

Identificar niños altamente sensibles

Es importante empatizar con ellos para que se sientan comprendidos y favorecer así una buena autoestima según vayan creciendo, por lo que **conocer las características** de los niños altamente sensibles es el primer paso para entenderles.

1. Tienen mucha curiosidad por su entorno

Desde pequeños observan todo lo que hay a su alrededor con atención, buscan entender qué está pasando y todo les parece interesante.

2. Son más maduros que los otros niños de su edad

Hacen preguntas y reflexiones más profundas, necesitan comprender las reacciones de las personas que les rodean, se interesan por las conversaciones de los adultos y hacen preguntas. Suelen destacar por tener un vocabulario más elaborado que el que les correspondería por su edad.

3. Tienen un sentido del humor desarrollado

Entienden ironías, dobles sentidos y un humor ingenioso.

4. Les cuesta reaccionar antes situaciones nuevas

Cuando están ante una situación nueva, un grupo de personas con quien no tienen suficiente confianza o en una situación con poca experiencia, tienden a cerrarse en ellos mismos, estar callados y observadores hasta sentirse suficientemente seguros para actuar.

5. Desarrollan mucho sus sentidos

Su oído es muy fino, ya que se pueden despertar o sobresaltar al mínimo ruido. Además, tienen un tacto **muy desarrollado**, pudiéndoles molestar hasta las costuras de los calcetines o de la ropa interior. Pero no solo eso, en todo su potencial y también de forma conjunta pueden utilizar sus cinco sentidos.

6. Viven intensamente sus emociones

Pueden expresar exponencialmente la alegría, la tristeza, las injusticias o el enfado con un hermano, **como si no hubiese un término medio**. Todo ello es porque perciben y sienten las emociones a esa escala, con esa gran intensidad. Por eso puede que les cueste manejar ciertas emociones.

7. Información recibida muy intensa

Otro de los rasgos de los niños altamente sensibles es que analizan toda la información que reciben y **no se les escapa ni el mínimo detalle**; en gran medida, porque prestan mayor atención a detalles que para otros pasarían desapercibidos. Aunque por ello tienden a la hipersensibilidad táctica y no pueden mantener contacto físico por mucho tiempo o estar impasible en el mismo sitio.

8. Facilidad para la sobreestimulación

Pero no todo es bueno, ya que, en cuanto a la **información recogida del entorno**, les pueden molestar los ruidos fuertes, las luces brillantes, o el aglomeramiento de gente; y la que les llega desde dentro sobre sus propios estados emocionales y físicos, para los que suelen ser muy positivos pese a las dificultades.

9. Por todo ello, son muy inteligentes

Gracias a todos estos ingredientes los niños PAS poseen una gran inteligencia emocional así como cognitiva. Suelen caracterizarse por tener una **gran intuición y capacidad de reflexión**, y ser muy creativos y constantes. No obstante, pueden tender al perfeccionismo y con ello, a la frustración.

¿Qué signos nos muestran que nuestro hijo con alta sensibilidad necesita ayuda?

Se queja a menudo: “hace calor”, “estos pantalones me van estrechos”, “la comida es demasiado picante”, comentarios así son la mejor estrategia para llamar la atención del adulto y así conseguir cambiar aquello que no le va bien.

- **Evitar:** juega solo, se aísla, observa de lejos o no se comunica, están son maneras efectivas para alejarse de un estímulo demasiado intenso y volver al equilibrio
- **Se irrita:** las rabietas son la manifestación desesperada e un niño que ya no puede más, que no sabe cómo gestionar lo que le pasa.
- **Se cierra en su mundo:** utiliza el ordenador, la lectura o su imaginación para distanciarse del entorno que le rodea y le supera.
- **Somatiza:** tiene dolor de cabeza, dolor de barriga o problemas en la piel como resultado de estar viviendo una presión que desestabiliza al niño.

Estas conductas no son problemáticas si se dan de forma esporádica, ya que ayudan a los niños altamente sensibles a afrontar y procesar el estrés para volver a un estado físico y mental más relajado. Ahora bien, si estas conductas se alargan en el tiempo y se vuelven muy frecuentes, pueden convertirse en conductas de riesgo y problemáticas.

¿Qué hacer con un niño altamente sensible?

Después de saber cómo es un niño altamente sensible, es importante también saber cómo tratarlo **para empatizar con él y que se sienta comprendido**. Esto es imprescindible para ir trabajando en una buena autoestima para él.

1. Anímale a que haga actividades

Anímale a que realice una actividad en la que tenga **gran habilidad y destreza**. Esto provocará que se sienta a gusto y le dotará de una mayor seguridad para enfrentarse a las actividades cotidianas.

2. Convierte su debilidad en su fortaleza

Intenta que la sensibilidad del niño NAS sea el punto fuerte de su personalidad. Una alta sensibilidad, bien gestionada desde la infancia, dará lugar a un **adulto que vivirá una vida plena**, al entender más el mundo que le rodea.

3. Intenta conectar con tu hijo

Según algunos estudios, suele ser algo hereditario y en ocasiones la mamá o el papá suelen ser PAS. Sea este tu caso o no, **intenta conectar con tu hijo** para poder empatizar con él y conseguir que no se sienta aislado ni incomprendido.

4. Permítele que se exprese

Ten paciencia y haz todo lo posible para que tu hijo altamente sensible se sienta acompañado, comprendido y no juzgado por esas respuestas exageradas que le saturan. **Permítele que exprese sus emociones y sentimientos** con total libertad para que nunca se sienta cohibido.

5. Comprende sus respuestas

Intenta comprender todas sus respuestas, así como sus **rabietas y otros comportamientos**. Desde el amor y la empatía conseguirás entenderle y estarás con él para que no se sienta ni aislado ni solo.

6. Acude a un profesional si es necesario

Es recomendable para el niño PAS que tiende a la frustración, y en muchas ocasiones para los padres, **para que puedan comprender y actuar** de forma correcta ante esas respuestas que pueden parecer inadecuadas.

7. No caigas en la sobreprotección

La alta sensibilidad no es un trastorno mental, ni una enfermedad, sino que se trata de un rasgo de personalidad. Por ello, **intenta no sobreproteger en exceso a tu hijo**. Lo único que necesita de ti es que le trates con empatía y comprensión.

Con toda esta información terminaré diciendo que los niños altamente sensibles presentan un gran potencial de empatía y **pueden vivir una vida sin complicaciones**. Son iguales que los demás, solo que poseen cualidades que los hacen más interesantes. La idea es que se sientan a gusto con quienes son para construir así una fuerte identidad y confianza propia para ser funcionales, sin que tengan que reprimirse.