

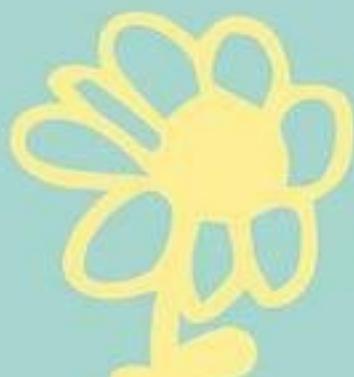
# NIÑOS

CON ALTA

# SENSIBILIDAD

*Karina Zegers de Beijl*

Cómo entenderlos y ayudarlos  
a transformar sus diferencias en fortalezas



Lectulandia

Para la Dra. Elaine N. Aron, psicóloga clínica y de investigación, este es un libro indispensable para cualquier persona involucrada en la crianza de un niño o niña con alta sensibilidad, especialmente ahora que sabemos, gracias a varias investigaciones, que estos niños, si bien son más vulnerables a los efectos de un entorno negativo, también responden mucho más positivamente que el resto si crecen en el seno de una familia positiva, afectuosa y respetuosa. Los niños PAS, con frecuencia dotados de unas dosis de empatía, ética y talento inusuales, constituyen un recurso muy valioso para sus familias, pero, sin duda, también para el mundo en general.

Karina Zegers, autora de *Personas altamente sensibles*, explica en este libro las muchas maneras en que las características de dicho rasgo se expresan en el niño, así de qué modo acompañarle amorosamente para que logre ser un adulto equilibrado emocional y mentalmente.

Karina Zegers de Beijl

# Niños con alta sensibilidad

ePub r1.1

Titivillus 17.04.2022

Título original: Niños con alta sensibilidad  
Karina Zegers de Beijl, 2019  
Diseño: Editorial

Editor digital: Titivillus  
ePub base r2.1

# Índice de contenido

[Cubierta](#)

[Título](#)

[Introducción](#)

[1. El rasgo](#)

[Los cuatro pilares](#)

[Algo sobre la investigación](#)

[Cómo reconocer a un niño PAS. Un retrato](#)

[DOES en niños](#)

[Procesamiento profundo](#)

[La sobreestimulación](#)

[Las PAS, seres muy emocionales y empáticos](#)

[Sensibilidad en lo sensorial y respecto a sutilezas](#)

[Sensible, pero sin los cuatro pilares](#)

[2. El día a día de un niño con alta sensibilidad. Puntos de atención](#)

[Talentos](#)

[La importancia de un entorno favorable](#)

[¿Eres madre o padre con AS?](#)

[Dificultades recurrentes](#)

[Rabietas](#)

[Enfados](#)

[Dormir](#)

[Guardería y colegio](#)

[Acoso y bullying](#)

[Jugar con amigos](#)

[Los hermanos](#)

[Perfeccionismo y baja autoestima](#)

[Querer ayudar](#)

[A la hora de comer](#)

[Centro de atención](#)

[Necesidad de desconexión, retirarse](#)

[Sobre el comportamiento en general](#)

[El estrés en niños](#)

[Ocio: la importancia del tiempo libre](#)

[El juego para desconectar y aprender](#)

[Pantallas](#)

[Excursiones y viajes](#)

[Los abuelos](#)

[Sustos y gritos](#)

[La sobreprotección](#)

[Los cambios](#)

### [3. Consejos y recursos](#)

[La importancia de conocer bien el rasgo](#)

[Reconoce y acepta que tu niño es altamente sensible](#)

[La necesidad de poner límites](#)

[La sobreestimulación, ¿cómo evitarla?](#)

[A la hora de dormir](#)

[Cuando la comida es un problema](#)

[Jugar, juego y juguetes](#)

[Limitar el acceso a móviles y tablets](#)

[Cuando hay problemas en el cole](#)

[Acoso escolar y PAS](#)

[La conversación con tu hija o hijo PAS](#)

### [4. PAS sí, ¡pero muchas cosas más!](#)

[Introversión, extroversión, niños buscadores de sensaciones y niños tozudos](#)

[Los cuatro temperamentos de Galeno](#)

[Los cuatro temperamentos en niños con alta sensibilidad](#)

### [Epílogo](#)

[¿Una educación a base de premios y castigos, o la crianza incondicional?](#)

### [Anexo 1](#)

[Encuesta de alta sensibilidad en niños: el procesamiento profundo](#)

[Encuesta de alta sensibilidad en niños: la sensibilidad emocional](#)

[Encuesta de alta sensibilidad en niños: los estímulos físicos](#)

[Encuesta de alta sensibilidad en niños: talentos](#)

[Encuesta de alta sensibilidad en niños: ser madre o padre de un niño con alta sensibilidad, ¿fácil o complicado?](#)

[Encuesta de alta sensibilidad en niños: dificultades generales](#)

[Encuesta de alta sensibilidad en niños: situaciones sociales](#)

[Encuesta de alta sensibilidad en niños: situaciones nuevas](#)

### [Anexo 2](#)

### [Anexo 3](#)

[La alta sensibilidad en niños](#)

[La alta sensibilidad en adultos](#)

### [Bibliografía](#)

[Libros:](#)

[Webs de interés:](#)

[Sobre la autora](#)

*Para:*

*Belle y Alex, mis hijos;*

*La y Jan, mis padres.*

*Con inmensa gratitud por los muchos aprendizajes.*

*Elaine Aron.*

*Por la llave que nos regaló.*

## Introducción

Cuando, desde mi editorial, recibí la propuesta de escribir otro libro, esta vez sobre niños con alta sensibilidad, pensaba que la tarea sería fácil y no me costaría mucho tiempo ya que, al fin y al cabo, llevo ya años trabajando sobre este tema, viendo y escuchando a gente con alta sensibilidad, ya sean jóvenes o personas mayores que yo. Realmente pensaba que sería posible escribir un borrador en unos meses. Sin embargo, cuanto más avanzaba y profundizaba en el tema, cuanto más afinaba la mirada, cuanto más observaba y buscaba para ver más allá de lo «obvio», más me asombraba y maravillaba. Dos meses se convirtieron en dos años.

Este, nuestro planeta, está habitado por unos 7500 millones de seres humanos. ¡7500 millones! Tantos que me es imposible imaginarlo. De todos ellos estimamos que un 20 por ciento comparte el rasgo de la alta sensibilidad, también conocido —en el entorno científico— como la SPS o rasgo de Sensibilidad de Procesamiento Sensorial. Hablamos de unos 1500 millones de personas que comparten el rasgo. Otra cifra difícil de imaginar.

De estos 1500 millones de PAS (Personas con alta sensibilidad), todos compartiendo el mismo rasgo, no hay ni una igual que otra. Es evidente, lo sé, pero cuando realmente me paraba para reflexionar sobre ello, solamente veía preguntas y dudas. ¿Cómo vas a enfocar ese libro? ¿Cómo puedes escribir sobre algo que, por un lado, es tan común ya que es un rasgo compartido por millones y millones de personas, y, por otro, ninguna es idéntica a otra? Esta pregunta casi hizo que me echara atrás porque pensaba que, daría igual lo que escribiera, mis palabras serían tan genéricas que sería imposible aportar algo que valiese la pena leer. Tendría que ofrecer otro tipo de información más centrada en «el» niño y su forma de ser. Al final decidí combinar el rasgo con los temperamentos clásicos de Galeno. Esto dará una visión más amplia de cómo puede ser un niño PAS y cómo podemos comprenderle, acompañarle y ayudarle de una forma más efectiva.

Hablamos, pues, de unos 1500 millones de PAS que comparten un rasgo, pero son diferentes —a veces hasta muy diferentes— en la manera en que este rasgo «vive» en ellas y en la manera en que este rasgo se manifiesta en su forma de ser. Tenemos los cuatro pilares, las cuatro características base que

determinan el rasgo, y aunque todas las PAS las compartimos, las experimentamos y las expresamos a nuestra manera. A los pilares se añaden otras facetas de la personalidad y otras experiencias que nos van formando, modelando. Me basta mirar a mi propia familia para ver que ningún miembro de nuestro pequeño clan, en el cual todos compartimos el rasgo, se parece al otro. Bueno, igual en cuanto a algunas de sus ideas, pero en poca cosa más. Reflexiono sobre esto, algo en apariencia tan lógico, pero realmente lo vivo como algo milagroso.

Espero poder daros una visión un poco diferente a lo que ya se ha dicho sobre estos niños tan interesantes y fascinantes que forman parte de nuestra vida y de los cuales tanto podemos aprender. Un niño es un mundo en sí mismo. Desde luego no es solamente el resultado de su herencia biológica y de su entorno; ese pequeño ser, lleva dentro de sí algo único, algo que es específicamente suyo y que hace que no exista otro igual en el mundo. Si mostramos interés y deseo verdadero de ser el guía, el educador y el acompañante que este niño necesita, a lo mejor conseguimos ver y liberar ese genio que lleva dentro. De este modo quizá llegue a volar y dar sentido a su existencia en un mundo desesperado por una generación que aporte grandes dosis de creatividad sensible e inteligente, por encontrar soluciones para los muchos problemas causados por generaciones anteriores en las cuales me incluyo. Necesitamos personas que sepan pensar con el corazón y que, al mismo tiempo, sientan con sensatez. Creo que el rasgo de la alta sensibilidad juega un papel en el que estas personas se irán manifestando, y confío en que lo harán en la medida en que consigamos darles la infancia que se merecen, una infancia respetuosa, una buena infancia que hará que su rasgo se pueda ir desarrollando de una manera sana y equilibrada, como un paquete de talentos maravillosos, destinados a contribuir a la realización de un mundo más humano.

En este libro iremos viendo cómo reconocer al niño PAS y cómo entenderle. Veremos cuáles son las claves para poder ayudarle y acompañarle para que llegue a ser un adulto equilibrado, capaz de sacar el máximo fruto de su forma de ser. Al mismo tiempo espero de todo corazón que el contenido ayude a la PAS adulta para que vaya, paso a paso, reestructurando su infancia, revisitándola a través de las gafas de alguien con el mismo rasgo. Desde mi propia experiencia os confieso que escribir este libro me ha permitido comprender y perdonar a mis padres, a mis abuelos, a mis profesores y a otros educadores; y cambiar poco a poco el dolor y los juicios, por una cálida luz de aceptación y amor. Entender lo que significa ser AS como persona adulta,

como madre de dos PAS, como hija de dos PAS y como alumna y amiga, me ha ayudado a comprenderme mejor, y a entender, a un nivel más profundo, mis reacciones a veces un tanto extrañas y el simple hecho de ser diferente. Me ha mejorado la autoestima y me ha dado la capacidad de abrazar a mi niña interior. Si esto fuera el único fruto que tú, educador PAS, saques del texto, mi objetivo se habrá cumplido ya que el conocimiento del rasgo tal como se manifiesta en tu hijo o alumno, te capacitará al máximo para ser el adulto que ayudará y apoyará al pequeño PAS del que cuides.

Si estás leyendo esto es probable que tengas una hija PAS, o un hijo que lo sea o que profesionalmente trabajes con niños que pueden tener este rasgo. Siendo la PAS que soy, me emociono pensando en la suerte que tienen estos niños AS por teneros como cuidadores en sus vidas, cuidadores con un verdadero interés por comprenderles y ayudarles para que lleguen a ser adultos emocionalmente equilibrados que sepan disfrutar de las ventajas del rasgo.

Lo iré diciendo más veces (porque me parece tan importante), son varias las investigaciones que han hecho visible que las PAS que han tenido una infancia complicada o traumática tienden a sufrir depresiones o ansiedad a medida que van creciendo, que sufren incluso más que los no PAS, mientras que PAS que han sido educadas con mucho cariño, amor y comprensión llegan a ser tan felices, o más, que niños que no comparten el rasgo.

Por último, os confieso que percibo la tarea de escribir este libro como una responsabilidad tremenda. Tengo muy claro que los niños de hoy son los adultos de mañana. Ese «mañana» ya está aquí y necesita de seres humanos creativos, con valores y con la capacidad de defenderlos. Como bien sabemos, nuestro planeta y los seres vivos que lo habitan están en peligro y no podemos perder tiempo. Ayudemos hoy a nuestros niños para que mañana sean conscientes y capaces de luchar por una vida digna para todos.

Para que la lectura sea amena y el tema de género no ofenda a nadie, utilizaré niña y niño, madre y padre con variación e invito al lector a leerlo de la manera en que se ajuste a su situación personal. Alguna vez tendré que hacer una distinción clara entre chica o chico, y en estos casos lo haré expresamente.

Utilizaré las siglas PAS y AS para no tener que repetir continuamente «Persona con alta sensibilidad» y «alta sensibilidad» o «niños con alta sensibilidad». Me gusta hablar de niños AS.

También me gustaría decir que alguien es PAS —persona con alta sensibilidad—; no es correcto decir que una persona tiene PAS.

## **Encuesta sobre niños con alta sensibilidad**

En abril de 2019 lanzamos una encuesta sobre niños con alta sensibilidad en los países de habla hispana. El proyecto, basado en la encuesta realizada por la holandesa Esther Bergsma, experta e investigadora en el tema de la alta sensibilidad y autora de varios libros, se realizó en colaboración con la APASE, la Asociación de Personas con Alta Sensibilidad de España. Compartimos los resultados de esta encuesta en mi blog personal, en el blog de la APASE y, ahora, aquí, en este libro.

Al analizar los resultados vemos lo siguiente: han participado 379 personas, de las cuales 306 viven en España. Un 46,4 por ciento de los educadores encuestados tiene entre 40 y 50 años de edad; un 42,7 por ciento tiene entre 30 y 40; un 2,9 por ciento tiene menos de 30; y un 7,65 por ciento tiene más de 50. Veremos los resultados de niños (el 51,7 por ciento) y niñas (el 48,2 por ciento), o sea, los géneros están más o menos igualmente representados.

En cuanto a las edades de los niños, el grupo más grande es el de los niños de 4-5 años, que supone un 23 por ciento, seguido de los que tienen 6-7 años, que supone un 18 por ciento y los de 10-12, que son el 16 por ciento. De las otras edades los grupos son más reducidos.

# 1

## EL RASGO

La alta sensibilidad es un rasgo de la personalidad que fue identificado —y su nombre acuñado— por la doctora Elaine Aron, psicóloga de investigación estadounidense, en la última década del siglo pasado. En el documental *Sensitive* nos cuenta cómo, en un intento por ampliar su conocimiento sobre la introversión, comenzó a repartir encuestas en el campus de la Universidad de Stonybrook donde ella trabajaba. Cuando le empezaron a llegar los cuestionarios rellenos por los estudiantes, se fue haciendo visible algo distinto, algo más complejo que una «simple» introversión. Aunque las respuestas confirmaban en gran parte las características de la introversión tal como viene definida por Jung, al mismo tiempo apuntaban a otra cosa más compleja y con distintos matices. La doctora Aron pudo darse cuenta de las diferencias entre la introversión y la timidez, por un lado, y el rasgo de la alta sensibilidad por otro, gracias al hecho de que ella misma es una persona con alta sensibilidad y experimenta las características en primera persona, no solamente desde la observación.

Al avanzar en su investigación, Elaine Aron se sorprendió al darse cuenta de que existe un rasgo de la personalidad que se caracteriza por un número de facetas que parecen apuntar a una personalidad introvertida pero que, sin embargo, indican algo más ya que también están presentes en un porcentaje de personas que tienen un carácter rotundamente extrovertido. Evidentemente, si se mira un rasgo que es compartido tanto por personas introvertidas como extrovertidas, se está hablando de algo distinto a lo que hasta entonces se había entendido como el dúo de opuestos introversión/extroversión.

### Los cuatro pilares

El rasgo encontrado por Aron, que se conoce como el rasgo de la alta sensibilidad o el rasgo de la sensibilidad de procesamiento sensorial (SPS, su nombre científico) se basa, como ya indica su nombre, en una marcada sensibilidad sensorial (véase encuesta de estímulos físicos en Anexo 1) y emocional, pero es mucho más que esto. «El problema», dice Aron, «es que hay que dar un nombre a lo que descubres, y para esto te basas en lo que, desde tu punto de vista, es la faceta más destacable». En los últimos años, Aron ha ido afinando el concepto hasta llegar a cuatro puntos —pilares— que forman la esencia del rasgo de la alta sensibilidad:

- Una manera intensa, profunda, de procesar la información recibida.
- La tendencia a la sobreestimulación como consecuencia de la gran cantidad de información recibida, en combinación con esta manera profunda de gestionarla.
- Experimentar emociones de manera muy intensa, ligadas a una posible gran capacidad empática.
- Tener los cinco sentidos muy desarrollados, muy «abiertos», especialmente a la hora de registrar detalles o estímulos sutiles; casi es más correcto decir que no es tanto que la PAS reciba más información, sino que la persona presta más atención a toda la información que le está llegando.

Muchos conocen estos pilares como las siglas DOES, el acrónimo basado en la descripción en inglés de los cuatro puntos mencionados:

- *Deep processin*
- *Overstimulation*
- *Emotions and empathy*
- *Sensitivity to subtleties*

Es un acrónimo que también solemos utilizar en España, aunque las siglas no coinciden con su versión en castellano.

Para poder considerar como una PAS a alguien —independientemente de la edad que tenga— se tiene que reconocer en los cuatro pilares; si falta uno, la persona puede ser muy sensible, pero no es «altamente» sensible, y posiblemente le pasa otra cosa. Más adelante veremos cómo se manifiestan estos pilares en niños.

*Resumiendo:* el rasgo de la alta sensibilidad es un rasgo del sistema neurológico, es innato, es genético, se suele heredar de los padres, y se manifiesta a través del comportamiento de la persona. Se trata de algo

bastante común ya que se presenta en alrededor del 15 o el 20 por ciento de la humanidad (también se ha encontrado en más de 100 especies del reino animal), y es por esto que hablamos de un rasgo y no de un trastorno ya que, como concepto, este se suele caracterizar por su escasa frecuencia mientras que el rasgo de la alta sensibilidad es algo muy común. El rasgo no varía según el género, se presenta en un porcentaje similar en chicas y chicos, en hombres y mujeres.

En este libro hablaremos sobre niños con alta sensibilidad, y como se trata de un rasgo que es hereditario, estos cuatro puntos básicos se suelen empezar a manifestar en el bebé. Al tratarse de un rasgo genético, la madre o el padre —o ambos— también será PAS. Puede ser que el adulto sepa que es PAS y que conozca el rasgo. Si es el caso es probable que, al ver ciertas características en el comportamiento de su hijo, no tarde mucho en darse cuenta de que el pequeño ha heredado su sensibilidad. Pero lo que ocurre con bastante frecuencia, es que un adulto que nunca ha oído hablar del rasgo, lo descubre en sí mismo cuando empieza a investigar determinados comportamientos de su hijo o hija; que forman parte de las características del rasgo de la alta sensibilidad. Una vez que entienden que aquello que perciben en su hijo tiene que ver con un rasgo genético, comienzan a mirarse y cuestionarse. Como *coach*, cada vez que pasa algo así, me emociono. Es maravilloso ser testigo de cómo la persona percibe su propia infancia a través de las gafas de lo que acaba de descubrir, y le permite entender tantas cosas de su propia historia, sobre todo esa sensación de no encajar y sentirse diferente.

## **Algo sobre la investigación**

A mediados de los años noventa del siglo pasado, la doctora Elaine Aron topa con el rasgo de la personalidad que, aquí en España, llamamos «alta sensibilidad» aunque posiblemente hubiera sido más correcto llamarlo «alta sensibilidad» o, incluso, «alta perceptividad» o «alta reactividad». Aron explica que no es tanto que ella haya descubierto un rasgo nuevo, como que dio con algo que estaba identificado pero que llevaba un nombre incorrecto porque las investigaciones se habían limitado a un solo tipo de comportamiento visible, como, por ejemplo, tardar un poco más de lo normal en familiarizarse con una situación desconocida, el miedo a hablar en público o entablar una conversación con alguien desconocido. Estos comportamientos fueron etiquetados como timidez, introversión, o, simplemente como tener un carácter miedoso. Dice: «Aunque un niño con alta sensibilidad puede

desarrollar timidez, introversión o miedos ante según qué situación, ninguna de estas características capta el rasgo que existe por debajo de estos aspectos, el cual es muy difícil de reconocer en función de la observación de un único comportamiento. Dudo mucho que determinados niños nazcan miedosos y tímidos, ya que estos rasgos no sobrevivirían mucho en los genes humanos». Aunque ella ha decidido llamarlo *high sensitivity* —alta sensibilidad—, el término científico del rasgo, como he dicho más arriba, es SPS, Sensory Processing Sensitivity o Sensibilidad de Procesamiento Sensorial. Es importante saberlo a la hora de buscar más información sobre los resultados de la investigación oficial y reconocida.

Aparte de la doctora Aron, en muchos casos acompañada por su marido, el doctor Arthur Aron —quien, como ella, es doctor en psicología bastante conocido por su trabajo *Las 36 preguntas para enamorarse* y su presencia en el documental *Sensitive. The Untold Story*—, cada vez hay más científicos de renombre investigando el rasgo que estamos viendo aquí. Me gustaría mencionar brevemente a algunos y sus hallazgos (si quieres saber más puedes dirigirte a la web de Aron, [www.hsperson.com](http://www.hsperson.com)).

Creo que es importante hablar un poco de su investigación para dejar claro que estamos hablando de algo serio y no de «un invento que está de moda», como algunos quieren verlo, como algo New Age. Es importante ser rigurosos para que la alta sensibilidad se tome en serio en el ámbito de la salud y la educación. Nos lo merecemos todos los que compartimos este rasgo, los adultos y, especialmente, los niños, ya que su bienestar emocional durante el resto de su vida depende en gran medida de cómo son acompañados, apoyados, comprendidos y educados desde pequeños.

Algunos de los nombres de los investigadores sobre el tema os sonarán, por su participación en el documental que he mencionado antes, *Sensitive. The Untold Story*: Bianca Acevedo, Jadzia Jagiellowicz, Steve Suomi, Michael Pluess y Jay Belsky. Hay otros, como Theodore Wachs, Friederike Gerstenberg o Francesca Lionetti —colaboradora de Michael Pluess— de la Universidad de Queen Mary en Londres que, posiblemente, son menos conocidos pero cuyo trabajo también ha contribuido al reconocimiento del rasgo.

Repasemos brevemente algunos de los estudios.

El doctor Steve Suomi, mientras investigaba el comportamiento de los monos (macaco Rhesus), se fijó en que algunos eran muy inquietos —«nerviosos» según Suomi— comparados con la actitud relajada y casi pasota de la gran mayoría de monos. Decidió colocar a los bebés inquietos

con madres adoptivas, madres «pasotas», con mucha experiencia en la cría de monos de tierna edad y conocedoras de «herramientas educativas». Viviendo bajo la tutela de las madres adoptivas, los pequeños monos inquietos iban calmándose y cogiendo más seguridad en sí mismos. Suomi observó además que —y esto es casi lo más interesante—, eran justamente estos monos los que, en la edad adulta, se convirtieron en líderes exitosos de los clanes.

El resultado de este trabajo coincide perfectamente con otro dato, resultado de la investigación llevada a cabo por Michael Pluess, entre otros, que ha hecho visible que niños AS que tienen una infancia conflictiva o traumática, tienden a desarrollar ansiedad y depresión a partir de la adolescencia, tienen un carácter más neurótico, mientras que niños AS con una infancia equilibrada o incluso «normalita», tienden mucho menos a la neurosis y no suelen ser propensos a la ansiedad.

Es muy interesante que, según se vio en los niños que participaron en estas investigaciones, los niños AS con una infancia conflictiva generalmente respondían mejor a terapias de todo tipo, hasta obtenían beneficios de libros de autoayuda y, en cambio, no parecía ser el caso de los niños que no tenían AS, pero sí habían tenido una infancia complicada. Una manera de caracterizar el resultado de estos estudios sería decir que las PAS lo pasan peor si están expuestas a condiciones difíciles y problemáticas en comparación con niños que no tienen este rasgo, mientras que la buena noticia es que las PAS sacan un mayor beneficio de intervenciones psicológicas y de autocuidado que las no PAS cuando reciben las mismas intervenciones.

Si miramos una de las características base del rasgo, la tendencia a procesar toda la información de una manera profunda, de registrar más datos que la mayoría de la gente y dar vueltas a todo lo que nos llega a través de los sentidos, está la investigación de la doctora Jagiellowicz. Ella, mediante el uso de imágenes de resonancia magnética funcional (fMRI), hizo visible que las personas con alta sensibilidad demuestran una mayor actividad cerebral a la hora de intentar descubrir unas mínimas diferencias en imágenes que se parecen mucho pero no son iguales. Puedes pensar, por ejemplo, en el juego de «descubre las diez diferencias», que les suele encantar a las PAS ya que generalmente les cuesta muy poco descubrirlas.

Dice la doctora Jagiellowicz: «Las personas con alta sensibilidad captan más información de su entorno, pero lo importante es que toman aquello que les llama la atención y lo combinan con otra información que han ido recopilando durante toda su vida. Porque han ido coleccionando esa información por la capacidad de combinarla, muchas veces producen ideas

nuevas y únicas. No se trata de trucos o magia, es solamente que captan más información de su entorno». (*Sensitive. The Untold Story*).

«La relación entre el rasgo de la sensibilidad de procesamiento sensorial y la reactividad emocional» es un estudio realizado por los doctores Aron y la doctora Jadzia Jagiellowicz, en el que se vuelve a recurrir al método de la resonancia magnética funcional para investigar la reacción de 96 personas (la mitad PAS y la otra mitad personas con poca sensibilidad) ante unas fotografías estándar que se suelen utilizar para medir reacciones emocionales, tanto positivas como negativas. Llamaba la atención la intensidad emocional de las PAS al ver las fotos: una intensidad bastante mayor que la reacción que se producía con las mismas fotos en el cerebro de los participantes no PAS. Curiosamente la reacción de las PAS a las imágenes con una carga emocional positiva era, comparativamente, más fuerte que la reacción a las imágenes negativas. Un dato curioso añadido es que, entre las PAS, la activación cerebral ante las fotos positivas era más intensa en aquellas que habían disfrutado de una buena infancia.

El hecho de que las PAS sufren más en entornos negativos o tóxicos, pero, por otro lado, realmente llegan a florecer en un entorno positivo y marcado por relaciones amorosas y de apoyo, es uno de los aspectos que se ha hecho visible gracias a este estudio y a la investigación de Michael Pluess, investigador suizo que trabaja en la Universidad Queen Mary de Londres. «Susceptibilidad diferencial» es el nombre que Pluess dio a estas diferencias remarcables en la respuesta emocional de las PAS. Realmente es muy llamativo que una persona con alta sensibilidad en un ambiente positivo se abre más al lado positivo de la información, no admitiendo tanto la parte negativa. Dicho de otra manera: allí donde se encuentran bien, se encuentran mejor que la mayoría de la gente, demostrando una mayor capacidad de disfrutar de lo positivo. Es realmente sorprendente el hecho de que las PAS que en su niñez se han sentido queridas y valoradas demuestran reacciones todavía más intensas que las PAS con una infancia complicada. Se supone que estos niños «han estado muy pendientes de afirmaciones positivas hacia su persona, registrando pequeños detalles como las sonrisas de aprobación y de complicidad como señal de cariño de sus padres», explica Elaine Aron («Relationship between the temperament trait of SPS and Emotional Reactivity», Jadzia Jagiellowicz, Elaine N. Aron, Arthur Aron, en *Social Behaviour and Personality*, 2016).

Bianca Acevedo encontró resultados similares en un estudio parecido, en el cual personas con alta sensibilidad y otras que no tienen el rasgo miraban

fotografías de seres queridos y de personas desconocidas, presentando más activación el cerebro de las PAS que el de las personas menos sensibles. De todas las fotos, las imágenes de seres queridos con una expresión feliz eran las que más activaban el cerebro PAS. Lo que también pudo constatar Acevedo es que, en las PAS, se produce una mayor actividad cerebral en la llamada «ínsula», también conocida con el nombre de «la sede de la conciencia». La ínsula tiene la particular característica de registrar toda la información que nos llega en el momento en que está pasando, en el «aquí y ahora», y se refiere tanto a información sensorial o emocional de la propia persona, como a información captada desde el entorno. Esta elevada actividad de la ínsula en personas con alta sensibilidad, mayor que la de las personas no PAS en situaciones iguales, explica el hecho de que las PAS seamos mucho más conscientes de lo que pasa en nuestro propio ser (cómo nos sentimos) y en nuestro entorno. Dicho de otra manera, las PAS profundizamos más en la gestión de la información recibida. Es justamente esto, el procesamiento profundo, por un lado, y por otro la elevada sensibilidad sensorial y con respecto a las sutilezas, lo que reflejan el primer y el cuarto pilar que vimos bajo el acrónimo DOES (véase encuesta de procesamiento profundo en Anexo 1).

Tenemos que mencionar también el estudio «Development of the Highly Sensitive Child Scale and Identification of Sensitivity Groups», firmado por Michael Pluess, los Aron y Francesca Lionetti, entre otros. El aspecto más conocido de esta investigación está relacionado con la segunda parte del trabajo y tiene que ver con el descubrimiento de la existencia de tres niveles distintos de lo que el Michael Pluess denomina la «sensibilidad ambiental».

Cualquier ser vivo necesita tener cierta sensibilidad en la relación con su entorno, pero este estudio puso de relieve que esa sensibilidad tiene grados. Según los datos encontrados por Pluess (investigó a un grupo de niños entre los 10 y 19 años) un 20 por ciento es altamente sensible, un 60 por ciento es medianamente sensible, y existe un grupo importante del 20 por ciento que demuestra muy poca sensibilidad. Aunque la metáfora de las orquídeas para los muy sensibles y la de los dientes de león para aquellos que no cualifican como «altamente sensibles» ya la habían introducido antes Boyce y Ellis, fueron Pluess, Lionetti y los Aron quienes la expandieron añadiendo los «tulipanes» con la idea de explicar que aquellos que no tienen una alta sensibilidad no necesariamente son poco o nada sensibles. Según este estudio existe, pues, un gran grupo de personas «medianamente» sensible (los «tulipanes»). Se establecieron así tres categorías: el primer grupo, «las

orquídeas» (20 por ciento y PAS); el segundo «los tulipanes» (60 por ciento y medianamente sensibles); y el tercero «los dientes de león» (20 por ciento y muy poco sensibles).

Si quieres saber más sobre la investigación te recomiendo visitar la web de Elaine Aron ya que, aunque creo que es importante colocar este rasgo en un marco científico, este libro quiere tratar en primer lugar sobre niños AS, sus características, comportamiento y posibles puntos de atención.

## **Cómo reconocer a un niño PAS. Un retrato**

Aunque generalmente no es fácil reconocer el rasgo de la alta sensibilidad en bebés y niños muy pequeños, existen unos cuantos comportamientos y características que pueden manifestarse con menor o mayor intensidad a medida que el niño se va desarrollando y que pueden servir como pista o, si quieres, como aviso. Repasaremos los más importantes para formarnos una imagen del niño con el rasgo de la alta sensibilidad; más adelante observaremos varias de estas facetas con más atención. Verás que mencionaré muchas características. Si tu niño es PAS presentará un número elevado de estas facetas, aunque no necesariamente todas.

Podrías pensar que tu peque es tímido porque, al contrario que el comportamiento entusiasmado y espontáneo de muchos niños (que se percibe como «normal») nuestro peque PAS necesita tiempo antes de decidirse a participar. Puede ser que sea tímido, claro que sí, pero siendo PAS es más probable que una nueva situación, un grupo de niños que no conoce, un entorno donde no ha estado antes, lo «novedoso» genere tanta información para él (su radar trabaja como loco escaneando todo lo que no conoce) que se agobia y se satura. Lo que necesita es tiempo para gestionar todos los datos, toda esa avalancha de estímulos. Necesita observar y tranquilizarse para convencerse de que no hay riesgos de ningún tipo y que participar es seguro.

Esta es una de las características básicas de nuestro rasgo, un comportamiento que es fácil de confundir con la timidez pero que no lo es. Además, no está de más decir que la mayoría de las PAS de todas las edades se siente mejor en lugares tranquilos, con un mínimo de estímulos. Por eso no te extrañes si tu hijo te dice que no quiere ir a la fiesta a la que le han invitado (solo pensar en el ruido y el jaleo le basta para ponerse nervioso), que prefiere quedarse en casa con un libro o con sus juguetes. Tengo que añadir que los niños AS generalmente se sienten mucho mejor en compañía de gente conocida que enfrentándose con extraños, pero me imagino que esto ya lo habías comprendido por todo lo que acabas de leer. Por cierto, no te asombres

si tu hijo mantiene conversaciones largas e intensas con un amigo imaginario, mientras que amigos de verdad tendrá uno solo o, en todo caso, muy, muy pocos. En este sentido también llama la atención que muchos niños AS se entienden muy bien con personas mayores, quizás porque se sienten menos juzgados o por el hecho de que generalmente les gusta hablar sobre temas demasiado «serios» para su edad.

El niño también demuestra una tendencia a bloquearse cuando, por el motivo que sea, es el centro de atención. Este bloqueo se produce por el simple motivo de que no le gusta que le miren ya que hace que se sienta inseguro. Esto es especialmente cierto en el caso de niños predominantemente introvertidos; el peque PAS con temperamento extrovertido se sentirá menos molesto y hasta puede llegar a disfrutar al recibir mucha atención.

En cuanto a la ropa puede parecer quisquilloso. Hay telas y tejidos, como la lana, que simplemente no aguanta. Se suele quejar de costuras (¡en calcetines!) que le hacen daño, y muchos niños AS dicen agobiarse porque la ropa les aprieta. Una queja estándar de casi todas las PAS, niños y adultos por igual, es la sensación desagradable y hasta dolorosa de las etiquetas de la ropa que rozan la tierna piel de la nuca o la parte alta de la espalda, y en muchos casos producen manchas rojas de irritación. Sobre todo, los más pequeños no aguantan ropa mojada, algunos pueden insistir en que quieren cambiar una prenda que se ha manchado y la mayoría odia la sensación de arena en las manos o en los zapatos. Y hablando de zapatos, pueden suponer un drama para la PAS de cualquier edad, ya que muchos tienen costuras que producen dolor, y con pies doloridos es difícil andar o correr. Generalmente puede decirse que una PAS tiene el umbral de dolor tendiendo a la baja. A lo mejor piensas que es quejica, pero créeme: cuando una PAS, sin importar la edad, dice que algo le duele, le duele.

Muchos niños AS presentan problemas a la hora de comer. Hay cosas que se niegan a comer, no solamente por su sabor sino también por la textura, la temperatura o la mezcla de ingredientes. Este tema puede ir tan lejos que muchos educadores se llegan a desesperar y con razón.

Hay más cosas que no le gustan. Es posible que, en comparación con un niño no AS, se asuste con facilidad y cosas como portazos, globos que explotan y petardos le pueden sobresaltar hasta hacerle llorar. Algo similar le pasará con las sorpresas en general. Fiestas sorpresa, salidas espontáneas, un improvisado cambio de planes, incluso algo tan aparentemente insignificante como un simple cambio en el ritmo diario como puede ser aplazar la hora de la comida —aunque como adulto te puede parecer buena idea—, a la pequeña

PAS le puede producir angustia y malestar ya que de repente tendrá que gestionar una avalancha de información nueva que no siempre es capaz de procesar en poco tiempo. Los grandes cambios generalmente le cuestan mucho más: una mudanza, un cambio de colegio, la llegada de un hermanito, la separación de los padres, la muerte de un ser cercano... Nuestra pequeña PAS se verá muy afectada por este tipo de cosas y, para encauzarlas, generalmente va a necesitar mucha comprensión, atención y paciencia por parte de sus educadores.

La PAS parece estar dotada de una especie de radar interior porque hay muy pocas cosas que escapen a su atención. Se queja de ruidos que a (casi) nadie les molestan como, por ejemplo, el suave tictac de un despertador o el casi inaudible zumbido de las luces fluorescentes o de una nevera. Se percata del más mínimo olor inusual, pero también —por supuesto— del aroma de muchas plantas o de inciensos, pero malos olores, especialmente de personas, pueden llegar a producirle arcadas. No solo eso, muchas veces parece saber lo que la otra persona piensa o siente. Percibe cuando alguien se siente preocupado o incómodo, cuando alguien necesita algo o simplemente se encuentra mal. La pequeña PAS parece darse cuenta y si la situación se lo permite, hará lo que pueda para ayudar o para aliviar el sufrimiento. Suele demostrar la misma sensibilidad empática hacia los animales.

Su radar también le avisará del más mínimo cambio en su entorno inmediato o en la apariencia de las personas que forman parte de su día a día: notará, por ejemplo, un cambio de corte de pelo, nuevos cordones en los zapatos, una foto diferente en el marquito en la estantería, unas gafas nuevas, un cambio de la marca del yogur (lo cual puede ser un drama) o que haya salido una flor o una hoja nueva en una de las plantas de la terraza.

No te extrañes si tu PAS tiene un vocabulario avanzado para su edad, algo que suele ocurrir especialmente si los adultos en su entorno utilizan palabras «difíciles» en sus conversaciones; el pequeño PAS las captará y las volverá a utilizar y lo hará casi como saboreándolas. También es muy típico para muchos niños AS aquello de hacer miles y miles de preguntas porque su hambre por entender, comprender y aprender a veces parece insaciable. Algunas de sus preguntas no serán nada fáciles de contestar e invitarán a la reflexión. Teniendo en cuenta su necesidad de profundizar en los temas, si hace algo que no quieres que haga, explícale con calma por qué no puedes permitirlo; dará mucho mejor resultado que gritar (posiblemente llorará) o castigarle sin más; probablemente percibirá el castigo como una injusticia, y si hay algo que las PAS no suelen aguantar, son las injusticias.

La pequeña PAS y la no tan pequeña puede tener una fuerte tendencia perfeccionista, algo que no siempre le beneficia. Más adelante profundizaremos en este asunto ya que es importante.

El tema de los límites y el deseo de ayudar es otro punto que puede indicar que tu peque sea un niño con alta sensibilidad. Hay niños AS con una tendencia muy fuerte a meterse en un proyecto, una tarea o algún problema donde haya habido una injusticia que les ha llamado la atención y no saben parar; se involucran más de lo que sería sano, y terminan por perder el sueño y la tranquilidad interior. Existe el riesgo de que sigan y sigan hasta que la cosa sea perfecta, hasta que la ayuda sea completa y el problema se haya resuelto; suben a las barricadas para defender a un amiguito que ha sido castigado de manera injusta. Esta última faceta la vemos especialmente en adolescentes; es como si se les hubiera encendido una llama en el alma, el fuego del ideal, que hace que se conviertan en uno de esos caballeros legendarios luchando contra el Mal. El aprendizaje de los propios límites, algo que para muchos PAS adultos sigue siendo un reto, generalmente empieza a hacerse visible en esta edad, para bien y para mal, y es justamente entonces cuando necesitan más que nunca que haya constancia en las reglas que se les imponen. Un «no» es un «no».

El último punto que creo que no puede faltar en este «retrato» es el tema de la saturación. Ya hemos visto que una gran cantidad de información nueva, de estímulos nuevos, pueden causar un bloqueo. Los bloqueos son como cortocircuitos neuronales que se pueden manifestar, por ejemplo, como una sensación de tener la mente en blanco, como agitación y rabieta, dolor de cabeza, mareos o ansiedad. Saturación equivale a estrés. Exponer a nuestro pequeño PAS a muchos estímulos puede, pues, tener un efecto en su manera de funcionar, puede afectar a su nivel de concentración por el simple hecho de que no puede absorber más información. Suelo utilizar la metáfora de una esponja: una esponja se va llenando de agua, absorbe y absorbe hasta llenarse, hasta llegar al punto en que ya no puede retener más agua y entonces empieza a chorrear. Con el cerebro pasa lo mismo. Gracias a sus antenas, que no parecen paran de rastrear el entorno, una PAS absorbe cantidades ingentes de información hasta que el cerebro se satura. Es lógico que cuando la cabeza está llena, cuando el cerebro está saturado, uno no puede seguir prestando atención. Vemos, entonces, que el niño desconecta, ya sea que empieza a «soñar» con la mente en blanco, ya sea con una necesidad imperiosa de moverse, dependiendo del temperamento predominante del niño. Los diferentes temperamentos son algo importante que veremos con más detalle

más adelante, pero por el momento es suficiente saber lo que acabo de explicar porque forma parte del «retrato».

Ten en cuenta que un niño «sobreactivado», sobreestimulado, a la hora de dormir tendrá problemas para desconectar y conciliar el sueño. Un niño —y no solamente niños— en este estado puede llegar a rechazar caricias porque las experimenta como dolor. Intentar calmar a un niño sobreestimulado mediante el contacto físico puede tener el efecto contrario. A lo mejor te extraña, pero date cuenta de que una caricia también es información, también es un conjunto de estímulos. He visto a niños en este estado que, al ser tocados, pierden el control.

Y un último apunte, relacionado con esto, pero para niños un poco mayores: un niño sobreestimulado, por ejemplo, si está nervioso y estresado, probablemente no obtendrá buenos resultados en un examen a pesar de conocer muy bien la materia y haberse preparado con la actitud del perfeccionista.

## **DOES en niños**

Hemos mencionado los cuatro pilares del DOES, cuatro puntos esenciales a tener en cuenta a la hora de poder decir si alguien es PAS o no. Mientras que para los adultos es relativamente fácil reconocerse en este perfil, para los niños puede ser más complicado. Antes de que Elaine Aron acuñara las siglas del DOES como herramienta esencial para identificar el rasgo, teníamos que conformarnos con un test. La combinación del cuestionario y los cuatro pilares de DOES ofrece un recurso más fiable, aunque, en caso de duda, siempre es aconsejable consultar con un buen profesional conocedor del rasgo. No es lo mismo, como adulto, verse reflejado en los puntos esenciales, que a través de la observación y la intuición intentar identificarlos en otra persona y mucho menos si la persona es un niño.

La importancia de las cuatro características es tal que, si uno no se ve reflejado en todos los puntos, si solamente se ve en tres o en dos, uno puede ser muy sensible, pero al no reunir todas las características básicas del rasgo, no podrá llamarse persona con alta sensibilidad. De la misma manera, si en el niño dudamos de la presencia de los cuatro pilares, no será PAS.

## **Procesamiento profundo**

Este es el primer pilar, siguiendo el orden de las siglas DOES.

De todos los pilares, este es el más difícil de reconocer en bebés y en niños muy pequeños. Una vez que empiezan a hablar y comprender conceptos, suele ser más fácil. Recibir información no depende de la edad, pero cuanto mayor sea el niño, menos le costará entenderla y más capacidad pensante tendrá. La capacidad pensante empieza a desarrollarse con el habla, con la facultad de «conocer» el entorno.

Las PAS recibimos mucha información, muchos datos. Con nuestros sentidos a flor de piel y una fuerte emocionalidad, nos cuesta relajar la mente. Al decir «procesamiento profundo» nos referimos al hecho de que tenemos esa tendencia a analizar, comparar, evaluar y combinar todos los datos; está claro que un bebé no puede hacerlo a este nivel. Para un niño de 3-4 años, ya es diferente. Muchas veces tiene sentido pensar las cosas y evaluarlas, por ejemplo, a la hora de estimar los posibles riesgos de la situación en la que se va a meter. ¿Juego con este otro niño, o no? ¿Le ofrezco mi pala? También tiene su utilidad a la hora de tener que tomar una decisión y optar por la mejor solución, pero otras veces sirve de poco aparte de llegar a confundir y cansar a la PAS, a veces, hasta el agotamiento. A muchos niños con AS, cuando les preguntas: ¿de qué quieres el bocata, de queso, tortilla, jamón, crema de cacahuetes o mermelada?, se pierden. Cada cosa tendrá su atractivo, su parte negativa, sus implicaciones y consecuencias... y requiere mucho tiempo llegar a tomar una decisión bien valorada. Muchos niños se echan a llorar por la confusión o se ven desbordados, y llegan a gritar que no quieren nada. Mucho mejor es presentarle al máximo dos opciones o, mejor todavía, simplemente prepararle el bocata con lo que tú estimes que es una buena idea.

Una de las características base de la alta sensibilidad es que una PAS no suele ser impulsiva ya que valorar un extenso abanico de posibilidades y riesgos requiere su tiempo. En inglés hablamos del sistema *pause and check*, que equivale a «detenerse y comprobar», que es exactamente lo que hacemos las PAS, y especialmente los niños. Antes de saltar, la PAS se detiene y empieza a valorar y analizar la situación, comparando todos los datos de los que dispone. No lo hace por capricho, lo hace porque necesita saber cuáles son los posibles riesgos. A la PAS no le gusta equivocarse y lo que pretende es, a través de ese procesamiento profundo, acertar a la primera. Es muy característico para un niño con este rasgo, sopesar, interiorizar un tema investigarlo desde todos los lados y luego dar el paso. Por mucho que, como adulto, quieras convencerle diciendo «te puedes equivocar y no pasa nada» o «de los errores se aprende», no es el tipo de mensaje que el peque AS quiere o necesita escuchar.

En cuanto al procesamiento profundo en niños, esta característica fundamental, especialmente durante la primera infancia, no es algo que puedas observar a simple vista, aunque la intensa manera en la que un bebé centra su atención en la madre o en la persona que le cuida, siguiéndola continuamente con la mirada, puede ser una indicación inicial. Más adelante, cuando el niño ya ha empezado a hablar, a los tres o cuatro años es posible que te haga preguntas que te sorprendan, sobre las que tienes que reflexionar porque no suelen ser simples de contestar, como si tenemos que amar y cuidar a los animales, ¿por qué comemos carne? ¿Por qué papá te grita cuando le pides que baje el volumen de la tele? ¿El abuelo se ha muerto? ¿Qué es la muerte? ¿Por qué se ha muerto? ¿No le gustaba estar con nosotros y por eso nos ha dejado? ¿Dónde va la gente que no tiene casa cuando hace frío y llueve? Si tu niño PAS ve la tele cuando tú la ves y si ve las noticias (no lo recomiendo en absoluto para los más jóvenes) puede llegar a hacerte preguntas que todavía son más sorprendentes y que suelen hablar de su profunda preocupación por temas de tipo ético y moral, o por lo existencial y el medioambiente.

Probablemente no sea solo este tipo de preguntas lo que te asombre sino también el vocabulario que utiliza, por ejemplo, la palabra «volumen» o «difunto». Los niños aprenden por imitación, copian lo que los adultos hacen y dicen, y cómo lo dicen. Los niños con AS, por su manera de registrar todo lo que sus sentidos van abarcando, suelen ser excelentes imitadores y, por ende, suelen aprender relativamente rápido. Si en su entorno se utilizan palabras «difíciles», les suele encantar repetir las, sin conocer su significado, por el simple hecho de poder decirlas. Las van «probando». Te puede sorprender y a lo mejor piensas que tienes un niño especialmente inteligente; puede serlo, claro que sí, pero muchas veces se trata solamente de imitación. Como educador podemos ayudar mucho al niño si somos conscientes de esta característica del procesamiento profundo, y si le hacemos saber que entendemos sus dudas y el tiempo que necesita. Le podremos ayudar también preguntándole por sus pensamientos. Cuando le vemos muy ensimismado, igual puede ser una buena idea llevarle a dar un paseo por el parque, por la naturaleza, ya que caminar nos ayuda a todos a ordenar las ideas.

El procesamiento profundo también puede dar lugar a miedos. Si piensas mucho puedes llegar a preocuparte, y si te falta información concreta y tienes, como la mayoría de los niños con AS, mucha fantasía, puede pasar que te inventas cosas desagradables y situaciones amenazantes. Si tu niña tiene que afrontar nuevas situaciones, es buena idea tomarte el tiempo para ir

preparándola. Por ejemplo: ir a visitar la guardería antes de que la lleves para dejarla allí; ir a ver la nueva casa y el nuevo barrio si toca una mudanza; si va a tener un hermanito, fomentar el contacto físico con tu barriga e introducir otros bebés (por ejemplo de amigas) en su vida y hablar sobre el milagro del nacimiento; si se trata de una separación de los padres, hablar sobre las dos casas y lo que va a pasar (sin compartir tus problemas y preocupaciones), siempre hablando con amor y respeto sobre la pareja que se va. Habla, explica con imágenes que el niño pueda comprender, busca libros sobre el tema en cuestión, dibujad juntos...

Un buen acompañamiento del procesamiento profundo del niño es esencial para que siempre se sienta seguro y sepa que le escuchas, y será la base de una buena regulación de su emocionalidad más adelante.

## **La sobreestimulación**

Una PAS no es consciente, pero recibe cada poquito de información que le llega, sea de carácter visual, auditivo, olfativo táctil o gustativo, en todas sus dimensiones y con todas sus consecuencias. Lo mismo se puede decir en cuanto a las emociones que le lleguen y las que va generando en reacción a todo que va asimilando. Por si todo esto no fuera suficiente, podemos añadir las emociones fruto de sus cavilaciones: más información todavía. No es consciente del hecho de que presta mucha atención a lo que va percibiendo desde su entorno, simplemente porque lo ha hecho toda su vida, ya lo hacía nada más nacer y posiblemente incluso antes, durante la gestación. Una PAS lo hace porque forma parte de su ser, de su funcionamiento neurológico. Le cuesta imaginar cómo es la percepción sensorial de la gran mayoría de la gente que registra solo una pequeña parte de lo que a ella le llega. Notar tanto es una ventaja a la hora de tener que acordarte de algo o de buscar soluciones o respuestas, pero sabemos que también tiene un lado menos agradable que es la sobreestimulación.

Si toda la información recibida dispara una emoción, o un conjunto de emociones que también conllevan información, si recibes mucha información sensorial a la vez, más de lo que puedes gestionar, puedes llegar a sentirte nervioso, desorientado o inseguro, y hasta mareado o con dolores de cabeza. Todas las PAS, independientemente de su edad, conocen momentos en los que están sobreestimuladas. Como adulto lo puedes entender, lo puedes ver venir, lo puedes evitar o reconducir, pero si eres niño la cosa es más complicada.

Un niño que recibe más información de la que puede gestionar suele reaccionar, según su carácter, con rabietas, cambios de comportamiento, mal humor, una conducta que hace pensar en hiperactividad, pero también con mareos, vómitos y dolores de cabeza o de barriga. Como adultos es muy importante que les ayudemos a reconocer las primeras señales que indican que están a punto de desbordarse y que, junto con ellos, busquemos maneras adecuadas, herramientas, que les ayudarán a volver a la calma y al equilibrio emocional.

## **Las PAS, seres muy emocionales y empáticos**

Si tu niño es AS, es más que probable que sea un niño intenso. Puede tener arrebatos reactivos, cortocircuitos emocionales por sentir más de lo que puede abarcar (véase encuesta de sensibilidad emocional en Anexo 1).

Como hemos dicho, cada pizca de información que les llega dispara una emoción. Estas emociones, después de haber pasado rapidísimamente por un filtro de «me gusta» o «no me gusta», suelen ser muy intensas en todas las personas con alta sensibilidad. Son intensas en adultos que generalmente reconocen los estímulos de experiencias anteriores, o simplemente en función de sus conocimientos adquiridos en el curso de su vida y cuyo posible recuerdo dispara más emoción, pero en muchos casos lo son mucho más en niños AS cuando se ven enfrentados a una nueva experiencia. Mientras que el adulto generalmente ha aprendido a regular sus emociones, un niño, por falta de experiencia vital, todavía no sabe cómo hacerlo. Vamos por la vida teniendo encuentros que generan experiencia tras experiencia. A través de las reacciones que nuestro entorno nos devuelve aprendemos a «ajustarnos» para encajar, para no llamar la atención o para no jugarnos el afecto de quien sea. Es uno de los caminos del aprendizaje del ser humano ya que solamente podemos llegar a conocernos en función de lo que nos devuelve el espejo de las personas con las que interactuamos.

Un niño, sea PAS o no, se encuentra muy al principio de este camino del autoconocimiento. Si las emociones de un niño no AS son menos intensas, le costará menos «corregirlas», pero sabiendo que un niño AS siente todo con una tremenda intensidad, no es difícil entender que le costará mucho más aprender a controlarse. Sabemos que muchos niños AS lloran desconsoladamente su primer día de guardería o en el jardín de infancia, sobre todo si no se ha hecho nada para prepararlos, de cara a este momento que representa una transición vital clave. Más adelante veremos cómo podemos acompañar a nuestro niño en su faceta emocional, para que aprenda a

reconocer y nombrar lo que siente, lo cual es absolutamente necesario para que consiga mantener la calma interior.

Por otro lado, cabe decir que esa dificultad para manejar las emociones no solamente se refiere a lo difícil o malo, sino también a lo bueno y bonito. Del mismo modo que el niño AS se puede hundir ante un castigo severo y sentirse profundamente herido, puede llegar a sentirse eufórico en situaciones positivas, por ejemplo, cuando puede bailar o jugar bajo la lluvia.

Si eres PAS a lo mejor te acuerdas de escenas de tu infancia cuando sentías que no cabías en ti de felicidad o momentos de profundo dolor, tristeza e impotencia. Escribiendo esto me vienen a la mente estos vídeos que circulan por las redes sociales de bebés que se emocionan tanto cuando sus mamás les cantan que empiezan a llorar; niñas que ven por primera vez a su hermanito recién nacido y estallan en un llanto; o esa niña a quien le regalan la mascota que tanto añoraba y que literalmente no puede con su alma por la intensa gratitud, hasta el punto de asustar a sus padres que esperaban alegría y ven lágrimas... de felicidad.

Este pilar también menciona la empatía, que entendemos como la capacidad de tomar conciencia del estado emocional y físico de otras personas y, a veces, también de animales. La mayoría de los niños con el rasgo de la alta sensibilidad tiene esa capacidad de darse cuenta de que no nos encontramos del todo bien, que estamos preocupados o que nos duele algo. Lo perciben y sienten el deseo de ayudarnos, de aliviar el mal que estamos sufriendo. La detección del estado ajeno tiene que ver con la segunda parte del siguiente pilar: el deseo de ayudar forma parte de la empatía.

## **Sensibilidad en lo sensorial y respecto a sutilezas**

Hemos llegado al cuarto pilar de lo que conocemos como el rasgo de la alta sensibilidad. La sobreestimulación por un lado y la emocionalidad por otro — los pilares 2 y 3—, se alimentan directamente de esta característica basada en lo sensorial. Percibes algo, recibes un estímulo de fuera, lo cual te genera una emoción. Muchos estímulos producen muchas emociones, y un exceso de estímulos —con o sin emoción intensa— nos llevará a un estado de sobreestimulación. Lo vemos en adultos y en niños. Como adultos podemos distinguir los estímulos que nos molestan, pero cuanto más pequeño sea el niño AS, más dependerá de nuestra vigilancia y comprensión para reducir en la medida de lo posible toda la información sensorial que le llega.

En cuanto a los sentidos, está claro que el niño necesita estímulos para poder desarrollarse. En realidad se podría decir que, cuantos más, mejor.

Ahora, con nuestros peques AS está claro que conviene dosificar al máximo. Al principio irá sobrado con el contacto físico con el cuerpo de su mamá y con su baño (ya ha estado nadando durante la gestación). Le encantará que su mamá le meza y le cante. Al recién nacido hay que protegerlo ante casi cualquier estímulo innecesario, por ello aconsejo esperar a sacarle de casa y exponerle a entornos con mucho ruido, movimiento o un exceso de luces hasta que tenga por lo menos cuatro semanas.

El niño va creciendo y, a través de los juguetes, conseguirás que llegue a conocer todo tipo de texturas: algodón, seda, lana, madera... Ya conocía el agua de su baño, pero también le sirve para jugar. Luego descubrirá la arena, las conchas, los objetos de metal... Es importante que sepa qué se siente al caminar bajo la lluvia, jugar (y ensuciarse) en charcos y con barro. ¿Recuerdas esa sensación maravillosa de tumbarte en una montaña de hojas secas en otoño? Llevemos al niño a escuchar las olas del mar, el gemir del viento, y enseñémosle a escuchar el canto de los pájaros, oler el bosque y las flores. Cuanto mejor aprenda a reconocer los diferentes estímulos y se familiarice con ellos y con el efecto sobre sus sentidos, menos le molestarán.

Este pilar se refiere a la parte sensorial —los cinco sentidos tal como se suelen conocer— pero también habla de «sutilezas», por lo cual entendemos la información que recibimos en forma de esos pequeños detalles que generalmente no son percibidos por aquellos que no comparten el rasgo.

*Sensibilidad auditiva.* Mi colega y amiga Esther Bergsma y yo hemos realizado una encuesta exhaustiva sobre niños AS en los países de habla hispana. Gran parte de los resultados de esta encuesta aparecen en el anexo de este libro. Una de las cosas que hemos podido ver es que para un 73,6 por ciento de los niños, el sentido que más problemas o molestias les causa, es el oído, o sea, el ruido. El ruido es una constante en nuestro mundo y si vives en la ciudad, como la gran mayoría de la gente, es extremadamente difícil encontrar el silencio.

El problema con el ruido, que ya molesta de por sí, es que parece intensificarse cuando la PAS está estresada. El estrés hace más sensible a la persona y generalmente lo primero que le irrita y crispa a alguien nervioso son los ruidos que no quiere oír, porque conllevan todavía más estímulos que necesitan ser gestionados en un momento en el que le sobra información. Todos sabemos que los adultos nos estresamos, pero no todo el mundo sabe que los niños también; de hecho, hoy en día el estrés en los niños es muy común.

Cuanto más pequeño es el niño, menos consciente es de la fuente de su estrés. No sabe que es el ruido (el concepto en sí todavía no le dice nada), no sabe qué lo produce o de dónde viene. Solamente le hará sentir mal sin poder entender que le pasa. Llorará y tú, su educador, querrás saber el motivo del llanto de tu peque. Si sospechas que tiene que ver con un exceso de estímulos auditivos (ruido) lo que harás es quitar sonidos/ruidos para que el niño se calme: apagar la tele o la radio, cerrar la ventana o sustituir el ruido por una música calmada o, mejor todavía, cogerle en brazos y cantarle suavemente.

Un niño algo más mayor puede expresar su deseo por más tranquilidad, por ejemplo, tapándose los oídos. Pero también hay niños AS que aguantan mucho por no querer llamar la atención de manera negativa o por no querer molestar, pero no te sorprendas si, cuando menos lo esperas, de repente explota y grita: «¡Silencio!». Esto en cuanto a la situación en casa. Seguramente en el cole también hay ruidos y no podrás estar ni intervenir, pero si eres profe y si lees esto, a lo mejor puedes recordar este dato para ayudar a los niños AS en tu aula. Por cierto, ¿sabías que existen cascos especiales contra el ruido? En muchos colegios de los países nórdicos forman parte de la equipación estándar de las aulas y se suelen dar a niños que están sobresaturados para que se tranquilicen.

*Sensibilidad visual.* En sentido positivo se podría decir que tener una capacidad para notar pequeños detalles puede ser algo que añade mucha calidad a la vida. Tener «ojo» para la belleza, poder percibirla, es un regalo que enriquece el alma y que suele inspirar sensaciones de plenitud y gratitud. Como madre o padre AS podemos ayudar a nuestro hijo PAS a desarrollar este talento con el que ha nacido, pero que puede beneficiarse de un empujoncito.

Aunque es obvio, no siempre pensamos en el hecho de que allí donde hay muchos detalles, hay mucha información sensorial. Un adulto puede decidir sobre lo que quiere ver en su entorno, puede quitar «trastos» porque suponen demasiada información que puede llegar a saturarle, ya que cuando está en su casa busca y necesita calma para desconectar. ¿Pero el niño? ¿O el bebé? Cuidado con llenar el cuarto de tu peque con trastos bien intencionados: peluches, juguetes, cuadros, escenas pintadas en las paredes, cortinas con dibujos, figuras que cuelgan encima de la cuna o de la camita que se mueven (¡con música!). Todo esto puede ser demasiado desde el punto de vista (literalmente) del pequeño con AS; lo mejor es quitar todo lo que sobra, y

piensa también en armarios con puertas lisas y no decoradas para guardar sus cosas. Recuerda: cuanta menos contaminación visual, mejor.

No es solamente el exceso de objetos y decoración lo que conlleva información sensorial visual, también la luz. En este sentido pueden llegar a molestar y contribuir a una saturación, por ejemplo, unos focos potentes o el propio sol. Una PAS con ojos claros puede ser extra sensible a la luz. Nosotras las PAS, generalmente nos sentimos mucho mejor con una luz suave e indirecta, que puede ser algo a tener en cuenta para la habitación del niño y, también, para su mesa de trabajo. Haz la prueba y pregúntale cómo quiere que la luz ilumine su trabajo. Si se queja porque es «demasiada luz», tómalo en serio. Recuerda que la luz también es una fuente de estímulos que puede llegar a estresar y hacer daño. Y cuando vayas a la playa o a la montaña, ¡ponle unas buenas gafas de sol!

A la hora de cambiar el pañal al bebé o de vestirle, ten cuidado que la luz no le dé directamente en los ojos. Cuando saques al bebé a la calle, si le llevas en el cochecito, por favor, ten mucho cuidado con el sol; evita que le dé en la cara o en la cabeza. Esto último lo digo para todos los pequeñajos, PAS o no.

Por cierto, ¿alguna vez has pensado en cómo será para tu pequeño altamente sensible ir en cochecito? La mayoría de los cochecitos están hechos de manera que el niño solamente puede ver el mundo, no puede ver a su madre o a la persona que le va empujando. Debe ser como ir solo por un mundo con un montón de información, de cosas, gente y situaciones totalmente ajenas lo que le es familiar: su casa y, a lo mejor, la guardería. Me pongo en su lugar y siento que no puedo, que quiero ver a mi madre, para que me sonría y me haga saber que no pasa nada, que está conmigo y que estoy segura. Un niño tiene que tomar contacto con el mundo, conocerlo, claro, ¿pero no sería más reconfortante si pudiese hacerlo viendo a su madre, o sea, estando en un cochecito sentado «al revés»? Creo que el peque, al ver al adulto y el mundo que van dejando atrás, se sentiría más protegido y menos amenazado por el bombardeo de nueva información.

*Sensibilidad táctil.* El sentido que conocemos como el tacto en realidad es muy complejo y forma parte del llamado sistema somatosensorial. Es, por decirlo de una manera, el sentido más extenso y extendido, ya que está presente en toda nuestra piel. Se puede decir que abarca sensaciones relacionadas con la temperatura y el dolor, entre otras. Las PAS suelen ser muy sensibles a la temperatura ambiental y muchas se quejan de tener frío (o calor) antes de que otra persona empiece a notar que la temperatura ha bajado

(o subido) solo un pelín. Sabiendo esto, pon especial atención a la temperatura del agua a la hora de bañar a tu peque y hazle caso cuando te dice que el agua está «helada» o que «quema». Las reacciones de la pequeña PAS pueden parecerte un tanto exageradas, pero los más jóvenes lo perciben así.

Una de las características del rasgo de la alta sensibilidad es tener el umbral del dolor muy bajo. «¡Eres una quejica!». «¡Esto no duele!». «¡Llorón!». Me imagino que tus hijos habrán escuchado comentarios de este tipo, a lo mejor incluso se los has dicho tú. Como padre o madre AS te invito cerrar los ojos un momento y recordar tu propia infancia. ¿Recuerdas si te han dicho estas cosas? Y, ¿te has quejado por gusto? Me imagino que has llorado porque algo o alguien te hacía daño. Un niño AS generalmente siente dolor antes de un niño no AS. Esto se puede percibir en los bebés: el bebé está en la cuna, ha comido y no tiene motivo aparente para llorar, pero llora y lo hace intensamente. Lo que nos dicen es que probablemente le duele la barriguita, que tiene un cólico y que con un suave masaje le puedes calmar. Le das ese masaje, y posiblemente el llanto aumenta. Si el pequeño es PAS existe una gran probabilidad de que su barriga esté bien, pero que le duelan las costuras de su pijama, que le aprieten los botones o que se encuentre muy incómodo por ese pequeño pliegue en la sábana. De hecho, estas reacciones intensas a molestias que tienen que ver con el tacto, pueden ser una de las primeras señales de que tu hijo es una personita con alta sensibilidad. Te puede asombrar que semejantes «tonterías» produzcan dolor, pero te aseguro que es bastante probable que esto sea uno de los motivos por los que llora tu bebé. Y cuando el niño sea un poco mayor y empiece a andar, a la hora de ponerle calcetines, no te asombres cuando se queje por la costura. Por cierto, que al adulto PAS le pasa lo mismo, también con ciertos zapatos que, según cómo y por dónde estén cosidos, son imposibles de llevar.

Aparte de esto, existen muchas más cosas que pueden molestar al pequeño PAS como, por ejemplo, la arena o telas toscas. El niño te avisará cuando se sienta molesto, y conviene tomarle en serio.

*Sensibilidad olfativa.* Otro de los estímulos sensoriales por el cual podemos llegar a sospechar que nuestra hija es PAS, es por su reacción ante olores y aromas. «Los de abajo ya están desayunando», dice Paula. «¿Eh?», se sorprende su madre, «¿cómo lo sabes?». «Huele a café, a tostadas y huevo frito». Casi todas las PAS, mayores o pequeñas, perciben los olores antes que la mayoría de la gente. Los perciben para bien y para mal. Puede llegar hasta el extremo de que el niño no quiera acercarse a un familiar porque este, a su

parecer, huele mal. Puede insistir en que se le lave su ropa con un determinado detergente porque el perfume le encanta o justamente lo contrario, puede que deteste ese «perfume a frescor de primavera», porque «apestaba».

Este tipo de reacciones pueden parecerse exageradas si tú no eres PAS, pero siendo madre AS de dos hijos AS y hablando desde mi propia experiencia, te aseguro que hay olores que le producen tanto malestar a la persona sensible, que acaba con arcadas como mínimo. En este sentido recuerdo que, cuando era pequeña e incluso no tan pequeña, y hacíamos la travesía en barco entre Barcelona y Palma cada año cuando íbamos a veranear con mis abuelos, a mí no me molestaba el oleaje, de hecho, me encantaban los movimientos del barco, pero no podía con los vómitos de algunos otros pasajeros y, al llegarme ese olor ácido y tan desagradable, acababa vomitando yo también. Para alcanzar tales extremos generalmente hace falta más información de otros sentidos, generando entre ellos una intensa reacción. Pienso, en concreto, en la reacción de vehemente negación de mi hijo cuando tocaba comer pescado —la combinación de un determinado olor con una determinada textura, olfato y tacto—. En la superficie del interior de la boca también hay piel, una piel un poco diferente y extremadamente sensible.

Otra cosa que le puede pasar al pequeño PAS en relación con este tema es que no quiere ir al baño si no es en su propia casa. Los aseos de las instituciones a veces huelen mal y no todos están muy limpios. Si los baños del cole de tu hijo huelen mal es muy probable que no quiera utilizarlos. Si es pequeño, existe la posibilidad de que prefiera hacérselo encima antes de utilizar un baño que le produce arcadas. Si es mayor habrá aprendido a aguantarse hasta llegar a casa, lo cual no siempre es buena idea. Aquí tenemos la combinación del olfato con la vista, malos olores con suciedad visible y —en niños mayores— pensamientos y reflexiones sobre la falta de higiene y sus consecuencias, que pueden incluso aumentar el rechazo que ya siente.

En cuanto a los bebés y las cremas y lociones que les ponemos, aunque existen productos naturales sin perfume, somos un país «Nenuco» y a muchas mamás les gusta «perfumar» al bebé. Ninguna colonia supera el olor natural de un recién nacido, pero el mercado intenta convencernos de que tenemos que taparlo con algo «mejor». Está claro que de gustos no se discute, pero ten en cuenta que los olores, aromas y perfumes intensos pueden molestar mucho a tu bebé o párvulo. Casi todas las lociones, cremas, geles de baño, pero también los detergentes y los suavizantes (si los utilizas) están perfumados y

pueden generar todo tipo de reacción en el pequeño, desde rechazo (llanto) hasta irritaciones de la piel, rojez, eccema o similar.

No quiero cerrar este párrafo sin añadir que, probablemente, no haya nadie que pueda gozar tan intensamente de aromas que consideramos agradables como las PAS de todas las edades.

*Sensibilidad gustativa.* Aunque, al hablar del «gusto» nos solemos referir a algo tan amplio que incluso puede ser algo exclusivamente emocional y no solamente a algo que pasa por la boca, es en primer lugar a esta última faceta a la que me quiero dedicar aquí.

En la boca se encuentran los receptores que se estimulan en el momento el que se introduce algo comestible en ella. El gusto, junto con su «hermano» el olfato, se conocen como los dos sentidos químicos. Los dos trabajan en una estrecha relación. Antes de poner algo en la boca, ya hemos registrado su olor. Es más, la boca empieza a salivar con un simple olor, por ejemplo, una tarta de manzana que está en el horno.

Muchos niños AS —una tercera parte, según nuestra encuesta—, tienen dificultades con ciertas comidas, con ciertos sabores y determinadas texturas, y a veces desesperan a sus padres. Recuerdo mi desesperación, por las muchas veces que mi hijo, al empezar con la comida sólida, casi escupía todo lo que conseguía meterle en su boquita. Las veces que he recibido duchas de espinacas, brócoli y verduras en general, han sido innumerables. Ahora, conociendo el rasgo con todos sus detalles, lo entiendo, pero llegué incluso a culparme a mí misma. No se puede enfatizar lo suficiente la importancia que tiene que los educadores conozcan y entiendan el rasgo.

*Sensibilidad para sutilezas.* Al hablar de «sutilezas» nos referimos a detalles y, en especial, a los detalles más pequeños, aquellos que no suele percibir la mayoría de la gente. Existen investigaciones curiosas sobre este tema, como aquel experimento en el que enseñan a los participantes una lámina con un número de cuadrados y unas líneas dentro de esos cuadrados, ambos con un tamaño un poquito diferente. La tarea era detectar las diferencias en los tamaños de las líneas y de los cuadrados. En realidad, el objetivo principal del experimento era demostrar diferencias culturales en la percepción entre asiáticos y americanos, aunque —aprovechando la prueba de esta investigación cultural— los participantes también realizaron un test de la alta sensibilidad. El resultado del test era que, mientras que a los asiáticos les costaba muchísimo distinguir la diferencia entre la longitud de las líneas, no

tenían ningún problema en percibir los diferentes tamaños de los cuadrados. En el caso de los americanos era justamente al revés. Ahora bien, aquellos participantes que, por el test de la AS, resultaron ser PAS —sin importar a qué cultura pertenecían—, sabían distinguir perfectamente tanto las diferencias de tamaño de los cuadrantes como de las líneas. Esto, según Elaine Aron, demuestra esa profundidad de procesamiento típica de las personas con alta sensibilidad. Aunque, como PAS, no hayas participado en ese test de las líneas y cuadrados, seguro que percibes en seguida si un cuadro está mal colgado o, cuando vas a casa de un familiar cercano o un amigo, un lugar que sueles visitar regularmente, en seguida te das cuenta si han cambiado la decoración, aunque solamente sea una foto diferente en un marquito o un cojín del sofá.

Las PAS, desde una edad temprana, pueden notar si alguien se siente bien o mal, si está cansado o preocupado. No te extrañes si tu peque se da cuenta de que andas algo preocupado y te pregunta qué te pasa. Si ocurre es muy importante que no lo niegues —algo que, como adulto, puede parecer lógico para evitar que el niño se preocupe— ya que es necesario que las PAS aprendamos cuanto antes que podemos fiarnos de nuestra intuición. Asentir ante la observación del pequeño PAS y validar así su intuición es algo básico que contribuye a un desarrollo sano de su autoestima. Evidentemente no conviene cargar a un niño pequeño o no con problemas de adultos, pero es preciso reconocer su percepción y luego tranquilizarle diciendo algo como que se trata de un tema pasajero y que no se preocupe, que todo está bien. Es muy importante ya que si tú, el educador, eres PAS, conocerás nuestra tendencia a preocuparnos excesivamente por temas que nos pasan o que les pasan a nuestros familiares, gente cercana, menos cercana y hasta colectivos enteros.

En este contexto, tenemos el ejemplo de María, que ahora tiene 16 años y quien, en las sesiones de *coaching* está ajustando sus recuerdos a través de las gafas de PAS. Me cuenta lo siguiente: «Mi madre sufría de migrañas; de hecho, mis primeros recuerdos son de ella en la cama y a oscuras en su dormitorio. Veía cómo sufría y me asustaba mucho. Le solía decir: “Mami, estás tan mal, ¿cómo puedo ayudarte?”, y ella, casi siempre contestaba: “No te preocupes, no estoy mal, pero necesito descansar”». María suspira. «Ahora lo entiendo, ella quería evitar que me preocupara, pero lo que conseguía con su comentario era que yo empezara dudar de mi intuición y de mis observaciones, y con el tiempo desarrollé cierta indiferencia, tapando mis cualidades como PAS y suprimiendo una parte muy importante de mi ser.

Mientras que mi madre quería tranquilizarme, el mensaje que recibí era: “Crees ver algo, pero te equivocas. No haces bien las cosas”».

Todos los niños son diferentes, y también entre los niños AS hay diferencias ya que, aunque somos PAS, somos mucho más que ese rasgo con determinadas características. En cuanto a los cinco sentidos conocidos, es posible que tu hija los tenga todos muy sensibles, pero generalmente suelen ser tres o cuatro. O sea, no te preocupes si tienes la fuerte intuición de que tu hijo es PAS, pero nunca se ha quejado de luces fuertes (por nombrar una de las posibilidades); si cumple el resto de los «requisitos», puede ser PAS. Incluso en cuanto a las «sutilezas», unos verán más detalles que otros, pero generalmente hay poca cosa que escape a nuestra atención. En caso de estrés o de cansancio conviene saber que los cinco sentidos se hacen más sensibles (el niño aguantará menos y «saltará» antes) mientras que la capacidad para ver los pequeños detalles disminuirá por el simple hecho de que el cerebro estará cerca de saturarse y solamente se fijará en lo estrictamente necesario.

## **Sensible, pero sin los cuatro pilares**

Has comprado este libro porque sospechas que tu hijo es PAS y has llegado hasta aquí. Ahora conoces los cuatro pilares —el significado del acrónimo DOES— y has entendido que, para que tu hijo pueda calificarse como niño AS, debe reflejar las cuatro características base. Puede que no lo tengas claro, que te queden dudas. Tranquilo, es normal y les pasa a muchos padres. Cuanto más pequeño el niño, más difícil es determinar si tiene el rasgo o no, o si tiene el rasgo y, además, le pasa otra cosa. Todo es posible. ¿Qué hacer?

La primera pregunta que suelo hacer en estos casos está relacionada con el hecho de que el rasgo es congénito, es algo que se hereda de los padres. Y como generalmente es más fácil conocerse a sí mismo que a otra persona, incluso si es tu hijo, suelo preguntar si la madre o el padre del niño se reconoce en el perfil de una persona con alta sensibilidad. Un sí rotundo y libre de duda es una clara indicación. Si no estás seguro de ti, ni de la otra persona que es la madre o el padre biológico del niño, haz el test para adultos que encontrarás al final de este libro. También te puede interesar mi libro *Personas altamente sensibles*, escrito en primer lugar para adultos, aunque también tiene un capítulo dedicado a los niños. Entre una cosa y otra obtendrás más claridad. No cabe duda de que es más fácil contestar preguntas sobre uno mismo, cuesta más y requiere más objetividad contestar preguntas sobre un hijo. Puede costar porque todavía es muy bebé o porque, desde nuestro afán de querer ayudar y encontrar las respuestas que nos pueden

tranquilizar, le atribuimos cosas que no son exactamente así. Puede pasar. En caso de la más mínima duda siempre hay que consultar a un experto, un profesional que trabaja con niños y quien conoce el rasgo de la alta sensibilidad, para que este pueda valorar si el pequeño es PAS o si, a lo mejor le pasa otra cosa.

Si digo «otra cosa» pienso en trastornos que se solapan en gran medida con las características del rasgo de la alta sensibilidad y que, por lo tanto, pueden llevar a la confusión. La diferencia entre un rasgo y un trastorno radica en la frecuencia en que este se presenta. Mientras que el concepto de rasgo se refiere a algo que es bastante común —como en el caso de la alta sensibilidad ya que hablamos de un 20 por ciento de la humanidad—, los trastornos son entre raros y muy raros, manifestándose en porcentajes muy inferiores.

Este libro está dedicado al rasgo de la alta sensibilidad y no a trastornos, pero creo que es importante ofrecer un pequeño repaso de los más comunes, apuntando que no soy psicóloga, ni experta en este tema e insistiendo en la importancia de consultar a un profesional especializado en caso de la más mínima duda. También es necesario saber que una persona puede ser PAS y, al mismo tiempo, sufrir algún trastorno. Repito: uno puede ser PAS, pero siempre y en muchos sentidos, alguien es mucho más que «solamente» eso.

*Espectro autista.* Trastornos del espectro autista (TEA) como, por ejemplo, Asperger, se pueden confundir con el rasgo de la AS. En el caso de TEA hablamos del uno por ciento de la población. Esta confusión no es de extrañar ya que en ambos vemos una elevada sensibilidad sensorial, algo que suele ser lo primero que nos llama la atención tanto en las PAS como en aquellos con TEA. Otra cosa son las rabietas que conocemos tanto de niños con TEA como de los niños con alta sensibilidad, rabietas como manifestación de la saturación mental y la consiguiente incapacidad de poder gestionar más información. Para entender lo que pasa en el cerebro podrías imaginarte un cortocircuito. Si eres una PAS, seguramente entiendes de qué hablo, esa saturación o sobreestimulación que produce una especie de colapso mental.

La guía oficial de trastornos, el llamado DSM (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales) en su última versión, nos dice que, los TEA se caracterizan por sus limitaciones en la interacción y comunicación social, por los comportamientos repetitivos de la persona y por sus intereses concretos y específicos.

Hemos visto que, siendo PAS, recibimos muchísima información a la vez y cuando nos preguntan algo, y esto pasa especialmente con niños, antes de contestar, generalmente necesitamos pensar un poco más que la mayoría de la gente porque nos importa dar una buena respuesta. Para poder contestar correctamente conviene revisar, interiormente, las opciones —el procesamiento profundo, el primer pilar— para asegurarnos de que esa respuesta refleja todas las alternativas. Pensar mucho antes de contestar es algo que también se ve en niños con TEA, pero en su caso el motivo suele ser que les cuesta comprender la pregunta y sus implicaciones, o bien la pregunta conlleva una palabra que no conocen y su mente se queda colgada en esa palabra. Vemos, pues, que el motivo por la tardanza, o la causa, es distinto.

Otra cosa que vemos tanto en niños AS como en niños con TEA es la dificultad para asimilar cambios de todo tipo: horarios, mudanzas, nuevo cole, etc. Ambos necesitan estructura y calma, pero no por la misma razón. El problema respecto a los niños AS radica en la necesidad de tener que asimilar mucha información nueva y contrarrestarla con la información ya asimilada, generalmente para poder calcular beneficios y riesgos. Es decir, que tienen que reevaluar algo nuevo para determinar su relación respecto al gran total. Un niño con TEA suele percibir el mundo como un caos, ya que le falta la capacidad de ver las grandes líneas y la manera en que todo está interrelacionado. El hecho de que tenga problemas con los cambios es porque la pérdida de la estructura a la que se podía aferrar, le hace extraviarse en ese caos sin el más mínimo control, y le invade el pánico.

El tercer pilar, aquel que tiene que ver con la intensa emocionalidad y, en este caso, especialmente la empatía, también nos puede ayudar a clarificar las diferencias entre la alta sensibilidad y el TEA. Un niño AS, igual que los adultos con alta sensibilidad, tiene esa antena que le permite percibir el estado emocional y a veces también físico de otras personas. Son expertos en la comprensión de la comunicación no verbal y no les cuesta nada «leer» las caras de la gente de su entorno. Esto, la capacidad empática del niño AS, es una característica que no pertenece al perfil del TEA y podría ser un dato clave para distinguir entre el rasgo y el trastorno. Un apunte, sin embargo: cualquier PAS que está saturado y estresado, pierde su capacidad empática hasta el punto de poder llegar a parecer antisocial o borde. Cuando esto ocurre en una persona con alta sensibilidad, sería algo puntual y consecuencia de una saturación mental y emocional.

Elaine Aron, en su libro *Psychotherapy for HSP*, menciona el hecho de que las PAS suelen demostrar una gran intensidad emocional en relación con

las llamadas emociones sociales como vergüenza, culpabilidad, desprecio, compasión y miedo al abandono, algo que parece estar ausente en el espectro autista, mientras que el niño con AS suele ser bastante transparente al mostrar este tipo de emociones.

Reconocer la diferencia entre la alta sensibilidad y TEA en bebés es más complicado, pero una indicación puede ser que los bebés que son altamente sensibles siguen con la mirada a su madre o a la persona que les cuida, mientras que un bebé con TEA generalmente no puede mantener el contacto visual. Otra clave puede ser que, cuando el pequeño con TEA recibe una gran cantidad de información sensorial a la vez, tiene tendencia de quedarse «colgado» en un solo punto como puede ser, por ejemplo, el botón de tu chaqueta o un vaso en la mesa.

Un apunte: TEA se manifiesta más en niños que en niñas.

*TDA(H)*. Otro trastorno que puede confundirse con el rasgo de la alta sensibilidad es el del déficit de atención con o sin hiperactividad y comportamiento impulsivo, conocido por las siglas TDA-H. No es el lugar de entrar en este trastorno y sus características, pero es necesario que os dé unas claves para distinguir entre rasgo y trastorno, aunque repito: en caso de la más mínima duda conviene consultar a un profesional. Veremos los dos tipos en relación con la alta sensibilidad.

En el caso de TDA se trata de un problema de atención. Los niños con este trastorno suelen ser tranquilos, no llaman la atención en clase, a no ser por el hecho de que no acostumbran a terminar las tareas, se distraen con cualquier cosa e intentan evitar trabajos que exigen mucha concentración mental. Son niños que, a simple vista, pueden parecer perezosos, desmotivados o simplemente irresponsables de cara a los errores que pueden cometer por imprudencia. Veremos ahora el rasgo: las PAS suelen ser concienzudas y detallistas. También reciben mucha información a la vez y procesan todos los estímulos en un nivel profundo. Un niño AS puede parecer perezoso porque gran parte de su trabajo tiene lugar a nivel interior. Puede tardar en contestar una pregunta porque está valorando todas las posibles respuestas y sus implicaciones. La misma característica hace que pueda tardar en completar una tarea, porque cualquier cosa requiere mucha reflexión y, si cabe, investigación. Puede necesitar más tiempo porque es concienzudo — generalmente en combinación con el fuerte deseo de dar una buena impresión y, también, cierto miedo a equivocarse—, pero no es que no pueda terminar el trabajo o no quiera hacerlo. Es una diferencia fundamental. Aparte de eso

cabe remarcar que las PAS no suelen cometer errores y menos por imprudencia. Una PAS puede concentrarse muy bien y durante mucho tiempo, pero cuando en su entorno hay mucha actividad y va recibiendo un exceso de estímulos, puede bloquearse y en consecuencia ya no ser capaz de seguir concentrado en su tarea.

En el caso del TDAH vemos niveles de falta de atención, impulsividad y un exceso de actividad considerada como inapropiada. Personalmente creo que siempre ha habido niños que necesitan moverse mucho frente a otros que son más tranquilos. Puede ser simplemente la diferencia entre un niño con carácter extrovertido y otro que es más bien introvertido, es decir, un tema temperamental. Hubo un tiempo en que casi estaba «de moda» diagnosticar a los niños activos TDAH y en muchos casos medicarlos, llegando a porcentajes muy elevados (alrededor de un 20 por ciento) con lo cual ya no sería correcto hablar de un trastorno (porcentajes mínimos) sino que tendría que llamarse rasgo.

Veremos qué pasa con el rasgo de la alta sensibilidad y la hiperactividad. Hay comportamientos que ambos manifiestan y que pueden llevar a una confusión en cuanto al diagnóstico, pero, aunque los comportamientos coincidan, la causa es diferente, igual que en el caso del TDA. La hiperactividad en las PAS también es el resultado de una sobreactivación, de un exceso de estímulos que no pueden ser gestionados a la vez. Unos niños desconectan y quedan con la mente en blanco, mientras que otros necesitan moverse mucho y hablar como una cotorra para descargar el exceso de información. Cada niño, cada persona, es un mundo y cada uno —cada PAS— tiene su propia manera de gestionar la sobreestimulación.

En la educación Waldorf se utiliza el movimiento en el aprendizaje de asignaturas como, por ejemplo, las matemáticas. El movimiento no solamente ayuda a la hora de memorizar la materia impartida, también hace que se evite una saturación mental, algo que les conviene a todos los niños y no solamente a aquellos con TDA-H y/o alta sensibilidad. Volviendo a la hiperactividad, veremos que esa necesidad imparable de moverse, de hablar y de gesticular siempre está allí, tanto en el aula como en casa y en momentos de calma objetiva y poca información sensorial. La pregunta clave para distinguir entre una cosa y otra podría ser: tu hija, ¿siempre está tan sobreactivada? ¿Es capaz de leerse un libro? ¿Es capaz de, estando tranquilamente en su entorno habitual, hacer manualidades o trabajar absorta en una tarea? Si la respuesta es afirmativa, la niña será altamente sensible, con momentos puntuales en los cuales gestiona un exceso de información mediante un comportamiento (muy)

activo. A un niño con TDAH le cuesta muchísimo concentrarse siempre, mientras que las PAS son capaces de concentrarse profundamente en situaciones donde reina la tranquilidad.

Otra clave puede ser el tema de la impulsividad. Niños con TDAH actúan antes de pensar y les cuesta esperar hasta que les toca su turno. Un niño AS, un niño con la característica de detenerse y comprobar (el *pause and check*, que hemos visto más arriba) antes de actuar como consecuencia directa de la gestión profunda de todos los estímulos que le llegan, no suele demostrar un comportamiento impulsivo y no corre riesgos irresponsables.

Es importante que tú, educador del niño AS, mires y evalúes muy bien las causas de su comportamiento y las circunstancias en las que se comporta de una manera que puede llevar a la confusión y a un diagnóstico erróneo.

Cabe remarcar que es posible tener el rasgo de la alta sensibilidad, ser una PAS, y al mismo tiempo sufrir de un trastorno. Repito una vez más: en caso de la más mínima duda, se debe consultar a un profesional que sepa del rasgo (y lo reconozca como una realidad) y de los trastornos.

*Ser PAS, ¿una etiqueta más?* Muchos padres, pero también los maestros, me dicen que no quieren saber de más etiquetas. Aparte, ¿para qué? Especialmente en los colegios existe cierta resistencia a aceptar el rasgo de la alta sensibilidad. Entiendo perfectamente que ser maestra o maestro es un trabajo intenso que requiere una vocación, un auténtico interés por los niños y su educación, y que, por su gran implicación es un trabajo agotador. En un aula hay muchos niños, cada uno diferente y con exigencias particulares. ¡Hay tanto que tener en cuenta! El educador no suele ir sobrado de tiempo ni de energía para prestar todavía más atención a según qué niño que necesita un cuidado especial. Y, sí, los pequeños con AS requieren atención especial; sobre todo, necesitan ser comprendidos. Un adulto no necesita etiqueta ya que es perfectamente capaz de buscar soluciones para las «rarezas» del rasgo, no tiene por qué utilizar su lado sensible como excusa.

El niño con AS, sin embargo, más que etiqueta, necesita comprensión. Si un maestro conoce las características del rasgo, las puede tener en cuenta. Nada más. Los padres no exigimos gran cosa, sino reconocimiento. Un niño con AS sentado en la primera fila tardará mucho más en saturarse que cuando ha de sentarse en la última; y esto contribuirá a la tranquilidad en el aula. Si no contesta las preguntas a la primera, a lo mejor requiere más tiempo para valorar las respuestas. Si en el patio hay mucho jaleo, seguramente no querrá

participar, preferirá quedarse tranquilamente con un libro, o a lo mejor busca la seguridad o la protección de algún adulto. ¡No le empujes!

Entender cosas de este tipo le será de una enorme ayuda al peque AS. Esperamos que tú, maestra o maestro, quieras echarle este cable que le beneficiará el resto de su vida; no te pedimos mucho más.

## **EL DÍA A DÍA DE UN NIÑO CON ALTA SENSIBILIDAD. PUNTOS DE ATENCIÓN**

Ahora que hemos visto el rasgo con su investigación científica, con sus características base y sus pilares, y entendemos un poco cómo funciona y de qué manera se puede manifestar, vamos a ir más allá de la teoría para indagar en el día a día del niño PAS, y veremos cómo se relaciona consigo mismo y con su entorno.

Al avanzar en su investigación, Elaine Aron se sorprendió al darse cuenta de que existe un rasgo de la personalidad que se caracteriza por un número de facetas que parecen apuntar a una personalidad introvertida pero que, sin embargo, indican algo más ya que también están presentes en un porcentaje de personas que tienen un carácter rotundamente extrovertido. Evidentemente, si se mira un rasgo que es compartido tanto por personas introvertidas como extrovertidas, se está hablando de algo distinto a lo que hasta entonces se había entendido como el dúo de opuestos introversión/extroversión.

### **Talentos**

Antes de adentrarnos de lleno en el asunto, quiero recalcar el lado positivo del rasgo de la alta sensibilidad. Es evidente que este libro no sería necesario si la educación del niño con AS fuera algo fácil y fluido, si en las idiosincrasias de alta sensibilidad no hubiera ninguna sombra, pero es muy importante tener claro que, por muy difícil que sea, ese retoño tuyo es alguien muy especial, equipado con una serie de talentos que le harán convertirse en un valioso miembro de la sociedad. Nuestra tarea, como educadores, es servirle de guía incondicional para que estos talentos puedan florecer. Es en la infancia cuando ponemos las bases para el resto de la vida. Una educación con apego,

con respeto, marcada por el amor incondicional por parte del educador, hará que el niño se sienta seguro y que sea un ser emocionalmente estable. Esto no quiere decir que no sea emocional; si es PAS, siempre tendrá emociones intensas —de hecho, es justamente uno de sus talentos— pero sabrá conducirlas y gestionarlas sin que le abrumen y le hagan sufrir más de la cuenta. Tener una emocionalidad sana le permite a la PAS desarrollar la empatía, el segundo regalo enorme con el que llegamos a este planeta. Una empatía sana, equilibrada, que nos permite entender y conectar con otras personas y con animales, sin perdernos en su desgracia, sino siendo un auténtico apoyo desde la escucha y una actitud constructiva.

Ser sensible es un talento en sí, tener una sensibilidad desarrollada, tanto en lo sensorial como en cuanto a las sutilezas, permite a la PAS ser consciente de todo que le rodea y, en combinación con esa emocionalidad, disfrutar de cada detalle que pasa desapercibido a la mayoría de la gente. Esta sensibilidad combinada con la empatía, ese talento para entender las situaciones y a las personas, ese «olfato» para aquello que no es tan obvio para la mayoría de la gente, ese cóctel de talentos le capacitarán para ser alguien con dotes de liderazgo en cualquier nivel, ya sea en la familia o en el entorno laboral.

Añadimos a todo esto —mientras escribo me viene a la mente la imagen de las hadas buenas que traen regalos a la Bella Durmiente— una capacidad de reflexión, de profundizar en la información que les llega. Si esto no es un regalo, no sé qué puede ser.

Todas estas cualidades tienen su efecto en muchos otros campos de la forma de ser de una PAS. Les pueden ayudar a ser artistas con una creatividad especial, a ser maestros vocacionales con esa capacidad de reconocer los talentos de los alumnos, a ser médicos o enfermeros dotados del famoso «ojo clínico»; porque la empatía y vocación les hace destacar entre otros colegas que, por muy buenos profesionales que sean, no tienen ese toque que suele aportar la AS.

Soy consciente de que estoy escribiendo sobre la PAS adulta. Los talentos, aunque son innatos y forman parte del rasgo de la alta sensibilidad, se irán manifestando poco a poco en la personalidad del niño, siempre que seamos capaces de dar el buen ejemplo en cuanto a nuestro propio comportamiento y de educarle de una manera respetuosa que permita desarrollar su potencial. Durante la infancia y la adolescencia irás viendo cómo, poco a poco, empiezan a florecer los talentos, y es importante reconocerlos para ir reforzándolos.

Volviendo a las hadas buenas, allí donde las hay buenas, también está aquella a la que no invitaron, pero que supo colarse con su «regalo» no tan positivo. En el caso de las PAS, ese «regalo» se llama sobreestimulación, y es la que hace que, en el día a día del peque AS, surjan momentos difíciles que requieren de nuestra atención especial. Entendiendo esas dificultades, saber por qué se producen y qué se puede hacer para que no lleguen a ser problemas de verdad, es esencial en el buen acompañamiento de nuestra niña o niño, que viene equipado con esa mochila repleta de regalos preciosos para ella o para él, para su familia y su entorno, y, por ende, para la sociedad. (Véase encuesta de talentos en Anexo 1).

## **La importancia de un entorno favorable**

Está más claro que el agua: todos los niños —tanto los que tienen el rasgo de la alta sensibilidad como los que no— se benefician de una infancia equilibrada en la cual sienten el cariño incondicional de sus padres y educadores; una infancia con reglas, estructura, límites y respeto; una infancia sin castigos, sin gritos, sin competitividad. Una infancia que responda a las preguntas: ¿cómo quiero que sea mi hijo de adulto? ¿Qué clase de persona me gustaría que sea?

La investigación, al indagar sobre el riesgo de desarrollar neuroticismo (inestabilidad emocional), depresión, ansiedad, timidez en PAS y en no PAS, hizo visible que, como era de esperar, el riesgo a acabar con problemas de este tipo es más elevado en la gente altamente sensible. Pero lo interesante de esta investigación fue que, al separar a los participantes de la prueba en dos grupos —el primero de personas que habían tenido una infancia normal o buena, y el otro de personas que habían tenido una infancia conflictiva y difícil—, resultaba que existe una relación directa entre neuroticismo y una infancia complicada. También se vio claramente que una PAS que ha pasado por una infancia conflictiva, de mayor corre más riesgo de desarrollar depresión, ansiedad y timidez que un adulto no AS con una infancia conflictiva. Sin embargo, y esto es especialmente importante, la PAS que ha crecido en un entorno positivo, sano, en el cual se ha visto segura y apoyada, demuestra mucha menos ansiedad, no suele ser proclive a la depresión y, encima, llama la atención por sus competencias sociales, generalmente mucho mayores que las de una no AS con una infancia equilibrada.

Aquí la pregunta principal es, ¿qué entendemos por una buena infancia? ¿Cómo es ese entorno favorable? ¿Existen reglas claras o tengo que dejarme

guiar por mi intuición? Lo iremos viendo, pero antes, una pregunta importante:

## **¿Eres madre o padre con AS?**

Como el rasgo de la alta sensibilidad es genético y no distingue entre hombres y mujeres, es tan probable que la madre del peque AS sea altamente sensible, como que lo sea su padre.

Cuando los padres me vienen a pedir consejo lo primero que suelo preguntarles es si ellos mismos se ven reflejados en las características que determinan esta faceta del carácter. Muchas veces ocurre que ni la madre ni el padre se habían planteado esta posibilidad. Esto no es extraño, ya que como padres nos fijamos ante todo en el bienestar de nuestros hijos y, como adultos, generalmente lo normal es que ya tengamos más o menos claro cómo movernos en el mundo. Es frecuente que sea a través de la preocupación por un hijo que uno de los padres —o los dos— descubran que ellos también son altamente sensibles. Y esto es importante.

Saber que un hijo está pasando por lo mismo que pasaste tú en tu infancia, crea un vínculo especial y ayuda a fomentar una mayor comprensión. Los propios recuerdos de la infancia juegan un papel importante en la manera en que queremos educar a nuestro pequeño AS. Podemos decir, por tanto, que «juegas con ventaja» aunque esto no quiere decir que acompañar a tu hijo AS en su desarrollo desde la cuna hasta que tenga la edad adulta vaya a ser siempre fácil.

Si has pasado por una infancia con apego, en que ser sensible ha sido percibido como algo positivo por parte de tus padres y otros educadores, seguramente no has experimentado el rasgo como algo problemático ni como un defecto en tu forma de ser. Recuerda cómo tus padres te han apoyado y te han hecho saber que un carácter sensible y social es algo positivo. Te habrán enseñado que existen muchos tipos de personas, unos que, a lo mejor, son más competitivos y más centrados en sus propios logros, y otros que se preocupan más por el bienestar de la gente de su entorno, de su equipo e incluso por la humanidad en general.

Una persona con alta sensibilidad —sin importar la edad— suele llamar la atención por un comportamiento diferente, por su manera de preocuparse por el bienestar de otros o por detectar posibles riesgos que la mayoría no ve. Estas son cualidades positivas y para nada son tan inusuales como la persona misma —sea adulto o niño— podría pensar. Si sabemos que una de cada cinco personas ha nacido con este rasgo, tendrás que reconocer que somos

bastante normales. Si has tenido padres que eran conscientes del valor de un carácter sensible y que te han educado con esta idea, tus recuerdos te servirán para dar un buen acompañamiento a tu peque. El secreto está en reconocer y afirmar el comportamiento del niño para que se pueda sentir amado y valorado tal como es. Ser diferente no significa ser menos.

La realidad, sin embargo, nos hace ver que la mayoría de las PAS ha pasado por una infancia problemática. Aunque uno —o ambos— de tus padres también sea PAS, puede pasar que ellos, por el motivo que sea, no han podido aceptar su propio lado sensible como algo positivo, como algo que aporta. He llegado a conocer a muchas PAS cuyos padres les han tratado de la manera más dura y sin afecto. Conozco historias de castigos y manipulación de tipo psicológico, y conozco muchas historias de castigos corporales. Existen padres —especialmente los varones con el rasgo— que no han sabido aceptar e incorporar su propia sensibilidad y que se han ido poniendo corazas para evitar a toda costa que alguien les pueda tachar de sensible, o —peor— de susceptible. Si esto te suena, si tu padre AS o madre AS es alguien con la sensibilidad acorazada, es probable que a ti también te cueste abrazar el rasgo porque hayas «aprendido» que la sensibilidad es un defecto, pero si estás leyendo este libro, estás en el buen camino.

Es duro, duele darte cuenta de estas cosas. Recordar tu infancia no te será fácil, pero es importante que lo hagas ya que siendo una PAS con un hijo AS, insisto en que juegas «con ventaja». Volver la mirada hacia atrás no solamente te ayudará a comprender mejor a tus propios padres, sino que te servirá para comprenderte mejor a ti mismo. Tus recuerdos te ayudarán a descubrir qué tipo de comportamiento por parte de tus padres o educadores te ha hecho daño y qué cosas, palabras, estrategias, etc., te conviene evitar a toda costa con tu peque AS. Habrá frases que se te han grabado en la memoria, frases que te minaron —y a lo mejor te siguen minando— la autoestima, valor y credibilidad, que te han hecho creer que no vales y que tu comportamiento «no es normal». Frases que te han hecho sentir inseguro y desprotegido. Serán frases que no querrás decir nunca a tus hijos, aunque posiblemente, cuando estés cansado o estresado, se te escaparán. Si esto pasa, reconócelo y perdónate. Haces lo que puedes y eres consciente de tus pequeños errores.

Hablaremos más de esto y de cómo acompañar a tu hijo PAS más adelante, cuando entremos un poco más en la educación de un niño AS. Pero lo más importante que hay que tener en cuenta siempre es que tu hijo necesita saber que le quieres incondicionalmente, haga lo que haga. Tu hijo necesita

poder confiar en ti y en tu amor. Necesita que le abracés y le aceptes como es; que no le juzgues, no le hagas suprimir sus emociones, sus opiniones, sus valores y su belleza interior.

Me gustaría compartir dos historias para hacer visible el daño que, como educador, puedes hacer a tu hijo PAS, posiblemente sin querer y por no tener ni la más mínima idea de cómo le estás marcando su psique.

La historia de Carla es un ejemplo de una PAS, ya adulta y con hijos AS, a la que nunca aceptaron como es. Hasta el día de hoy sus padres, especialmente su padre que es una persona con alta sensibilidad que ha conseguido disfrazar su faceta AS hasta el extremo, no la valoran. Da igual lo que haga, no recibe la más mínima señal de que la quieren. Haga lo que haga, nunca «aprueba».

De pequeña Carla, la mayor de cinco hermanos, era una niña alegre, abierta, entusiasta que abrazaba la vida, derrochaba sonrisas y tenía una especial sensibilidad para distinguir a las personas tristes a quienes ella, desde su capacidad inocente de niña pequeña, intentaba consolar con sus gestos de amor. Cuando, con dos años de diferencia, nació su hermana, no podía dejar de tocarla y de besarla. Lo mismo pasó con la siguiente hermana que nació tres años después de la segunda. Todo parecía normal. Carla no se quejaba por tener que compartir la atención de su mamá con los hermanitos, era un pequeño sol que alumbraba su casa. La familia vivía en las afueras de una capital de provincia, el padre era un respetado médico de familia y la madre no trabajaba, se dedicaba a cuidar de los niños. Los problemas de Carla empezaron cuando tuvo que dejar la seguridad y la familiaridad del hogar para ir al cole.

Fue entonces cuando el padre, que hasta ese momento había estado bastante ausente, empezó a exigirle que fuera *siempre* la mejor de su clase. Si no traía un diez a casa, la pegaba. Al principio lo hacía con las manos, pero no tardó mucho en utilizar el cinturón. Parecía que pegaba por gusto, porque a veces ni un diez podía satisfacerle. Carla, asustada y cada vez más insegura y ansiosa, se mataba estudiando y poco a poco fue desarrollando un fuerte perfeccionismo que no la dejaba descansar. Cuando me cuenta partes de su historia, siento que se me encoge el corazón. «Nunca era suficiente, nunca. Nunca, ni una sola vez, me dijo que lo había hecho bien, que estaba orgulloso de mí. Nunca me ha dicho que me quiere».

Carla, de adulta, llegó a ocupar un puesto de gran responsabilidad, un puesto público, en el cual brillaba y tenía mucho éxito. Su perfeccionismo hacía que no se permitiera el más mínimo error, siempre viendo puntos a

mejorar. En sus relaciones afectivas tuvo menos suerte. Se casó con un hombre que, igual que su padre, la maltrataba, y por mucho que se esforzara a ser la esposa que este hombre parecía querer tener, nunca recibió señales o gestos afectivos o de reconocimiento. Cada vez que recibía una paliza terminaba culpándose, igual que cuando recibía «cinturón» de su padre. Tuvieron dos hijos, ambos PAS (ahora lo sabe, pero entonces no tenía idea) y al final, ayudada por una psicóloga, se divorció y dejó la casa del marido. Rehízo su vida, a pesar del enfado de su padre quien, evidentemente, no aprobaba su sabia decisión y hasta el día de hoy (han pasado más de 15 años) le reprocha haber abandonado al padre de sus hijos.

La lección de Carla fue importante. Cuando me contactó para hacer sesiones de *coaching*, los niños ya no eran tan pequeños, uno estaba haciendo el bachillerato, el otro acababa de entrar en la universidad. Carla no se sentía bien. Sufre de un estrés descomunal, sigue en su puesto importante y es consciente de que mucha gente depende de ella. Nota que ha entrado en un bucle del que no puede escapar, y sigue con esa idea de que, «su nota» —ella misma y todo lo que hace— nunca es suficiente. Pero no puede más. La relación con sus padres ha mejorado algo, pero cuando les cuenta que está agotada, la respuesta que recibe es: «Siempre te has quejado, y sigues quejándote. ¿Qué quieres? ¿Dejarlo todo? Hija, tu siempre con tus historias. Y ¿qué dirá la gente? ¿Qué pensarán?». Lo dice un padre a su hija cincuentona y ella se siente como si tuviera 8-9 años: pequeña, culpable, asustada, no valorada, no querida e insuficiente.

Las cosas que escuchamos en la infancia, los juicios, la falta de aceptación, los castigos, las injusticias y la crítica nos pueden afectar el resto de la vida. El daño que sufrió Carla por la forma en que la trataba su padre finalmente la llevó a una crisis existencial. Dejó su trabajo, buscó soluciones para la gente que dependía de ella y se tomó un año sabático para reorientarse hacia lo realmente importante: trabajar en algo con sentido, que aporte valor al mundo. Ha cambiado el «qué dirán» por «qué digo y qué siento yo». Ha aprendido mucho. Está buscando la esencia de su ser y de su vida, en lugar de vivir la vida que sus padres querían y que consideraban que les daba buena imagen a ellos. Está buscando la vida que ella necesita para sentirse plena y feliz: una vida marcada positivamente por sus talentos y su exquisita sensibilidad.

Como padres es increíble lo que podemos hacer para que nuestros hijos sean adultos felices sin tener que recurrir a terapias o medicamentos. Depende en gran medida de nosotros, de cómo los amamos, de nuestro amor

incondicional de que fomentemos el apego y seguridad, respetando a ese pequeño ser que no es nuestro clon.

La segunda historia que quiero compartir es un recuerdo personal: tendría 4 años. Mis padres recibieron la visita de un hombre, alguien del ámbito laboral de mi padre, que más tarde me dijeron que era griego. Por lo que me cuentan, yo era una niña atractiva y la gente se solía fijar en mí. Este fue uno de los que se fijó; me intentó tocar el pelo, mis brazos e hizo varios comentarios tipo piropo a mis padres. Tengo todavía imágenes vivas de esa visita y cada vez que pienso en la siguiente escena que me ha marcado mucho, tengo una sensación muy desagradable, de vulnerabilidad, de estar desprotegida. Llegó el momento de la despedida: el hombre (aún le veo: alto, pelo negro rizado, brillante, peinado hacia atrás y ojos grandes y oscuros) se pone la gabardina color beige, me mira, mira a mis padres (¿había un guiño?) y dice: «Esta vez no, pero la próxima me la llevo. Me he enamorado». Y mi padre, mi querido *daddy*, se ríe y dice: «Claro». Entonces, mi mundo se hunde y estallo en un llanto sin control.

Creo que mis padres nunca lo entendieron, yo tenía tanto miedo que ni siquiera era capaz de explicar lo que sentía. Por otra parte, creo que con 4 años hubiese sido incapaz de explicar toda esa nube negra y fría de esa supuesta traición que me envolvió, y aunque más tarde entendí que aquello de «llevarme» era «broma», el horror de la escena nunca se me fue del todo y quedé marcada por esa sensación de inseguridad, de no estar a salvo, de no poder confiar cien por cien en mis padres. Qué diferente hubiese sido todo si mi padre, en lugar de un lacónico «Claro», le hubiera contestado: «¡Ni hablar! Karina es nuestra, la queremos infinitamente y no permitiremos nunca que te la lleves...».

Tengo muchos ejemplos de clientes y personales que hacen visible el daño que, como padres, podemos causar a nuestros hijos, por eso creo que es importante repasar nuestra propia infancia para acordarnos de esas heridas y, de paso, sanarlas con el conocimiento del rasgo que ahora tenemos y que nos permite comprender y perdonar. Pero más que recordar lo que nos ha hecho daño y nos ha costado parte de nuestra autoestima, necesitamos hacer ese viaje por los años de la infancia para ponernos del otro lado de aquellos comportamientos, actividades o palabras que nos hicieron sentir valorados, seguros y amados. O sea, como padre, cuida mucho tus palabras, tus frases, tus expresiones cuando te puede escuchar y ver tu hijo. Date cuenta de que un niño pequeño, que imita todo lo que hacemos y decimos, todavía no es capaz

de captar la ironía o según qué tipo de broma, o un doble sentido y que, sin quererlo, puede hacer mucho daño a corto y a largo plazo.

Los niños con AS no suelen ser fáciles, ya que, aunque solo sea por su sensibilidad sensorial, requieren mucha atención y comprensión. Puedo entender que una madre, especialmente si está cansada y estresada, no tenga la paciencia suficiente como para prestar mucha atención cariñosa a su niña que se queja de que le duele la coleta que le acaba de hacer. Puedo entender que un padre, cuyo mayor deseo es ver triunfar a su hijo en el mundo, no sea muy comprensivo si el niño siempre tiene dolor de barriga a la hora de tener que competir con otros chicos. Lo entiendo, porque he visto la impaciencia y la desesperación en mi madre cuando yo era pequeña, y porque he sufrido la misma impaciencia y desesperación con mis hijos cuando se quejaban de cualquier cosa en los momentos menos oportunos. Ni mi madre ni yo teníamos el conocimiento del rasgo que tú, lector, estás aprendiendo. Ojalá hubiese sabido lo que sabes tú ahora, aunque, gracias al universo, la relación que tengo con mis hijos es excelente y hablamos mucho sobre mis errores, riéndonos incluso por muchas escenas en que yo acababa chillando y llorando de impotencia cuando ellos, mis pequeños «torturadores», me sacaban de quicio. Es una pena que, sin embargo, no haya podido hacer lo mismo con mi madre, ya que murió antes de que yo descubriera el trabajo de Elaine Aron.

Ahora bien, detalles como la coleta que duele o el dolor de barriga ante exámenes o competiciones deportivas son compartidos por muchos niños con alta sensibilidad. No entran directamente en las características base —los pilares— del rasgo, pero sí son fruto de él y suelen formar parte del día a día de muchos niños AS. Sin embargo, no todos estos niños tendrán las mismas dificultades. En algunos, estos problemas es posible que aparezcan de forma puntual, como algo temporal, que pueden desaparecer tal como han aparecido.

Quiero recordar aquí que estamos hablando de un rasgo, no de una enfermedad. Un rasgo no se cura. El niño nace con este rasgo que le hace más sensible y más emocional que la mayoría de los niños y no pasa nada. Ahora, esa sensibilidad y emocionalidad a veces necesitan, según la situación en que se van manifestando, una pequeña explicación. Haremos un repaso de unos cuantos puntos comunes entre los niños con AS, que pueden requerir de nuestra especial atención. (Véase encuesta de padres PAS en Anexo 1).

## **Dificultades recurrentes**

Todos los niños, PAS o no, irán topándose con dificultades o temas de aprendizaje o de superación que requieren más atención de lo normal por

parte del educador. Son temas por los cuales cada uno tenemos que pasar en el proceso del crecimiento físico y emocional para, poco a poco, ir madurando. Ahora, por las típicas características inherentes al rasgo de la alta sensibilidad, hay determinados temas que se presentan más frecuentemente y a menudo con más intensidad, en niños AS. Elaine Aron menciona una serie de temas que llaman la atención en la educación y en cuanto al acompañamiento. Aparte de estos datos, y gracias a la encuesta sobre niños con alta sensibilidad realizada con la holandesa Esther Bergsma, disponemos de un listado concreto de estos problemas y los correspondientes porcentajes en los que se presentan en España. En este capítulo los iremos viendo, uno por uno y en orden de importancia.

## **Rabietas**

Según nuestra encuesta, no menos de un 56 por ciento de los niños con alta sensibilidad llegan a sufrir rabietas. Es quizás uno de los temas que más llaman la atención en cuanto al comportamiento de estos niños porque sus episodios suelen producirse de manera inesperada y pueden ser muy explosivos.

Le miro y es como si, de repente, se le cruzan los cables y explota —dice una madre—. Cruza los brazos en un gesto dramático, aprieta los labios, se pone rojo, y, con el ceño fruncido, empieza a dar patadas contra todo lo que se encuentra por delante. Dice cosas ininteligibles por mantener la boca cerrada, o a lo mejor no dice nada y son solamente sonidos sin sentido alguno, como de un ser herido, no lo sé. Cuando está así no me ve ni me escucha, la única cosa que puedo hacer es ir quitándome de en medio y esperar hasta que se calme. Por supuesto, he intentado cogerle el brazo, abrazarle, hablarle en un tono tranquilo, pero esto, en lugar de calmarle, parece encenderle todavía más.

La causa principal de las rabietas en niños con alta sensibilidad es la sobreestimulación. Un exceso de estímulos, o sea, más de los que el cerebro y la emocionalidad pueden gestionar. Esto produce sensación de cortocircuito. En otras palabras, un descontrol total.

Si eres la madre PAS o el padre PAS, sabrás exactamente de qué estoy hablando y, a lo mejor, también recuerdas haber tenido rabietas en tu infancia. O quizás las sigues teniendo, aunque en adultos ya no suelen ser tan escandalosas. La cuestión es que, con un exceso de información y sin capacidad para gestionarla correctamente, pierdes el control sobre tu comportamiento, sobre tu racionalidad, y entras en un estado de supervivencia en el que las emociones te pueden y el malestar es intenso.

Podemos ver la rabieta como la válvula de escape de una situación de estrés extremo que no se deja regular. El niño no puede frenarlo ni controlarlo y, efectivamente, abrazarle o hablarle, generalmente le aporta todavía más estímulos por lo cual, aunque sea bien intencionado, puede ser contraproducente. No está de más intentar abrazarle; a veces puede ser lo que necesita, pero si se enfurece más, es mejor no insistir, no enfadarse, mantener la calma y esperar hasta que el niño se haya tranquilizado lo suficiente para poder consolarle y hablar sobre lo que ha pasado. Muchos niños, y especialmente los más jóvenes, se asustan de su propio comportamiento y del hecho que no lo pueden controlar o autorregular.

También hay niños que se enfadan de pronto al llegar a un punto de máxima frustración porque algo, alguna tarea, por ejemplo, no les sale como quieren. Para la mayoría de los niños altamente sensibles es muy importante hacer las cosas bien, y hacerlas bien a la primera. Suelen ser niños muy autoexigentes algo que, más de una vez, se combina con el deseo o la necesidad de dar una buena impresión y de agradar.

A Xisco le encanta dibujar y, con 4 años, lo hace muy bien. Le encanta regalar dibujos a sus abuelos, a sus tíos y a otros adultos que juegan un papel en su vida —cuenta Sofía—. Antes de empezar, ya tiene una idea muy clara de lo que quiere plasmar, y generalmente le sale según lo planeado. A veces, especialmente cuando está cansado después de un día con muchas actividades, no lo consigue y se enfada tanto que acaba por romper el papel, tirar los lápices y dar patadas a la mesa mientras grita como un energúmeno. Si me acerco para consolarle, me pega y me empuja, y no me queda otra que esperar hasta que acaba agotado y llorando. Me da mucha pena no poder ayudarle —termina diciendo Sofía.

Es importante ver cómo se puede ayudar y, a lo mejor, ajustar un poco la idea que tenemos de lo que es ayuda. Evidentemente no hay que gritarle ni perder la paciencia, algo que puede pasar porque no aguantas este tipo de comportamiento. Tampoco hay que darle lo que quiere para que se calle, cuando la rabieta es en el supermercado, por ejemplo, y pide algo que tú no le quieres comprar.

Conozco muy bien esa vergüenza que puedes sentir en un sitio público; la sensación de que todo el mundo te mira y te juzga. ¡Tierra trágame! Son esos momentos en que crees ser la peor madre del mundo. ¿Qué hacer? Desde luego no es fácil ni dispongo de la fórmula mágica, pero como las rabietas son algo tan importante en la infancia y adolescencia de las PAS, lo iremos viendo en este libro y, de paso, hablaremos de unas cuantas estrategias que te pueden servir en función de la causa de la rabieta, el momento y el temperamento predominante del niño.

Cada persona necesita aprender límites sociales y personales, y este aprendizaje empieza en la infancia. Tener voluntad y una opinión propia es perfecto, pero no cuando significa que otra persona, que también las tiene, tenga que sacrificarlas. Evidentemente, cuando el niño tenga cierta edad y empiece a razonar, se puede negociar y llegar a hacer tratos.

Lo más importante que puedes hacer, como educador, es ver las rabietas como episodios en los que va conociendo su propia emocionalidad y hacerle entender que, por mucho que se enfade, nunca dejarás de quererle ya que tu amor es incondicional.

Tampoco es una buena idea insistir durante el episodio mismo, en que el niño se calme y que pare. No sé, a lo mejor ya lo intentaste y te diste cuenta de que es contraproducente. Lo máximo que podrías hacer es, sin retenerle el amor que le tienes, decirle con todo el cariño algo como: «Ahora estás muy enfadado y no podrás escucharme. Pero, cuando te hayas calmado, hablaremos sobre lo que te ha pasado y me contarás tranquilamente por qué te hayas puesto así. Te escucharé y veremos qué podemos hacer». Lo mejor es no esperar demasiado a tener esta conversación. Es importante que el niño entienda que le quieres y que le aceptas de manera incondicional, en plena rabietita o cuando está tan fuera de sí que intenta pegarte y darte patadas. No por tener un ataque de rabia, deja de ser un buen niño; es un buen niño que tiene una rabietita. Tu amor incondicional hará que se sienta seguro y amado en lugar de criticado, juzgado y rechazado. Las emociones positivas contribuyen a que tu niño AS sea un adulto con una buena autoestima, algo que no podemos perder de vista nunca.

La rabietita suele ser «la última gota» de una serie de acontecimientos que han ido cargando al niño hasta llegar al momento de saturación en el que pierde el control. Por eso es tan importante tener una conversación sobre el incidente, y ayudarlo a entender su propio funcionamiento. Solamente si puede llegar a comprender la intensidad de sus emociones, su manera de cargarse emocional y sensorialmente (que va unido a un aumento de estrés) puede empezar a darse cuenta de cómo va subiendo su temperatura interior y puede aprender a desconectar antes de estallar.

Un niño no controla la rabietita pero, antes de llegar a tenerla, sí puede aprender a pararla. Podemos ayudar al niño a regular sus emociones. El educador debe tener muy claro que el niño no tiene la rabietita para fastidiarlo. La inmensa mayoría de los niños AS se sienten mal y avergonzados después de haber perdido el control, por haber hecho daño a las personas que quieren. Ten en cuenta que las PAS de todas las edades son personas que quieren

ayudar, caer bien, cuidar de los demás y, para nada, quieren llamar la atención, y menos de forma negativa.

Igual que un niño tiene que aprender a andar, hablar, jugar, leer y escribir, tiene que aprender a regular sus emociones. Las emociones se desarrollan, «se cuecen» en el interior, son invisibles y surgen, de repente, como una ola gigantesca que le inunda. Aprender a reconocer esa ola en la distancia y redirigirla, es lo que forma parte de lo que llamamos la educación emocional.

## **Enfadados**

Muchos niños AS se enfadan por las injusticias, y este tipo de enfado, que es más bien una indignación profunda, no suele ir acompañado de una rabieta, aunque sí puede manifestarse con llanto y con gritos. Las injusticias pueden ser situaciones familiares entre hermanos, por ejemplo, o situaciones vividas en el colegio. Lo que un niño PAS considera una injusticia no necesariamente lo es desde una perspectiva objetiva o adulta, pero si la niña lo percibe como tal habrá que dejar que lo explique y escucharla. Conocemos casos de niños con AS que se enfaden muchísimo cuando a algún compañero (o a ellos mismos) les acusan de algo que no han hecho, o cuando son testigos o víctimas de *bullying*. Los adultos sabemos que el mundo está lleno de injusticias —y nos siguen indignando— pero los niños necesitan aprender que esto es así y tienen que descubrir maneras que les permitan gestionar su indignación. Habla con tu hija sobre estos temas, hazla saber que entiendes sus emociones y pregúntale por las posibles ideas que ella tiene para solucionar el problema. No te rías de sus aportaciones si, a lo mejor, te parecen inmaduras o infantiles, ayúdala a explorarlas más. Ayudarla a desarrollar un pensamiento propio es uno de los regalos más grandes que puedes ofrecer a tu hija.

El niño también se puede enfadar por los límites que le impones, por ejemplo, si no puede tener un teléfono móvil hasta cumplir los 12 años, no puede ver la tele todos los días, o tiene que hacer los deberes antes de salir a jugar con sus amigos. En estos casos la reacción suele ser de enfado y de estar ofendido. (¡No es justo! ¡Todos mis amigos tienen/pueden/hacen...!). Es importante que tengas una conversación sobre esto y que el niño entienda que no son castigos. No se establecen porque no le quieres, sino porque tú has decidido que es por su bien y que, aunque entiendes perfectamente que no le guste y que no esté de acuerdo, dispones de más información que él y puedes valorar de otra manera lo que él percibe como una injusticia.

Elaine Aron nos habla de niños con una voluntad muy fuerte, que tienen una tendencia a imponerse y enfadarse cuando tienen claro que existen situaciones que, para ellos, son inaceptables. «Niños tozudos o intensos», los llama. Se enfadan con facilidad y hacen lo que pueden para salirse con la suya. Dan la impresión de que saben exactamente lo que es moralmente aceptable y lo que no, distinguen la verdad de la mentira. Están convencidos de que ellos tienen razón y harán lo que puedan para convencer a los otros. Como educador es importante saber que el niño realmente siente lo que dice y sus reacciones no son el resultado de querer llevar la contraria. La mejor manera de gestionar las situaciones de tensión que este comportamiento puede generar, es hablar y preguntarle por sus motivos e ideas, en lugar de intentar imponerte como adulto y reaccionar con frases como: «Aquí mando yo», «Has de hacer lo que yo diga porque soy tu padre», «Qué vas a saber tú, que eres un niño». Muchos niños, y especialmente niños AS, pueden llegar a tener ideas, intuiciones e inspiraciones muy válidas que merecen ser escuchadas.

Cada comportamiento, cada expresión de emociones, es el resultado de algo, tiene uno o varios motivos, tiene una historia. Tendríamos que esforzarnos para descubrir la necesidad que el pequeño intenta cubrir con su rabia, su enfado o su insistencia. ¿Qué es lo que nos quiere decir? ¿Qué ha pasado para que haya llegado a este extremo? ¿Se siente inseguro? ¿Tiene miedo de perder el cariño de sus educadores? ¿Duda del amor incondicional de sus padres? Muchas veces los niños manifiestan comportamientos «irracionales» cuando han visto que sus padres se hablan mal entre ellos; cuando son testigos de maltrato; cuando uno de los educadores se tiene que ausentar por un tiempo determinado, sea por trabajo, por enfermedad; o por situaciones nuevas sobre las que el pequeño no tiene conceptos y no sabe qué significan ni cuáles son las consecuencias. También conviene tener en cuenta que los niños aprenden a través de la imitación; reflejan nuestro propio comportamiento. Cuando los padres se enfadan entre ellos con gritos o con malas formas, el niño lo copiará, pensando que este comportamiento es lo «normal».

Un niño enfadado y preocupado es un niño sobreestimulado, y un niño sobreestimulado o sobreexcitado tendrá problemas a la hora de dormir.

## **Dormir**

Si un adulto AS tiene dificultades con el sueño, si le cuesta «soltar el día» y, por culpa de eso, no llega a dormir las ocho horas que necesita, se despertará

cansado y posiblemente más estresado de lo normal. La falta de sueño le llevará a sentirse irritado y crispado. Ese adulto sabe que, si no duerme las ocho horas que necesita para descargar toda la carga sensorial y emocional del día anterior, no va a estar en óptima forma y se notará más sensible de lo acostumbrado. Si es solamente una sola noche de pocas horas de sueño probablemente podrá con el día siguiente y no le costará demasiado controlar sus irritaciones y sensibilidad, pero cuando empieza a haber más noches en blanco seguidas, la vida comienza a hacerse cuesta arriba. Sabemos que muchos adultos con AS tienen problemas de sueño, y si eres madre o padre con alta sensibilidad, seguramente eres consciente de que dormir poco o mal te pasa factura y te hace más sensible e irritable. Darte cuenta de que esto es así, te ayudará a comprenderle mejor a tu hijo.

Por los resultados de la encuesta sabemos que para un 52 por ciento de los niños con alta sensibilidad, la situación no es muy diferente. Si un hijo duerme mal o demasiado poco, toda la familia sufre. Muchos padres, especialmente siendo AS, se desesperan, y con razón. Los problemas de sueño de los hijos suponen, especialmente si se trata de un bebé, que los padres tampoco lleguen a sus ocho horas de descanso. La mayoría de los niños AS que no duerme bien o que no duerme lo suficiente tiene este problema porque tardan mucho en conciliar el sueño a la hora de acostarse. Aparte de estos niños vemos un grupo más reducido de niños AS que no llegan a sus horas de descanso porque se despiertan antes de la hora y no pueden volver a dormirse.

Ahora, para poder ayudarles, tendríamos que conocer la causa del problema para, después, ir viendo qué podemos hacer para facilitarle al pequeño la transición entre el día y la noche.

Existen varios motivos que pueden dificultar la conciliación del sueño, y pesan más para una persona con alta sensibilidad que para otra que no comparte el rasgo. Hemos hablado de los cuatro pilares, de las cuatro características base que definen el rasgo. En lo que concierne al sueño, posiblemente el pilar que más pesa es la sobreestimulación, seguido por el de la reflexión profunda. Una persona sobreestimulada no puede dormir porque su cerebro va a más de cien por hora lo cual le impide relajarse. Un niño que ha pasado el día completo en el colegio, seguido por actividades extraescolares, tendrá problemas para soltar las muchas experiencias que ha ido viviendo.

De la misma manera le afectarán los días con cualquier tipo de actividades, especialmente si son nuevas. También vemos cómo situaciones y

actividades nuevas le pueden ir sobreactivando antes de que tengan lugar ya que es probable que se preocupe por cómo será y qué pasará. Un ejemplo puede ser un campamento de verano, una mudanza, un cambio de colegio, una fiesta de cumpleaños propia o ajena, reuniones de familia, una visita al dentista o al médico... Si es el día mismo será porque lo está reviviendo todo, volviendo a recrear interiormente cada detalle que ha percibido, cada emoción que ha sentido. Si es algo que todavía tiene que pasar, sus preocupaciones serán del tipo: ¿qué pasará? ¿Cómo será? ¿Cómo me sentiré? La combinación de pensamientos, emociones y preguntas pueden robarle muchas horas de sueño a tu pequeña PAS.

Los niños AS y especialmente los niños altamente sensibles con un carácter extrovertido, suelen participar no al cien, sino al doscientos por cien en las actividades, implicándose emocionalmente. Un día de cole no solamente es aprender la materia impartida, sino también asimilar toda la información sensorial, las emociones que esto le genera, y hay que añadir las emociones que ha ido percibiendo de sus compañeros, emociones que incluso puede haber absorbido. Como ya sabes, un niño AS se suele preocupar mucho por el bienestar de todos y por temas de justicia. Si —y no es nada raro que pasen cosas de este tipo— ha visto que a alguien lo han tratado de manera injusta, o si alguien está haciendo algo que es injusto, nuestra pequeña PAS se encenderá interiormente y sufrirá por la «víctima» de esa injusticia. Se lo tomará muy a pecho. Temas como este se reavivan una vez que se ha acostado y hacen que la pequeña PAS lo pase muy mal. Le dará mil de vueltas a todo lo que le preocupa. ¿Por qué han hecho eso? ¿Nadie ha visto que...? ¿Cómo se lo pueden creer? ¿No se dan cuenta de que fulano es inocente? Preguntas de este tipo atormentarán a la pequeña PAS, y estará pensando en qué puede hacer para enderezar la situación.

Nuestros pequeños PAS lo captan todo y son especialmente sensibles al estado emocional de sus padres, si entre ellos pasan cosas que perciben como amenazadoras de su propia seguridad. Todos los niños necesitan poder sentirse seguros, pero con los niños AS vemos como captan el estado emocional de los padres y en seguida empiezan a preocuparse mucho, aunque por fuera nadie lo diría.

Otro tema que suele jugar un papel en la conciliación del sueño es el horario que solemos llevar en nuestro país, un horario que en general no ayuda. Sé de muchas familias en las que se cena muy tarde. Esos horarios en muchos casos vienen determinados por el horario laboral de los padres y lo podemos ver como una cuestión cultural, con lo cual quiero decir que no lo

podemos cambiar por mucho que queramos. Irte a la cama directamente después de cenar no es una buena idea si necesitas dormir ya. Si tienes que dormir por lo menos ocho horas para recuperarte para poder afrontar el día siguiente, puede ser que tengamos un problema. Ojalá tuviera la solución, pero si tu niño no puede dormir por tener la digestión en marcha (lo cual también contribuye a que la mente vuelva a activarse y a que el niño empiece a preocuparse por lo que sea), conviene que revises si puedes hacer algo respecto a la hora de la cena.

Conciliar el sueño equivale a soltar el día, pero en ese momento de transición entre un estado y otro, pueden colarse los miedos. Los niños pueden tener muchos miedos, y los miedos causan preocupaciones de todo tipo: miedo a la oscuridad, a la soledad, a los monstruos que hay debajo de la cama, a los *bullies* en el cole, miedo a las consecuencias por no haber hecho bien los deberes, miedo a tener que hablar en clase el próximo día, miedo a las peleas entre sus padres... La lista es larga, larguísima. Si tú, adulto, eres PAS seguramente recordarás los miedos de tu infancia. Da igual si ahora sabes que son miedos irracionales, siguen siendo miedos y algunos son muy, pero que muy persistentes.

En cuanto a las PAS más pequeñas puede haber otros factores que dificultan el sueño. Muchos bebés lloran cuando les acuestan. Mi hija era así, su llanto era intenso y profundamente desconsolado. Ojalá hubiera sabido en aquel entonces de la existencia de nuestro rasgo. Un bebé, PAS o no, no lloraría por preocupación, pero evidentemente puede llorar porque tiene hambre o, porque, como se suele pensar, le duele la barriguita. Cuando mis hijos eran pequeños estos solían ser los motivos clásicos: «cólicos», me decían. Ahora, con el conocimiento que tenemos del rasgo de la alta sensibilidad, vemos cuántas cosas pueden causar malestar al peque. El último pilar, el cuarto, habla de la sensibilidad sensorial y la sensibilidad para detectar sutilezas. Si pensamos que un recién nacido es pura sensorialidad, en seguida podemos comprender que tendríamos que buscar las soluciones más bien en el ámbito sensorial, una vez que hemos descartado como causa del llanto, el hambre o un cólico.

A lo mejor no lo has pensado, pero si tu bebé es AS le pueden molestar y estresar cosas como el exceso de luz; ruidos como el tictac de un reloj o la tele del salón donde están los adultos; un pliegue en la sábana o en la ropa; botones, costuras, un bordecillo de plástico del pañal; demasiado calor o frío especialmente en los pies; el perfume de lociones o cremas que le hayas puesto; ambientadores o incienso... Otro clásico que puede llegar a molestar

mucho al bebé AS son los móviles que se cuelgan encima de la cuna y que les encantan a los padres por sus figuritas que se mueven y su musiquilla que, casi siempre, es la famosa «Nana» de Brahms. Si tu bebé PAS llora en lugar de dormirse y le sigues poniendo la musiquilla, prueba a quitárselo, acunarlo en brazos y cantarle tú. De la misma manera puede ser que le molesten los peluches de la cuna, o de los muebles de la habitación que llegan a su campo visual, u otras decoraciones del espacio. Piensa que cuanto menos información sensorial, cuanto menos estímulo sensorial reciba, cuanto más tranquilo esté, más fácil será entregarse al estado de sueño y mejor dormirá.

Recuerda: si tu bebé o párvulo altamente sensible tiene problemas de sueño, no es por gusto, no es por fastidiarte a ti y tampoco es por ser «quejica». Sé muy bien que un bebé que no para de llorar te puede llegar a desesperar y te puede agotar, pero sabiendo lo que ahora sabes, tienes más pistas para investigar la causa del llanto y ayudar a ese ser pequeño e indefenso que sufre igual, o incluso más que tú.

Cabe añadir el tema de los amigos invisibles. Muchos niños con alta sensibilidad —un 20 por ciento, según nuestra encuesta— tienen un amigo invisible, un compañero que el adulto no ve pero que, para el pequeño es una realidad. Personalmente, creo que el porcentaje real es más alto ya que es posible que nadie más salvo el niño sepa de ese «personaje». Estos amiguitos pueden hacerle compañía al niño cuando está en la cama y cuando, por ejemplo, tiene miedo a la oscuridad. Tu niño hablará con él y las conversaciones pueden ser largas. Aparte de asegurarte de que es buena «compañía», lo mejor es no insistir en que son fantasías infantiles ni decirle que «ya es demasiado mayor» para eso. Si para tu hijo son una realidad, acéptalo, no lo ningunees ni te burles. Negar la existencia de algo que es real para el niño puede dañar vuestra relación en un nivel de profunda confianza. Además, si ese amiguito le ayuda para que se sienta más tranquilo y sin miedos, ¿qué más podemos pedir?

## **Guardería y colegio**

Veamos el caso de Francisca:

Tengo una niña de un año y medio altamente sensible, tanto yo como su padre también lo somos y hemos comprendido a Anya desde que nació... Las circunstancias actuales, hacen que ahora tengamos que empezar a llevar a la pequeña a la guardería y está siendo desagradable tanto para ella como para nosotros (sobre todo para mí). Anya no soporta que los niños griten y tampoco se acerca mucho a según qué niños. Cuando oye gritos o simplemente hay algo de la sala que «no le gusta» empieza a llorar desconsoladamente. Siempre la cojo en brazos y la abrazo con todo mi corazón, pero no deja de llorar hasta que salimos de la guardería.

Me gustaría saber si «evitar» estas circunstancias es lo mejor, o cómo enfocarlo, ya que a los 3 años tendrá que ir al colegio y allí todavía puede ser peor.

Anya, con un año y medio, es muy pequeña, y más para una niña AS. Ya sabes cómo son las transiciones para las PAS adultas. Siempre son difíciles aun cuando, siendo adultos, ya tienen la capacidad de entender por qué se sienten así, ya conocen todos los conceptos; aun así, se abruma.

Anya no entiende qué le pasa; no tiene experiencias anteriores de otras guarderías, ni siquiera sabe qué es una guardería, solo sabe que es un sitio que no es su casa, donde hay jaleo, mucho movimiento, luces; en otras palabras, demasiada información de todo tipo. No es extraño que no tarde ni cinco, diez minutos en saturarse por completo. Si encima su madre la coge en brazos, con sus mejores intenciones, es posible que ese extra de información, ese estímulo, en lugar de calmarla, le produzca más ansiedad. Por lo menos, basándome en lo que me había escrito Francisca, era mi intuición, no lo sabía con seguridad, pero es probable.

La pregunta es: ¿qué se puede hacer? No sabía lo suficiente de la situación, pero por el momento, si es posible, es mejor no mandar a Anya todos los días, ni días enteros. Habría que ir dosificando, aumentando paulatinamente. Hablar con la profe, explicarle el rasgo; preguntar si hay un espacio sin niños, silencioso y con pocos estímulos sensoriales, donde pueda ir para calmarse, para estar tranquila. Es muy pequeña, pero se podría hablar con ella a su nivel, hacerla entender que la comprendes. Sin embargo, hay que evitar mensajes como: «Hay que ser fuerte», «mira a fulanita, ella no llora», etc. Seguramente, siendo PAS los dos, Francisca y su marido no lo harían, pero sé que en la desesperación estos mensajes a veces pueden llegar a decirse. Lo mejor sería que un niño pudiera quedarse en casa hasta los 3 años (lo creo firmemente y más para niños AS), pero sé que la realidad a menudo no lo permite.

La historia acabó bien y agradezco a Francisca que, después de un tiempo, me volviera a escribir para contarme lo que pasó. Ella y su marido decidieron aplazar la guardería medio año más y preparar un poco mejor a Anya, organizando encuentros con otros bebés y ampliando los estímulos en casa. Luego empezaron a llevarla dos mañanas por semana, y cuando vieron que Anya no mostraba señales de estrés y de saturación, iban aumentando paulatinamente «los días de cole». Ahora, casi un año más tarde, todo va bien y no hay problemas. Además, en la guardería hicieron caso y crearon un rincón tranquilo con colchones en el suelo, luz filtrada y poco ruido.

Cualquier cambio, cualquier situación nueva es, para la gran mayoría de los niños AS, algo que les produce un estrés muy elevado, resultado de una avalancha de nuevos estímulos e información.

A continuación, reproduzco otros testimonios:

Desde el día en que llevamos a Maite a la guardería, llora todas las mañanas a partir del momento en que le ponemos los zapatos, y no para durante todo el camino. Cuando nos despedimos de ella sigue llorando. Se te rompe el corazón. Así ya llevamos casi dos meses. Hemos intentado todo y no hay manera.

Roberto se queja de dolor de barriga. Nada más despertarse, me dice que le duele, pero le pasa solo entre semana cuando toca ir al cole. A veces tiene diarrea y le cuesta desayunar. Le hemos llevado al médico, pero este dice que no nos preocupemos, que son nervios y se le pasará. No lo sé; creo que no es tan simple y me preocupa, aunque a veces es más fácil pensar que el niño exagera, sobre todo cuando yo estoy estresada y no puedo remediar hablarle mal hasta gritarle. Luego me siento fatal.

Nuestra cultura, y la necesidad de tener dos sueldos para poder llegar al final del mes, no permite a las madres o los padres quedarse en casa con los niños hasta el momento en que la ley les obliga a ir al colegio. Sé de casos excepcionales en que uno de los dos sí se queda en casa, sea porque tienen un trabajo que pueden ejercer desde casa, sea porque las circunstancias se lo permiten, aunque a veces es haciendo grandes sacrificios. Pero lo normal hoy en día es que, una vez que termina la baja por maternidad, la madre vuelve a incorporarse al trabajo y, si tampoco hay abuelos «disponibles», el niño va a la guardería. Y no todos los niños lo llevan igual de bien.

La mayoría de los niños AS tiene un carácter introvertido; solo un 30 por ciento de los niños con AS es extrovertido. Y mientras los extrovertidos suelen adaptarse casi en seguida al alboroto de una guardería o escuela infantil, a los niños AS con introversión les cuesta más el contacto con un grupo de otros niños ya que, imagínate, si estás acostumbrado a vivir tranquilamente en casa con tu mamá y tu papá, y de repente te sueltan en un espacio nuevo con nuevas caras, voces, olores, emociones, ritmos... donde realmente todo es diferente, la cantidad de información nueva es tan, tan enorme que, cómo no, te bloqueas. ¿Te acuerdas? ¿Te acuerdas de los miedos y de esa sensación de inseguridad, de ese deseo desesperado de poder volver a casa? Si no te acuerdas porque eras demasiado pequeño, a lo mejor te contaron que llorabas y llorabas... Muchos niños con alta sensibilidad reaccionan de esta manera y, la verdad, este es uno de los cambios, una de las transiciones en la tierna infancia de los peques con AS, que puede resultar más traumática para los niños y, también, para sus padres.

Una característica muy importante de las PAS es esa necesidad de tomarse un tiempo para observar «lo que hay» antes de lanzarse, lo que Elaine Aron llama el sistema *pause and check*, que ya hemos mencionado antes. Aunque parece que las PAS extrovertidas no lo hacen, también lo hacen, la diferencia es que suelen necesitar menos tiempo y posiblemente se arriesgan un poco más.

El hecho de que una PAS introvertida necesite más tiempo que la extrovertida, tanto tiempo que realmente llama la atención, hace que parezcan tímidas. Pueden serlo, existen PAS con un carácter tímido, pero el hecho de mantenerse un poco al margen en situaciones nuevas y a veces abrumadoras, tiene que ver con esa tendencia de las PAS de valorar los riesgos, los peligros y los puntos seguros que le pueden servir de «anclaje». Si observamos al niño PAS, es muy probable que, al enfrentarse a una situación nueva como el primer día del cole, no querrá participar. Un espacio (aula) que no conoce, niños que nunca ha visto en su vida, mucho ruido y demasiado de todo, es un bombardeo de estímulos que le abruma y le saturan. Es comprensible que necesite tiempo para gestionarlo todo, para ordenar esa avalancha de información nueva y que necesite observar a todas las personas en el espacio para discernir con cuáles podría encajar, cuáles serán un poco como él. Observará a los niños que gritan, a los que empujan o juegan de una manera que a él le puede resultar violenta, a los que son inquietos y se decantará por los más tranquilos. Una vez que tenga asumida toda la nueva información y que haya determinado qué niños (y adultos) no presentan riesgo, se incorporará a las actividades. No antes. En realidad, es un comportamiento que encaja totalmente con la manera de asimilar el mundo y también con la faceta evolutiva del rasgo: alguien que es consciente de los riesgos y de los peligros actuará en la línea que garantiza la supervivencia del grupo.

Volvemos a echar un vistazo a la encuesta sobre niños con alta sensibilidad y vemos que la mitad de estos niños entre los 4 y los 16 años tiene algún problema en el colegio. De todas las cuestiones que se trataron en la encuesta, el colegio es donde más dificultades encuentran nuestros pequeños y jóvenes con el rasgo de la alta sensibilidad. Dentro del ámbito escolar, ¿qué es, según las respuestas de los educadores, lo que mayor malestar causa a los niños AS? Casi un 66 por ciento ha marcado la opción «miedo a fallar». Más adelante lo veremos con más detalle: el miedo a fallar, a no hacerlo bien a la primera y a llamar la atención; los tres miedos que están estrechamente relacionados y que aparecen no solamente en el colegio, sino en prácticamente cada situación social. Los niños que sufren estos miedos lo

suelen pasar muy mal ante cualquier tarea, por pequeña que sea. Sienten tensión, estrés e incluso ansiedad, hasta tal punto que un preocupante porcentaje del 38 por ciento indica que no tiene ganas de ir al cole.

Es muy difícil empezar cinco días de la semana con situaciones de tensión y de malestar; es difícil como educador, pero también lo es si eres ese niño que no quiere ir a clase y que cada vez tiene que luchar contra esa sensación de aversión para levantarse, vestirse, desayunar e ir (o dejarse llevar) al colegio.

Los educadores se desesperan, pueden perder la paciencia y a veces hay discusiones y gritos. Todos sufren. Las mañanas entre semana ya suponen, en menor o mayor medida, prisas y estrés por no llegar tarde. Según el carácter del niño, aparte de ser un niño AS, la rutina mañanera puede ser nada más que eso o puede ser un suplicio. Hay niños fáciles y rápidos y hay niños que necesitan su tiempo para despertarse del todo y entrar en el ritmo diario. Pero a cualquiera de ellos les puede pasar que, por un motivo o por otro, dejen de sentir la motivación necesaria para ir al cole.

Si, como padres o educadores, notáis ese tipo de resistencia en vuestro hijo, durante unos días seguidos, seguramente se os dispara la alarma. Levantarse sin ganas de vez en cuando es normal, pero si la desgana perdura, es probable que haya un problema. Puede que el niño se sienta molestado o acosado por otros niños —hay grados de lo que hoy en día llamamos *bullying*—, o que tu hija tenga la sensación de que la maestra no la entiende. El *bullying* produce miedo e inseguridad, el niño se siente vulnerable y desprotegido. Si encima tiene una maestra que no le entiende ni le defiende, es más que comprensible que perciba el colegio como un lugar hostil, lleno de enemigos donde es mejor ni acercarse.

También pueden existir otros problemas, como puede ser el estilo de aprendizaje, que está relacionado con el concepto de las inteligencias múltiples, desarrollado por el psicólogo estadounidense Howard Gardner. Según sus investigaciones, no todos los niños aprenden de la misma manera, cada uno tiene su propio estilo. Gardner define la inteligencia como capacidad, como talento, y distingue ocho habilidades cognitivas: inteligencia musical, inteligencia cinético-corporal, inteligencia lógico-matemática, inteligencia lingüística, inteligencia espacial, inteligencia interpersonal, inteligencia intrapersonal e inteligencia natural.

En nuestro sistema educativo, generalmente las materias son presentadas de manera verbal —apelando a la inteligencia lingüística— o de una manera que se basa en la lógica —apelando a la inteligencia matemática—. Sin

embargo, ahora sabemos que muchos niños AS tienen especialmente desarrollada la inteligencia espacial o visual, lo cual quiere decir que suelen aprender (mejor) a través de imágenes; son niños que piensan en imágenes. Un niño tipo «visual» tendrá más problemas a la hora de memorizar la materia que su amiguito que puede ser un niño tipo verbal o lógico.

Entre las muchas características de las PAS, vemos que pueden tener mucha imaginación y, llevando esa imaginación a un nivel mayor, puede llegar a ser una capacidad visionaria basada en la habilidad de ver las líneas y las relaciones generales que subyacen en cualquier situación. Esto es un ejemplo muy claro de qué significa o de cómo funciona esa inteligencia espacial o visual. También es un tipo de inteligencia que predomina en el mundo de la creatividad y que ayuda mucho a la hora de planificar y especular sobre eventualidades y probabilidades de todo tipo. Por decirlo de algún modo, es como pensar en tres dimensiones. Si tenemos en cuenta la idea de que —según Elaine Aron— el cerebro de las PAS recibe más riego sanguíneo en el hemisferio derecho, y que este hemisferio está relacionado con la creatividad y la intuición, entendemos mejor por qué las PAS de todas las edades suelen ser predominantemente del tipo inteligencia visual-espacial. Muchos niños AS, por lo tanto, aprenderán con más facilidad si se les presenta el contenido de las asignaturas no en textos secos, sino en imágenes que les permiten visualizar las relaciones entre los diferentes puntos y la imagen global. Un método de enseñanza en el que se tenga en cuenta el elemento artístico, sería de gran ayuda.

Recuerdo que, de pequeña, en matemáticas, yo daba las respuestas correctas sin poder llegar a ellas a través de las fórmulas que tenía que aprender. Cuando me preguntaban cómo había llegado a la respuesta y me pedían que lo explicara a través de la fórmula, no era capaz y recibía una nota baja (aparte de acusaciones de haber hecho trampa, claro). Evidentemente no hacía trampa y tampoco era (ni soy) vidente, sino que percibía, intuía la respuesta correcta porque comprendía el principio en forma de «imagen», pero era incapaz de explicarlo.

Evidentemente, siempre se utilizan varias o todas de estas inteligencias a la vez, aunque cada uno suele tener su estilo preferido y más desarrollado, un estilo que le permite «captar» las cosas con más facilidad. Otra de las inteligencias que solemos ver en las PAS de todas las edades, pero especialmente en los niños, es la inteligencia interpersonal. Esa capacidad que tenemos para detectar el estado emocional de otras personas, esa capacidad empática, está relacionada con este tipo de inteligencia. Te invito a investigar

sobre este tema —sobre todo si tu hijo tiene problemas de aprendizaje—, ya que te va a resultar muy interesante para comprender un poco mejor las reacciones y la forma de actuar de tu hija o hijo, y, cómo no, también de ti mismo. Si, como padres, tenéis la idea de que vuestro hijo no rinde en el cole de forma acorde con sus capacidades intelectuales, también puede ser buena idea hablar con la maestra. La enseñanza tipo Waldorf trabaja mucho con las diferentes inteligencias, pero tristemente, suelen ser escuelas no subvencionadas y por tanto son muy caras, no todo el mundo se las puede permitir.

En mi opinión, esta tendencia de querer intelectualizar al niño cuanto antes me parece una aberración brutal. Francamente, no entiendo esa necesidad de enseñar a leer y a escribir a niños de 3-4 años, y obligarles a que aprendan a estar sentados en sus mesitas como niños mayores, a inmovilizarlos y a robarles el tiempo que tendrían que estar jugando. ¿Acaso hemos olvidado que los niños aprenden jugando? Los aprendizajes cognitivos tocan más tarde; antes un niño necesita desarrollar su motricidad (corriendo, bailando, escalando árboles, dibujando...) y sus habilidades sociales (la interacción con otros niños es fundamental para aprender a manejarse en la vida ante conflictos, para aprender sobre la amistad y la lealtad, para saber compartir, para aprender que cada persona es un mundo...). Los niños aprenden todo esto a través de juegos, imitando el mundo de los adultos, cantando, realizando pequeñas tareas de carácter social y, si es posible, cuidando de un huerto escolar o de su propia planta y amando a su mascota si puede tener una (algo muy importante para niños con AS, de hecho, para PAS de todas las edades).

La etapa de 3-6 años (hasta cambiar los dientes) es la etapa de la vida que está destinada a este tipo de cosas, siempre presentando las distintas situaciones desde un aspecto lúdico, aunque el adulto acompañante sabe muy bien que los niños están aprendiendo. Si no se vive la primera infancia desde esta perspectiva social y lúdica, donde el aprendizaje de las relaciones sociales es natural e instintivo, y se desarrolla la motricidad, se pierden años valiosos que son irrecuperables. ¿No tiene el niño el resto de su vida para desarrollar el intelecto? ¿Por qué esas prisas absurdas? ¿Por qué esa necesidad de criar pequeños adultos si tienen que ser adultos el resto de su vida?

Si lo recordáis, antes nos hemos hecho la pregunta *¿Cómo* quiero que sea mi hijo de adulto? En lugar de *¿Qué* quiero que sea mi hijo de adulto? La base de ese «cómo» se fomenta en la primera infancia y, sobre esta base, se puede construir el «qué» aunque, francamente, el carácter de una persona, su bondad

y sus valores en general, en combinación con una autoestima sana, hará que sea una persona feliz y equilibrada, alguien que aporta a la humanidad porque siente la necesidad de hacerlo.

## **Acoso y *bullying***

El *bullying* es el término anglosajón que significa «acoso escolar», en el que se incluye cualquier forma de maltrato —físico y/o psicológico— en el que existe un desequilibrio de poder. El acosador actúa con la intención de hacer daño a su víctima. No hablamos de un caso aislado, sino de ataques continuados, o sea, se considera *bullying* o acoso, cuando podemos hablar de ataques repetidos.

Parece ser que los ataques sufridos por los niños AS generalmente son de tipo psicológico. Los pequeños PAS se sienten cada vez más inseguros por las amenazas, insultos, risas y muecas a escondidas o humillaciones de todo tipo. Muchos niños con AS llegan a sentirse excluidos, y si esa sensación no solamente es imaginación, sino que es algo que en realidad está pasando, se podría pensar que detrás de esa exclusión están las acciones de un acosador. También podemos pensar en temas como la xenofobia o el machismo, y aunque no hace falta que un niño víctima del acoso sea un niño AS, está claro que, una persona con alta sensibilidad, con toda la emocionalidad que forma parte de su ser, y con su creciente sentido de no encajar (esto todavía no es el caso con los más pequeños) y su tendencia a sentirse inseguro, sea una víctima «fácil» y grata, dándole al *bully* esa sensación de tener poder que busca.

El *bully* o acosador se hace en casa. El niño suele repetir los patrones que ve de sus padres. La desigualdad, por ejemplo, entre hombre y mujer, ser de otra raza o entre una persona que es más sensible que otra, no tiene por qué ser un problema si el niño aprende en su entorno familiar que la diversidad en su sentido más amplio es algo positivo y enriquecedor.

Evidentemente, es un tema complejo, una lacra social, y hay que hacer todo lo posible para erradicarlo. Soluciones no tengo, pero sí me gustaría entrar un poco más en el tema que, por mucho que se hable de él, sigue con cierto aura de tabú, ya que suele ir acompañado de mucha vergüenza, por parte de la víctima, por parte de sus padres y de los colegios que —en algunos casos— no quieren saber, y no solamente porque puede dañar el prestigio de la institución. Hay que insistir en que, quien sabe y no habla se hace cómplice.

Vamos por partes. Como adulto con AS a lo mejor te sientes ofendido por determinadas reacciones de la gente. Esto no es tan extraño ya que no todo el mundo comparte los valores que suelen ser característicos para la mayoría de las PAS, valores como buenos modales, respeto, amabilidad, interés, atención... Alguien que no te entiende y te contesta mal, o de una manera que nada tiene que ver con la reacción que esperabas, te puede afectar y producirte una sensación desagradable; puedes sentir que no te respetan. Puede ser que alguien tenga un mal día, un dolor, un problema que hace que su reacción no concuerde con nuestra idea de la amabilidad. Las PAS tenemos ese lado susceptible que hace que a veces lleguemos a pensar que un mal gesto de este tipo tiene que ver con nosotros, porque no agradamos, porque nos consideran raros y nos quieren insultar. Lo digo de una manera un poco exagerada para que quede claro que muchas veces creemos que alguien nos quiere hacer daño cuando en realidad no es así. Si esto te pasa a ti como PAS adulta, podrás entender que los niños AS tengan ese tipo de vivencias. Son casos que nos hacen sentir mal pero que no pueden considerarse como maltrato ni acoso.

Con esto no quiero ningunear este problema que puede llegar a vivirse como un auténtico drama para la víctima hasta producirle un trauma. Cuando un niño se queja de que le tratan mal, conviene investigar qué pasa. Antes de utilizar el término de *bullying*, conviene investigar ya que puede no serlo en el sentido estricto del concepto. Conviene, pues, distinguir entre incidentes puntuales e incidentes que se repiten y en los que la violencia física, verbal o pasiva va *in crescendo*.

Según la encuesta, un 13,7 por ciento de los niños AS sufre *bullying* en menor o mayor medida. El número asusta, ¿verdad? Estamos hablando de tres de cada veinte niños con alta sensibilidad. Quiero creer que no todos estos casos son *bullying* en el sentido estricto de la palabra y que algunos de los que reciben esta etiqueta son casos puntuales, aunque no por eso son menos graves. Puedo añadir que, en Holanda —donde también se realizó la encuesta—, esta cifra llegó a un escalofriante porcentaje del 25 por ciento, o sea, casi el doble que en España. Lo señalo porque la diferencia del porcentaje me llama la atención y me pregunto si el porcentaje «bajo» de España viene influido por la vergüenza mencionada antes; ojalá que me equivoque.

El niño que se siente atacado de la manera y en el grado que sea, sufre. Ningún niño debe sufrir, necesitan poder sentirse seguros y protegidos. Un niño AS suele reaccionar con mucha emocionalidad, y cuando se ve intimidado o acosado, se asusta mucho más que un niño que no es PAS. Un

niño AS suele llorar con aparente facilidad, y esto en sí es un juicio basado en la comparación con niños que no son altamente sensibles, cuya percepción del mundo es distinta. El *bully* quiere que sus ataques promuevan reacciones emocionales en su víctima; se siente gratificado cuando su víctima se echa a llorar, cuando quiere escapar corriendo, cuando contesta en un tono herido, cuando la respuesta deja claro que sus acciones han hecho daño. Es entonces cuando repetirá sus ataques y se desarrollará el acoso: se convertirá en ataques repetidos por parte del acosador cuyo objetivo es meter miedo a la víctima, lo cual le aporta la sensación de tener poder sobre ella.

Muchos niños, PAS o no, que han sufrido *bullying* tardan mucho tiempo en superar este tipo de experiencia. Algunos no llegan a superarla nunca. Emociones como el miedo profundo, el estar desamparado o estar sometido al poder de un «compañero» causan trauma y un trauma, como todo el mundo sabe, no es baladí.

Si miramos a las víctimas de los *bullies*, vemos que no solamente son niños emocionales, sino que también suelen ser niños con poca autoestima. El asunto de la autoestima es complejo porque se presenta el dilema de qué fue antes, el huevo o la gallina. Nos podemos preguntar si ya eran niños inseguros antes del acoso (un detalle que le gustará al *bully*) o han perdido la autoestima a causa del maltrato. Si el acoso perdura, el niño cada vez se «encoge» más e intenta hacerse más invisible hasta el punto de querer desaparecer. Les falta la fuerza interior, la asertividad para defenderse y detener los ataques. Es un sufrir intenso.

No todos los niños AS hablan con facilidad sobre sus emociones o sobre lo que les pasa en el colegio. No en todas las familias existe una cultura, una tradición de hablar con interés sobre las cosas que nos pasan en el curso de un día; en muchas familias todos están tan cansados que es más fácil encender la tele o dejar a cada uno con su móvil, en lugar de hablar, escuchar o comentar, fomentando el afecto familiar. Cuanto menos se hable en familia, más grande será el riesgo de que el niño no se atreva a contar que le están atormentando. Puede ser que sienta vergüenza, puede ser que no quiera molestar a sus padres, puede ser que no quiera preocuparles. También puede ser que tenga miedo de su reacción, que no quiera recibir consejos del tipo «tienes que aprender a defenderte», que no sirven de nada y denotan una ausencia total de empatía. Cuanta más confianza hay en las familias, cuanta más apertura afectiva, más probable es que nuestro niño nos cuente sus problemas y hable sobre sus miedos y demás emociones ¡también las positivas!

Todas las personas son únicas, no hay dos iguales. Eso sí, podemos parecernos más a unos que a otros. Como PAS, tendremos menos en común con la mayoría; nuestra manera de ser es propia de la minoría. En un aula hay pocos niños AS y aunque, en teoría, sabemos que uno de cada cinco personas nace con el rasgo, lo cual significaría que donde hay 25 niños tiene que haber cinco con AS, la realidad no es tan simple como la estadística nos quiere hacer creer. Es posible que haya cinco niños con alta sensibilidad. Pero como esos cinco también son únicos, es posible que uno de ellos demuestre un comportamiento que, por inseguridad, timidez, reacciones *sui generis*, tendencia a llorar con facilidad, etc., llame más la atención, frente a los otros cuatro que saben adaptarse a su entorno y que, a lo mejor, han aprendido en casa que ser sensible es normal y necesario. Ya sabemos que el niño AS que aprende que ser sensible, empático, compasivo y tolerante es algo positivo, y que es amado incondicionalmente por sus padres y educadores, es más que probable que no tenga ningún problema de baja autoestima o inseguridad. Suelen ser los niños que no reciben ese trato de amor y aceptación incondicional en su casa los que no se sienten bien con ser diferentes y los que, a lo mejor, hasta tienen la idea de que son defectuosos. Son estos los que llaman la atención del *bully*.

El *bullying* es un problema con muchas aristas y menos mal que en los centros educativos hay cada vez más apertura para poder hablar del tema. Parte de la solución está en el colegio y la atención que los maestros presten al tema; también depende de los maestros la necesidad de inculcar a los alumnos la importancia y riqueza de la diversidad —carácter, nacionalidad, clase social, historia personal, etc.— de la sociedad en que vivimos, y presentarlo como algo que suma, que enriquece y de lo cual todos podemos aprender.

La otra parte de la solución está en casa y en la manera en que ayudamos a nuestra hija o hijo a que se sienta bien y seguro con su forma de ser. La crianza respetuosa evita castigos y premios, evita comparaciones y fomenta el amor enfocándose en las necesidades del niño, cuya necesidad básica y esencial es sentirse querido siempre, incluso cuando no saca sobresalientes o mete la pata. El amor no debe ser algo que se gana o se merece, sino algo que nunca deja de estar y no depende de lo que el niño haga o deje de hacer. Si sabemos crear una cultura de amor y de calor anímico en casa, si pasamos tiempo jugando y hablando con nuestros peques, no solamente se sentirán seguros de sí mismos, sino que pueden ser los mejores compañeros de clase ayudando y apoyando a los demás, y llegar a desarrollarse como valiosos

miembros de la sociedad. Estos niños pueden llamar la atención de un *bully*, pero no se meterá con ellos.

Ahora, los *bullies* existen y por muy bien que acompañes a tu hijo, puede pasar que un personaje de este tipo coja manía a tu hijo o a tu hija. Si esto ocurre, ¿qué se puede hacer?

Lo más importante siempre es escuchar al niño; sentarte con él, tranquilamente y sin prisas, mirarle con atención e interés; tomar en serio su relato, sin juzgar, sin animarle a ser «más asertivo», y sin decirle frases como: «Mira a Menganita, lo bien que sabe defenderse». Este tipo de comentarios puede hacer que el niño sienta que no se le escucha, ni se le apoya, ni se le quiere incondicionalmente. O sea, escucha de verdad lo que te cuenta, no vengas con soluciones o consejos, utiliza tu capacidad empática de una persona con alta sensibilidad, intenta ponerte en la piel del pequeño que está sufriendo y demuéstrole tu comprensión.

Si mi hija no habla y no cuenta nada de lo que le pasa fuera de casa, ¿cómo puedo saber si está siendo acosada? No todos los niños hablan y cuentan su día. Muchos niños tienen un carácter cerrado. Ya sabemos que la mayoría de los niños con alta sensibilidad son introvertidos, y aunque hay niños introvertidos que hablan, hay algunos que no. Y menos cuando en su casa no existe la costumbre de hablar, escuchar y compartir. Un niño que demuestra miedo por ir al cole, que cada mañana se despierta con dolor de barriga o con mareos, puede ser un niño acosado. Pero también tenemos que estar alerta ante cualquier cambio de conducta del niño, por ejemplo, si de repente muestra desgana, apatía, falta de interés; si no quiere jugar con otros niños; o si antes sacaba buenas notas y ahora son más bien bajas.

Evidentemente, es importante que la niña o el niño cuente qué le está pasando. Cuánto más estrecho el vínculo emocional que existe entre padres e hijos, más seguro y más protegido se sentirá. Estos vínculos no se crean de repente, sino que son el resultado de un proceso largo que empieza en la primera infancia. Criar con apego seguro, o la crianza respetuosa es la manera más indicada para establecer vínculos de seguridad, algo necesario si queremos que el niño confíe en sus padres. Educar sin juicios y con amor incondicional hará que el pequeño PAS y cualquier niño, crezca con una sana autoestima, con seguridad en sí mismo.

Si tu hija es PAS tendrá a su disposición esa capacidad empática que tú, como padre o madre PAS también tienes. Es una herramienta fantástica si se aplica en situaciones de este tipo. ¿Por qué? Porque os permite entender al *bully*. Al final, un *bully* también es, casi siempre, una personita con baja

autoestima. La mayoría de los acosadores tienen problemas en casa y serias carencias de afecto. Así que puedes utilizar esta herramienta como filtro para analizar el incidente que tanto le ha dolido a tu hija. Al encontrar explicaciones por el comportamiento del otro, aunque sin justificarlo en absoluto, tu hija puede llegar a comprender que ella no es la causa del acoso, que ella no ha hecho nada mal. Muchos niños AS, especialmente aquellos con baja autoestima, creen que son culpables del maltrato, porque son deficientes, defectuosos, antipáticos, feos, etc., y merecen ser acosados, que les pasa lo que les está pasando por su culpa. Es muy importante que tu hija sepa que el hecho de que alguien le trate mal tiene que ver con el maltratador y sus necesidades no satisfechas, no con su forma de ser, aunque esta, por ser diferente, quizás llame la atención. Ser diferente no es malo, es un plus, y cada persona es diferente y única; de la diversidad aprendemos todos.

A las PAS de todas las edades les encantan los temas con «fondo», como pueden ser los valores. Tú, como educador PAS, tendrás tu propio conjunto de valores que van marcando tu manera de ser, de manifestarte en el mundo, es decir, aquellos que determinan tus actos. Seguramente has intentado transmitir estos valores a tus hijos (sabiendo que ellos, durante la adolescencia los tirarán por la borda en busca de los suyos propios) con lo cual, puede ser algo sobre lo que hablar en casa. Es importante que lo hagas. Podéis hablar sobre la amistad y el respeto, la justicia y la protección del más débil. No todo el mundo tiene los mismos valores y os podéis preguntar por los del *bully*. Se puede hablar sobre las consecuencias de los valores en la propia familia, en los círculos de las amistades, en la calle, el cole, etc. Es importante que tu hija sepa que sus valores son buenos y correctos; que se dé cuenta de que en este sentido también existe diversidad, pero que ella, por creer en lo que cree, no es menos que otras personas, no es mala persona. Así puedes ayudarla con su autoestima.

Al hablar sobre los distintos valores podéis investigar los valores de los compañeros de clase y hacerla ver que podría ser buena idea cultivar amistades con niñas y niños afines. Seguro que en su grupo hay más niños que comparten el rasgo de la alta sensibilidad. Como adulto puedes ayudar a buscar nuevos compañeros, algo de lo que hablamos a continuación.

También conviene hablar con el colegio. Aunque el *bullying* en muchos colegios sigue siendo un tabú, está el hecho de que por ley en muchos centros disponen de programas, proyectos y protocolos para concienciar a los alumnos, para apoyar a las víctimas y para trabajar con los *bullies*. Tener un programa de este tipo está bien, pero lo importante es implementarlo, algo

que, por lo que me cuentan, no siempre es el caso. A lo mejor es una buena idea informarte sobre el tema en el colegio de tu hijo. Es importante que haya apertura y comunicación entre los padres y el centro educativo, y que el hecho de ser acosado no se convierta en un tema de vergüenza e inseguridad.

Justamente cuando estaba escribiendo sobre el *bullying* me llegó un artículo del periódico *El Comercio* con fecha del 3 de mayo de 2019. Se publicó con motivo del día internacional contra el acoso escolar y el titular escalofriante dice: «La Asociación Contra el Acoso Escolar contabiliza 800 casos en Asturias». Desde esta asociación, la ACAE, cuentan cómo las víctimas del *bullying* tradicional cada vez son más jóvenes —ahora la edad en que el acoso empieza está en los 10 años— mientras que el *ciberbullying* o ciberacoso, la forma de intimidar a las víctimas que está en auge, estalla a partir de los 12 años.

En este libro hablo de las pantallas y de los teléfonos móviles y el daño que hacen en el desarrollo mental, anímico y motriz del niño cuyo cerebro está en fase de formarse, pero aquí tenemos un motivo de más para denegar a tu hijo el uso de pantallas y no darle un teléfono móvil. El acoso por las pantallas es más directo y su carácter virtual hace que la víctima se sienta todavía más impotente y más desamparada. El efecto del *ciberbullying* es mucho más traumático todavía que en el caso del *bullying* tradicional. El uso de las redes en edades cada vez más tempranas es, en este sentido, un gran problema.

Si nuestro hijo o nuestra hija PAS es víctima de un acosador, no es suficiente decirle que tiene que ser más valiente y que tiene que defenderse. El problema necesita una solución mucho más amplia; los compañeros que son testigos del maltrato tienen que sentir la obligación moral de apoyar a la víctima (muchas PAS, a pesar de no ser víctimas del acoso adoptan este rol), tienen que denunciar los hechos con el tutor y este tiene que ponerse en contacto con los padres del *bully* y de la víctima. Existen protocolos y el colegio no puede saltárselos.

Puedes hablar a tu niño de la necesidad de proteger a las víctimas, de apoyarlas y de formar piña con ellas. Un niño AS entenderá el valor de apoyar al más débil y le gustará el papel de protector. Si un niño AS, como la gran mayoría de los niños con este rasgo, tiene la justicia como valor principal, no debería ser difícil animarle para que esté atento a casos de acoso en su entorno. Ser testigo del *bullying* sin hacer nada, te hace cómplice. A veces los testigos, igual que las víctimas, se callan por miedo a represalias por parte del acosador. Callar, sin embargo, no es la solución. Es importante que los

testigos hablen con sus padres y con los profesores. El *bullying* es una lacra, que solamente podemos erradicar si todos lo tomamos en serio y colaboramos. Piensa que una víctima se puede llegar a percibir y sentir tan sola y aislada, tan abandonada y dominada por el miedo profundo, que decida quitarse la vida. El *bullying*, una auténtica plaga social, no terminará por sí solo, requiere la implicación de todos.

La pregunta que a lo mejor te estás haciendo es, ¿qué hago cuando sospecho o intuyo que mi hijo está teniendo un problema de este tipo? ¿Cuando creo que mi hija está siendo acosada en el cole o en las redes? El primer paso es hablar con tu niño. Hablar puede parecer obvio, pero para una madre o un padre que es AS, no siempre es fácil, vista la tendencia que tienen a evitar todo tipo de conflicto. Los conflictos significan mucho estrés para una persona con alta sensibilidad, y a menudo prefieren ignorarlos. Seguro que no es tu caso, pero lo menciono porque es una realidad. Háblale a tu niño de tus sospechas y de las señales que crees percibir y abre el diálogo de una manera amorosa y empática. Comparte tu profunda preocupación y evita cualquier tipo de juicio. El siguiente paso, tanto si el niño se abre y cuenta lo que le está pasando, como si no, será hablar con el centro educativo. También puede ser buena idea buscar ayuda y asesoramiento psicológico, tanto para el niño víctima como para la madre o el padre. El acoso de todo tipo es un tema muy grave, que hay que tomar muy en serio para erradicarlo. Cuanto antes reaccionemos ante un caso, mejor. El daño anímico que causa el maltrato en las víctimas es profundo y duradero.

## **Jugar con amigos**

A pesar de que se considera «normal» que un niño tenga muchos amigos, resulta que nuestra pequeña AS no suele ser de grandes grupos de amigos, ni la típica persona líder (aunque las PAS extrovertidas sí suelen asumir roles de líder y lo hacen muy bien), sino que se siente mejor con una buena amiga o, máximo, dos. Según la encuesta, un 94 por ciento de los niños AS prefieren tener un solo amigo a un grupo de amigos. Esto es coherente con lo que se ha mencionado antes sobre la cantidad de estímulos que las PAS van recibiendo. Pueden gestionar muy bien la información que aporta una sola persona, mientras que tener que atender a más personas a la vez nos puede desbordar. Quien es PAS lo suele tener claro: más vale estar bien y a gusto con una persona, poder profundizar en la relación de uno a uno, y disfrutar de la compañía. Es importante que los padres sepan esto, pero también lo tienen que saber y entender los maestros o el personal del colegio.

## Cuenta Jerónima:

Mi hijo Juan Miguel no quiere ir al cole porque la maestra le ha dicho que tiene que hacer más amigos. Juan Miguel tiene un muy buen amigo, Paco, y siempre están juntos. La maestra ha dicho que no es sano tener una amistad tan estrecha y los ha separado; ya no pueden sentarse juntos. Juan Miguel no quiere estar al lado de otros niños, solamente quiere estar al lado de Paco. No entiendo a la maestra, pero ella insiste en que ese grado de «dependencia» entre los chicos es enfermizo. Juan Miguel es PAS y creo que Paco también.

Las amistades de los niños AS no siempre son tan intensas y armoniosas como la de Juan Miguel y Paco. Mientras que las PAS de todas las edades suelen ser muy sociales y sociables, el desarrollo de las relaciones con otros no siempre va acorde con sus necesidades emocionales ni sus expectativas. Muchos niños AS dicen sentirse decepcionados en cuanto a sus amistades. Es precisamente esa capacidad social que tienen, esa comprensión y ese compromiso relacional, lo que les hace «sufrir» a la hora de tener que constatar que la mayoría de sus compañeros no entienden la amistad de la misma manera que ellos. Podemos decir que las PAS, en este sentido, suelen disponer de cierta madurez en relación con la edad que tienen. Amistad, para una PAS, significa lealtad, implica honestidad y apoyar al otro cuando este necesita a un compañero. No todos los niños viven la amistad de esta manera y es probable que a tu pequeño PAS tarde o temprano le toque vivir una experiencia que ellos perciben como traición, como algo incomprensible.

Es interesante observar el comportamiento de niños AS en sus juegos con otros. A las PAS no nos gustan los conflictos, y parece ser que ocurre desde la primera infancia: nos gusta la paz y conservar la armonía. Uno de cada cuatro niños AS no hacen prevalecer lo que a ellos les gusta, sino que hacen lo que creen que sus amigos quieren hacer. Se puede decir, pues, que un alto porcentaje de estos niños saben adaptarse muy bien a su entorno, saben «escuchar» a los demás, pero les cuesta respetar sus propias necesidades y deseos.

Desde la perspectiva adulta sabemos que adaptarse a lo que los demás quieren es algo bastante común entre las personas que comparten este rasgo; muchas veces simplemente porque es lo más simple y lo más fácil. Resistirse y tener que explicar y defender los propios deseos requiere energía (estímulos), aparte de que, al abrir la boca, nos convertimos en el centro de atención, lo cual es algo que no suele gustar. También puede pasar que el niño, siendo partícipe de una dinámica grupal, ya va recibiendo tantos estímulos que tener que escucharse a sí mismo requiere un esfuerzo que a lo mejor le supera. Aunque parece existir una relación entre el nivel de autoestima y la adaptación de la propia conducta al comportamiento ajeno, es

probable que una baja autoestima no sea el factor más importante, sino que se trate más bien de la capacidad de ser flexible y generoso del niño, y de su deseo de contribuir a la armonía dentro del grupo.

Si, como educador del niño, observas que al peque en muchas otras situaciones realmente le cuesta expresar sus propios deseos y necesidades, igual conviene hablar con el niño para ayudarlo a reconocer sus emociones y necesidades y hacerle ver que, aunque la generosidad es muy loable, no siempre es bueno hacer lo que digan los demás, todos tenemos derecho a expresar nuestros deseos. Si tú eres un adulto con alta sensibilidad, seguramente eres consciente de que el sacrificio de las propias necesidades tiene un límite a partir del cual la anulación del propio ser deja de ser sano.

También vemos lo opuesto: el niño AS que, lejos de optar por seguir la corriente de los demás, quiere determinar el juego y sus reglas. Hablamos de uno de cada cuatro niños con alta sensibilidad. Este niño, un auténtico mandón, generalmente inflexible y con grandes dificultades para adaptarse a los cambios, quiere llevar la batuta y le encanta ser el centro de atención. Elaine Aron habla de niños tozudos (*strong willed*, en inglés), cuyo comportamiento nos hace pensar en niños AS extrovertidos: a ambos les gusta llamar la atención, ambos suelen tener ideas sorprendentes que pueden asombrar por la edad que tienen, y ambos son intensos y emocionales. Los tozudos tienen una manera de querer arreglar y organizar su entorno, algo que no le gusta a todo el mundo y por lo cual le puede costar hacer amigos y mantenerlos. Estos niños suelen sentirse abandonados o traicionados por sus amigos; ellos invierten mucho en una amistad, tienen un profundo sentido de lo que es justo pero su fuerza interior hace que se impongan e insistan en hacer las cosas como ellos perciben que hay que hacerlas.

Los tozudos —más adelante volveremos a hablar de ellos— no son niños fáciles. No aceptan un simple «no» y siempre tienen una respuesta; algunos de sus argumentos pueden dejarte literalmente sin palabras. Suelen ser rápidos y listos, pero, curiosamente, y al contrario que los niños AS con un carácter extrovertido que confían mucho en sus propias capacidades, los tozudos suelen tener relativamente poca confianza en sí mismos. Es un tipo de niño que tiene una idea muy clara de lo que quiere y de lo que busca conseguir, es tenaz y cuando intentas oponerte a su plan, te arriesgas a una rabieta ya que le falta la capacidad para entender y gestionar las muchas cosas que siente y, justamente por estar tan emocionado con su idea, puede llegar a sobreestimularse con facilidad. Antes de romper su dinámica «a la fuerza», a lo mejor podrías ponerte de su parte y ayudarlo a ordenar su plan y su bola de

emociones, escuchando sus argumentos y consideraciones. El reconocimiento del niño le ayudará a calmar su «fuego emocional», la intensidad que a esa tierna edad no sabe regular a solas.

Poco a poco, sin embargo, este niño que, gracias al rasgo de la alta sensibilidad, dispone de la capacidad de captar las corrientes sociales y relacionales, va comprendiendo que su comportamiento no es muy positivo y solemos ver cómo, gradualmente, va tomando conciencia y su necesidad de imponerse disminuirá. Este cambio suele producirse alrededor de los 9 años.

Desde hace unos meses tengo vecinos nuevos, una pareja con dos niños pequeños. Observo a los niños y me asombro por la manera en que su forma de ser, sus ganas y energía para jugar no se parece en nada a como éramos mi hermano y yo, o mi hijo. Parecen haber dado vida a mi pequeño barrio donde, de repente, da la impresión de que hay muchos más niños: hasta ahora no se les veía, nunca jugaban fuera, pero gracias a los niños nuevos todos quieren estar en la calle haciendo lo que tienen que hacer los niños: jugar, jugar y jugar.

No creo que estos dos sean PAS. Les encanta conocer a los otros, en seguida son los mejores amigos. No demuestran para nada esa característica tan especial de los niños AS, esa actitud tan «nuestra» de esperar, observar y calcular los riesgos y posibilidades antes de dar el paso. Con estos dos no pasa nada de eso. Tampoco veo en ellos señales de estar sobreestimulados: salen cada mañana a las siete y media y vuelven doce horas más tarde después de las horas del cole seguidas por las extraescolares. No les veo agotados, no oigo rabietas y, francamente, estoy impresionada. ¿Por qué cuento esto? Para hacer visible la diferencia entre niños AS (especialmente los introvertidos) y aquellos que no comparten el rasgo.

Muchos niños AS están tan cansados y saturados después de un día de colegio que la simple idea de tener que jugar con otros niños, de invitar a amiguitos a casa o de ir a jugar a casa de un amigo, les supera. No es que no quieran, es que no pueden. Un día entero en el cole en compañía de otros niños, aprender cosas nuevas, estar atentos, aguantar jaleo de todo tipo, les exige tanto que lo único que quieren es llegar a casa, desconectar y descansar, para luego meterse con los deberes. Puede ser que tú, madre o padre, te preocupes porque piensas que no es bueno que tu hija no tenga amigas, que está sola, pero no necesariamente es el caso. Antes de «ayudar» al peque invitando a amigos, por favor, considera la posibilidad de que el niño simplemente necesita estar a solas y que tener que ocuparse de un amigo en

casa, o que ir a jugar a una casa que no es la suya (¡más estímulos todavía!) quizás no sea la mejor idea.

Añado que las PAS con carácter extrovertido son un poco diferentes y les suele encantar invitar amigos a casa e ir a jugar a las suyas. Mientras que los pequeños PAS introvertidos suelen dosificarse más, los extrovertidos tienden más a derrochar la energía disponible con el riesgo de agotarse más que cansarse y, en consecuencia, necesitar más tiempo para recomponerse y empezar de nuevo. Si eres el educador del pequeño PAS extrovertido, a veces puede ser una buena idea frenarle un poco para evitar ese agotamiento. Observa el comportamiento de tu hija o hijo, y luego valora teniendo en cuenta el rasgo. Más adelante entraremos a fondo en las diferencias entre PAS introvertida y extrovertida.

## **Los hermanos**

Me encantan esos vídeos de niños pequeños que ven por primera vez a un hermanito nuevo que acaba de nacer, y se emocionan tanto, que se echan a llorar. Son imágenes tan tiernas que, siendo PAS, no puedo evitar que se me humedezcan los ojos y se me haga un nudo en la garganta. Igual es algo que puede pasar a cualquier niño, no lo sé, pero lo veo como algo muy típico de las PAS. Sentimos tanto que no sabemos exactamente lo que sentimos, pero nos abrumamos y nos echamos a llorar.

Si tienes una peque PAS y especialmente si es la primera, cuando nace un hermanito, es un cambio importante. La llegada de un hermano, significa que las cosas ya no van a volver a ser igual. La trama de relaciones que existían hasta ese momento se mueve y para nuestra peque PAS esto, te guste o no, puede ser una experiencia intensa, por no decir traumática. No quiero ser dramática, pero lo he visto con mis dos peques. Todos los padres soñamos con un «enamoramiento» entre los hermanos, y también lo hay, aunque a veces se produce más tarde, cuando son algo mayores. Sabiendo que cualquier cambio suele ser muy difícil para las PAS, entendemos que con la llegada de un nuevo miembro de la familia pueden surgir problemas. Se ha escrito mucho sobre los celos y la competencia entre los niños y en muchos casos es lo que pasa. Es normal, ¿no? Si eres la primogénita y, más todavía, si eres la primera nieta o el primer nieto, y todos te han adorado, no es fácil ni comprensible (desde la perspectiva infantil) de repente tener que compartir la atención. Está claro, por muy PAS y empático que seas, ni de niño ni de mayor eres un ángel.

En casa es donde se aprenden las habilidades sociales y nos entrenamos en la gestión de las emociones. Como padres nos toca, aparte de dar el buen ejemplo y no perder la calma, acompañarle al peque en este tiempo de cambio y de adaptación a una nueva situación. Los celos y las consiguientes rabietas pueden ser el resultado de una confusión interna, y castigarle no le ayudará. Siempre creo que el niño en este caso sufre más que el adulto que se siente molesto, avergonzado o enfadado. No todos los niños sufren los celos en la misma medida, pero son sentimientos muy comunes que forman parte de la vida. Si la reacción de tu niño mayor te preocupa, no dudes en buscar ayuda de un profesional que conozca el rasgo de la alta sensibilidad.

Las PAS, sin importar la edad, suelen necesitar tiempo para digerir cualquier cambio y cuanto más grande y radical sea, más tiempo van a requerir. Un cambio conlleva mucha información nueva, y sabemos que muchos estímulos a la vez pueden saturar, sobreactivar y crear comportamientos disruptivos. Cambios que no han sido introducidos en fases también pueden generar muchos miedos, confusión e incertidumbre. En este caso, como de cara a otros cambios, se trata de ayudar al niño para que esté «preparado» para la llegada del nuevo bebé. Si a nosotros, los adultos, un nacimiento y la llegada de un nuevo miembro de la familia ya nos suele venir «grande», imagínate cómo puede ser para un párvulo. Aparte de rabietas por tener que competir por la atención, también puede haber regresiones del niño mayor, que quiere volver a ser bebé para tener la misma atención que antes. También, por decir algo positivo, me han contado de casos en que el niño mayor de repente dejó de necesitar pañales y empezó a hacer sus necesidades en el orinal, como si al hacerse responsable estuviera diciendo «soy el mayor y sé serlo».

Evidentemente, cada caso, cada niño y cada familia es diferente y existen tantas variables que se necesitaría un libro para cada uno. Conviene no olvidar que un nuevo hermano significa un cambio muy grande y que es preciso tratarlo como tal, con mucha preparación, con mucha paciencia y comprensión por muy difícil y agotador que pueda ser. Si pierdes los estribos, no te juzgues, eres humano y me imagino tu cansancio. Tienes la gran ventaja de conocer el rasgo y de poder entender muchas cosas. Esto, en sí, ya es mucho más de lo que han experimentado otras personas.

## **Perfeccionismo y baja autoestima**

En nuestra encuesta sobre niños con alta sensibilidad, un 60 por ciento de los padres ha indicado que su hija o hijo con el rasgo de alta sensibilidad tiene

tendencias perfeccionistas. Esto puede ser algo positivo si lo vemos como un deseo de mejorar, pero quizá llegue a dar problemas. Existe una línea muy fina entre, aspirar a hacer un trabajo bien y poder soltarlo con satisfacción, y seguir trabajando de manera obstinada y obsesiva porque nunca está bien.

A Jorge (de 5 años) le encanta dibujar. Los colores son su pasión, y especialmente los colores que él llama «alegres», el amarillo y el naranja. Dibuja flores, coches y trenes con estos colores. Es muy detallista, y como sus «obras de arte» nos gustan mucho a mi marido y a mí, y a los cuatro abuelos, tiene la costumbre de regalárnoslos. Pero a menudo le cuesta acabar su dibujo, porque siempre ve algún detallito por mejorar y sigue, y sigue hasta que, a veces se enfada mucho si su composición no queda como él quiere. Cuando pasa esto, es capaz de romper ese trabajo que tanto le ha costado, y no es solamente romper, es más bien destruir con rabia. Hay algo en él de perfeccionista, ya que nunca está contento con lo que hace, aunque todos —incluida la maestra— estamos de acuerdo en que sus dibujos son muy bonitos para un niño de su edad. Nos preocupa un poco su reacción, esa violencia o desesperación que percibimos.

La frustración, el miedo a fallar y el perfeccionismo, un trío que suele ir de la mano. Si les pasa esto a nuestros pequeños PAS, a lo mejor tiene que ver un poco con nosotros, sus educadores. Lo digo con mucho cuidado ya que no os conozco ni sé de vuestro estilo de educar. No sé si vosotros a lo mejor tenéis la costumbre de decir a vuestros hijos cosas como: «Está bien, pero lo puedes hacer mucho mejor»; «Tienes que estudiar mucho para que, de mayor puedas tener un buen trabajo y podamos estar orgullosos de ti»; «Haz esta tarea y cuando termines, si no hay errores, te puedes levantar para ir a jugar»; «¿Solo un ocho? Un poco pobre, ¿no?»; o «Vaya, un nueve, ya sabes, solo hay premio si me traes un diez». Existen muchos padres que dicen este tipo de cosas y posiblemente es algo que han escuchado de sus propios padres; creen que están ayudando al niño a triunfar y lo hacen con la mejor intención.

Tristemente, se da el caso de que el mensaje que el niño recibe, es otro. Lo que le llega es: «No valgo como soy. Porque si soy como soy, no me quieren, no están orgullosos de mí y eso es porque esperan algo diferente de mí. Tengo que esforzarme más». Como educador seguramente no te das cuenta, no eres consciente de que, en lugar de contribuir a que tu hijo sea alegre y confiado para llegar a ser un adulto equilibrado, estás criando a un pequeño perfeccionista con tendencia a acabar al otro lado de esa línea fina, en el perfeccionismo, y ese es en un lugar muy difícil.

¿De dónde viene el perfeccionismo? Parece ser que hay un factor genético. Pero hay más. Como todos los niños, sean AS o no, aprenden imitando el comportamiento y el lenguaje de los adultos, si tienen una madre o un padre perfeccionista, imitarán esta faceta del comportamiento igual que tantas otras cosas que van observando y escuchando de nosotros. Somos sus máximos referentes en todos los sentidos.

No subestimes esas antenas de tu hijo con AS, que son muy sensibles a la hora de captar todo tipo de sutilezas como, por ejemplo, el estado emocional de los padres. Si el niño viene a casa, todo orgulloso, con un ocho y percibe la decepción del padre —aunque este no llegue a expresarlo—, se sentirá fatal y avergonzado. O sea, muchas veces no hace falta ni expresar en voz alta esa decepción, el niño AS se dará cuenta.

Cuidado también con los elogios, ya que al leer esto, a lo mejor piensas que deberías cambiar los comentarios por enhorabuenas y aplausos. Utilizar cumplidos, especialmente etiquetas como ¡Campeón!, o ¡Eres un genio!, también hacen daño ya que tarde o temprano habrá una situación en la que no le puedes decir eso —por ejemplo, si se cae de la bici—, y se sentirá fatal ya que sabe que los campeones y genios no se caen, con lo cual dejará de ser ese campeón y posiblemente dudará de tu amor y de su seguridad. Difícil, ¿verdad? Lo es, porque, como educadores, la mayoría venimos programados, con ideas fijas de cómo hay que educar al niño. Encima, en función de lo que por la investigación psicológica vamos descubriendo, vemos cómo nuevas corrientes traen nuevas «modas» y cada nueva «moda», tendencia o corriente nos confunde. Está claro que un exceso de información e ideas no ayuda.

Independientemente de esas modas, lo cierto es que un niño necesita poder sentirse seguro. Si siente que el amor de sus padres —y por ende su seguridad— no es incondicional, hará todo lo que pueda para ganarse ese amor y seguridad. Es una trampa y nadie se da cuenta.

Una de las características del ser humano es que tiene la capacidad de pensar sobre su propio pensamiento, de reflexionar sobre su propio comportamiento. Es algo que nos distingue de los animales. Todo el mundo lo puede hacer, pero las PAS lo hacemos más y generalmente empezamos a una edad más temprana. ¿Te acuerdas del pilar del pensar profundo? Nuestro peque PAS que recibe mensajes «condicionantes» entiende que el amor no es libre y que, para ser amado, tiene que esforzarse más. Si le ponemos el listón demasiado alto, puede pasar que estemos criando a un pequeño perfeccionista, y también a un niño inseguro, ansioso, con miedo a fallar. ¿Te acuerdas de la historia de Carla?

En los niños existe una estrecha relación entre perfeccionismo y ansiedad. El perfeccionismo, tener un objetivo y hacer todo lo posible para conseguirlo, conlleva estrés y el estrés crea ansiedad. El miedo a no dar la talla, a fallar, a no conseguir el premio, a sentirse avergonzado, a decepcionar a los padres, puede hacer que el niño siga esforzándose hasta llegar a «la perfección». Siempre más y mejor puede conducir a la creación de un bucle de ansiedad,

del que es difícil salir y que, en contra del deseo de todos, hará que el niño no llegue al objetivo que se había planteado.

¿Qué puedes hacer? Aparte de cuidar tus palabras y procurar no educar con el sistema de premio-castigo sino con apego, puedes hacer algo más.

Un aspecto a tener en cuenta son vuestras expectativas como padres. No es malo esperar lo mejor de tu niño, aunque os vuelvo a recordar esas preguntas tan importantes: ¿qué quiero que mi hijo sea de mayor? O ¿cómo quiero que mi hijo sea de mayor? Cada uno sabrá en cuál de las dos pone el énfasis, pero lo importante para ese pequeño PAS es que tengas mucho cuidado en cuanto a la altura del listón que le pongas como objetivo. Entiendo que quieras que aprenda a conectar con su máximo potencial y desarrollarlo, pero, por favor, nunca esperes de él que sea perfecto. Empujar a los niños hacia la perfección, y muchas veces antes de que hayan alcanzado la madurez que necesitan para realizar según qué tarea, no hace más que desmotivar y dañar la autoestima. Hemos visto que la autoestima es un punto delicado para nuestros pequeños AS quienes, ya de entrada, se percibirán como diferentes (porque lo son) y que no encajan con el grupo. Tu hija, por ser consciente de tus expectativas, de tu deseo de que sea perfecta, se empeñará en conseguir esa perfección no alcanzable, solamente para ganar tu aprobación y tu amor.

Utiliza tu propia capacidad empática para ponerte un momento en los zapatos de tu niña y nota ese gran vacío, esa desesperación por sentirse amada que vive en su corazón, que le hará sentir que haga lo que haga, siempre va a fallar y nunca va a ganar tu amor y tu orgullo. Cada niño necesita sentir el amor incondicional de sus padres. Asegúrate, pues, de que tus expectativas — si las tienes— estén alineadas con la forma de ser del niño, sus capacidades, su edad, su carácter y su nivel de desarrollo.

Puedes ayudarle mucho para conseguir un desarrollo sano de su autoestima si, en lugar de premiarle por conseguir un diez, alabas la manera en que se ha preparado el examen y resaltas su empeño, constancia y seriedad. Si prestas atención a estas cosas y no a la nota o el resultado obtenido, ayudarás a valorar el proceso y no tanto el resultado, y se dará cuenta de que lo importante es el aprendizaje, la experiencia en sí, y que el resultado es secundario, ya que puede depender incluso de factores exteriores que el niño no controla.

Muchos de los niños AS con esa tendencia perfeccionista tienen un crítico interior muy potente, a veces tan potente que solamente pueden pensar en blanco y negro. Si no es perfecto, es terrible, han fallado y se dicen que son estúpidos, que no saben hacer nada bien. Puede ser que tú, papá o mamá, le

hayas hecho algún comentario de este tipo, sin darle importancia o incluso de broma (lo cual, por su baja autoestima no ha sabido captar); el caso es que ha colado y se ha instalado el juicio negativo. Si te das cuenta de que tu peque PAS piensa de esta manera, puedes ayudarle buscando los matices, ya que nada nunca es cien por cien perfecto o cien por cien desastre. También le puedes hablar de tus propios errores y las veces que no has llegado a tu objetivo, dejándole saber que no ha sido un desastre y que has aprendido mucho de la experiencia. Es importante que el niño entienda que «fallar» (conviene utilizar palabras como «equivocarse» y «aprendizaje») forma parte de la vida, que nadie se libra. Reconocer los errores y los fallos y aprender de ellos es como vamos avanzando; ¿acaso hemos aprendido a andar sin caernos mil veces?

Aprovechando tus propios errores y fallos, puedes enseñarle que hasta los más grandes piden ayuda y mostrarle que hay cosas que no sabes o no entiendes, así harás ver a tu niño que ser imperfecto es normal y que no pasa absolutamente nada si no logras terminar alguna tarea, siempre y cuando, lo hayas intentado.

Para terminar este tema tan delicado, cabe mencionar ese fuerte deseo que vive en muchos niños con AS, el deseo de hacer algo bien a la primera. Esto no es necesariamente por ser perfeccionista, también puede ser por no querer llamar la atención, por haber sabido evaluar muy bien las distintas posibilidades eliminando riesgos, o por haberse tomado el tiempo necesario para reflexionar sin más. Aun así, creo que es algo a tener en cuenta en cuanto a las reacciones y el comportamiento que puedes observar en tu peque PAS, para ayudarle a que aprenda a ser (un poco más) flexible.

## **Querer ayudar**

Una característica importante de las PAS de todas las edades es el deseo de ayudar, de querer aportar y ser útil. Querer contribuir al bienestar general, al bienestar del grupo, es una faceta de la personalidad sumamente positiva. Todos sabemos que el ser humano es un ser social, que necesita su grupo para poder desarrollarse. Mientras que la evolución de la humanidad está saliendo de un largo período en el que los grupos de humanos respondían a lo que su líder o gurú les mandaba, podemos ver cómo, poco a poco, ese confiar ciegamente en un líder (sea el *pater familias* o patriarca, el jefe o dueño, el cura o gurú, o una determinada figura política) va perdiendo fuerza a cambio de un creciente individualismo. Este individualismo, que casi inevitablemente pasa por una fase egoísta, idealmente desembocará en una forma de

individualidad en la que cada uno, desde la libertad y desde un fuerte deseo de contribuir al mayor bien social, llegará a querer ayudar al prójimo sin desear nada a cambio. Es algo que ya se empieza a entrever en distintas iniciativas sociales como, por ejemplo, determinadas ONG, pero, y especialmente —por eso lo menciono— a nivel individual, en muchos niños con el rasgo de la AS.

Si recuerdas los cuatro pilares del rasgo —DOES— sabes que la «S» representa no solamente la sensibilidad sensorial, sino también esa facilidad y facultad que tenemos para notar las sutilezas, los detalles, esas pequeñas cosas que escapan a la atención de la gran mayoría. El pequeño AS nota perfectamente cuando no te encuentras bien, por ejemplo, y quiere ayudarte. En estas situaciones, si la niña te pregunta si estás mal, es de gran importancia que contestes diciendo la verdad —sin exagerar, pero sin quitar peso— para que la niña vaya ganando seguridad en cuanto a su intuición. Ayudémosla a que aprenda a interpretar de manera correcta aquello que, con su observación sensible, cree que está pasando. Nunca mientas a tus hijos; un niño AS notará que no le cuentas la verdad, y negar su intuición le generará una gran confusión interior.

Los niños necesitan ídolos, personas que puedan servir de ejemplo, modelos que querrán imitar. Suelen ser estas las personas a quienes siempre querrán ayudar.

Cuenta Yosi:

Mi hija Nuri está enamorada de su maestra. Digo «enamorada» porque no se me ocurre una palabra mejor. Siempre está pendiente de ella, le lleva regalitos, flores que encuentra de camino al cole, dibujos, le escribe notitas con corazoncitos. Para ella, lo mejor que le puede pasar, es que la maestra le pida ayuda, por ejemplo, para regar las plantas en el aula, colocar bien las mesitas y las sillas, ir a llevar algún papel al director. Estas pequeñas tareas hacen que ella se sienta valorada y reconocida. A veces, cuando nos lo cuenta en casa, durante la cena cuando nos contamos las cosas que nos han pasado durante el día, hasta se emociona y luego exclama: «De mayor quiero ser como la señorita Puri, ¡la quiero tanto!». Y nos emocionamos todos.

Si tu hijo o hija tiene comportamientos de este tipo, por favor, no se lo impidas, son vivencias sumamente positivas que ayudarán a fomentar la conciencia social del adulto de mañana. A lo mejor, tú, madre o padre PAS, tenéis recuerdos de este tipo, de un ídolo que, cuando vuelves a pensar en él o ella, te produce esa sensación maravillosa de aquel entonces. Yo, personalmente, recuerdo a varias, como la interna de los vecinos, «Annie», o mi profe de inglés en primaria.

Puede ser que tú, personalmente, no veas ningún mérito al ídolo de tu hijo, pero sería importante para ese sano desarrollo emocional de tu pequeño PAS, que no le estropees la imagen que se ha construido haciendo juicios feos

y superfluos. Date cuenta de que el niño pequeño tiene la capacidad de amar incondicionalmente, y antes de intentar romperle el corazón (porque el pequeño lo vivirá de esta manera), quizás es una buena idea preguntarte por lo que tú, estimado adulto, puedes aprender de tu retoño. Los niños nos enseñan tantas cosas, pero tenemos que querer verlo.

## **A la hora de comer**

No me extrañaría si a muchos padres, al leer el título de este párrafo, se les escapa un suspiro. Sabemos que, para uno de cada tres niños con AS, el «comer» y la «comida» son temas delicados. «No me gusta», «no quiero comer esto», «esta salsa tiene un sabor raro», «está demasiado caliente», «¡está frío!», «¡tiene grumos!» y más frases de este tipo suelen ser relativamente comunes en niños con el rasgo de la alta sensibilidad, y casi todas las exclaman con tono de horror. Si eres madre o padre PAS, te entiendo perfectamente si te preocupa que tu hijo tenga este tipo de reacción. ¿Cómo no vas a estar inquieto si eres consciente de la importancia de una dieta sana y equilibrada para un buen desarrollo mental y físico?

Si tu niño tiene problemas con la comida, igual te sientes más tranquilo ahora que sabes que esto le pasa a uno de cada tres con el rasgo de la alta sensibilidad. Hay muchos niños que, por ejemplo, no quieren que pongas la salsa de la pasta encima de los espaguetis, que exigen que pongas los ingredientes de la ensalada por separado en diferentes cuencos, que dicen no aguantar la textura de los garbanzos o que se dan cuenta de que la hamburguesa que le has puesto es de una carnicería que no es la de costumbre, o que esta vez has utilizado aceite de girasol en lugar de aceite de oliva, y se niegan a comer.

¿Es un tiquismiquis? Sí y no. Seguro que se pone firme defendiendo su realidad, y posiblemente, si tú también te pones firme la cosa puede acabar con rabieta, gritos o castigos. Mientras escribo esto estoy pensando en mi propia infancia y en la de mis hijos. ¿Qué sabíamos de la alta sensibilidad? ¡Nada! Era imposible, porque no se había descubierto, y aunque lo estuviera, no lo puedes saber todo, ¿verdad? Pero, qué suerte tiene tu hijo de que tú conozcas el rasgo y puedas entenderle y ayudarle sin caer en esas situaciones tan desagradables y contraproducentes.

Mi hijo se negaba a comer verduras (hasta el día de hoy le cuesta), solamente podía tragar legumbres. ¿Pescado? ¡Ni hablar! La textura y el olor le producían arcadas. Mi hija, otra PAS pero con menos problemas con la verdura, tampoco aguantaba el pescado. Lo único que ambos aceptaban eran

las barritas de pescado empanado, posiblemente por ser un producto manipulado que apenas tiene sabor a pescado. Personalmente, recuerdo perfectamente el olor que desprendían al freírlas, algo que a mí, su madre PAS, me producía arcadas. Las comidas siempre suponían un problema porque, siendo madre, era consciente de la importancia de una dieta sana, pero más de una vez las quejas me quitaban las ganas de preparar la comida. ¡Ojalá hubiera sabido algo de la alta sensibilidad!

Veamos algunos testimonios.

Cuenta Nieves: «En el desayuno las galletas van siempre en el mismo lado y la taza no puede mojar el plato; pone una servilleta entre ambos».

Cuenta Xisca: «A mi hijo le dan asco las patatas hervidas y las zanahorias hervidas. Ah, y hace ascos con las semillas de los pimientos asados».

Tomás: «Mi hijo no come carne, no puede, se le hace una bola. Dice que es por el olor y la textura. Hasta se levanta de la mesa».

Mari Carmen: «Si hay una cosa que a mi hijo le produce un gesto muy feo, es la sandía, y no solamente la variedad con pipas».

Pepa: «A mi hijo no le des nada mezclado, aunque pone mucho *topping* en el helado (siempre de menta y chocolate)».

Jaqueline: «A mi hija le gusta mezclarlo todo; es muy creativa. Y luego echa salsa picante. Echa picante a todo».

Mi hija es como la de Jaqueline, mezcla todo, incluso cuando por una cuestión de «modales» no tocaría, y le encanta la salsa picante. Si tu hijo presenta alguno de estos «problemas», si se niega a comer algo que tú consideras sano o a comerlo de la forma que tú consideras correcta, el consejo es que no te preocupes demasiado y no insistas con vehemencia. Si crees que le pueden faltar nutrientes, busca maneras para que le vayan llegando, sé creativo. En internet hay mucha información sobre nutrición, y casi siempre existen sustitutos para conseguir que tu hijo tenga una nutrición completa. Creo que es contraproducente obligar al niño a que coma algo que le produce malestar. A mí me castigaban y en seguida se estropeaba el ambiente de la mesa. Recuerdo vivamente lo mal que me sentía: pequeña, avergonzada, no querida ni aceptada. Menos mal que ahora sé que mis padres lo hacían porque en esa época se creía que todos los niños debían comer de todo y no dejar nada en el plato. («Piensa en los pobres niños de países donde no tienen qué comer». ¡Ay, esa culpabilidad!). Tengo muy claro que la comida es un momento muy especial, cuando se junta la familia, y debería ser un tiempo de conexión y de calma, un momento para compartir las vivencias del día, un tiempo de comunión. (Lo sé, lo sé, no siempre es posible, pero podrías aspirar a que fuera así, ¿no?).

Un problema grande puede ser introducir comida nueva. No hablo aquí del problema general de cambiar la lactancia por la comida sólida en puré, aunque —sin tener datos— me imagino que para muchos peques PAS esto puede ser más complicado que para la gran mayoría de los niños; no, hablo de introducir una comida nueva, un sabor nuevo o una textura nueva. Tarde o temprano invitan a tu niño a comer en casa de algún familiar o de un amigo, y tarde o temprano saldréis a comer fuera. Forma parte la vida, ¿verdad? No hay nada peor que un niño que monta un numerito...

Castigar nunca es una buena estrategia, y menos en lo referente a la comida. En el momento en que el niño empieza a asociar comer con pasar un mal rato, gritos y ser castigado, vas a tener problemas y, lo que es peor, existe una gran probabilidad que de mayor tu hijo no llegue a disfrutar de la comida en general. Para un niño AS una leve corrección es más que suficiente; su sensibilidad hace que cualquier cambio de tono de voz le baste para comprender que su comportamiento no es el deseado; gritar les suele producir un profundo malestar y mucho estrés.

Un niño AS puede ser más que razonable cuando está calmado, tranquilo y de buen humor. Recuerda, las PAS tenemos una gran capacidad empática aunque, cuando hay mucho estrés, este talento tiende a disminuir hasta desaparecer. Hay que aprovechar los momentos de calma para «educarle», hablar con él, preguntar por sus necesidades y explicarle según qué cosa. Las PAS somos reflexivas, ¿te acuerdas? Pues, ahí está la clave. A los niños AS conviene prepararlos para evitar un exceso de nuevos estímulos y, por ende, la saturación. Si toca una comida en otra casa le puedes explicar que en esa casa se han esforzado en prepararle algo especial para celebrar su visita, puedes hablarle sobre el respeto por el trabajo y el esfuerzo de los demás. Esto no quita que, según la relación que tengas con la anfitriona, puedes contarle las particularidades de tu hijo. A tu hijo le puedes decir que, aunque en casa no le obligues a comer algunas cosas, a veces la vida le llevará a situaciones en las cuales no existen privilegios de este tipo.

En el caso de ir a comer a un restaurante la cosa suele ser bastante más simple. La gran mayoría de los restaurantes tienen sus menús *online*; lo puedes imprimir, mirarlo y comentarlo con calma antes de salir a comer. Y, desde la propia experiencia, es algo que también nos va bien a muchos adultos PAS, especialmente cuando queremos visitar un sitio nuevo donde es fácil saturarnos con una avalancha de estímulos a gestionar...

## **Centro de atención**

Como ya hemos dicho, a la mayoría de los niños AS no les gusta mucho ser el centro de atención, y menos todavía si son PAS introvertidas, tímidas, inseguras o todo esto junto. Abrumarse en grupos grandes es algo que le pasa a un 70 por ciento de los niños con AS. Algunos de ellos, aunque sean introvertidos, a lo mejor sí se alegran por la atención que reciben, pero no tardarán mucho en saturarse por el hecho de que, al ser admirado por muchos, tienen que estar muy atentos y son muy conscientes de la importancia de responder con sonrisas y amabilidad.

También depende del momento en que le toca ser centro de atención. Si es su cumpleaños, en general suele llevarlo más o menos bien hasta poder disfrutar porque sabe de antemano que todos le querrán felicitar y que le cantarán y, con tu ayuda o no, se irá preparando interiormente, pero, por favor, con tanta emoción y atención, ¡que no dure demasiado! También es verdad que sé de niños AS que llegan a disfrutar intensamente de este día, y sin restricciones, deseando que dure, aunque colapse después. Generalmente cumplir años les gusta más a los niños AS que a los adultos con el rasgo.

Se lleva peor ser centro de atención cuando no te lo esperas, cuando te llega de sorpresa, por ejemplo, cuando te pasa algo como al pequeño David:

Lo que más le costó de toda la historia —cuenta Sol, la madre de David—, fue después del accidente, después de que se cayera de la bici, cuando todos los niños y los maestros se pusieron a su alrededor. No fue tanto el dolor de la clavícula rota lo que hizo que se mareara, sino más bien el agobio de tener a toda esa gente comentando, riendo, diciendo tonterías o preocupándose mientras esperaban la llegada de la ambulancia. David se sintió fatal durante esos momentos en que era el centro de atención, cuando no buscaba serlo.

Cómo entiendo al pequeño David, con sus 4 añitos: primero el susto de la caída, luego, aparte del dolor, el agobio de tanta gente y sus reacciones, y no poder escaparse.

También le puede pasar al niño PAS que sus padres, con la mejor intención del mundo y sin saber del rasgo y sus características, pongan a su hijo en una situación en la que llega a ser el centro de atención. Comparto una historia de mi propia cosecha, de mi primer día del colegio. Recuerdo que estaba ilusionada por ir a la «escuela grande», por poder, por fin, empezar a aprender y formar parte del mundo de los «mayores». Mi madre, con la mejor voluntad del mundo y basándose en los recuerdos de su propia infancia en Alemania, me preparó, según la tradición de aquel país, un tubo lleno de caramelos para repartir entre mis nuevos compañeros de clase. Ay... La única persona con ese tubo enorme, colorido, brillante en todo el patio delante del cole, era yo. Niños y padres señalándome, riéndose, y yo con ganas de llorar.



Otro ejemplo, que seguramente todos habéis experimentado, es tener que salir a la pizarra para resolver un problema, algo que sabes hacer perfectamente estando en tu sitio, pero que te es imposible cuando todos te miran y te bloqueas.

Seguramente tienes ejemplos de tu infancia (o de después). Utilízalos para entender, preparar y ayudar a tu hijo en momentos similares. Lo que yo entonces no sabía y tú a lo mejor tampoco te habías dado cuenta hasta ahora, es que las PAS nos podemos agobiar y saturar al ver que todos se están fijando en nosotros.

¿Te acuerdas de ese pilar, esa característica base del rasgo, que habla sobre el procesamiento profundo? Pues, lo que pasa en este tipo de situaciones es un buen ejemplo de ello. Llevamos la información que nos llega muy para dentro y empezamos a pensar, a reflexionar sobre ello, reparando en un montón de posibilidades diferentes, terminando por preocuparnos por cosas que todavía no han pasado y que, probablemente no pasarán. Dirigimos nuestra atención, nuestro radar, al entorno; escaneamos todo lo que podemos abarcar, nos abrimos a un bombardeo de información sensorial que dispara todo tipo de emociones, como la inseguridad alimentada

por una posible baja autoestima o pensamientos tipo ¿qué dirán?, y todo ello genera un estrés agudo con bloqueo que hace que —como la mayoría de las PAS en situaciones similares— ¡queramos salir corriendo!

Una vez más vemos la importancia de fomentar una buena autoestima en nuestros hijos, evitando, dentro de lo posible, que se comparen con otros niños (no AS) y enseñándoles las ventajas y la necesidad de la diversidad. Esto se hace en casa. Recuerda que, cuando el niño AS se siente amado y valorado por quien es, por su manera de vivir el mundo —su entorno— desde y a través de la sensibilidad, ese niño tendrá una buena imagen de sí mismo y la probabilidad de que desarrolle ansiedad y depresión más adelante, será mínima.

## **Necesidad de desconexión, retirarse**

El niño AS, cuando está sobreestimulado, por ejemplo, al final de un día ajetreado, o en situaciones excepcionales como pueden ser excursiones, viajes de estudio, viajar en general, fiestas y celebraciones, visitas o similares, necesita desconectar.

Esto es así para todos los niños con AS, ya que todos, tarde o temprano, llegan a saturarse y sobreestimularse. Sin embargo, no todos lo expresan de la misma manera y con el mismo tipo de comportamiento. El segundo pilar del rasgo es el de la sobreestimulación. Para las PAS de todas las edades, es fácil llegar a este estado. Por tener los sentidos tan sensibles, tan «abiertos», reciben muchísima información desde el entorno y no son conscientes de que les llega mucho más que a la mayoría de la gente. Tienen que gestionarlo, rubricarlo y archivarlo de una manera coherente y ordenada. Esto requiere tiempo. Cuanta más información, más tiempo hace falta para realizar esa gestión de archivar.

Nuestra sociedad está construida por y para gente que no es PAS, tiene un ritmo que no está pensado para nosotros y no disponemos del tiempo que necesitamos para gestionarlo todo correctamente. El resultado es —y lo diré varias veces— que nuestra mente, el gestor de la información, se satura. Se estresa y puede llegar a colapsar. Un día normal con mucha actividad ya puede llegar a saturar, especialmente si hay mucha actividad mental (intelectual) sin que haya pausas, sin que haya actividad física y/o artística que permita a ese gestor guardar el exceso de la información que se ha ido acumulando.

Un niño con alta sensibilidad que está cerca de saturarse o que ya ha llegado al momento de no poder absorber o acoger más información, puede

reaccionar con un colapso en forma de rabieta, llanto —sin motivo aparente— o dolor de cabeza. Puede desaparecer tranquilamente a su cuarto y echarse sobre la cama. Puede, sin saber por qué, empezar a jugar con su móvil o encender la tele. Esto en cuanto al niño AS con un carácter más bien introvertido. Si no sabemos qué le pasa a nuestra peque, podemos intentar animarla a que haga sus deberes, que ayude en casa o que nos acompañe a comprar, y a lo mejor nos enfadamos al ver que no responde. No nos damos cuenta de que reacciona así porque «ha cerrado la tienda» por sobrecarga. Una vez más, vemos la gran necesidad de conocer el rasgo y saber cómo funciona para poder empatizar con nuestros críos. No necesitan de nuestra impaciencia y enfado, sino de nuestro apoyo y comprensión.

Puedes dar por hecho que, cuando tu niño sale del cole, su gestor mental ya está en estado de estrés y de alarma. Está trabajando a tope para archivar todas las impresiones, toda la información que ha ido recibiendo desde el momento en que se ha levantado por la mañana hasta que ha vuelto a casa. Y es más que probable que el gestor vaya atrasado y necesite que el niño se tome una pausa, en la que no le llegue ninguna información nueva, para poder ponerse al día. Sabiendo esto, entiendes que el niño necesita desconectar. Sí o sí. Si él mismo sabe desconectar por su cuenta, genial, respétalo y déjale que se vaya a su cuarto para echarse un rato o leer un poco. Si él no es consciente, ayúdale a crear un espacio de calma, por ejemplo, poniéndole una merienda, sin hablar demasiado, sin música ni tele. Nada más que tranquilidad. Sé creativo y busca la mejor manera de apoyar y honrar esa necesidad de desconexión.

La cosa puede ser bien distinta si tu niño es extrovertido. El gestor mental de un niño extrovertido con alta sensibilidad, es un gestor muy activo, a veces nervioso y un poco caótico, igual que el propio niño. Un niño PAS con un carácter extrovertido derrocha energía (suele tener bastante), participa en todo, da muchísimo de sí e, igual que su hermano el PAS introvertido, recibe raudales de información, generalmente recibe más y a una velocidad mayor, porque hace más, se mueve más y es más rápido. Podemos decir que, a diferencia del peque introvertido, se llega a saturar incluso más, muchas veces antes (en menos tiempo) y de manera más intensa. Mientras que el niño introvertido se va —por decirlo de una manera— marchitando, el extrovertido llega al colapso que, a veces, es instantáneo. Pero raras veces este colapso supone echarse en la cama. Lo que le suele pasar al peque «extro» es que, en lugar de calmarse, se activa más. Y una vez atrapado en el bucle de la sobreactivación, no será capaz de frenarse por sus propios medios. Son los

educadores los que se podrán dar cuenta de que el pequeño se está sobreactivando: se le pondrán las mejillas rojas, hablará cada vez más rápido, se moverá mucho... Son, pues, especialmente las PAS extrovertidas las que muestran esa excitación, y a quienes les cuesta más parar antes de colapsar. Cuando colapsan, lo hacen con más intensidad y necesitan más tiempo de recuperación.

Como educador es muy importante reconocer este comportamiento por lo que es, y reaccionar adecuadamente, intentando calmar al peque cuanto antes y no permitir que la excitación se le vaya de las manos. A veces ayuda despistar, hacer como que se está ignorando y empezar otra actividad... Cada niño es diferente, cada casa es diferente y cada padre tendrá su sistema para calmar al niño cuando esté así. No es fácil, y ojalá tuviera la solución mágica, pero creo que entender lo que le pasa y por qué le pasa ya te puede dar pistas en cuanto a las soluciones que puedes aportar. También depende un poco de la edad del niño; es más fácil despistar a un niño de 3-4 años, que a uno de 9. En todo caso, para cualquier niño AS, introvertido o extrovertido, es esencial vigilar el tema del estrés.

## **Sobre el comportamiento en general**

Todos conocemos *El Principito*, de Antoine Saint-Exupéry, y probablemente también te es familiar esta bellísima frase del Zorro: «He aquí mi secreto, que no puede ser más simple: solo con el corazón se puede ver bien; lo esencial es invisible para los ojos».

El comportamiento es la manifestación externa de algo que tiene lugar en el interior de la persona, sin importar la edad. Con nuestra forma de comportarnos hacemos visible lo que es invisible para el mundo exterior: lo que pensamos y lo que sentimos. El comportamiento, por tanto, es el síntoma de algo que pasa bajo la superficie. Cuando vivimos las rabietas de un niño, su llanto, sus malas contestaciones, su necesidad de desaparecer o de llevarnos la contraria, sus gritos, en resumen, todas esas facetas de su comportamiento que nos suelen preocupar o molestar, tenemos que recordar que no podemos quedarnos con lo que vemos. No podemos juzgar al niño por estas actitudes, ya que lo único que está haciendo es exteriorizar algo que le está pasando a un nivel interior.

Cuanto más inseguro y desprotegido se sienta el niño, cuanto más sobresaturado y sobreestimulado esté, más llamará nuestra atención con un comportamiento que consideramos desagradable e inaceptable.

Ya hemos visto muchas características del rasgo de la alta sensibilidad, y sabemos que uno de los cuatro pilares es la tendencia a la sobresaturación. También hemos visto que un niño sobresaturado pierde el control sobre su comportamiento.

¿Tiene sentido castigar a un niño que ha dejado de ser coherente, que no es capaz de controlarse y que —conviene que lo tengamos presente— lo está pasando muy mal? No. Es totalmente inútil y —lo que es peor— dañino. No le ayuda un castigo, solamente le ayuda la empatía.

A lo mejor me dirás: «Pues a mí, de pequeño, me castigaron mucho y aprendí». Sí, habrás aprendido porque no querías ser castigado, pero yo lo llamo condicionar para obedecer, no aprender. El mensaje que te han inculcado es: si eres mala, te castigo y no te quiero; si eres buena, te doy un caramelo y te quiero. Un niño puede llegar a obedecer por «ganarse» el amor; pero todos los niños merecen ser queridos, sin importar su comportamiento.

Con lo cual, sugiero llegar a entender el origen, la causa de un comportamiento y trabajar en ello, sin dejar de querer a tu niño. ¿Te parece? Escuchemos al sabio Zorro de Saint-Exupéry, entendiendo que aquello que el niño nos enseña con su comportamiento es, en realidad, la punta del iceberg que vive en su corazoncito. Para ver su corazón tenemos que activar el nuestro.

## **El estrés en niños**

Hemos hablado mucho sobre ese pilar de la sobresaturación, sobre esta característica de cargarnos de tanta información que el cerebro no da abasto para gestionarla; es algo que le pasa a cualquier PAS, no importa de qué edad. Un cerebro que continuamente tiene que ir a mil por hora, genera esa sensación de tensión y estrés. Los adultos entendemos qué es el estrés, sabemos exactamente cómo nos hace sentir y, generalmente, tenemos una idea de cuáles son las situaciones que nos llevan a este malestar. ¿Pero el estrés en niños? ¿Un niño se puede estresar? ¿Si no tiene que preocuparse por hacer bien el trabajo, por hacer la compra o las cosas de la casa, ni por llegar a fin del mes?

Pues sí, los niños se estresan también y no poco. Recordemos lo que ya se ha dicho aquí sobre las situaciones de saturación y sobreestimulación. Son situaciones de estrés. Utiliza tu capacidad empática y de imaginación para ponerte en las zapatillas de tu niño e intenta vivir el día desde su posición. Se levanta, se lava y se viste con prisas, desayuna casi corriendo, mientras tú, su madre o su padre, estás metiéndole caña, gritándole amenazas: «Si no te das

prisa llegaremos tarde, se nos irá el bus, entraremos en un atasco, llegaré tarde al trabajo ¡corre, corre!». Después, el niño que no encuentra un zapato o el libro que necesita para la clase de mates, y se está preocupando por tus comentarios y —como no, es un niño AS— por tu bienestar. A esto hay que añadir una cosa muy importante: el niño, siendo como es, notará tu estrés y lo absorberá, cargando con una parte de tu nerviosismo. Y esto es solo lo que pasa en las horas de la mañana. Pero el día sigue.

Podemos, en muchos casos, dar por hecho que el niño, cuando llegue a la guardería o al cole, va a estar más o menos saturado. No es lo mismo si llega caminando por un parque o corriendo para coger el metro. No es una crítica y no quiero crear culpabilidad, solamente lo voy diciendo para que vayas tomando conciencia. En clase, aparte de tener que absorber la materia de la asignatura impartida, recibirá mucha información sensorial y emocional de los compañeros. Y si, después del cole y sin haber tenido la oportunidad de desconectar de vez en cuando, se tiene que ir directamente a participar en las actividades extraescolares, nuestro pequeño PAS, al final de un día, estará más o menos zombi... Pero le faltan los deberes y colaborar en casa. ¿Cómo te sientes, querido educador, después de haber leído todo esto? Solamente escribirlo, me agota.

Hay más fuentes de estrés: pruebas, exámenes, visitas al médico, compras, excursiones, vacaciones, campamento, visitas en casa, ir de visita, cambios (nuevo hermano, mudanza, cambio de cole, separación de padres), castigos, reglas impuestas sin más («¡porque aquí mando yo!»), jugar en casa de amigos, ruido, cumpleaños propios y de los amigos, fiestas, el móvil, el WhatsApp... No os quiero aburrir, pero se me ocurren muchas más cosas, cosas que a mí, como adulta, me generan estrés y que, sin ninguna duda, generan estrés a nuestros peques maravillosos con este increíble pero complejo rasgo de la alta sensibilidad.

Un niño AS saturado y estresado lo pasa muy mal, y si es joven no sabrá por qué se siente como se siente ya que «el mundo» le pide cosas, le hace asumir cosas que no sabe, que no conoce, que no entiende, cosas que le confunden y que le generan un estado de agitación que no comprende, lo cual le confunde todavía más. Espero de todo corazón que entiendas lo que intento transmitir, y que, siendo PAS, también lo comprendas.

Mientras el mundo esté hecho por y para gente sin el rasgo de la alta sensibilidad, como he dicho antes, tendremos que buscar soluciones para nosotros y para nuestros niños, para poder sobrevivir sin sucumbir ante la enorme presión de todo tipo. Necesitamos trucos.

En mi libro *Personas altamente sensibles* di un montón de trucos para los adultos y algunos son válidos para niños. Pero veamos unas cuantas cosas específicamente para niños, ideas y herramientas que puedes aplicar para ayudarle a bajar los niveles de información y, con esto, reducir el riesgo de sobreestimulación y estrés.

Ya hemos dicho que todo lo que nos llega a través de los sentidos es información, son estímulos, y todo aquello que captamos a nivel emocional de las personas en nuestro entorno, más nuestras propias emociones, también es información. A esto se añade lo que pensamos y opinamos sobre todo eso, que también es información. Un bombardeo continuo. Como adultos ya nos cuesta separar e ignorar datos de manera consciente; para un niño es imposible, no tiene conciencia ni capacidad para frenar, ignorar o separar todo que le llega. No sabe qué le pasa, incluso le puede dar mucho miedo. Lo más probable es que la mayoría de los estímulos que le llegan, le sobran; no lo sabe, porque es algo que le pasa desde que nació. No se le ocurrirá «apagar la radio», por ejemplo, para poder calmarse.

Pero nosotros, los educadores, sí podemos darnos cuenta de las fuentes de información e ir «apagando la radio» en el sentido más amplio de quitarle estímulos sensoriales y emocionales. Por la mañana, puedes levantarte con tiempo, preparar mochila y ropa la noche anterior, no cargarle la agenda y, en cuanto tenga 4 años, trabajar con él para que vaya reconociendo las señales del estrés (es muy importante tener conversaciones con el peque una vez que se haya calmado después de una rabieta). Así puede aprender cómo parar él solito, buscando un lugar tranquilo para desconectar. Debemos darle las pausas que necesita y no presionarle. Aparte de todo esto, tendremos que mirar cómo actuamos en familia, si nos tomamos el tiempo necesario para descansar y cargar las pilas. Una vez más: los niños aprenden por imitación; nada mejor y más efectivo que dar buen ejemplo.

## **Ocio: la importancia del tiempo libre**

Creo que queda bastante claro: la pega más grande de nuestro rasgo es ese riesgo constante de llegar a la sobreestimulación, al punto de tener que asimilar más información de la que podemos gestionar.

El único antídoto a esta sobrecarga es la desconexión. Aunque, en el caso de los síntomas que acabo de mencionar, hará falta una intervención puntual, siempre es mucho mejor y prudente prevenirlos. Para esto tenemos el «tiempo libre». Tiempo libre de obligaciones del colegio, con deberes incluidos y,

también, de las pequeñas tareas que siempre se aconseja dar al niño para que participe en la vida familiar.

Existe una tendencia a llenar el tiempo libre del niño con actividades extraescolares, y puede ser una buena idea si son pocas y si existe una pausa entre la salida del cole y la actividad; un tiempo en el que el niño puede estar tranquilo, sin recibir información, para recuperarse del ajetreo y de la sobreactivación que ha vivido durante el día escolar. Igual que los adultos PAS tienen que tomarse muchas pausas de desconexión durante el día, para poder almacenar la cantidad de estímulos que, si me permites la metáfora, esperan en la cola para ser archivados debidamente, el niño, que recibe, en proporción, más información nueva, necesita muchos huecos en el día a día para prevenir la sobreestimulación.

La idea fundamental del tiempo libre es que sea eso, «libre y sin obligación». Para que esos espacios de tiempo sean lo más fructíferos posible conviene tener en cuenta varias cosas como el carácter del niño y el tipo de actividad —o la falta de ella— que le ofrecemos. Cada niño tiene su propia manera de desconectar, pero lo que conviene tener claro es que se trata de minimizar la cantidad de estímulos. Hay niños —la mayoría de las PAS que se caracterizan por la introversión—, que sacan un mayor provecho de estar en un rinconcito tranquilo y silencioso (sin música o tele de fondo) leyendo un libro o escuchando a alguien que se lo lee. A otros les ayudará pintar, dibujar, hacer puzles, algo de bricolaje, tejer. Pero también se puede pensar en estar fuera, en la naturaleza, paseando con o sin su mascota, realizando trabajos en el huerto o en el jardín. Todas son actividades calmadas con una faceta lúdica, son opciones para crear espacios en los que dar rienda suelta a la fantasía y la imaginación, donde no hay obligación de aprender ni ser productivo. Si el niño es extrovertido, igual busca una actividad más bulliciosa o quiere compartir estos ratos con otros niños, pero tanto para los introvertidos como para los extrovertidos es importante la desconexión mediante una actividad que esté libre de obligaciones.

Cuenta Serena:

Cuando Jimena, mi hija, está cerca de ese punto de la sobreactivación, desaparece. Se esconde, vamos. Coge a Pukín, su peluche preferido, y se pone detrás del sofá. Normalmente es una niña a quien le encanta hacerse visible y llamar la atención con sus miles de preguntas, pero de repente parece que necesita ser invisible. Si la llamas, no contesta. Como padres, hemos aprendido a dejarla y no molestarla. Como también soy PAS, soy consciente de la gran importancia de la desconexión.

Cuenta Ángel:

Cuando Tomás, mi hijo, necesita retirarse del entorno, cuando necesita sus pausas, va al armario, saca «sus» sábanas y empieza a construir su propia casa, alineando las sillas del comedor y tapándolas con los trapos. Crea un túnel que es su espacio sagrado y, a veces, si las hay, va hasta agregando grandes cajas de cartón. Puede estar bastante tiempo ahí dentro, y luego sale como nuevo...

### Cuenta Sabrina:

A Luisa le encanta la naturaleza, estar fuera en el parque o, mejor, en el bosque. Tiene su propia cestita que va llenando de tesoros. Nada está a salvo de su mirada intensa y curiosa. Recoge piedrecitas, hojas, flores, trozos de musgo, bayas de todo tipo (y también bichitos, aunque ahí suelo intervenir), y todo va a parar a la cestita. A veces veo que saca algo y lo pone en la tierra, generalmente entre las raíces de las hayas, y me explica con cara seria y preocupada que es para los gnomos, que lo necesitan. De vuelta a casa pone su colección en su mesita y crea su propio paisaje con ello. Me encanta su creatividad y ese amor que siente por la naturaleza. Ella misma entiende que estar fuera la relaja, y tenemos un trato: si nota que le empieza a doler la cabeza, o —como ella dice— tiene hormiguitas en los brazos, coge la cestita, me la enseña, y salimos media hora fuera. Sale saturada y vuelve radiante y cargada de nueva energía.

## El juego para desconectar y aprender

El juego, aparte de su importancia para lograr la desconexión y como herramienta de prevención de la sobreestimulación, sirve para muchas cosas ya que los niños aprenden jugando. El desarrollo de la imaginación, una de las cualidades de las PAS, es fundamental para que el niño aprenda a pensar adecuadamente. Es especialmente importante durante la primera infancia, digamos hasta los 7 años, más o menos. Están, en primer lugar, los juegos con muñecas o figuritas y atributos caseros a escala reducida, con los que pueden imitar el mundo de los adultos, algo que a los niños les encanta. Recuerdo que me encantaba imitar a mi padre, que estaba detrás de su mesa de trabajo escribiendo. Yo tenía mi propia mesita con cuadernos que llenaba con garabatos, «escribía» igual que mi padre. Mi hermano, sin embargo, imitaba a mi madre, pasando la «aspiradora» (una cuerda, nada más) por casa y por el coche cuando estábamos de viaje; también lo recuerdo limpiando los muebles de la cocina. Entre los dos, mi hermanito y yo, montábamos teatros, tiendas y restaurantes de todo tipo; eran nuestros juegos favoritos cuando, en invierno, no podíamos jugar en la calle.

El juego es un tema fascinante y creo que está infravalorado. No siempre somos conscientes de hasta qué punto la imitación es fundamental para el buen desarrollo de los peques. Suele empezar cuando el niño tiene unos 2 años o dos y medio. Los adultos somos su modelo, su ejemplo. Imitan cómo hablamos entre nosotros, cómo nos movemos, todo lo que hacemos y cómo lo hacemos. Por eso es tan sumamente importante que siempre demos buen

ejemplo, también cuando creemos que no nos están observando. Hay personas que creen que es gracioso que un niño pequeño suelte tacos, por ejemplo, pero no lo es. Si pasa, en lugar de reírte, creo que más vale ignorarlo ya que, al escuchar tu risa, entenderá que decir palabrotas es algo positivo que conviene hacer para caer bien.

Alrededor del cuarto año, cuando ya van a preescolar y empiezan a imitar a otros niños, empiezan a decir palabras tipo «caca» y «pis» y les encanta ver nuestra reacción, sea de horror o de risas. Aunque no son tacos, personalmente creo que también es mejor ignorarlos. En este sentido no puedo dejar de mencionar que, si el niño utiliza palabras feas, denigrantes o insultantes siendo muy pequeño, es algo que ha aprendido en casa, lo copia sin darse cuenta de que es algo negativo y feo. Quizás recuerdas lo que he dicho antes sobre el comportamiento de los acosadores: es más que probable que sea un comportamiento que el niño ha visto en su propia casa o en lugares que suele frecuentar.

¿No es acaso más bonito si tu peque va por su pequeño mundo cantando las canciones que le has dedicado con amor y cariño?

El cerebro del niño, en los primeros tres años de la vida, crea unas mil conexiones nuevas por segundo, y la forma en que los niños son criados en la primera infancia determina su funcionamiento cerebral durante el resto de su vida. Esta enorme flexibilidad para aprender y absorber, esa plasticidad mental, es única y nunca más la volverá a tener. De ahí la suma importancia de enseñarle que se puede sentir seguro porque es amado, de tratarle como el ser inocente que es y de dar buen ejemplo. Los adultos sabemos diferenciar entre lo que es «bueno» y «malo», hemos aprendido a valorar en función de nuestra experiencia; un niño carece de estos criterios y no cuestionará nunca si aquello que le enseñamos es bueno o malo: recibirá todo lo que hacemos y decimos como «bueno», ya que somos su modelo, su único baremo. Es así como el peque aprende la moralidad de la manera más natural.

Conozco la tentación de empezar a temprana edad con el desarrollo de la parte cognitiva («¡Mi hija ya sabía leer con 4 añitos!») pero es algo que muchos psicólogos infantiles han dejado de recomendar. Cada vez hay más estudios que recalcan la gran importancia del juego libre y no me extraña. Aparte de que el juego ayuda al desarrollo de la motricidad, lo cual fomentará una mejor cognición más adelante, yo me pregunto, ¿por qué las prisas? ¿Para el orgullo de los papás?

Si muchos adultos hoy en día acuden a todo tipo de terapias para volver a «conectar con su niño interior», ¿por qué no permitir que el niño de pequeño

sea niño de verdad para que, de adulto, ese niño interior pueda manifestarse de una manera natural y espontánea? La infancia se llama así porque uno es «infante» —niño— y tiene que poder descubrir el mundo y las relaciones sociales a través del juego. Un niño tiene que tener la máxima posibilidad de explorar el mundo de la fantasía, practicando la creatividad, la curiosidad y el asombro. Todo esto, como PAS, le servirá de base durante el resto de su vida, son herramientas esenciales para poder volver con facilidad al estado equilibrado después de verse sobresaturado por las exigencias y los estímulos excesivos tan omnipresentes en nuestro mundo.

Jugar generalmente implica interactuar con otros niños, un aspecto muy importante en la socialización del pequeño. Jugando se aprende a gestionar conflictos, por ejemplo, pero también que cada uno es diferente y que no todo el mundo quiere lo mismo en el mismo momento; se aprende sobre la diversidad y la tolerancia; se aprende sobre la frustración y el aburrimiento y, sobre todo, se aprende que, cuando te caes, te levantas. En la infancia nada es tan importante como el juego para asegurarnos del sano desarrollo social, emocional, cognitivo y verbal.

Repito esa pregunta de cómo te gustaría que tu hijo sea de adulto. ¿Quieres que sea alguien que acepta el mundo tal como es, alguien que se conforma y se adapta? ¿O te gustaría que tu hija o hijo fuera alguien que se siente llamado a dejar un mundo un poquito mejor que el que ha encontrado? ¿Quieres que sea buena persona? Es una pregunta importante para plantearte a menudo, pero la traigo aquí para recalcar la importancia —si es que te gusta más la segunda opción que la primera— de que tu peque aprenda a pensar de forma creativa, con curiosidad, asombro, respeto y, si quieres, veneración; junto con habilidades sociales para relacionarse y saber solucionar conflictos. No nos olvidemos de que las PAS nacen con la capacidad de ser empáticos, pero si no exponemos al niño a situaciones en que esa cualidad pueda «despertarse», de poco le servirá.

## **Pantallas**

Hablando de jugar —es mi opinión personal que no quiero imponer a nadie—, todo aquello que se puede ver y hacer a través de una pantalla no es lo mismo que jugar de verdad. Por jugar yo entiendo un equilibrio entre los movimientos corporales, la actividad pensante y la interacción social, o bien la vivencia emocional. Un desarrollo sano del cerebro y de la emocionalidad depende de este equilibrio. Una persona que está con la *tablet*, el teléfono o la

pantalla del ordenador, se suele mover poco o nada y tiene la mirada fijada en la información que está siguiendo, lo cual causa cansancio mental.

Es en la infancia cuando se van formando las redes neuronales y existe una estrecha relación entre esta formación y el aprendizaje. Aprender a través de las pantallas, la llamada «formación digital», no es lo mismo que lo que denominaría el aprendizaje humano y social, que se caracteriza por un desarrollo corporal, psíquico e intelectual. Un niño debe tener la posibilidad de conquistar su entorno mediante los sentidos, los movimientos y el juego creativo, a través de experiencias reales, y con personas y animales reales, que se pueden tocar, oler y cuyo calor se puede sentir.

El uso de pantallas puede llevar a la adicción, conlleva un riesgo de sobreestimulación (algo que en los niños AS hay que evitar al máximo) por centrarse en la actividad unilateral de la mirada fija, excluyendo los otros sentidos —salvo, quizás, el oído— y el movimiento corporal. Otro peligro es un deterioro del control de la impulsividad ya que es muy fácil quitar en un clic aquello que no es de tu gusto y cambiarlo por algo nuevo sin siquiera haberte tomado el tiempo para reflexionar sobre lo que acabas de ver y preguntarte por el motivo por el que no quieres seguir mirándolo. Siempre me ha llamado mucho la atención el hecho conocido de que personajes como Steve Jobs y Bill Gates, grandes conocedores de las tecnologías y sus riesgos, no dieron pantallas a sus hijos hasta cumplir los 12 años, y que incluso después tenían el uso restringido.

A mí me asustan los datos de una encuesta sobre el uso de los teléfonos móviles entre adolescentes: un 56 por ciento afirma sentir ansiedad y soledad si no pueden consultar su teléfono. Pero no es solamente culpa de los niños, y bien lo sabemos. Los niños aprenden por imitación, y quizás no estaría de más observarnos a nosotros mismos y tener muy claro qué les estamos enseñando.

Un aparato nunca podrá sustituir a un ser humano. No podrá proporcionar el calor, el cariño y la atención que una persona puede dar a otra. Una *tablet* no es un canguro, no es un sustituto de la conexión humana ya que nunca proporcionará afecto.

Cada día salen más investigaciones científicas sobre el efecto negativo de las «pantallas» en niños, unas más preocupantes que otras. Hemos podido leer cómo un alto porcentaje de niños en la China creen que aquello que les llega a través de las pantallas es el mundo real, algo que asusta un poco. Hay investigaciones que alertan sobre los problemas conductuales y relacionales en niños y jóvenes, y otras que hablan sobre un aumento de la ansiedad y la depresión en los jóvenes que están expuestos a pantallas. Y, cómo no, aquí

también aparece el problema de la obesidad (y riesgo de diabetes) en niños, un tema muy actual en nuestro país.

No es este el lugar para analizar estas investigaciones, pero os invito a buscar información en internet sobre este tema. A mí, personalmente, me preocupa mucho, pero eso no quiere decir que tengáis que estar de acuerdo conmigo; cada uno debe decidir según sus ideas y situación. Solo voy a hacer un pequeño apunte: las investigaciones no discriminan entre niños AS y niños que no tienen el rasgo. Sabiendo lo que sabemos del funcionamiento cerebral y la emocionalidad de las PAS, creo que no es rebuscado decir que los niños con alta sensibilidad son aún más vulnerables a las consecuencias de pasar (mucho) tiempo en las redes. Es decir, si lees sobre los efectos negativos del tiempo que pasan los niños delante de una pantalla, ten en cuenta que en los niños AS probablemente son mayores.

Igual la pregunta que nos tendríamos que hacer aquí no debería estar tanto relacionada con el presente y las supuestas ventajas del uso de *tablets* y similares, sino que nos convendría pensar en el futuro estado psicológico del adolescente y del adulto; en su faceta empática, moral y humana. Ya sabéis, esa pregunta clave de, ¿cómo quiero que sea mi hijo de adulto? En lugar de ¿qué quiero que mi hijo sea de adulto? Me preocupa el adulto AS de mañana, ya que son ellos quienes podrían ser los líderes que decidirán sobre la gestión de nuestro planeta.

Una de las muchas cosas que los niños tienen que aprender es la autorregulación de sus emociones. Más de una vez he visto —y tú también habrás sido testigo de escenas de este tipo— a madres, padres o educadores que, cuando el niño a su cargo empieza a mostrar señales de una rabieta, cuando se ha caído, cuando se ha hecho daño, o cuando el adulto está mirando su móvil y el niño está «molestando» porque requiere su atención, esa madre, ese padre o ese educador le da su móvil o una *tablet* que tiene a mano para «tranquilizar» al niño y que no se ponga «pesado». El mensaje callado que acompaña este gesto es: «Déjame en paz». Puede ser un acto de desconfianza en tus propias capacidades educativas, pero sin duda es un acto de desconfianza hacia el niño, que tiene que aprender a entretenerse solo y a autorregular su estado de ánimo. Las tiritas-caramelos-móviles no ayudan a que el peque llegue a sentirse seguro de sí mismo.

Antes, las madres no teníamos teléfonos o *tablets* para despistar o calmar a nuestros niños. Íbamos armadas de un bolso que contenía un cuaderno, lápices, algún peluche, muñequitas de dedo, algún libro, una caja de música, un cochecito... El niño jugaba, bajo la mirada atenta de la madre y de vez en

cuando intercambiaban tranquilizantes miradas de complicidad y de aprobación. Jugar es más que mover objetos, jugar es inventarse historias, algunas basadas en apenas un bloque de madera. La fantasía de un niño altamente sensible o no, no tiene límites. Su imaginación, desarrollada en la primera infancia, le servirá el resto de su vida como herramienta básica para tener una mente creativa, encontrar soluciones ante los obstáculos que la vida le pone por delante y desarrollar la resiliencia, algo que no ocurrirá de la misma manera si se queda con la secuencia acelerada y a veces agresiva de, por ejemplo, Bob Esponja.

Pero hay más. Las pantallas vienen con su información «a la carta» (si algo no te gusta basta pinchar en otra cosa y probar lo siguiente), con lo cual la curva de atención del niño, su capacidad para mantener la atención en algo que «no mola», se queda en las mínimas. Es una variante de nuestro mundo de «usar y tirar». La concentración no viene dada; hay que aprenderla. Muchos niños con síntomas de TDAH son niños que en realidad no lo tienen, pero son niños que no han aprendido concentrarse, que no saben atender a temas que no les gustan y que se aburren en clase, en una cafetería, en un restaurante, se aburren en la parada del bus, en el coche, en casa. Se aburren en todas partes y empiezan a molestar (lloriquear, correr, hablar, quejarse para llamar la atención) porque han aprendido que, si molestas, te espera una pantalla-tirita-caramelo. Repito: la concentración se aprende, igual que la paciencia (saber esperar) y la frustración (aceptar que no siempre puede ser lo que tú quieres en el momento en que lo quieres).

Las PAS somos personas «profundas», pero conviene que alguien nos enseñe cómo serlo.

Un apunte que me tranquiliza un poco: en nuestra encuesta, casi un 80 por ciento de los padres contestó afirmativamente a la pregunta acerca de poner límites a las horas que sus hijos pueden mirar pantallas; aunque también hay más de un 5 por ciento que ha contestado que no pone ninguno. Ahora bien, cuando sumo (como seguramente también hayas hecho), me falta la respuesta de un 15 por ciento de padres o educadores...

## **Excursiones y viajes**

A veces me acuerdo de esta historia de Adela quien, hace muchos años, vino a verme para hablar sobre su familia.

Lena no quiere salir de casa. Aunque ha costado, ahora por lo menos acepta que tiene que ir al cole, aunque no le gusta demasiado, pero si vamos a comprar se pone de mal humor, y cuando hacemos otras salidas y viajes, ni te cuento. Lo único que quiere es quedarse en casa, jugar con su

cocinita (tiene una cocinita de madera que le hizo mi marido), haciendo pasteles de arena y de plastilina y dar de comer a su extensa familia de muñecas, peluches y el perro —Adela suspira—. Mi marido y yo somos PAS y Lena también lo es. Somos conscientes de la importancia y la necesidad de pasar tiempo en la naturaleza. A los dos nos encanta la montaña y el camping y sabemos que a Lena también le vendría bien. Pero nadie quiere hacer una excursión arrastrando a una niña protestando.

Cuando Adela lo contaba, su risa no era alegre. El caso de Lena es un poco extremo, pero sé de muchos niños con AS que no quieren salir de su casa que es, lo podemos ver así, su zona de confort. Para la mayoría de los niños con alta sensibilidad y un carácter más bien introvertido, no hay lugar donde se encuentran mejor que en su propia casa donde todo les es familiar, donde pueden descansar y desconectar. En casa se encuentran bien; tienen sus juguetes y libros a mano; el baño no es un aseo público y maloliente; saben lo que van a comer y a qué hora; normalmente, no viene gente que no conocen; los ruidos y sonidos son familiares; y los aromas y la luz también.

En resumen, lo que piensa el niño AS es: «Déjame en paz porque quiero estar tranquilamente en mi mundillo soñado y fantaseado y así estoy feliz. No quiero ir atada en coche, no quiero llevar zapatos para caminar (me duelen), no quiero que me pongas cremas para que no me quemé (no huelen bien y son pastosas y pegajosas), no quiero llevar sombrero (me molesta tener algo en la cabeza) ni gafas de sol (los colores no me cuadran), no me gusta el sol, no me gusta el calor, no quiero sentarme en una piedra a hacer un pícnic y comer con moscas y avispa, no quiero llevar una mochila, ni siquiera de *Hello Kitty*, y no me gusta no saber dónde vamos».

¿Lo entendéis? Demasiados cambios, muchas cosas nuevas, un exceso de estímulos y de información, es decir, una sobreactivación. ¿Hay que aceptarlo y quedarse en casa? No. ¿Hay que entenderlo? ¡Por supuesto! En una familia hay que observar el bien general y aprender a participar es importante. La vida misma consiste en cosas que gustan mucho, otras un poco y las que no gustan. Pero esto sí: podemos ayudar a nuestro peque PAS y reconocer sus quejas como reales. Hay que hablar con ellos y buscar soluciones o llegar a hacer tratos. Aparte de crear la costumbre de salir desde muy pequeño, como adulto hay que informar de antemano. («Después de dormir dos noches, pasado mañana, vamos a ir a la montaña en coche. El trayecto dura una hora —el tiempo que necesitamos para ir a visitar a tía Rosa—, y luego andaremos un poco. Vamos a ir aquí (fotos) y buscaremos flores y piedrecitas bonitas. Podemos recolectar zarzamoras que podrás poner en tus pasteles luego y sé que te quedarán espectaculares. Nos llevaremos los pastelitos y empanadas que vamos a hacer mañana tú y yo, y los comeremos en un sitio con mucha

sombra. Dime, ¿de qué quieres que hagamos los pastelitos?»). Los niños AS se dejan seducir gracias a esa capacidad de construir su propio mundo interior y puedes jugar con ello. ¿Le gustan los gnomos? Vais a buscar gnomos. ¿Le gustan las hadas? Vais a buscar hadas. Tú, madre o padre PAS, abre ese baúl de recuerdos de tu infancia, busca tus sueños y mundos de fantasía, quítales el polvo y ¡vuelve a jugar!

Cuanto más expliques de antemano (no te olvides de decidir el día anterior a la salida sobre la ropa y el contenido de la mochila), menos resistencia encontrarás. Yo, de niña, solamente quería ir a los bosques de hayas para buscar gnomos y hadas, y mi hermano solo quería ir a un lago para remar. Mi padre supo organizar las excursiones de tal manera que se alternaban los destinos, y mi madre era un genio a la hora de organizar juegos para entretenernos durante los largos viajes en coche y también para alegrar las noches en los campings. Hay maneras, doy fe, pero requieren de tu fantasía, de tu tiempo y de tu empatía.

## **Los abuelos**

Cuando nacieron mis hijos, mis padres ya eran bastante mayores. Mi madre vivía con nosotros, mientras que mi padre, casado con otra mujer después del divorcio que tuvo lugar durante mi adolescencia, vivía en una ciudad a unos sesenta kilómetros, una distancia que hacía que no nos viéramos a menudo. Yo no conocía el rasgo, no tenía ni la más remota idea de que todos los miembros de la familia éramos PAS. Es gracias a haber reconstruido nuestra biografía sabiendo lo que es una PAS, que ahora puedo entender las cosas. En este sentido me gustaría compartir la siguiente historia ya que es posible que te pase algo similar.

Mi padre se emocionó muchísimo con el nacimiento de mi hija; no había más nietos y Annabelle era la primera. Su emoción, de hecho, era tan intensa que le costó tocarla, mirarla, y siempre le veía los ojos humedecidos. Poco a poco, las veces que venía o que íbamos a su casa, se iba acostumbrando al milagro de su nieta, pero cuando no podía verla y saber que estaba bien, se preocupaba por ella. Llamaba a menudo para preguntar cómo estaba, qué hacía, si había aprendido algo nuevo y yo, la mamá orgullosa, le contaba todas las cosas que hacía su nieta, cómo iba creciendo y, también, los pequeños «accidentes» que iba teniendo como, por ejemplo, que se caía al aprender a ponerse de pie... cosas normales en el desarrollo de un bebé. Cosas normales, sí, mientras que estás al lado y sabes que no pasa nada grave, pero si eres un abuelo PAS a sesenta kilómetros y no has sido testigo de lo

que había pasado, el pobre hombre se preocupaba tanto por las cosas que le iba contando, que decidí no contarle ninguna «hazaña» más, que él pudiera interpretar como «peligro», «drama», «falta de atención» o «ausencia de protección» por mi parte. Aunque sus reacciones a mi parecer, eran muy exageradas, me hacían sentirme culpable y verme como una madre irresponsable. Es una pena. Si yo hubiese conocido el rasgo, si me hubiera dado cuenta de su alta sensibilidad (y de la de los demás) nuestra relación hubiera sido distinta. Por cierto, cuando año y medio después nació mi hijo, también mostró una elevada preocupación, pero debía pensar, como esa generación que nació al principio del siglo pasado, que los chicos son más duros y que no necesitan tanta protección.

Otro asunto, también relacionado con los abuelos, son las visitas que, cuando viven lejos, se pueden convertir en una complicación.

Sonia y su marido, José, viven en Mallorca porque tienen trabajo aquí, pero son de un pueblo de Almería y sus padres viven allí. Tienen dos semanas al año para ir a visitarles, para volver «a casa», y desde que tienen hijos, evidentemente van, como ella dice, «con toda la tropa». Miguel, el mayor, es PAS, y la niña, tres años más joven, no. Aparte de tener los típicos problemas antes de irse, porque a Miguel lo de viajar y dejar su casa no le gusta nada, tienen complicaciones añadidas en ambas casas de los abuelos. Miguel no quiere saber nada de los abuelos. De ninguno de los cuatro. Ni de sus casas. De las dos semanas que están en Almería, necesita una para volver a acostumbrarse tanto a los abuelos como a otras personas. («Hablan muy alto. ¿Por qué gritan? El abuelo fuma y huele mal, el perfume de la abuela me produce arcadas. ¿Por qué me quieren tocar todo el tiempo? Los botones de la bata de la abuela “me duelen”»). También tienen que acostumbrarse a sus casas, al olor, al ruido, al perro que tiene que vivir en el corral (¿por qué no puede dormir conmigo?), a la gente que viene de visita, a la tele siempre puesta... La lista es muy larga. Después de una semana se va calmando, deja de quejarse y de criticar todo, y se relaja. Sonia lo pasa fatal y muchas veces no sabe qué decirle a Miguel, ni qué explicarle a los abuelos quienes, básicamente, lo encuentran todo muy exagerado y se burlan del pequeño tiquismiquis que se queja por todo, salvo —también hay que decirlo— de las tartas y mermeladas que hace la abuela, y los helados que le da.

Parte del problema está en que los abuelos pasan el resto del año añorando la visita anual, están locos por ver a sus nietos (para ambas parejas, son los únicos nietos que tienen) y van contando los días hasta la llegada de la familia. Es normal que los abuelos quieran achuchar a los críos, tenerlos en el

regazo y leer libros con ellos, contarles cuentos, pasear con ellos por el pueblo; es normal que esperen que los nietos les «ayuden» en el huerto o a buscar los huevos de las gallinas. Y mientras que Amaia, la hermana de Miguel, es la nieta ejemplar y participa en todo, él da problemas y los abuelos no entienden nada de las explicaciones sobre la «sensibilidad».

En la encuesta sobre niños con AS, más de un 33 por ciento de los padres afirmó que sus hijos necesitan tiempo para (volver a) conectar con los abuelos y, conociendo ya un poco los temas «difíciles» de nuestros peques que son muy sensibles, es bastante comprensible. Para los padres no es fácil dar explicaciones —a veces con disculpas y a veces no—, y mantenerse firmes en la línea de educación que han decidido seguir para acompañar a sus hijos durante esta etapa infantil.

## **Sustos y gritos**

Nuestros niños altamente sensibles son eso, sensibles. Y son especialmente sensibles a los mensajes que les damos. Son sensibles al tono que utilizamos, al contenido de nuestros mensajes y a la intención que hay detrás. ¿Te acuerdas del último pilar de las características base, de la «S» de sentidos y de sutilezas?

El tono es muy importante para un niño con AS. Levantar la voz, algo que no siempre podrás evitar es igual a una bofetada. «¡Pero si no le he pegado! ¡Solamente le he llamado la atención!». Un grito puede hacer que un niño sensible estalle en un llanto desconsolado. Y no es exagerado, ya que, en primer lugar se asustará. El volumen del sonido, como bien sabes, se mide en decibelios, y cuantos más decibelios, más elevada es la cantidad de estímulos. Igual que el niño se sobresalta por un petardo, un portazo, por un cristal que cae al suelo, se asusta por un grito. Los niños AS tienen el oído muy desarrollado (igual que el resto de sus sentidos) y si le quieres transmitir un mensaje de aviso, es mucho mejor y efectivo mirarle en los ojos para establecer una conexión, y decirle que aquello que ha hecho es peligroso, dañino o una falta de respeto. Le puedes explicar por qué. Aunque a lo mejor no entenderá todas tus palabras, tu tono serio hará que se dé cuenta de que algo no va bien. No le hables como a un bebé; utiliza palabras y frases normales.

Un niño no es un animal. Un niño es un ser humano «en proceso», aprendiendo muchísimas cosas a la vez. No se le entrena a base de premios y castigos, se le acompaña con paciencia, cariño y con asombro. Lo que consigue un niño en los primeros 3 añitos de su vida es enorme, aunque a ti

—que ya sabes andar y hablar—, posiblemente te parezca normal e, incluso, crees que tarda demasiado... ay.

En cuanto al contenido, conviene tener en cuenta que el mensaje y cómo lo transmites no haga que el niño deje de sentirse seguro o querido. Evita expresiones tipo: «Es por tu culpa». Especialmente en España o en cualquier país con una fuerte tradición católica, la palabra «culpa» tiene un peso extraordinario. Un niño PAS, un niño concienzudo como suelen ser casi todos los que comparten este rasgo, puede hacer suya esta palabra para el resto de su vida. Cargar con la culpa —especialmente cuando no la tienes— te puede arruinar la vida. En lugar de «culpa», podrías utilizar palabras como «responsabilidad». Alguien es responsable de sus actos. Los niños con alta sensibilidad, que tienen esa capacidad de entender las consecuencias e implicaciones de las cosas, pueden entender que su acto tiene repercusiones. En este sentido es muy importante tener una conversación con el niño para ir explorando las consecuencias de algún incidente; no para que se sienta mal, sino para ayudarlo a entender y entrenar ese talento que, como PAS, le ha venido con el paquete del rasgo, esa capacidad para entender las relaciones entre las cosas y situaciones a un nivel mayor. Invítale a explorar, dándole posibles pistas, y así también le ayudarás a que aprenda a pensar mientras su autoestima va creciendo. ¿No es mucho mejor así que gritarle y echarle la culpa?

Otra palabra que conviene evitar es «vergüenza». Preguntas retóricas y horribles como «¿No te da vergüenza?» pueden hundir al pequeño PAS. Ambos conceptos tienen tanto peso que quizás tienen validez en relación con un crimen de verdad, pero no deberían utilizarse por haber cogido una galleta sin permiso, por haber dejado caer algún objeto accidentalmente, por pisar al gato sin querer o cualquier acto travieso o accidental.

Las palabras son mucho más que una secuencia accidental de letras, conllevan una fuerza, una energía. Con esa característica de las PAS, el pilar correspondiente a la «D», de reflexionar profundamente, de rumiar sobre los temas, de meditar sobre ellos, las palabras nos pueden marcar de por vida. Personalmente, he cargado con varias que no me pertenecían. Seguramente también tienes frases o palabras de tu infancia que se te han clavado, se han convertido en creencias. Espero que sea para bien, pero generalmente, si se te han grabado, no suelen ser muy agradables o alentadores. Piensa en eso cuando utilices palabras para castigar o para humillar a tu peque. No soy partidaria del castigo físico, en absoluto, pero no hay que olvidar que las

palabras pueden doler más y llegar a hacer un daño mucho más profundo y duradero.

## **La sobreprotección**

La línea entre la protección y la sobreprotección es muy fina. Creo que la protección es ayudar al niño a que descubra el mundo y sus propias capacidades, alentarle sin que, como adulto, bajes la vigilancia con la cual el niño se sentirá apoyado y seguro. La sobreprotección frenará el desarrollo del niño por el hecho de que el educador va proyectando sus propios miedos e inseguridades en él, lo cual le hace incapaz de confiar en sus capacidades, y le irá cortando las alas.

Por tanto, la sobreprotección y los mensajes relacionados con ella, también pueden hacer daño y llegar a invalidar a un niño con alta sensibilidad. Entiendo que es necesario proteger a tu niña o tu niño para que no se lastime, aunque lastimarse también forma parte de lo que deben aprender.

Imagínate que tu peque quiere trepar a un árbol. Lo ves y se te corta el aliento, ya que —especialmente si eres PAS— eres consciente del riesgo de que se pueda caer. Le gritas: «¡No, para, no lo hagas! ¡Es peligroso! ¡Te harás daño!». Le proyectas tu miedo y el mensaje que escucha el niño es: «No soy lo suficientemente bueno, no soy capaz, es más prudente no probar cosas que no conozco». No sé, pero me cuesta creer que quieras que tu niño crezca con miedos, que llegue a ser un adolescente o un adulto plagado de inseguridades y con miedo a vivir la vida. Puede ser que seamos PAS, pero esto no quiere decir que tenemos que ser miedosos e inseguros.

Además, como padre o madre con el rasgo de la AS, hay que tener en cuenta que las PAS venimos con esa característica, la de primero observar y calcular los riesgos antes de tomar la decisión y lanzarnos. Es más que probable que tu niño altamente sensible no haga cosas que le vienen demasiado grandes, y es muy importante que aprenda a tomar riesgos a su escala, que aprenda caer y levantarse una y otra vez hasta que domine la tarea, ya que esto le ayudará no solamente en el desarrollo de una sana autoestima, sino también esa otra cualidad tan importante que es la resiliencia.

¿Qué pasaría si cambiaras el mensaje? Por ejemplo: «Qué grande es el árbol, ¿verdad? ¿Quieres descubrir cómo se ve todo desde arriba? Venga, adelante, estoy aquí contigo por si me necesitas».

Darte cuenta de tus palabras y de tus mensajes requiere conciencia y presencia. No siempre lo conseguirás, eres un ser humano. A lo mejor

también has pasado por condicionamientos de este tipo cuando eras pequeño. Revisa tus creencias y tus miedos donde sea necesario, estate atento a lo que le dices a tu hijo y a las palabras que utilizas, conéctate con tu capacidad empática y date cuenta de los mensajes que transmites. Confía y enseña a confiar.

Por muchos manuales de educación que leas, no pueden garantizar que no cometas errores. Cada uno —tanto el educador como el niño— es diferente, es un mundo, y cada combinación de individuos genera una mezcla de energías que también es única, como lo es cada situación. Es inevitable que metas la pata más de una vez. Personalmente lo he hecho muchas veces. Si tú eres la madre o el padre con el rasgo de la alta sensibilidad, tienes la ventaja de la intuición. Las PAS solemos ser bastante intuitivas. Observa atentamente al niño en acción y escucha esa vocecita interior. Con el primer niño, sintiéndote inseguro, cometerás errores por falta de experiencia, con el segundo porque posiblemente piensas que ya te lo sabes. Equivocarse está permitido; todos los padres nos equivocamos más de una vez, pero procura aprender de tus errores para no repetirlos. Igual que el niño, te «caerás» para levantarte luego; no pasa nada. Los niños aprenden de nosotros y nosotros aprendemos tantísimas cosas de ellos. ¿No te parece precioso?

## **Los cambios**

Muchos niños con el rasgo de la AS tienen dificultades cuando cambian de una actividad o situación que les es familiar a otra, o cuando están acostumbrados a un cierto ritmo o programa en el cual de repente se produce un cambio. Puede parecer que son inflexibles, pero generalmente no lo son; la causa de su malestar es otra.

Cualquier cambio supone una cantidad de información nueva, que necesita ser digerida. En función del tipo de cambio, la cantidad de información es menor o mayor, y lo mismo ocurre con el tiempo disponible para su gestión. En este libro mencionamos varios momentos y situaciones de cambio, pero lo importante es tener claro que conviene evitar que estas se produzcan de manera abrupta, sin avisos y, si cabe, sin una preparación adecuada en los casos en los que se puede hablar de transiciones como puede ser ir por primera vez a la guardería o al jardín de infancia, un cambio de colegio, una mudanza, un divorcio, una defunción pero también, en el caso de algunos niños, el momento de ir a la cama y dormir.

La característica de la sobreestimulación por un lado, y el hecho de que las PAS reciben muchísima información por otro, pueden causar bloqueos en

nuestro peque PAS si no respetamos ese margen de tiempo que el niño necesita, o no dosificamos adecuadamente la información. Date cuenta de que tú, al contrario que el niño pequeño, dispones siempre de mucha información que este todavía no tiene, simplemente porque le faltan experiencias vitales. Tú llevas años yendo al súper, el niño no. Has ido en tren, pero para el niño puede ser la primera vez. Has estado en la playa y sabes lo que puedes esperar; un niño que tiene su primera experiencia con arena, olas, gaviotas, conchas, horizontes, olores nuevos, etc., puede sentirse totalmente sobrecogido, abrumado y estallar en un llanto. Los adultos damos por hecho muchas experiencias y situaciones porque son conocidas para nosotros, ya las hemos vivido.

Recuerdo experiencias que creía que entusiasmarían a mis hijos (porque me gustaban a mí y me hacían ilusión) y los llevé para darles una sorpresa. Cuando, al llegar, montaban un «numerito», yo no entendía nada. ¿Qué había hecho mal para que la niña tuviera una rabieta? Pues, había hecho algo que por aquel entonces no se me hubiera ocurrido en absoluto, pero que hoy en día tengo claro: ¡Me había saltado la preparación! Y el error número dos: a los niños AS los planes sorpresa no les «molan» porque, al fin y al cabo es un cambio y hay que gestionar mucha información a la vez.

Este libro habla de cambios de varios tipos, pero el mensaje de base siempre es el mismo: el segundo pilar del rasgo, el que nos habla de la sobresaturación, explica lo que pasa cuando las PAS recibimos más estímulos de los que somos capaces de gestionar. La sobreestimulación (o sobreexcitación) es, en realidad, la única bandera roja de nuestro bello rasgo, pero es una bandera muy importante y una que nunca podemos perder de vista al acompañar a nuestro peque PAS en su desarrollo desde la cuna hasta la madurez (véase encuesta de situaciones nuevas en Anexo 1).

## 3

### CONSEJOS Y RECURSOS

Puedo dar muchos consejos y seguramente solo servirán unos cuantos. Y esto es genial. Lo he dicho varias veces, cada niño es único, igual que el resto de su bagaje genético y su contexto familiar. Siguiendo la premisa de que por lo menos uno de los padres biológicos también es PAS, te invito a pensar sobre tu propia infancia, recordando las cosas que te hacían bien y esas otras que te hacían daño. Luego, utiliza tus propios recuerdos en combinación con tu capacidad empática para llegar a un profundo entendimiento de tu peque. Observa su comportamiento, escucha bien lo que dice y cómo lo dice, fíjate en su entorno con una antena especial para los estresores (fuentes de información) que pueden ser suprimidos. Tú, como madre o padre PAS, utiliza también tu propia creatividad para buscar soluciones a medida de vuestra hija o vuestro hijo. Puedes consultar mis consejos como inspiración, pero no los tomes como «ley». Son indicaciones nada más, pensadas para darte pistas de lo que puede ser la solución del problema que te preocupa. Espero de todo corazón que mis apuntes sirvan para que tu hija, tu hijo y toda la familia, lleguen a florecer en un ambiente lleno de respeto, armonía y acogimiento.

#### **La importancia de conocer bien el rasgo**

Lo primero de todo, lo que conviene hacer antes de realizar cambios, antes de contar tu «descubrimiento» a otras personas —como familiares, maestros, profesores y padres de otros niños— es profundizar en el rasgo, aprender sobre él. ¿Qué es, exactamente? ¿Cuáles son las ventajas de ser altamente sensible? ¿Cuáles son los puntos a los que hay que prestar más atención, en general, y con respecto a tu niño? ¿Cómo funciona? ¿Cómo se hace visible y cuándo? Esto es muy importante, porque tendrás que estar bien informado

para poder contestar correctamente y con seguridad a según qué tipo de reacción que te encuentres. Unos te preguntarán qué es, otros habrán oído algo, pero no necesariamente estarán bien informados, habrá quienes no quieran saber nada del tema y, también, te puedes encontrar con personas que te dirán que son tonterías, cosas de moda, de la nueva era o lo que sea, y se reirán de ti. Por esto, para poder reaccionar adecuadamente, conviene que tengas una idea concreta y correcta de lo que estás hablando.

## **Reconoce y acepta que tu niño es altamente sensible**

No lo digo de broma, esto es un paso más. Conocer el rasgo y darte cuenta de que tu niña o niño realmente es como es: es altamente sensible. No es un drama, para nada, y conviene que no lo percibas como algo terrible o una especie de hándicap, sino que lo trates como algo normal. Y lo es. Es normal y es algo muy común. No es un trastorno, no es una enfermedad ni una condición. Es un aspecto de la forma de ser del niño. Y punto. Cuanto más puedas aceptarlo como algo que «es», más seguro y amado se sentirá tu peque. O sea, nada de: «Vale, lo acepto, pero que sea más fuerte, menos llorón, más duro, menos quejica, más extrovertido, más sociable...». Tu niña o tu niño es como es, y cuanto más te abras a este hecho, más autoestima desarrollará. La cuestión es ver cómo puedes ayudarle y apoyarle, reconociendo y validando sus emociones, ya que cualquier niño que se siente aceptado, crecerá de manera equilibrada, con fuerza interior y sintiéndose preparado para afrontar la vida con sus muchos retos.

## **La necesidad de poner límites**

Ya hemos visto que lo más importante que podemos dar a nuestros hijos es la sensación de que en su casa están seguros. La casa como el nido en el que se sienten arropados con amor, un amor libre de castigos (el amor no se compra mediante el castigo) y de juicios. Esto no significa que no haya que establecer límites. Los padres tienen que ser muy claros (y consecuentes) en sus mensajes sobre lo que sí está permitido y lo que no. Los límites serán claros si se explican con determinación y decisión. Puede parecer que el hecho de poner límites es contrario al amor con que tenemos que tratar a nuestros pequeños, pero el amor no es lo mismo que dejadez y permisividad. El amor tiene que ver con constancia, con atención y apoyo. Con seguridad y claridad. Una regla es una regla: ahora, mañana y todos los días. Conozco muy bien estas situaciones en las que, como madre o padre, estás cansado, tienes prisa,

hay otra gente mirando, esos momentos en que la tentación de aflojar una regla es enorme porque en ese instante te conviene, pero es un lujo que no te podrás permitir. Lo sé, a veces cuesta mantener un límite establecido, y cuesta más cuando tu comportamiento puede parecer desagradable y duro. Ser constante es dar claridad y seguridad.

## **La sobreestimulación, ¿cómo evitarla?**

Si has leído hasta aquí, te habrá quedado claro que, aunque el rasgo de la alta sensibilidad es positivo y evolutivo, y viene con muchos regalos que hacen que la vida pueda llegar a ser una experiencia maravillosa y enriquecedora, ser altamente sensible tiene una pega básica que requiere mucha atención y cuidado. Hablo de la «O» de «*overstimulation*» (sobreestimulación). Por nuestra forma de ser recibimos muchos más estímulos que las personas que no son PAS. Nacemos PAS, esto implica que esto es así desde el momento de nacer y no descarto que ya fuera así durante una buena parte de la gestación. La sobreestimulación lleva a una serie de problemas relacionados con el estrés producido por un exceso de información que no se puede gestionar adecuadamente. Podemos ayudar al niño a evitar excesos de información. Os voy a dar una serie de ideas, pero, como no conozco la situación de cada uno, os invito a ser empáticos con la peque o el peque, a colocaros en su situación para imaginaros qué partes de determinadas situaciones o cosas le aportan un exceso de información sensorial y estímulos superfluos que le van saturando. Es importante tener en cuenta que recibir información es acumulativo. Tener que escuchar la tele, las voces de personas físicas, estar expuesto a mucha luz, aromas u olores, estar en un espacio cargado de objetos, muebles y cuadros, pasar calor o frío, notar estados emocionales de la gente del entorno, todo va sumando y la «carga» se recibe simultáneamente. Muchas veces el niño será incapaz de gestionarla debidamente por ser excesivo, o sea, por ser más de lo que la mente puede asimilar de una vez. Si se produce un cambio más o menos repentino en el comportamiento de tu niño PAS, como echarse a llorar, volverse muy activo y sobreactivado, si tiene una rabieta, o si se vuelve muy silencioso y se retira, piensa en estas cosas y actúa para «aligerar» la carga sensorial y emocional.

- *Elimina estresores.* Lo dicho. Si el niño, mediante un determinado comportamiento, demuestra que no está a gusto, es probable que esté sobreestimulado. Intentarás calmarle cogiéndolo en brazos si te deja, y empezarás a quitar estresores si es posible. Pienso en cosas como, por

ejemplo, apagar la tele o cerrar la persiana, pero también es buena idea ir a un lugar con menos información sensorial.

- *El cuarto del niño PAS.* El cuarto será, preferiblemente, un espacio minimalista con muy poca información sensorial. Luz difusa, armarios con puertas lisas (cerradas). Si te apetece decorarlo con cuadros y baldas con peluches, date cuenta de que lo haces para ti y no para tu niño. Y lo sé, recomiendan que el niño tenga estímulos, pero date cuenta de que estas recomendaciones son para la mayoría de los niños, no necesariamente para aquellos con alta sensibilidad. En este sentido puedes entender que quizás no sea la mejor idea colgar cosas en la cuna, y menos si tu peque tiene problemas con el sueño.
- *La ropa del niño PAS.* Ya lo vimos antes y si eres madre o padre PAS, no te cuento nada nuevo: etiquetas, costuras, telas bastas o sintéticas, jerséis de lana, etc. pueden afectar a la piel de las PAS. Desde la cuna hasta el último respiro, la piel es un órgano de máxima sensibilidad. De la misma manera, evita pijamas con botones y cuerdecitas o lazos en los cuales se hacen nudos para ajustarlos. Cuidado con gomas que aprietan. ¡Atención! pliegues en la sábana bajera, arena o migas en la cama, pueden ser una gran molestia. Todas estas cosas generan malestar y dolor, y el dolor es información. Un dolor constante lleva fácilmente a un estado de sobreestimulación. Un bebé no puede quitarse la ropa, no puede cambiar su sábana o sacudirla, ni siquiera puede decirte qué le pasa, de ti depende ser empático con él, ponerte en su lugar y preguntarte cuál puede ser la causa de su malestar.
- *Aprender a distinguir entre emociones propias y ajenas.* Ser sensible para las sutilezas implica que lo seas para el estado emocional ajeno. Las antenas del peque con AS detectan si tú, el adulto, estás preocupado; las neuronas espejo, esas que juegan un papel importante en la empatía, hacen que la emoción se le pegue. Si para un adulto ya es difícil saber si su estado emocional realmente es suyo o si lo ha absorbido de otra persona, ¡imagínate un niño! Las emociones son información y saturan. Puedes ayudar al niño a que tome conciencia del espacio que es suyo, limitarlo, para que aprenda a protegerse contra emociones ajenas, pero también contra un exceso de información sensorial. Hazlo como si fuera un juego. Después de decirle que se imagine una preciosa bola de cristal mágica, el siguiente paso sería invitarle para que, usando la imaginación, se meta dentro, a salvo. También le puedes dar una piedra «mágica» o cualquier objeto, para

que lo lleve consigo y que, al tocarlo, tenga el mismo efecto. Los niños en general, pero los niños AS especialmente, tienen mucha imaginación, e introducir objetos reales o imaginados con poderes mágicos, puede ser una estrategia efectiva en la «lucha» contra los dolores, el malestar emocional o los monstruos que se esconden debajo de la cama.

- *Pantallas, una vez más.* Hay excepciones, lo sé, pero la mayoría de las pantallas conllevan un exceso de estímulos. Empezando por la intensa luz azul, pasando por los movimientos de las imágenes, la rapidez con que se desplazan, y la música o las voces, es mucho. Puede parecer que el niño se relaja, pero no descansa, y menos si está con videojuegos. La televisión también es una pantalla. Para muchos niños que tienen problemas de sueño o que sufren de pesadillas, no es aconsejable dejarles ver la tele, *tablet* o móvil un buen margen de tiempo antes de acostarse. No es solamente por los estímulos de las imágenes y el sonido, es también por los contenidos ya que, por esa tendencia PAS a reflexionar mucho sobre la información recibida, para muchos niños con AS, cualquier tema puede ser un motivo de preocupación.
- *Las emociones también son información.* La preocupación por lo que el niño ha visto en la tele, por ejemplo, o por posibles problemas en casa, también puede llevar a la saturación. Ten en cuenta que la preocupación genera emociones como el miedo, la vergüenza o la culpabilidad, tres emociones intensas que se asocian con el rasgo de la alta sensibilidad. Existen muchos casos de niños que se culpabilizan por la separación de sus padres, y conozco el caso de una niña que se solía enfadar muchísimo con su abuela, deseando intensamente que se fuera. Cuando la abuela se murió, la niña se cargó de una extrema culpabilidad, convencida de que se había muerto porque ella quería que se fuera. Otra emoción que puede llegar a dominar el pensamiento del peque es el intenso miedo a fallar o cometer errores en general. Date cuenta de que los miedos se suelen alimentar de la propia inseguridad de la persona. Tener conversaciones con tu peque PAS, explicar circunstancias sin entrar en problemas personales, sino de manera objetiva, con calma, a un nivel que un niño de su edad pueda entender, hablar sobre emociones y nombrarlas («El emocionario» puede servir de herramienta), permitirle al niño que se exprese, y acoger sus palabras libres de juicios y sin ningunearle, son cosas que ayudan a bajar los niveles de preocupación y de sobreestimulación.

- *Sobreestimulación y rabieta.* La sobreestimulación es comparable con un cortocircuito; no es por casualidad que utilizamos esa maravillosa expresión de «Se le han cruzado los cables». El niño pierde el control y sus emociones y pensamientos entran en un estado de agudo caos interno que busca su vía de escape mediante gritos, llantos, patadas, golpes. Gracias a lo que has leído hasta aquí, seguramente habrás podido evitar muchos momentos de sobrecarga y has aprendido a «leer» las reacciones del niño para detectar cuando algo empieza a «cocerse». Si lo ves a tiempo y consigues que el niño entre en una situación de desconexión (sé creativa) la rabieta no se materializará. Ahora, ¿qué hacer cuando el niño pierde el control? Creo que lo más importante, y por mucho que el ataque te afecte a ti, es darte cuenta de que el peque lo está pasando fatal. Es horrible sentir que has perdido el control, asusta mucho y ese miedo puede intensificar la rabia del ataque. Que sepas que el niño va a necesitar unos 20 minutos para completar esa «descarga», o sea, para lograr calmarse. Durante ese tiempo será imposible establecer ningún tipo de contacto con él y realmente no te queda otra opción que la de dejar que se desahogue hasta que se haya calmado. Posiblemente hayas intentado abrazarle y te ha empujado; ese empujón no va contra ti, es una reacción visceral a los estímulos que le aportan tu abrazo y que, al estar sobreestimulado, le generan más saturación todavía.

Paciencia, pues. Lo que sí conviene es estar cerca de ella o de él, sabiendo que tu presencia libre de juicios y llena de empatía le ayudará a calmar el miedo. Obsérvale y dile, con voz tranquila, aquello que percibes, por ejemplo: «Veo que estás muy enfadado», pero de la misma manera percibes tristeza, frustración, cansancio o confusión. Esto también le ayudará a tranquilizarse y le hará sentirse reconocido. No dejarás de amar a tu niño por tener un ataque de rabia, ¿no? Pues, es importante que él sea consciente de esto, que aprenda a confiar en tu amor incondicional. Repito: su ataque no tiene que ver contigo, es una expresión de su máxima confusión interna como resultado de un exceso de estímulos, de información, que no es capaz de gestionar tranquilamente. El hecho de que exprese esta descarga contigo es una señal de que a tu lado se siente seguro. Si te enfadas o gritas, la situación será peor para los dos.

Eso sí, después de la rabieta, una vez que la cosa esté calmada, conviene hablar tranquilamente sobre lo que ha pasado. Una vez más, sin juicio y sin ningunearle.

- *Ayúdale a reconocer las señales de sobreestimulación.* Es importante que nuestro peque entienda qué le ha pasado y por qué, para que aprenda a reconocer las señales de su cuerpo que le avisan de una creciente tensión. Solamente así ella o él será capaz de llegar a cuidar de sí mismo y a tomar medidas, buscando maneras (hay que buscarlas juntos para ver cuáles le funcionan mejor) para deshacerse de esa sobrecarga a tiempo y antes de que estalle. Puedes pensar en pausas, ir al baño, salir al pasillo, esconderse detrás del sofá o de la cortina, retirarse a un determinado lugar que todo el mundo reconozca como su «trono relax». Más adelante hablaré de alguna técnica meditativa para niños, algo que, para algunos y en determinadas situaciones, también puede ser una manera de calmarse. Otra técnica para descargar un exceso de estímulos es mediante el movimiento; saltar a la comba, correr, jugar al fútbol o un simple paseo a buen ritmo pueden tener un efecto milagroso.
- *Vaciar una cabeza saturada.* No existe una receta fija para ayudar al niño AS a vaciar una cabeza llena de información, por ejemplo, después de un día completo en el cole. Más adelante, cuando leas sobre los temperamentos y las diferencias básicas entre introversión y extroversión, comprenderás que con cada «estilo» va algo diferente. Es cuestión de observar y de hablar con el peque. Existen actividades que ayudan a la gestión de un exceso de información y conviene que sea una actividad completamente diferente y libre de obligación, preferiblemente también libre de competición. Hacer el camino del cole a casa andando o en bici, es una buena idea; llegar a casa y tener media horita para merendar, leer, no hacer nada en el sofá, también son opciones. Jugar al balón, subir a un árbol, jugar (contigo) al parchís, leerle un libro, dibujar, tocar un instrumento, trabajar en el jardín, cepillar al perro... Depende del niño y de lo que le guste. Conviene buscar actividades de este tipo también antes de irse a dormir; por ejemplo un baño caliente con unas gotas de aceite de lavanda en el agua.

## **A la hora de dormir**

En el segundo capítulo, donde mencionamos los puntos de atención relacionados con el rasgo, ya hablamos del sueño y de los problemas que las PAS podemos tener a la hora de dormir. Ya dijimos que hay un buen número de niños con el rasgo que tiene dificultades en este ámbito. Más adelante,

cuando hablemos de caracteres diferentes y de los temperamentos, podremos ver que cada temperamento supone unos problemas, siendo los niños con un temperamento predominantemente flemático los que mejor duermen, aunque a ellos les cuesta especialmente tener que arrancar y entrar en acción el día después.

Aparte de esos consejos muy estándar de eliminar ruidos, bajar la luz o añadir al baño un poquito de aceite de lavanda (para los más pequeños se pueden poner dos gotitas en los laterales de la cuna) hay muchos otros «trucos» que ayudan a calmar y tranquilizar al niño para que se vaya «apagando» poco a poco en preparación a ese tránsito del estado de vigilia al estado de sueño. Haremos un repaso.

- *No tener prisa.* Ir a dormir, por muy rutinario que sea, no deja de ser una transición importante, y no es por nada que a muchos niños les cuesta hacerla. Estar solo en la oscuridad y entregarte a los brazos de Morfeo, no es poca cosa. Un niño que tiene problemas para soltar el día necesita tiempo y calma; necesita sobre todo tu tiempo y tu calma. Recuerda que tu niño es altamente sensible y que, por ser como es, detecta tu estado emocional. Conviene, pues, mentalizarte de que vas a estar 15 o 20 minutos con tu niño, que necesita de tu completa presencia. Soy madre y sé perfectamente que es imposible conseguir esto todos los días; no te fustigues cuando la vida te pone pegas y estás nerviosa, pero es importante ser consciente de tu propio estado de estrés y posible preocupación. Os doy consejos; no son leyes.
- *Avisar.* A casi ningún niño con alta sensibilidad le gusta tener que cambiar abruptamente de una actividad a otra. Ya sabes las dificultades que tienen con los cambios. Conviene avisarles siempre y con tiempo de que va a haber un cambio para que se vayan haciendo a la idea. Avisaremos con un margen de tiempo antes de comer, antes de salir de casa y, también, antes de que sea la hora de irse a la cama. Así les dejamos terminar la actividad en que estaban y evitamos estrés y tener que meterles presión. Avisa diez minutos antes, cinco minutos antes y un minuto antes. Recuerda que tú, sí, después de tantos años de vida, tienes el reloj incorporado, pero el niño todavía no.
- *Mantener un ritmo constante.* Algo básico, que en realidad es importante para todos los niños pero que lo es especialmente para las PAS, es mantener un ritmo establecido en el sentido de tener un horario fijo y actividades fijas durante la semana. Las personas somos animales de costumbres y, aunque no todas las costumbres son igual

de buenas, hay unas cuantas que no solamente son maravillosas, sino que también son necesarias. Poder construir tu día a día sobre una base fija aporta calma y evita sustos. Exactamente lo que un niño con AS necesita para poder funcionar de una manera óptima. Cuando todos conocen el programa porque es lo que manda durante la semana, no tenemos que perder tiempo o energía preocupándonos por lo que sucederá después. Empezamos con lo básico: levantarse a una hora determinada, desayunar, lavarse, vestirse y dejar la casa. Cole. Volver a casa, descanso, comer, descanso o juego, merienda, descanso, deberes, juego, cena y cama. Me imagino que esto, en cada casa es más o menos igual; lo importante es que siempre sea el mismo ritmo y, si por algún motivo tiene que haber un cambio, no te olvides de avisar con tiempo. Los peques PAS, en especial aquellos que tienen dificultades a la hora de dormir, necesitan más que un simple beso y apagar la luz. Introducir algún ritual fijo a la hora de acostarse, les aportará seguridad y calma, con lo cual les costará menos soltar el día. Recuerda que es importante que el ritual sea igual siempre. No puede ser diez minutos un día y el siguiente, media hora. Para nuestros niños es muy importante no variar, para que sepan de antemano qué pueden esperar. Así les ayudas a soltar y evitas que lloriqueen por «otro cuento, otra canción, otro beso, etc.». En el fondo es un tema de límites, pero siempre demostrando cariño.

- *Revisar el día.* Busca un momento, preferiblemente un poco antes de que el niño tenga que ir a la cama, para revisar los acontecimientos del día. Adopta una actitud de auténtico interés y escucha. Haz preguntas (al final del capítulo 5 tienes ejemplos) para que el niño se pueda abrir y contar todo lo bueno que le ha pasado y las dificultades o problemas que le han preocupado o molestado. Conviene también echar una mirada al día siguiente para que, si hay algo que le preocupa, pueda expresarlo; también es muy buena idea preguntarle por algo que le hace ilusión.
- *Leer un cuento.* A todos los niños les encanta que les leas una historia antes de dormir. Hay niños que siempre quieren la misma, otros un capítulo de una más larga. Aquí también verás que cada niño es distinto. Cuando todavía es muy bebé, podrías cantarle una nana o recitar una rima. Según cuáles sean tus creencias religiosas también podrías recitar un pequeño rezo dando las gracias o nombrando a los ángeles que durante la noche velan por él. No importa lo que hagas, entra en lo que entendemos por ritmos y rituales. La sensación del ritual aumenta, otorgándole otra calidad más íntima, si enciendes una

vela y la apagas al terminar, después de haberle dado el último beso del día. Es mejor no utilizar incienso ya que un olor intenso conlleva estímulos, aparte de que muchos inciensos son tóxicos.

- *Hacer un masaje.* Niños muy activos, pero también aquellos de temperamento melancólico que suelen pensar demasiado, pueden calmarse si les hacemos un pequeño masaje, frotando suavemente las piernas desde las rodillas para abajo, y los pies. Lo puedes hacer sin aceite, o utilizar aceite de almendra con una gotita de aceite esencial de lavanda. Si quieres puedes utilizar también una pluma, pero es algo que no gustará a todos los niños, si tienen muchas cosquillas. Hazlo con movimientos rítmicos y pausados. Atención con la luz, que sea indirecta o —mejor— de una vela. Observa si los pies y las manos del niño están calentitos.
- *Calmar la respiración.* Casi un 42 por ciento de nuestros niños tienen problemas a la hora de conciliar el sueño. Siguen estando sobreactivados a la hora de dormir. A veces, después de haber tenido en cuenta todos los consejos, y de haber reducido al máximo los estímulos, puede hacer falta algo más. Para un niño es muy aburrido tener que fijarse solo en su respiración. Puedes poner algún objeto sobre su barriguita, una pelota, por ejemplo, que el peque puede ver subir y bajar cuando inhala y exhala. Si rueda hasta la cama, es un buen momento para la risa, que siempre relaja mucho.
- *Hacer meditación para niños.* Un paso más allá de la respiración puede ser una meditación corta y adaptada al niño. Seguramente conoces meditaciones tipo visualización guiada en que vas bajando escalones, de diez a uno. El niño se pone cómodo, no hay ruidos ni música (la música también es información), y la única luz viene de la velita. Dile que cierre los ojos y se fije en el peso de su cuerpo, haciendo contacto con el colchón: cabeza, hombros, espalda, nalgas, piernas, talones. Habla despacio y cuida tus palabras. Invítale a imaginarse que está en el punto más alto de una bella escalera de piedra antigua; puede ser un castillo. O puede ser en la naturaleza, en un jardín mágico. Dile que mire hacia abajo, que hay diez escalones que irá bajando, lentamente, uno por uno. Él sabe que, estando donde está ahora, en el escalón más alto, no está relajado, pero si llega abajo del todo estará muy relajado y allí encontrará un lugar precioso con una cama con dosel, colchones de pluma, cojines enormes y suaves donde podrá dormir tranquilamente (cuéntaselo utilizando la imagen

que tú sabes que le va a calmar). Luego empiezas a guiarle bajando los escalones, recordándole que en cada escalón se siente un poco más pesado y más relajado; nueve, ocho... hasta llegar a esta bella habitación.

- *Y los monstruos...* Pues sí, cuando hablamos de dormir, también tenemos que hablar de monstruos. Muchos niños los ven, y para ellos son una realidad. A veces te lo dicen, a veces se callan, posiblemente por vergüenza o porque, en algún momento, han oído decir que ver monstruos es de bebés, y que los niños mayores saben que no existen. Estas cosas a veces se dicen para tranquilizar a los peques, pero realmente no funcionan. El mensaje que el niño recibe es: «Si veo monstruos, no soy un niño mayor, soy un bebé, y tengo que ser mayor para que me quieran. Mejor no decir nada». Pobrecito. Tiene que esconder su miedo porque nosotros, los adultos, sabemos todo «mejor» que ellos. Más vale que el niño te cuente que teme a los monstruos y que juntos busquéis maneras para domarlos.

Aquí también puedes recurrir a objetos mágicos, alguna lucecita con poderes extraordinarios, un mantra o una fórmula, deja que el niño busque su talismán. Solamente si fuera necesario, porque no se le ocurre nada, le puedes ayudar con alguna sugerencia. Un niño, todos los niños, pero especialmente nuestros peques con AS, tienen una imaginación sin límites; todo es posible; todo, tanto para inventar monstruos como remedios para vencerlos, mantenerlos congelados o, simplemente, conseguir que se queden a una distancia prudente o, fíjate ¡que se conviertan en aliados!

Mi hija ya era bastante mayor cuando me contó que había monstruos en su cuarto. Ella es de temperamento colérico (como su madre) y quiere hacer y resolver todo solita. O sea, no se quejaba. Yo nunca le pregunté si veía monstruos; total, si no los menciona, ¿por qué iba a ponerla en alerta? Resultó que había monstruos debajo de la cama, pero sabía que ellos no la podían ver, o sea, no le preocupaban demasiado. Los que le preocupaban eran los que estaban en la silla y la vigilaban. ¿En la silla? Sí, señora. Os lo digo para que lo tengáis en cuenta. Los monstruos de la silla, era la ropa que estaba allí colgada, la ropa sin guardar. Sabía perfectamente que era la ropa, pero de noche se transformaba en monstruos.

Qué pena que yo no tuviera ni idea; tú, querido lector, espero que estés a tiempo de acompañar a tu nena o nene para evitar que los monstruos le quiten el sueño.

## Cuando la comida es un problema

Como siempre, cada niño es un mundo y también lo es cada familia con su historia, sus ritmos, tradiciones y rituales. No obstante, creo que existen consejos o ideas estándar que pueden ofrecer una solución, o servir de idea para que te inspires y encuentres la versión que te sea de utilidad. En este sentido los puntos que compartiré son más indicaciones que otra cosa, con la excepción del primero.

- *Cómo reaccionas.* No grites al niño por un comportamiento problemático en la mesa. No le castigues. No le compares con otros niños (hermanos) que sí comen bien. No le insultes ni la avergüences. Con este tipo de reacción no solamente acabas radicalmente con la idea de compartir una comida en paz y con buena conversación, sino que le puedes crear un serio problema mental, afectando de por vida su relación con la comida y el acto de comer.

Eso sí, habrá que hablar con él, pero esto hay que hacerlo en otro momento, no durante la comida; las reglas no pueden faltar, pero se establecen en un momento de calma y de armonía.

- *Avisar con tiempo.* La mayoría de las PAS de todas las edades corre el riesgo de estresarse y saturarse cuando se ven ante un cambio. Si estás haciendo algo, lo que sea, y de repente te llega la orden de que tienes que ir a comer, por muy insignificante que parezca, es un cambio de actividad. El niño querrá terminar la actividad que está haciendo para poder entregarse a la siguiente, en este caso, comer. Si quieres evitar la irritación que puede provocar estar todos sentados a la mesa esperando a tu hija AS, que tiene que terminar de leer el capítulo de su libro; si quieres evitar gritos, comentarios o críticas negativas, procura avisar con tiempo. Dile a tu hija que faltan 10 minutos, después recuérdale que faltan 5 para que esté la comida. Si quieres que se lave las manos antes de sentarse y que vaya al baño para no tener que levantarse durante la comida, avisa con un espacio de tiempo más amplio.
- *Comerlo todo o no.* Aunque la mayoría de los niños AS no demuestra serios problemas con la comida en sí, vemos que un 37 por ciento no quiere probar comida nueva, mientras que un porcentaje similar se niega a combinar diferentes alimentos. Cuando se sirve el puchero, la paella o cualquier plato con varios ingredientes mezclados, lo que hacen es, una vez que han recibido su ración, separar los ingredientes. Lo puedes percibir como algo feo, de mala educación, pero conviene

entender que no lo hacen por ser desobedientes, sino porque tienen una boca tan sensible que la combinación de varias texturas a la vez les produce demasiados estímulos y se ponen nervioso; si esto pasa no pueden disfrutar de lo que comen.

- *El ritmo.* Hay niños que comen muy deprisa y hay otros que tardan mucho en empezar o en terminar. Cada uno tiene su ritmo. Si te molesta la tardanza de uno es suficiente preguntarle si todo está bien, y dejarle el tiempo que necesita. Cuanto más intentes empujar a estos niños, más grande se hará su resistencia. Y es un hecho, hay muchos niños con AS (un 22 por ciento) a quienes les cuesta empezar. Puede ser porque primero quieren internalizar con los sentidos aquello que se encuentra en su plato; primero comen con los ojos y el olfato. Otro motivo por el que tardan en empezar es porque muchos (un 38 por ciento) no quieren la comida caliente, probablemente también por la gran sensibilidad del interior de la boca, pero quizás porque si está demasiado caliente, tiene menos sabor.
- *El ritual.* A lo mejor me tildas de anticuada, pero creo que el momento de compartir la comida —una al día, al ser posible— en familia es importante. Generalmente es el único momento en que los miembros de una familia pueden estar juntos. Debería ser un momento especial. Existen familias en las cuales, antes de empezar a comer, se da gracias a la madre tierra por «su fruto», o a una fuerza superior como puede ser Dios. Algunos encienden una vela. Este tipo de rituales permite crear un espacio energético que, muchas PAS, perciben como algo positivo. Pero tanto si recurres a este tipo de prácticas como si no, creo que compartir la comida es compartir presencia e interés por los miembros de la familia. Por cierto, un ritual también puede ser el propio hecho de poner la mesa prestando atención al detalle (si hay turnos para ponerla, cada uno puede añadir un toque personal); cocinar juntos una vez a la semana; sentarse el domingo por la tarde a componer entre todos los menús de la semana siguiente. Aquí puedes ser creativo e involucrar a los hijos, especialmente entre los 3 y 7 años (ya que a esas edades les encanta copiarte en todo y hacer lo que tú haces: cocinar, planchar, barrer, fregar). Recuerda eliminar las prisas, las pantallas (incluido el televisor) y cualquier tipo de lectura. La comida es un momento de respiro común en que cada uno puede contar lo que quiera compartir. Es importante escuchar con interés a quien esté hablando y no interrumpir. Recuerda que el respeto se aprende en casa.

- *Las chuches.* Pueden ser un problema. Quizás el niño no coma porque no tiene hambre. Puede no tener hambre porque no se siente bien, claro, pero también porque ha comido —posiblemente sin que tú lo sepas— una bolsa de patatas, bollería, caramelos; o sea, comida basura con un exceso de azúcar y grasas malas que le aporta poco en términos de nutrición. Lo mejor, como siempre, es prevenir. Dar ejemplo para empezar, ya que tu hijo, como bien sabes, aprende por imitación. Si en casa existe la costumbre y la necesidad de picar entre comidas, quizás puedes acostumbrarle a picar tomatitos, frutos secos, zanahorias, algo ligero que, sobre todo, sea sano.

En este contexto quiero mencionar la necesidad, para la gran mayoría de las PAS de todas las edades, de comer pequeñas raciones entre horas. Tener hambre es algo que nos pasa —nos puede pasar de un momento a otro— y afecta directamente a nuestro estado de ánimo. Dicho de otra manera: cuando notamos hambre, necesitamos picar o comer algo. Es importante no ignorar esa señal de tu cuerpo, ya que, si no picamos algo, en seguida nos ponemos de muy mal humor ¡y eso a pesar de que las PAS solemos ser muy amables!

- *Las reglas.* Son necesarias, siempre. A veces el adulto las impone («porque sí» o «porque lo digo yo») y a veces es posible que se establezcan entre las dos partes —padres e hijos— y valorando las necesidades de cada uno. Personalmente creo que la segunda opción es mucho mejor que la primera, y más en línea con la crianza respetuosa. Pero conviene distinguir entre reglas de cara a la comida propiamente dicha, por un lado, y las reglas sociales, por otro. Podemos crear la costumbre de revisar las reglas (todas las reglas que diseñamos para nuestra convivencia en familia), por ejemplo, una vez al mes.

Si tu hija es una de esas que no soporta los ingredientes mezclados, deja que los separe y ayúdala con esto teniendo en cuenta su necesidad a la hora de preparar la comida. Se sentirá valorada y el vínculo entre los dos se reforzará. Si tu hijo no puede comer carne o si el pescado le produce arcadas, acéptalo, no hagas que experimente la comida como una tortura. No te rías de él, no te burles, ni te desesperes. Tampoco pierdas la paciencia, hazle saber que le entiendes; la empatía es una herramienta excelente para fomentar la autoestima de tus hijos. Si sabes que tu hija no puede con el brócoli, las espinacas o las coles de Bruselas, no se los hagas comer, ¿para qué? Quizás, muy de vez en cuando, la invites a volver a probarlo; los gustos cambian.

Es importante que sepan que rigen otras normas cuando les invitan a comer en casa de amigos, una casa con otras reglas; conviene explicarle que, si una anfitriona ha preparado algo para su invitado queda feo si dice que «no come eso». Ayúdale a buscar soluciones.

Esto nos lleva a «los modales», una palabra con una carga quizás un poco anticuada, pero en el fondo es una cuestión social, que hace que la convivencia no solo sea más agradable, sino también más cariñosa y respetuosa, que hace que todos se sienten valorados.

¿Cómo te gusta que sea la conversación? Para todos es importante que prestemos atención si alguien está contando algo, y que no le interrumpamos. Cuando el niño habla, escúchale con interés y haz preguntas sin criticar. Hazle ver la importancia de escuchar a los demás cuando hablan; aquí también conviene dar ejemplo.

Otro tema que puede entrar bajo el capítulo de los modales es la regla que dicta que mientras se está comiendo, nadie se levanta. Si le has dicho al niño que se lave las manos antes de sentarse para comer, también puedes incluir el mensaje de que utilice el baño. Esta regla no es una tontería, sino que, como la mayoría de las reglas, contribuye a un ambiente más tranquilo durante la comida, siempre teniendo en cuenta que, para las PAS de todas las edades es importante limitar todo tipo de información sensorial en la medida de lo posible.

En este sentido también es importante apagar la tele mientras se está comiendo. Siempre. No solamente porque no fomenta para nada la conversación durante la comida, sino por la gran cantidad de estímulos en forma de imágenes a gran velocidad, música, voces estridentes que — generalmente— hablan de temas que no interesan pero que sí estresan o que producen un estado emocional (también información) que no beneficia al niño AS en ningún momento y menos durante la comida. No entienden ni la mitad de lo que están viendo. Las noticias de hoy en día pueden llegar a angustiar y traumatizar a cualquier niño, y más si es una PAS.

En cuanto a los modales propiamente dichos, personalmente me cuesta mucho tener que compartir la comida con personas que mastican con la boca abierta, que escupen las pipas de las uvas directamente a su plato, que no se limpian la boca grasienta antes de tomar un trago de su vaso o de su copa, o aquellas que, una vez que han terminado de comer, hacen una bola con su servilleta de papel y la tiran sobre su plato vacío, y además con los cubiertos apuntando en cualquier dirección.

Utilizar el móvil en la mesa o simplemente tenerlo encima a la hora de comer, es algo que no tolero (¡también va para los adultos!) y, para terminar —sé que soy del siglo pasado—, me parece fatal que alguien empiece a comer antes de que me haya sentado yo, la anfitriona, la que se ha molestado en preparar la comida, a no ser que yo haya dicho que empiecen, claro.

Para mí estas son unas reglas básicas que tienen que ver con el respeto hacia otra persona. Creo que cualquier niño, AS o no, debería aprenderlas. Pero ojo, esta es mi opinión y no descarto que tú, lectora o lector, tengas otras reglas o, quizás ninguna. También creo que, a medida que nuestro hijo —AS o no— se hace consciente de este tipo de reglas sociales, más tranquilo se siente en cualquier situación social que la vida le vaya poniendo por delante. Como PAS, nos va genial no tener que preocuparnos por lo que sea, si podemos evitarlo.

¿Lo más importante de las reglas, sean las que sean? Sé consecuente, también cuando estás cansado o has tenido un mal día.

Imponer modales con gritos o premios y castigos no es la mejor idea; siempre es mejor dar una explicación con calma y hacer ver al niño que, al compartir la comida con otras personas y utilizar nuestra capacidad empática, podemos preguntarnos cuál es el efecto de un determinado comportamiento en aquellos que nos ven comiendo. Ser social o tener un comportamiento social, es algo a través de lo que podemos expresar nuestro respeto a la otra persona.

Ahora, no esperes que un niño muy pequeño coma con toda corrección ni que entienda de las reglas sociales. La introducción de los modales —siempre dando ejemplo— es algo que deberías ir haciendo paulatinamente, una regla cada vez, a partir de que el niño tenga unos 4 años.

## **Jugar, juego y juguetes**

Aquí tenemos un tema cuyas tres facetas quizás merecen unas palabras. Cada vez que menciono este «trío» siento un poco de pena y, no me avergüenza decirlo, también me siento mayor y anticuada. No obstante, y a pesar de haber hablado ya sobre el juego en el segundo capítulo, me gusta entrar en más detalles.

La primera infancia es la única fase de la vida en la que el niño realmente es niño, en la que puede serlo con toda la legitimidad, sin que nadie le perciba como torpe cuando, por ejemplo, está aprendiendo a montar en bici. Cualquiera entiende que un niño pequeño tiene que aprender de todo, desde levantar la cabeza, ponerse de pie y caminar, usar el orinal, formar palabras y

conectarlas hasta poder hablar y transmitir un mensaje con coherencia. En la primera infancia se aprende a desarrollar la motricidad y la base de la conducta social. El resto de la vida, que todos deseamos que sean muchos años con buena salud, lo tiene para desarrollar el intelecto, para aprender las asignaturas más intelectuales.

Jugar es imprescindible y obligatorio para un sano desarrollo del niño; por favor, no le quitemos ese derecho en la primera fase de su existencia.

Cuando digo jugar quiero decir jugar de verdad. Como niño AS, será preferiblemente con un máximo de una o dos amiguitas a la vez para evitar la sobreestimulación. Los juegos de mi infancia —las chapas, las canicas, saltar a la comba y a la goma, las cocinitas, imitar a los mayores, jugar a tiendas o restaurantes copiando las situaciones sociales reales— siguen siendo ideales y recomendables. Patines, bici, *skateboard*, trepar a los árboles, correr, el balón, también. Me diréis que ¡la calle ya no es un lugar seguro! Lo sé. Si no tienes la gran suerte de vivir en un pueblo o, por lo menos, cerca de un parque o de un lugar donde los peques tienen «su» espacio, estos juegos al aire libre requieren de nuestro tiempo y posibilidad de acompañarles. Si tu espacio vital (piso, casa) lo permite, igual hay que «sacrificar» unos cuantos metros para que el niño pueda jugar.

En el piso de mi infancia, en mi Ámsterdam natal, mi madre nos permitía ir en patines y en bici por el largo pasillo, mientras el salón era nuestro espacio para mover y amontonar mesas, sillas y lo que fuera para construir castillos, tiendas, casas de muñecas, para meter los peluches y... para el gato y el perro que nos acompañaron durante la infancia, a mi hermano y a mí. Ahora, de adulta y sabiendo lo que sé, me puedo imaginar que esto, siendo ella PAS y muy ordenada, debió ser un gran sacrificio.

Yo crecí en los años cincuenta del siglo pasado, aquel tiempo en que los televisores empezaron a conquistar el mercado y las casas. Pero en la nuestra no hubo tele, al menos no hasta mi adolescencia. Mis padres, ya por aquel entonces, entendían de la «magia» de la pantalla y el gran poder cautivador sobre sus espectadores, entonces realmente insignificante en comparación con la tremenda atracción de los móviles y *tablets* de hoy. Menos mal que cada vez hay más publicaciones sobre el daño que hace (el exceso de) esa tecnología no solamente en el desarrollo cerebral de los niños, sino también en lo que se refiere a la interacción social y la capacidad de manejar la frustración, el aburrimiento (no hay «espacio» más genial para el aprendizaje creativo que el aburrimiento) y los conflictos. O sea, cuando hablo de jugar y

de juguetes, me refiero a algo que tenga que ver con los sentidos, algo que requiera alguna actividad física y que no sea una pantalla.

Los juguetes ideales para los niños con AS, deben de tener un tacto agradable, esto es lo primero de todo. Las muñecas de plástico duro no serán las favoritas, sino más bien aquellas de materiales blandos y telas naturales. Si tiene que ser duro —y queremos deshacernos del plástico—, opta por juguetes de madera. Aparte de que estéticamente son mucho más atractivos, tienen un tacto que gusta (ya sabes de la importancia del tacto para nuestros peques PAS), tienen más peso y presencia, duran mucho más; tanto, que envejecen tan estupendamente que pueden pasar de una generación a la siguiente. Con lo cual el argumento de que son caros, es relativo. También creo que vale más tener pocos juguetes buenos que muchos de poca calidad, no solo por reducir el consumo en general y del plástico en particular, sino también —y especialmente— para evitar la saturación y la sobreestimulación.

Entonces, ¿nada de plástico? La crítica medioambiental se enfoca en primer lugar en el plástico de un solo uso. La mayoría de los juguetes de este material suelen ser de un uso repetido, o sea, en este sentido son menos «dañinos». Creo que pueden ser muy prácticos para jugar fuera, para llevarlos cuando vas de viaje o de excursión, son ideales para la playa y para juegos con agua. Claro que sí. Es decir, creo que es algo que merece ser valorado según las circunstancias, tampoco se trata de ser dogmático.

Por último, quiero mencionar los juegos de sobremesa. Soy muy fan de juegos de toda la vida como el parchís, las damas, el ajedrez, el backgammon; la lista es larga. ¿Por qué me gustan tanto? En primer lugar, porque fomentan la interacción social y se juega en grupos reducidos. Si se juegan en familia, permiten que crezca el lazo de conexión entre los miembros, lo cual en sí es muy importante, y ayuda a que nuestro peque (y no tan peque) PAS se sienta seguro y valorado. Aparte de eso, no hay que subestimar los importantes aprendizajes que el niño va asumiendo gracias al juego, que le servirán para el resto de la vida: aprender a perder sin sentir rencor, a ganar sin sentirse mejor que los demás, a tener paciencia y frustración, y cómo gestionarlas, aprender a controlarse y crear la oportunidad para que otra persona también pueda ganar y, como guinda, aprender a alegrarse por la victoria de los demás y celebrarla. ¿Hay algo mejor?

## **Limitar el acceso a móviles y *tablets***

La preocupación sobre el uso que hacen los niños de las pantallas —incluso niños muy jóvenes—, se está extendiendo hasta llegar a ámbitos educativos y

de salud mental donde muchos pediatras están reclamando máxima precaución. Al poner los términos en Google te salen miles de «hits». Los efectos dañinos generalmente son bastante claros, pero quitar el móvil a un niño que ya lo tiene y protegerle de los riesgos, no siempre es fácil. También hay grados en la preocupación y los expertos no se ponen de acuerdo. Algunos exigen que no exista «ninguna exposición a pantallas para los menores de 18 meses», y otros, más severos, optan por «ninguna exposición para los menores de 7 años e incluso mayores». Hay de todo, y podemos encontrar consejos para un uso (muy) moderado y siempre vigilado. Los riesgos y peligros son múltiples, vuelvo a destacar algunos: desarrollo cerebral inadecuado en bebés hasta 2 años relacionado con déficit de atención; retrasos cognitivos; aumento de impulsividad y rabietas por falta de control; retrasos en el desarrollo de la motricidad y en consecuencia en el rendimiento académico y la atención; riesgo de obesidad por sedentarismo; alteración del sueño, mayor dificultad para conciliarlo y por ende problemas con el rendimiento académico. En cuanto a la salud mental, el uso de pantallas se relaciona con el aumento de depresiones y ansiedad en la infancia, trastornos de vinculación, trastorno bipolar hasta psicosis y problemas de conducta infantil en general; por el hecho de que los niños aprenden imitando, los contenidos violentos y agresivos pueden afectar la conducta. La gran velocidad de los contenidos puede afectar la capacidad de memorizar; existe riesgo de adicción —un estudio afirma que uno de cada 11 niños entre 8 y 18 años es adicto—; la OMS clasifica los teléfonos móviles como un riesgo para la salud debido a la radiación emitida, estipulando que los niños son más sensibles a los campos electromagnéticos, los cuales conllevan un mayor riesgo de contraer enfermedades como el cáncer; y, por último, riesgo elevado de *ciberbullying* y abusos de todo tipo. A todo esto cabe añadir que los niños con alta sensibilidad son todavía más sensibles a estos riesgos, simplemente por el hecho de que absorben más en todos los sentidos por las características del rasgo que ya hemos visto más de una vez. El riesgo añadido de la sobreactivación será, para los niños AS, otro argumento en contra del (mal) uso de las pantallas de todo tipo, incluida la televisión. En resumen, no es algo que tomar a la ligera.

Ahora, ¿qué hacer si quieres que tus hijos dejen su *tablet* y su móvil, y se levanten del sofá para jugar en la calle, leer un libro, tener una conversación, tocar un instrumento, dar una vuelta en bici, acompañarte en ese paseo por el parque, o, simplemente para mirarte? Puede ser que te cueste.

Ante todo, nada de móviles para críos, ni *tablets*, ni tele, pues, el mando lo llevas tú. Es fácil de decir, lo sé. También, sabiendo que los niños aprenden por imitación, hay que dar buen ejemplo. Las pantallas fuera de casa. Se reservan para el ámbito laboral y punto. En la mesa, ¡ni se te ocurra! También hay que tener muy claro que las *tablets* y los móviles no son canguros. No digo más.

Es importante hablar con los niños sobre los riesgos. Simplemente quitarles el aparato no soluciona el problema. Les hablamos del sexo seguro, del riesgo de tomar drogas, ¿por qué no hablarles de los riesgos de los medios sociales? El enganche, el elevado riesgo de ciberacoso, los contactos virtuales inseguros, compartir fotos personales e íntimas, los juegos y aquello que algunos, como Fortnite, Ballena Azul o Momo conllevan. Según los valores que manejas en tu familia, conviene implementar reglas estrictas en cuanto a los horarios y las apps que se instalan. Cada «ping» que avisa de un nuevo mensaje tiene algo irresistible y es por tanto muy difícil de ignorar. Lo es para los adultos, pero mucho más para los niños. Es especialmente irresistible para aquellos con alta sensibilidad, que creen que, para caer bien y agradar, es absolutamente necesario reaccionar en seguida. Esto también vale al revés: cuando ellos mandan un WhatsApp a una amiga y no reciben una respuesta en el mismo momento, se empiezan a preocupar. ¿No es mejor evitar estas preocupaciones superfluas e innecesarias llegando a un acuerdo de que esas apps no se instalan? ¿O solamente bajo determinadas condiciones? El problema puede ser el contexto social, como, por ejemplo, los grupos de WhatsApp de los colegios. Menos mal que vemos una creciente resistencia hacia su uso, y parece que incluso adultos que ni siquiera son PAS se saturan por el aumento del intrusismo de los móviles. Si notas que tú o tu niño no sois capaces de resistir la llamada de los «pings», hay un problema.

Si tiene que haber móviles en casa (sé que hay empresas que exigen que el empleado esté localizable durante un horario determinado), por lo menos, llegad a un acuerdo de silenciar los avisos.

En cuanto a los videojuegos, la OMS considera el trastorno por videojuegos una enfermedad mental. Según ellos, este trastorno se caracteriza por un comportamiento de juego continuo y recurrente, vinculado a tres condiciones negativas que son consecuencia del mal uso de estos juegos: falta de control en cuanto a la frecuencia, la duración, la intensidad o contexto; el juego empieza a cobrar prioridad sobre otros intereses o actividades de ocio, u obligaciones diarias; y la conducta continúa o aumenta, a pesar de percibir las consecuencias negativas del juego.

Podría seguir con este tema, pero no quiero extenderme más. Creo que queda claro que el (mal) uso de las pantallas me preocupa en general, pero especialmente en relación con los niños con AS. Todos los niños son vulnerables; los niños AS, por sus características tan bellas e inocentes, lo son mucho más. Su futuro está en juego. No lo digo por ser dramática, sino porque conozco ya a varios niños AS que han perdido sus enormes ganas de contribuir a crear un mundo mejor, que tienen conflictos sociales, que no saben «jugar» el juego de la vida mediante el interés y la empatía por los demás y que se han convertido en inválidos emocionales. Dejaron el cole y el trabajo no les interesa. En fin...

## **Cuando hay problemas en el cole**

En el segundo capítulo hablamos sobre la guardería y el colegio en general. Ahora me gustaría entrar un poco más, también desde la perspectiva de encontrar soluciones o herramientas que os pueden ayudar en los obstáculos que tú y tu niño AS vais encontrando.

Según la encuesta, el problema más grande con que las PAS van topando en el ámbito escolar, es ese horrible miedo de no poder, de no ser suficiente, de no dar la talla, este miedo a fallar. Casi un 45 por ciento de los niños con alta sensibilidad está lidiando con esta horrible sensación. Una de las características generales del rasgo, aunque no pertenece directamente a los cuatro pilares, es el fuerte deseo de querer hacer bien las cosas a la primera. Y esto lo puedes ver como una trampa. Cuando, de entrada, el niño se percata de que algo le va a costar más de la cuenta, a veces prefiere descartar la tarea. Hay un número de niños AS que tienen tendencia a solo querer hacer las tareas en las que saben de antemano que el riesgo de fallar es mínimo. Si el niño intenta esquivar aquello que estima demasiado difícil, es posible que sus notas vayan sufriendo. El miedo a fallar se puede dar en todos los ámbitos, en lo cognitivo, en lo social y también, en el desarrollo de la agilidad física.

Aprender algo nuevo, hacer algo nuevo, conocer a gente nueva, visto desde la perspectiva PAS, implica un cambio y conlleva riesgos en múltiples sentidos. Algo nuevo, da igual lo que sea, implica mucha información desconocida que, siendo PAS, te puede venir grande y te puede saturar. Quizás te apetece hacer algo, pero te echas para atrás ya que, siendo consciente de todo lo que podría salir mal, decides que mejor ni intentarlo, «por si las moscas».

¿Os acordáis de esa característica de observar antes de entrar en acción? Esa manera de funcionar que Elaine Aron llama *pause and check* y que, según

ella, es la característica más esencial de las PAS. Antes de levantar la mano, valoras todas las opciones y no solamente la de la respuesta correcta, también miras a los compañeros, a quién levanta la mano y valoras la probabilidad de que respondan bien ellos, observas la cara y la actitud del profe para valorar su disposición emocional, valoras si vale la pena llamar la atención, calculas el riesgo de ser tachado de empollón (algo que puede llamar la atención del *bully*) y si finalmente decides arriesgarte, y el profe ya ha dado el turno a un compañero, se te escapa un suspiro de alivio.

Otro ejemplo puede ser que tu madre quiere que te apuntes a clases de música y que elijas un instrumento. Te cuesta un montón elegir porque tiene que ser un instrumento que es relativamente fácil de aprender, y esto puede ser un problema. Valorarás todo lo que hay a favor y en contra. Si luego te enteras de que en la escuela de música quieren que participes en la orquesta, tu miedo a no estar a la altura de los demás o el miedo a tocar en público, puede hacer que decidas que la música no es lo tuyo. Somos tan complejos, ¿verdad? Damos tantas vueltas a los temas y los riesgos que no es de extrañar que necesitemos muchos momentos en los que lo único que queremos es ¡nada!

Si tu niña lucha con estos miedos, la pregunta es, ¿qué puedes hacer?

Cada miedo es una realidad para la persona que lo sufre, me imagino que lo tienes claro y que no le dices al niño que sus miedos son tonterías. Existen miedos profundos que requieren de un tratamiento profesional, pero en muchos casos nosotros, los padres o los educadores del pequeño PAS, podemos hacer mucho para ayudarlo.

El primer punto, pues, está claro: no ningunees el miedo. Recuerda que, si quieres ayudar al niño, hace falta que lo tomes en serio, siempre. Para poder hablar sobre sus miedos, el niño tiene que sentirse seguro en su relación contigo. Mientras que se sepa aceptado, valorado y amado incondicionalmente, se abrirá. Como él es consciente de los muchos riesgos que conlleva una determinada situación que le genera este miedo, invítale a que te hable sobre ello. Esto no es para aumentar la negatividad, sino para que muestre sus miedos ya que, al sacarlos a la luz, al compartirlos contigo, pierden mucha fuerza. Si él mismo ha pensado en posibles soluciones, que las mencione. También es importante hablar de las ventajas de las actividades que le propones. De la misma manera que preparas a tu peque PAS para cualquier actividad nueva, le puedes hablar de las ventajas de saber tocar la guitarra, de participar en el día deportivo del cole o en la excursión

organizada por algún colectivo. No se trata tanto de competitividad como de compañerismo y del camino en sí.

Es importante poner el enfoque en el proceso y no en el objetivo final. No se trata de hacerlo todo maravillosamente bien a la primera (ya sabes, esa tendencia de las PAS), sino de practicar, de cometer errores y de ir mejorando poco a poco. Como madre o padre aplaudimos la actitud, la alegría, los pequeños avances, las soluciones encontradas. No es aconsejable loar la inteligencia, («qué listo eres»), los resultados («fantástico, ese diez»), y conviene evitar comentarios tipo: «Esto no es para ti, no serás capaz» o «Vaya, qué decepción. Esperaba más de ti».

Otro problema, según la encuesta, es que un 38 por ciento de niños simplemente no tiene ganas de ir al cole. Ya hemos visto que esto puede ser porque el niño es víctima de *bullying*, porque no ha terminado los deberes, porque no ha dormido lo suficiente, o, y esto es algo frecuente, porque el niño no se siente aceptado por la maestra, ya que se da cuenta de que no le entiende. También puede ser que siente que no encaja. A la mayoría de las PAS, por su conciencia social y la necesidad de pertenencia, no encajar les produce mucho dolor y soledad. A veces vemos que intentan adaptarse al grupo, pero no suele funcionar. Así pues, el origen del rechazo al colegio puede ser muy diverso.

Tenemos como ejemplo el caso de Sabel, una niña muy sensible de 7 años, que se resistía a ir al cole porque la maestra insistía en que se sentara al lado de Marisa. Marisa, la pobre, tenía un problema de olor, por no lavarse y llevar la ropa sucia y Sabel no podía con ello. La pequeña no quería quejarse de Marisa, ya que se dio cuenta de que no tenía la culpa de su estado higiénico y sufría mucho. Sabel, por pequeña que fuera, estaba viviendo su primer dilema moral.

Un problema también puede ser que el niño pertenece a una minoría y no es aceptado por el entorno. El lado positivo de la diversidad no está reconocido en todos los ámbitos y esto supone un grave problema. En primer lugar, por el propio niño, que, al ser PAS ya es diferente y tiene un comportamiento distinto, pero también por el nivel de tolerancia y de aceptación de la sociedad en la que vivimos.

Sea cual sea el origen de la resistencia, si has podido descartar que el problema sea de casa, y tiene que ver con algo que ocurre en el cole, no queda otra alternativa que hablar con la maestra. En ocasiones, la solución es buscar otro colegio.

## Acoso escolar y PAS

En el cole nunca estoy sola y no pasa nada, siempre hay maestros o padres. Forma parte de un programa anti-*bullying* que tienen. Pero en el bus que tengo que coger para ir a casa, no puedo recurrir a nadie, igual que durante el trecho que tengo que andar después. Me persigue. En el bus se sienta a mi lado y me mete mano. He intentado de todo: coger otro bus, entrar con él y salir en el último segundo, ir a casa de una amiga para irme luego más tarde, portarme mal en clase para tener que quedarme una hora más, pero no hay manera. Me ha hecho de todo y saca fotos y las publica. Cuando me toca me paralizó, no puedo reaccionar. Quiero gritar, quiero darle una patada. No puedo. Me congeló. Si se lo digo a alguien, me amenaza con decirle a todo el mundo que le he buscado yo. Me da vergüenza. Tenía mucho miedo y cuando no podía más, finalmente se lo conté a mi madre. Ahora estoy en otro cole.

Esto lo cuenta Juani, una preadolescente que es PAS. Tengo más relatos de este tipo, de otros niños AS. Todos se dan cuenta de que son diferentes, pero no entienden por qué es un problema. El *bully* que manda en su clase o en su club les ve como víctimas fáciles, porque lloran en seguida o se bloquean de pavor y le dejan hacer. Las pequeñas PAS que sufren acoso no suelen ser las PAS extrovertidas, porque estas generalmente saben camuflarse más y no llamar tanto la atención. Las víctimas PAS pertenecen al grupo de los niños introvertidos, los que, por ser tan sensibles y sentirse ajenos al grupo bullicioso, se suelen mantener al margen, participan lo menos posible en actividades de grupo, y suelen querer pasar desapercibidos. No hablan mucho, son más bien silenciosos. Por eso les cuesta contar lo que les pasa, prefieren sufrir en silencio y rezar para que el *bully* les deje en paz, generalmente sintiéndose terriblemente solos y atemorizados. Como padres es difícil detectar que algo les está pasando. Como siempre han tenido la costumbre de retirarse a su cuarto o a un rincón de la casa, y lo siguen haciendo, un padre puede pensar que está todo bien, que todo es normal.

Tu niña o niño AS puede tener un carácter introvertido, ya sabes que la mayoría de las PAS lo tiene, pero también tiene todas esas cualidades que marcan este rasgo: suelen tener curiosidad por aprender y comprender, son sociales y sociables ya que gracias a su empatía tienen un interés por la gente de su entorno. Ayudan a los demás sin pensarlo y se puede decir que generalmente son maduros para la edad que tienen. Solamente quieren paz y armonía y, por ende, no hacen daño. Esto hace que tampoco entiendan que hay niños (y no tan niños) que buscan hacer daño. Además, por sus reacciones emocionales y su inocencia llaman la atención del *bully*; son víctimas «gratas y sencillas». Son vulnerables y una vez acosados, el miedo les hace más vulnerables todavía. Sabemos que los niños que consiguen no mostrar miedo no le interesan al *bully*. Puede ser útil buscar vídeos en YouTube de Brooks

Gibbs. Sus ideas anti-*bullying* son muy buenas y se basan en la convicción de que el amor es más grande que el odio. Los hay con traducción al castellano.

Yo soy partidaria de la conversación en casa. Se puede conversar durante la comida (tele apagada y móviles lejos de la mesa), por ejemplo, o se puede tener un momento fijo durante la semana en el que toda la familia está presente y cada uno cuenta sus experiencias y reflexiones, mientras los demás escuchan sin opinar ni interrumpir. La idea es crear un ambiente de confianza y de respeto en el que el niño, y todos, se sientan valorado, amado y respetado. Allí el niño AS, y todos los demás, pueden aprender que ser diferente, ser sensible, no es una debilidad sino una fortaleza. Como padres tenemos que recalcar esto, ya que es importante que nuestro hijo crezca con una sana autoestima, basada en la seguridad de que él, por ser sensible, emocional, social, pacífico, no es ni mejor ni peor que otros niños, que tendrán otras cualidades.

Enséñale a tu hijo que la diversidad enriquece y que por eso conviene valorarla siempre. En un entorno de este tipo, cálido e imbuido por el auténtico interés de todos los miembros de la familia, nuestra hija con alta sensibilidad no dudará en contar lo que le pasa en el cole, en el camino a casa o en cualquier ambiente donde se encuentre. Cuanto antes sepamos que hay algún problema, mejor. Conviene hablar con el colegio, con los maestros. Por supuesto no podemos esperar a que el colegio resuelva el problema, como padres también tenemos una responsabilidad.

## **La conversación con tu hija o hijo PAS**

Hemos mencionado la necesidad de hablar con tu peque después de la rabieta, una vez que se haya calmado. Esta es una necesidad y no hay excusas. Pero no es el único momento en que es importante hablar con tu peque PAS. Tener conversaciones es algo que no puede faltar y, por muy ocupado que estés, hay que buscar el tiempo. Como hemos dicho antes, una buena idea es tener una reunión familiar una vez a la semana, siempre en el mismo día y a la misma hora. Con ritmos establecidos evitamos sorpresas, las rutinas son muy importantes para los niños con el rasgo de la alta sensibilidad. Pero aparte de la reunión familiar, el diálogo, la conversación siempre es importante. Se dice «hablando se entiende la gente», y es una gran verdad. Aquí os dejo algunas ideas para que estas conversaciones sean respetuosas y agradables:

A lo mejor ya te has dado cuenta de que, si quieres llegar a conectar con tu pequeño PAS, tienes que ser consciente de tu manera de hablar. Tu presencia debe ser plena, debes ser consciente de tu intención. En primer

lugar, has de ser honesto ya que los niños AS tienen esa antena que les permite intuir si tu mensaje es verdadero, si contiene una mentira o si tu intención no coincide con tus palabras. Te aconsejo no mentir nunca, mentir a un niño AS puede significar el fin de una buena relación.

Luego el tono, los decibelios. Cuanto más levantes la voz, más estímulos le llegarán al niño, y ya sabes, a las PAS les afectan mucho los estímulos ya que siempre existe el riesgo de saturación. Es decir, no es buena idea gritar a una PAS. Ni siquiera cuando estés enfadado. Si quieres que el pequeño PAS entienda que algo no te ha gustado, una suave corrección suele ser más que suficiente. Una PAS, independientemente de la edad, es un ser concienzudo a quien le gusta hacer las cosas como toca, y suele tener un fuerte deseo de hacerlas bien a la primera, también porque no quiere llamar la atención, no quiere molestar a nadie y le importa mucho caer bien. Si hace algo que tú percibes que está «mal», evita el castigo y dale el beneficio de la duda, un margen para poder mejorar. Por ejemplo, si tenéis que acudir a una cita, explícale que es importante no llegar tarde ya que hacerlo molesta a otras personas, por eso necesitáis salir de casa a tiempo. Explicarlo de esta manera será mucho más efectivo que chillarle para que se dé prisa. También suele funcionar pedirle su colaboración para que una tarea salga bien. A muchas PAS les gusta sentirse corresponsables y es una manera de ayudar a la creación de una buena autoestima y conciencia social.

Sandra, la madre PAS de Guille (de 7 años), está trabajando para cambiar la manera tradicional de educar que ha aprendido en su casa, por un estilo más respetuoso y cariñoso. Me dice:

Tus consejos son buenos y te hago caso cuando puedo. Pero no me resulta nada fácil conversar con Guille. Me he propuesto, como sugieres, sentarme con él, en la merienda después del cole. Veo que agradece que me tome ese tiempo para él, pero cuando le pregunto: «¿Has tenido un buen día?», solamente contesta con un «sí». Hago otro intento y pregunto: «¿Cómo ha sido?». «Bien». «¿Qué ha pasado?». «Nada». Fin de la conversación. Sé que está cansado, pero creo que se puede aspirar a más, ¿o no insisto ya?

Suprimo una sonrisa, porque he tenido este tipo de conversaciones con mis hijos y recuerdo quejas de mi madre porque parece ser que yo era igual de comunicativa. Esto nos lleva al tema del contenido que, aparte de que tiene que ser honesto, conviene que invite a un diálogo, siempre que sea posible y el momento se preste a ello. Los pequeños PAS reflexionan mucho y suelen preferir preguntas que les hagan pensar o que estimulen su imaginación.

En este sentido, en lugar de preguntarles algo estándar y vago, os sugiero ser un poco creativos y hacer preguntas más específicas, algo como, por ejemplo:

- ¿Has hecho hoy algo especial de lo que te sientas orgulloso?
- ¿Con quién has compartido tu galleta?
- ¿Has aprendido una palabra nueva?
- ¿Alguien te ha hecho sonreír?
- ¿A quién le has hecho sonreír?
- ¿Me enseñas algo que yo no sé?
- ¿Qué es lo que te ha costado más en el día de hoy? ¿Qué deseas que pase mañana?
- ¿Con quién has jugado?
- ¿A qué has jugado?
- ¿Qué es lo que más te ha gustado de este día?
- ¿Alguien o algo te ha hecho sentir valiente?
- ¿Ha habido algo que no has entendido bien?
- ¿Ha habido algún momento en el cual te has sentido inseguro?
- ¿Has visto a alguien que no lo ha pasado bien?
- ¿A quién has dado las gracias hoy?

Preguntas de este tipo llevan a la conversación, a profundizar en un tema y hacen que el niño tenga que hacer pequeños ejercicios de introspección que, una vez interiorizados, forman la base de la comprensión de sí mismo que le servirá el resto de su vida. Si en el colegio hay problemas como el *bullying*, conversaciones de este tipo, poniendo verdadero interés para lograr una conexión, pueden ayudar a que salga el tema del acoso, sin que el niño sienta vergüenza.

Hemos hablado sobre problemas con el sueño y, más específicamente, en relación con ese tipo de niños que piensan y piensan, y a quienes les cuesta soltar el día porque siguen dando vueltas a todo lo que han experimentado. Este tipo de preguntas pueden ayudar mucho a «ordenar el día» antes de que se vayan a la cama.

Evidentemente conviene tener en cuenta la edad de los pequeños y su conciencia de las cosas que les pasan. También según la edad variará su capacidad para reconocer la propia emocionalidad.

En cuanto a cómo debemos hablar a los pequeños (a todos, no solamente a los niños AS), además de cuidar el tono, es muy importante utilizar la capacidad empática para ponernos en el lugar del niño y preguntarnos lo que puede entender de nuestro mensaje. Veamos esto con más detalle: tú quieres transmitir algo y lo haces desde tu propio contexto, tus experiencias vitales, tu mochila emocional, tu moralidad y tus valores y —¡muy importante!— tu estado de ánimo. El niño no comparte tus experiencias vitales, su mochila emocional apenas existe y todavía está aprendiendo a reconocer y nombrar las

emociones que le invaden. Hasta la adolescencia, cuando empieza a desarrollar sus propios valores, no tiene ni idea de lo que es la moralidad. Me puedo imaginar que al leer esto piensas que es obvio, que no hay necesidad de decirlo. Pues, desde mi propia experiencia y desde las experiencias de muchas madres y muchos padres sé que no es tan natural tener este tipo de reflexión siempre presente. Te lo garantizo. Si, por ejemplo, le decimos al niño: «¿Otra vez? ¡Si ya te lo he explicado mil veces!», después de que antes hayamos afirmado: «Cariño, recuerda, cuando haya algo que no entiendes, ¡pregunta!», cuando vuelve a preguntar la misma cosa por enésima vez (no lo hace por molestar, sino porque realmente no lo entiende) el mensaje que le llega es: «Soy tonto. Soy torpe. No valgo. No me quieren. No me quieren cuando hago preguntas. No me quieren cuando no entiendo». Intenta, por un momento, ponerte en su lugar, es horrible ¿verdad? Es una bofetada. Son frases que, si fueras un niño pequeño e inocente, te harían pasar vergüenza. La próxima vez, para ahorrarte otra bofetada, no volverás a preguntar.

Me sabe mal tener que decirlo, pero no es nada excepcional escuchar a los padres decirles a sus hijos cosas tan brutas e insultantes como: «¡Eres tonto!», «¡Eres imbécil! ¡Qué torpe eres!» y otras perlas de este tipo. Por favor, no lo hagas. No lo hagas si quieres que tu hija o tu hijo llegue a ser un adulto equilibrado, seguro de sí mismo, capaz de abrazar la vida y de dejarse abrazar por ella, sin sufrir problemas de autoestima, sin sentirse avergonzado, pisado y no valorado. La autoestima de la persona se fundamenta en la infancia. Recuerda lo que descubrió Michael Pluess: los niños AS que han pasado por una buena infancia, de adulto no suelen desarrollar problemas de ansiedad y de depresión. Entonces, en lugar de hacer que se sienta pequeño y humillado, es mucho mejor no perder la calma, centrarte en el amor incondicional que sientes por él y decirle algo como: «Creo que sí lo has entendido. Venga, pruébalo otra vez. Te ayudo; vamos, pasito a pasito».

Muchos de los padres trabajamos más de la cuenta por necesidad, tenemos preocupaciones y estamos cansados y estresados. Entiendo perfectamente que, con todo lo que pesa sobre tus hombros, es fácil tener la mecha más bien corta y que te sientas irritable. No eres una santa, no eres un ángel y tienes tus límites. Lo sé, muchas veces hablamos a los niños de manera reactiva, automática y recurrimos al «no», en lugar de invertir el tema y decir lo que queremos que el niño haga. Generalmente, y sobre todo cuanto hay prisas, es más fácil ser negativo que positivo. Daré unos ejemplos, poniendo ambas variantes.

<b>Negativo</b>	<b>Positivo</b>
¡No grites! (Un clásico, y casi siempre lo decimos gritando).	Si hablas más bajo te entiendo mejor.
¡No corras!	Si vas más despacio verás más; puedes disfrutar más; tu hermanito te puede seguir; puedo ir contigo; dame la mano y vamos juntos (depende del contexto).
¡No toques!	La señora tiene miedo de que se rompan sus cosas; podemos verlas juntos y si queremos ver algo mejor, le pedimos que nos lo enseñe, ¿te parece?
¡No exageres!	Juega con ellos, es divertido, ya verás, ¿te animas? Veo que no te gusta. ¿Nos quedamos un rato para ver cómo juegan?
¡No mientas! (Siempre y cuando tú, como adulto tampoco mientas, ya que los niños nos copian en todo).	¿Estás seguro de lo que dices? ¿Realmente ha sido así?
¡Esto no se hace así!	Veo que lo sabes hacer muy bien, pero hay otras maneras de hacerlo. Ven, te lo enseño.
¡No tires las cosas al suelo!	Las cosas se pueden romper, sería una lástima. Si quieres ponerlo en el suelo, te ayudo con calma. Ven, lo recogemos. Si tiras los papeles al suelo, alguien tendrá que recogerlos. Es mejor para todos tirarlos directamente a la papelera, y si no encontramos papelera los llevamos a casa para tirarlos allí.
¡Cálmate ya!	Estás asustado, ven, dime cómo te puedo ayudar.
¡No saltes!	Ven, siéntate conmigo un momento. Luego saldremos a la calle y podrás correr o saltar a la comba, ¿quieres?
¡No pegues!	Veo que estás enfadado, pero pegar duele, también te duele a ti. Respira, y cuéntame qué ha pasado.
¡No te quejes! ¡No exageres!	Veo que esto no te agrada, que no te sientes cómodo. ¿Quieres que primero miremos un rato y luego hablamos?

Se trata pues de, en primer lugar, darte cuenta del mensaje que el niño recibe, y si hablamos desde el «no», sin ofrecer una solución, una salida, sin ofrecerle la mano, hablamos olvidando la conexión y la empatía. Con un mensaje negativo, lo único que el niño oye es: «Soy malo, no valgo, no me quieren».

Es importante, pues, acostumbrarte a cambiar la negatividad por un mensaje positivo. Si a ti te han educado con noes (algo bastante frecuente) es normal y automático que repitas las mismas órdenes a tus hijos, ya se te han

quedado grabadas. Si nadie te avisa de que puedes hablar a tu niño de otra manera, desde otro lugar, es probable que no cambies las formas porque, simplemente, te falta conciencia y herramientas. Ahora que dispones de ambas, por favor, inténtalo. Evidentemente, en caso de un peligro inminente, sí puedes utilizar una orden negativa, aunque también existen variaciones, como: ¡no corras al cruzar la calle! o ¡camina despacio al cruzar la calle!

## PAS SÍ, ¡PERO MUCHAS COSAS MÁS!

*«El niño pequeño despierta en nosotros toda una serie de sentimientos: asombro cuando contemplamos cómo se desarrolla paso a paso de una manera tan maravillosa, ternura cuando percibimos su inocencia, esperanza cuando tratamos de imaginar su futuro que apenas está empezando a desarrollarse, reverencia por su valor para entrar en la vida terrenal, y mucho más. Vivir con niños nos da la posibilidad de convertirnos en mejores seres humanos y desplegar cuidado y protección en nuestras almas. El niño pequeño nos trae alegría y bondad y despierta en nosotros un sentido de responsabilidad: responsabilidad por el futuro».*

LOURDES TORMES

Las PAS compartimos un rasgo, eso sí, pero hay muchas más cosas —otros rasgos, características, facetas de la personalidad, material genético, contexto familiar, mochilas— que no compartimos y que es nuestro. Esto hace que cada uno sea único, con su mezcla de ingredientes muy personal. Ningún niño se parece a otro, ni física ni emocionalmente. Que todos los niños con alta sensibilidad sean tranquilos, introvertidos, ángeles es una fábula. Hay tanta diferencia entre los niños con AS, que a veces no resulta nada fácil detectar en ellos el rasgo, hasta el punto de que incluso los profesionales se equivocan y diagnostican un trastorno, cuando el niño «solamente» es altamente sensible.

Como bien sabes, el rasgo de la alta sensibilidad se caracteriza por sus cuatro pilares. Es genial poder definir el rasgo en función de estos pilares, pero tiene un peligro: crea un retrato «fijo» de cómo es o ha de ser una persona, un niño, que ha nacido con esta cualidad. Así que, como a lo mejor ya has comprendido, el modelo de persona altamente sensible no existe. Hay muchísimos niños que no encajan en la imagen de «niño tímido, retraído, introvertido, poco participativo, llorón, que se queja de todo, que come mal, duerme mal, que necesita estar a solas, que se colapsa ante cualquier cambio, que es nervioso y tiene una salud delicada».

He buscado maneras de presentaros retratos diferentes de niños AS, pero con otros temperamentos, que a veces son tan intensos, que pueden llegar a tapar o dominar a ese retrato «base» que se suele tomar como referente. Por ello también será más fácil entender que existe cierto riesgo de que el niño PAS no sea reconocido en su rasgo por tener un comportamiento que, aparentemente, no «casa» con la imagen estándar. También hay que tener en cuenta la posibilidad de trastornos, o, por lo menos, contrarrestar las características de un determinado trastorno con las del rasgo que estamos tratando. Lo he dicho varias veces ya: en caso de duda es muy importante consultar con un profesional formado en educación o psicología infantil, y que sea (por favor, no lo olvidéis) buen conocedor de la alta sensibilidad.

## **Introversión, extroversión, niños buscadores de sensaciones y niños tozudos**

En sus libros, Elaine Aron nos habla de cuatro tipos de niños con alta sensibilidad. Aparte de distinguir entre introversión y extroversión, ella añade dos tipologías más: la personalidad de los «buscadores de sensaciones» (*high sensation seekers* o HSS) y los «tozudos», que ella llama *strong willed*. Existe mucha confusión sobre las características específicas de cada categoría, y la cosa aún se complica más si alguien con el rasgo de la alta sensibilidad, teniendo o bien una personalidad introvertida o bien extrovertida, llega a ser un buscador de sensaciones o, si es alguien con ese carácter fuerte. Vamos a ver qué pasa y lo haremos por partes.

Hemos visto que un 20 por ciento de la humanidad nace con el rasgo de la alta sensibilidad y, de ese 20 por ciento, una tercera parte tiene un carácter extrovertido. Existe, como ya vimos, la idea de que todas las PAS son tranquilas, tímidas o por lo menos dan la impresión de que son algo reservadas o retraídas, aunque a lo mejor simplemente necesitan más tiempo para entrar en acción. Además, tenemos la imagen de una PAS extrovertida como alguien a quien no le cuesta en absoluto establecer contactos sociales, alguien espontáneo, energético, a quien le suele gustar ser el centro de atención.

La psicología, al hacer la descripción de esta polaridad, se fija menos en la imagen exterior que da la persona y más en el hecho de que la persona introvertida vive más en su mundo interior, fijándose en cómo le va llegando el mundo exterior, reflexionando sobre cómo le hace sentir; cargando sus pilas en soledad, lejos del ajetreo y de las masas. Mientras tanto, la persona extrovertida pone el foco de su vida en todo lo que le rodea, en su entorno en

el sentido más amplio y en otras personas. Al contrario que la persona introvertida que necesita aislarse para volver a generar fuerzas, la persona extrovertida carga sus pilas por la interacción con otra gente; necesita los contactos con otras personas para regenerarse. También si es PAS.

Parece ser que nadie es exclusivamente introvertido o extrovertido, y que la capacidad y necesidad que uno tiene de llevar el enfoque hacia dentro o hacia fuera, depende también de la situación que la persona esté viviendo y del nivel de saturación que tenga. Se habla de «ambiversión», un perfil en que muchos se reconocen. Una manera para determinar si tu hijo es introvertido o extrovertido puede ser observarle atentamente y preguntarte si el peque carga sus pilas estando tranquilo y a solas, o si parece hacerlo jugando con un grupo de niños, por ejemplo, o al practicar un deporte de equipo.

Se da el caso de que, en nuestra cultura occidental, la extroversión es mucho más valorada que la introversión. Esto no es de extrañar si nos damos cuenta de que, según estimaciones, el 66 por ciento de la humanidad tiene un carácter extrovertido. Los niños más bien tranquilos, tímidos si cabe, incluso retraídos y que hablan poco no son tan valorados como los que en seguida se muestran entusiastas e implicados. Los padres de niños AS cuya forma de ser es predominante introvertida, a veces reciben comentarios críticos de familiares o maestros, argumentando que los niños no participan «lo suficiente», que apenas abren la boca en clase y que, a lo mejor, intentan pasar desapercibidos. Parece, pues, que un niño llama la atención por ser introvertido, por ser diferente de la mayoría, hasta el punto de que puede molestar. También parece pasar lo mismo si un niño es emocional, llora con facilidad o se indigna por pequeñas (y grandes) injusticias. Más de una vez ese tipo de comportamiento se define como «problemático» y se aconseja a los padres que lo lleven a un psicólogo. Si el comportamiento de la niña o del niño con alta sensibilidad no coincide con la «norma», y suele ser el caso con los niños AS y la introversión, esa forma de ser diferente se puede percibir como un problema, un trastorno.

La tendencia es a querer encajar todo con la «norma», y la «norma» está basada en la estadística. Todo lo que cae fuera de esta, que responde a los extremos de la estadística, es «a-normal» y necesita ser «normalizado». Pero ¿realmente tenemos que ser todos iguales? ¿Sería sano que todas las personas demostrásemos el mismo carácter y el mismo tipo de comportamiento? ¿Desde cuándo hemos perdido de vista que somos individuos y que, por tanto, somos todos diferentes, aunque compartimos ese denominador común de ser «humanos»?

Y ¿qué pasa con los buscadores de sensaciones y las PAS «intensas» o tozudas?

En primer lugar, conviene tener claro que lo opuesto a ser PAS no es ser un buscador de sensaciones, que siempre quiere experimentar nuevos estímulos. Lo opuesto a ser altamente sensible es ser impulsivo. Una PAS, por una de sus características base, la de la reflexión intensa, no puede ser impulsiva, aunque, a lo mejor, a veces lo parezca. La reflexión profunda se traduce en detenerse para comprobar (*pause and check*), en valorar los riesgos inherentes a cualquier acción o decisión, antes de lanzarse. El niño con alta sensibilidad se caracteriza por la gestión de toda la información, de todos los estímulos, antes de decidirse a dar el paso.

Ser extrovertido no es lo mismo que ser un buscador de sensaciones. A lo mejor te cuesta imaginarlo, pero una PAS introvertida también puede ser una buscadora de sensaciones, aunque no de la misma manera.

En su libro sobre la alta sensibilidad y la psicoterapia —que no está traducido al castellano—, Elaine Aron dice lo siguiente: «Puede parecer que todos los buscadores de sensaciones tienen un carácter extrovertido, que son iguales y que es la misma cosa. Los buscadores de sensaciones con un carácter introvertido optan por una estrategia para buscar sus experiencias nuevas no a través del contacto con otras personas (lo cual, según la percepción de una PAS, podría aportar un exceso de estímulos o podría ser hasta peligroso), sino a través de experiencias emocionales especiales. Pueden hacerlo a solas o acompañadas por una persona cercana».

Cada persona necesita experiencias nuevas, son necesarias para crecer, pero para llegar a tenerlas es preciso salir de la zona de confort. No todos los niños (ni los adultos) se sienten llamados a apartarse de una situación segura y familiar, pero en esto no influye el hecho de que el peque sea introvertido o extrovertido; existen pues PAS introvertidos que pueden ser buscadores de sensaciones y existen PAS extrovertidos que también pueden serlo, pero —al contrario de lo que a veces se cree— no todas las PAS extrovertidas son «buscadores de sensaciones».

Con la búsqueda de sensaciones nos referimos a una necesidad de buscar y experimentar nuevas experiencias de tal manera, que genere una fuerte emoción interna, cierta tensión. Es una sensación que la persona vive como agradable gracias al hecho de que esa tensión, ese nerviosismo, al cumplir el objetivo, genera la liberación de dopamina, ese famoso neurotransmisor que nos hace sentir bien. Como característica en sí no es algo limitado al rasgo de la alta sensibilidad, en absoluto. No hace falta ser PAS para tener esta

característica, de hecho, no es algo que se espera encontrar en una persona con alta sensibilidad y menos en alguien predominantemente introvertido, pero resulta que la combinación es muy posible y no tan infrecuente.

La manera en que los buscadores de sensaciones buscan sus experiencias nuevas varía en función de su forma de ser; si es predominantemente introvertida o extrovertida. También es importante saber que los extrovertidos, al cargarse las pilas en compañía de otra gente, buscan la estimulación social, el contacto social y el estar con otras personas; los buscadores de sensaciones buscan nuevos estímulos que pueden ser de todo tipo y no necesariamente de carácter social pero que sí conllevan un determinado desafío.

La personalidad de la PAS extrovertida y buscadora de sensaciones, se empezará a manifestar claramente a partir de la pubertad. Vemos cómo en el niño se va manifestando una especie de hambre por buscar determinadas nuevas actividades y experiencias emocionantes que le permitan lanzarse a aventuras, una tras otra. Se siente llamada por el riesgo y le encanta moverse con un grupo de amigos. Por las características de su rasgo de AS, sin embargo, también necesita sus pausas, sus momentos en soledad para gestionar el exceso de estímulos, algo que a su pandilla les costará entender y que, a la persona misma que va de un extremo a otro, le puede costar explicar.

La PAS introvertida y buscadora de sensaciones busca sus momentos de emoción intensa a solas, por ejemplo, manifestando el deseo de inscribirse en un curso de dibujo o de bricolaje, afrontando un reto personal que puede variar desde salir de casa solo (niños pequeños que dicen que van a descubrir «el mundo») porque esto le emociona hasta, de adolescente, ir de viaje a solas o, como mucho, en compañía de su mejor amiga o amigo.

Dada la característica de las PAS de detenerse a evaluar la situación antes de decidir si lanzarse o no, ser una persona con alta sensibilidad en combinación con la característica del buscador de sensaciones, a veces puede ser complicado. La parte que busca la tensión y la emoción no quiere pararse, quiere esa emoción «ya», pero la personalidad sensible quiere, ante todo, investigar los riesgos primero. Este conflicto interior puede ser difícil para un adulto, pero para un niño con el rasgo de la AS puede crear confusión y la confusión genera estrés. El educador del pequeño PAS con este carácter no lo tiene fácil a la hora de apoyar al niño en estos momentos de confusión y de posibles ataques de llanto aparentemente inexplicables.

Igual que se suele asociar la tendencia del buscador de sensaciones con un carácter extrovertido, existe la idea de que se necesita tener una personalidad

extrovertida para ser tozudo u obstinado.

En primer lugar, esta característica, igual que la de buscador de sensaciones, es algo que se puede dar tanto en personas —niños— con el rasgo de la alta sensibilidad, como en personas que no tienen el rasgo, pero en aquellas que sí cualifican como PAS, vemos que puede darse tanto en una extrovertida, como en una introvertida.

Un niño tozudo dispone de una fuerte voluntad. Sabe lo que quiere y cómo lo quiere; lo que le parece justo y lo que no. No obedecerá sin más, y menos cuando no está de acuerdo. Solemos atribuir a las PAS de todas las edades esa característica de querer caer bien y de agradar, hasta de sacrificar los propios deseos. Efectivamente, muchas PAS son así, y más todavía si tienen la autoestima algo baja. Ahora, las PAS que, aparte de ser altamente sensibles, tienen que lidiar con esa sensación de que les arde un fuego en su interior, que es típico de una fuerte voluntad, no viven pensando en hacer la vida lo más agradable posible a la gente de su entorno o al mundo en general. Al contrario que la mayoría de las PAS, el «instinto» de la persona —niño y adulto— que combina la alta sensibilidad con la tozudez, no suele estar enfocado al bienestar de los demás. Esto no quiere decir que no sean niños buenos, en absoluto, son niños con un extremo sentido de la justicia y de aquello que, según ellos, es moralmente aceptable. Y cuando quieren, o lo consideran oportuno o necesario, no les cuesta nada «activar» su radar sensible y empático para ver y percibir si todos en su entorno están bien o si les falta algo de atención o de ayuda. Si detectan carencias de este tipo, en seguida se ponen en marcha para prestar todo el apoyo que haga falta. Ahora, para ellos es más importante que haya justicia a que su familia esté bien.

Son niños que en el juego solamente quieren jugar a su manera y según sus propias reglas, algo que les llega a costar amistades, y sus padres temen sus rabietas cuando les dicen que «no» y ellos quieren un «sí». Siempre contestan, algo que, para los padres, puede ser agotador. También son niños a los que les cuesta dormir (tardan mucho en gestionar las intensas emociones del día), y de todos los niños con AS son los que más dificultades tienen con los cambios.

Curiosamente, y esto es muy importante, estos niños AS con carácter tozudo, a pesar de esa actitud que tienen de imponerse, son en realidad muy inseguros ya que, en muchos casos, tienen un gran miedo a fallar, quizás no tanto como la pequeña PAS introvertida, pero no suele haber mucha diferencia.

Estos niños intensos en todos los sentidos, requieren límites muy claros y que se mantengan sin excepciones. Al topar con un límite se enfadarán y no poco. Es importante que, como padres, les escuches y que reconozcas sus argumentos. No hace falta darles la razón, en absoluto, pero es importante que les hagas caso, que reconozcas sus emociones intensas y que les dejes exponer sus argumentos para que ellos tengan claro que les entiendes. Ya solamente haciendo esto, les ayudas a calmarse. No critiques, no juzgues, no grites. Como padre o madre, las reglas las pones tú. El niño AS con carácter tozudo probablemente no estará de acuerdo, pero necesita comprender el porqué de la regla. Explícale tus motivos y —una vez más— sé consecuente.

Entre los niños AS introvertidos y extrovertidos con carácter tozudo, sí vemos algunas pequeñas diferencias. Las PAS introvertidas «obran» más bien de manera silenciosa y sin llamar demasiado la atención, aunque sus rabietas pueden ser explosiones de cuidado. Generalmente tienen muy claro lo que quieren y cómo lo quieren. No les interesa convencer a los demás y van a lo suyo. Como hablan poco y explican menos, los padres no siempre tienen claro los planes y las ideas que tienen, lo cual no es nada fácil. Evitan el conflicto, como la gran mayoría de los introvertidos. Como educador es muy importante invertir tiempo, amor y energía en establecer y mantener una conexión con estos hijos, y en cuanto empieza la adolescencia, esa cerrazón —que puede percibirse como secretismo— puede ir en aumento. Si consigues mantener una actitud de confianza, de apertura, de curiosidad, libre de juicios y de críticas, procurando que el niño se sienta amado incondicionalmente, le puedes ayudar mucho a que gane esa seguridad interior que tanto le falta, para que, de adulto, pueda llegar a ser alguien con mucho que aportar.

Por último, vemos el pequeño PAS extrovertido y tozudo. Gracias a su extroversión no se callará, puede ser incluso bocazas. Si algo no le gusta, en seguida lo sabrás. Esta combinación de facetas de la personalidad es propia de los líderes. Para estos niños (y adultos) sí es importante convencer a los otros: tienen su visión, que consideran que es la correcta, y no evitan conflictos con tal de convencer a los demás. La capacidad empática de la que disponen gracias a su lado PAS, les ayuda a entender los motivos de las otras personas que, seguramente, ven las cosas de otra manera. Dependiendo del nivel de autoconocimiento y de conciencia social del niño, de su capacidad de reflexionar sobre el propio comportamiento, es más que probable que lleguen a darse cuenta de las veces que se ha pasado de intensidad, lo cual no solamente le ayudará a encontrar el «tono justo», sino que, en su aspecto negativo, también puede contribuir a sentimientos de arrepentimiento y de

culpabilidad. Nadie, por todo el «ruido» que es capaz de generar, le puede negar su personalidad base, la de alguien nacido con el rasgo de la alta sensibilidad.

Hasta aquí las cuatro tipologías que nos presenta Elaine Aron en sus libros.

Existen tantas escuelas como sistemas, modelos y teorías para identificar y reconocer las diferencias de carácter, los diferentes temperamentos, tanto en los seres humanos como en las especies del reino animal. Entre los muchos que he leído, los más conocidos quizás son el eneagrama y el extenso pero muy completo método de Meyers-Briggs; a mí me sigue gustando el sistema de Galeno por ser simple, efectivo, claro y fácil de utilizar en relación con el rasgo de la alta sensibilidad. Me parece una buena idea describir el rasgo desde un ángulo diferente porque creo que, como padres y educadores, lo más importante y valioso a lo que podemos aspirar, es la comprensión de nuestro niño, algo fundamental si queremos conocerle y acompañarle en su infancia y adolescencia, desde la cuna hasta su salida al mundo, buscando cómo ayudarle a transformar su ser diferente en su mayor fortaleza.

## **Los cuatro temperamentos de Galeno**

El temperamento, igual que el rasgo de la alta sensibilidad, es algo dado, es algo con lo que naces. Tal como lo veo yo, es una expresión del alma que determina la manera en que te expresas en el mundo, la manera en que te abres al mundo y la manera en la que participas en él. Casi diría que se trata de un filtro más —así me lo imagino de una manera muy simplificada— que se coloca por encima del filtro base que, para las PAS es el de la alta sensibilidad. Curiosamente veremos cómo los temperamentos también se manifiestan en la corporalidad de la persona, y especialmente en la del niño. Es importante saber que nadie tiene un solo temperamento en el sentido «puro», siempre se tendrán facetas de los otros temperamentos, pero uno de los cuatro predominará, reforzando la manera en que el pequeño PAS experimenta y expresa las diferentes características del rasgo de la alta sensibilidad. Cada niño es diferente, único, igual que cada adulto lo es, no existen dos seres humanos iguales. Este es uno de los motivos por el cual a veces resulta tan difícil reconocer el rasgo en un niño pequeño, sobre todo cuando todavía no sabe expresarse verbalmente. Creo, sin embargo, y es el motivo por el que me pareció buena idea introducir el tema, que cierta familiaridad con los cuatro temperamentos puede ayudar a la hora de determinar si nuestro peque muy peque es un niño con alta sensibilidad.

Igual que el rasgo tiene facetas positivas y negativas, facetas que son bonitas, fáciles de llevar y otras difíciles de manejar y de integrar, lo mismo sucede con de cada uno de los temperamentos. Nos ayudará conocer los puntos positivos y más aceptados socialmente de cada temperamento, pero conocer sus «sombras», saber que existen y que pueden complicar la emocionalidad y por ende el comportamiento del niño, también puede servirnos a la hora de ayudarlo y acompañarlo adecuadamente y acorde con su esencia. Repito, cada niño, cada adolescente o adulto tendrá una mezcla de dos o tres temperamentos, pero siempre habrá uno que se manifieste con más intensidad que los otros.

Vemos, por ejemplo, que un niño con un temperamento predominantemente colérico puede tener mucha dificultad a la hora de controlar sus rabietas y sería el típico niño tozudo que vimos antes. Si no sabemos ayudar a este niño adecuadamente con su falta de autocontrol, cuando llegue a la pubertad, tendrá una tendencia impulsiva (algo que parece chocar con las características de una PAS y que, en un niño con AS a lo mejor se dará en un grado menor) y un pronto desproporcionado.

De la misma manera, pero ahora mirando el temperamento sanguíneo y especialmente en un niño con AS, veremos que le costará mucho concentrarse y a lo mejor se satura más rápido, ya que su gran versatilidad pensativa y su característica de «culo inquieto», le aporta muchos más estímulos que al niño PAS con otro temperamento. Este niño, al hacerse un poco más mayor, podría desarrollar una tendencia a ser caprichoso o una dificultad para encontrar equilibrio y tranquilidad interior, por tener un pensar demasiado activado o una actividad más bien impulsiva, caótica y sin rumbo.

El pequeño PAS con temperamento flemático, absorto en su mundo soñado, corre el peligro de ensimismarse hasta el punto de perder el interés por el mundo real, es posible que no llegue a aprender a manejarse en el mundo (se sentirá muy a gusto en un mundo virtual). Siendo PAS, tendría que esforzarse mucho para participar ya que, si habitualmente el mundo es un lugar lleno de alfileres para muchas PAS, el niño flemático tendrá una mayor tendencia a retirarse de todo lo mundano porque no solamente no sabrá gestionar el exceso de información, sino que simplemente no le «mola».

Un poco más de lo mismo vemos en el pequeño PAS con temperamento melancólico, aunque en este caso, el apartarse y no querer participar sale de una profunda tristeza, de verlo todo de manera negativa, de experimentar el mundo y la vida como un peso que puede llegar a ser insoportable.

Hasta aquí una pincelada de los cuatro temperamentos, que veremos en profundidad y con más ejemplos.

Claudio Galeno (129-201 d. C.), médico, cirujano y filósofo de la antigua Roma, basándose en teorías del también médico y filósofo Hipócrates, desarrolla su teoría de la personalidad en función de los cuatro humores o fluidos en el cuerpo humano que, según las investigaciones de ambos, demuestran tener una estrecha relación con la emocionalidad de la persona. En nuestros tiempos aquello de los fluidos probablemente ya no nos dice tanto. Si te llama la atención, busca información en las redes donde encontrarás bastante sobre el trasfondo de esta teoría. No quiero apartarme mucho del tema de este libro. Más que nada, quiero compartir las características de estos cuatro temperamentos porque hablan de las emociones que pueden predominar en el carácter y las cuales (y sus sombras) se pueden intensificar por tener el rasgo de la alta sensibilidad. Saber un poco de esta teoría nos puede llevar a un mayor entendimiento de nuestro peque PAS y, por ende, facilitarnos más claves para ayudarlo. Es importante recalcar que, aunque todos tenemos facetas de los cuatro temperamentos, cada persona tendrá uno que predomina, que se manifiesta con más intensidad que los otros tres. Es especialmente en los niños donde se puede ver un claro predominio de un solo temperamento ya que, mientras que vamos avanzando en la vida y llegamos a conocernos mejor, iremos trabajando y afilando aquellos lados de nuestro carácter que necesitan integrarse mejor y nuestro temperamento se irá suavizando o cambiando.

Los cuatro humores o temperamentos según estos dos sabios de la Antigüedad, son: el sanguíneo (relacionado con la sangre), el colérico (relacionado con la bilis amarilla), el melancólico (relacionado con la bilis negra) y el flemático (relacionado con el agua).

**1. La persona con temperamento sanguíneo** se caracteriza por su gran expresividad, extroversión y entusiasmo, es alguien con una personalidad cálida y compasiva lo cual le hace un gran amigo. Suele hablar mucho y con gran facilidad y soltura —a veces le consideran exagerado— y, como le gusta mucho estar activo, le cuesta estar tranquilo y descansar. Lo que le encanta y le hace sentir feliz es la gran variedad de temas, intereses y personas con los cuales irá llenando su vida. No te sorprenderá que «los sanguíneos», en general bendecidos con una buena dosis de carisma, son

excelentes actores y abogados, pero también vendedores y representantes. El «sanguíneo» es una persona de mente ágil, con muchas inquietudes, y de carácter versátil con gran capacidad de adaptación a diferentes situaciones, entornos y personas. Un problema de esto puede ser que demuestre un lado disperso con dificultad de concentración, a veces quedándose en lo superficial. Le puede pasar que, por cierta inseguridad y una posible faceta miedosa, le cueste mantenerse estable en sus acciones y sus emociones, lo cual hará aumentar su tendencia a la dispersión.

Cuando pienso en el carácter sanguíneo, me viene a la mente la imagen de una mariposa, pero también del mercurio...

**2. La persona con temperamento colérico** es alguien que destaca por su actividad productiva, que hace, hace y hace. Suele ser alguien muy extrovertido. Es un trabajador incansable y optimista. Aunque tiene sus ratos de introspección, le encanta «el mundo». Le van etiquetas como voluntarioso, independiente, visionario, práctico y decidido. El colérico en estado puro sería un constructor (en todos los sentidos), pero también es el tipo del líder, lleno de confianza en sus ideas y sus acciones. Le encanta poder dedicarse a proyectos de corto plazo, siendo el motor de arranque. Evidentemente también tiene sus sombras, su lado menos agradable por trabajar a nivel personal. Como es alguien que ve las líneas globales y generales, a veces pierde de vista los detalles personales por lo cual puede aparentar (y ser) antipático, irritable, frío, sarcástico, hasta cruel y dominante. Le puede costar perdonar y liberarse de los juicios en general. El colérico tiene ese lado «fogoso» y, como bien sabemos, el fuego no solamente calienta, también puede consumir y quemar.

**3. La persona con temperamento melancólico**, introvertido, es el perfeccionista de mente analítica. Es el idealista, el estratega, muy disciplinado y fiel. Tiende a sacrificarse por buenas causas y le encanta la estética. También es alguien con tendencia a ver la vida de manera negativa y problemática, por lo cual no siempre está de buen humor y suele ser bastante crítico y criticón. Es el temperamento menos social y sociable de los cuatro, con tendencia a la depresión. Un melancólico puede ser torpe en el sentido de no ser práctico, la sonrisa le cuesta y algunos melancólicos llegan a ser vengativos. Es difícil enfadarle, pero si lo consigues, explota. Le cuesta sentirse seguro y es muy sensible, por no decir susceptible. A

los melancólicos los vemos como artistas (¡músicos!), inventores, filósofos o médicos.

El prototipo de melancólico para mí es nuestro querido Don Quijote.

**4. La persona flemática**, por último, es otro introvertido. Es más bien lento y le cuesta mucho arrancar. Es tranquilito y todo le parece genial. No pone pegas, es «fácil». Suele caer bien a todo el mundo y todos son sus amigos. Es diplomático, fiel, y puedes contar con él. El orden es algo que necesita para sentirse bien: si está todo en su sitio, se relaja. Las sorpresas le descentran, en ese sentido no es una persona flexible. Su humor es inteligente y seco, y su *modus operandi* es eficiente y organizado. Aparte de ser el diplomático, también es el maestro, el profesor ideal, siendo ese bonachón al que todo le parece bien. Otros temas que se le dan bien son la contabilidad y las cosas técnicas. Eso sí, es un poco perezoso y a veces tacaño y egoísta. No se moja ni corre riesgos, y puede llegar a ser indiferente y apático. Pocos llegarán a conocerle de verdad.

## Los cuatro temperamentos en niños con alta sensibilidad

Ahora veremos cómo se manifiestan estos temperamentos en niños, y especialmente en aquellos con el rasgo de la alta sensibilidad. Repito, igual que el rasgo no es blanco o negro, los temperamentos tampoco lo son, pero conocerlos nos puede dar pistas de cara a la educación, y ayudar a entender más a nuestros peques para poder acompañarlos de la mejor manera posible.

Cada niño, sea PAS o no, se comportará de una manera única, dependiendo en gran medida de su temperamento predominante. Existe bastante literatura sobre los temperamentos, especialmente en el ámbito del método Waldorf, por si quieres investigar un poco más. Lo que nos interesa aquí es analizar los temperamentos con sus características en relación con el rasgo de la alta sensibilidad. Para poder cualificar como PAS, lo importante siempre es que estén presentes los cuatro pilares, esto debe ser básico; el resto de los temas asociados —por ejemplo si un niño tiene dificultades con el sueño o no— tendrá que ver con el temperamento.

*Niños AS con temperamento sanguíneo*: el niño con temperamento sanguíneo es, por decirlo de una forma, casi el prototipo de todos los niños. Cuando piensas en cómo es el típico niño, el de los anuncios —vivaz, alegre,

juguetón, risueño— te acercas mucho al peque con este temperamento dominante. Este es el típico niño que puede reírse con lágrimas en los ojos.

De estatura es más bien esbelto con el cuerpecito bien proporcionado. A veces sus movimientos hacen pensar en un pájaro, en un elfo o en Peter Pan. Le encanta caminar de puntillas, bailar, pisar la tierra lo menos posible, saltar. El niño con este temperamento es como el aire, volátil, ágil y rápido. Se mueve mucho, de hecho, da la sensación de estar siempre en movimiento. Mientras que moverse en sí es tan característico de los niños y es algo que necesitan para un buen desarrollo de la motricidad, este niño los gana a todos. Un momento está leyendo, y al siguiente habla por hablar, luego se apresura para ayudar a un compañero, recoger el boli que la maestra ha dejado caer, verá esa mosca que acaba de entrar por la ventana...

Por su dificultad para concentrarse (¡todo le interesa y todo le llama la atención!) puede ser percibido como molesto en el aula, incluso se le pueden atribuir trastornos relacionados con la falta de atención por hipersensibilidad.

Le gusta cambiar a menudo de juguete y de juego; y, gracias a su pensar rápido y su imaginación ilimitada, va cambiando y aumentando las reglas y los parámetros a su antojo, probando nuevas posibilidades para ver qué pasa. Cuando juega a solas inventa de todo y le encanta probar y testar diferentes combinaciones del material disponible. Una cosa que, desde muy pequeño, puede llamar la atención de su comportamiento es que le gusta el ritmo; de bebé es un niño que no se cansa de ser mecido, y se suele mecer solo en su cuna. De la misma manera, cuando es un poco mayor, le encanta columpiarse o cabalgar sobre su caballo de madera.

Se puede enfadar e indignar con facilidad, pero no es rencoroso y pronto se le habrá pasado. Como adolescente igual le consideramos un tanto irresponsable, aunque, en realidad más que ser algo de índole moral, es más bien que simplemente se despista y se olvida de las cosas. Suele tener una voz clara, más bien alta, y se le da bien la música. Algunos de los calificativos con los que se le describan (y algunos más bien despectivos) suelen ser: volátil, voluble, inconsistente, distraído, inestable, falta de concentración, falta de memoria, nervioso o superficial, pero generalmente, y a pesar de eso, cae bien.

Suele ser sano, comer bien y raciones pequeñas, como un pajarito, le encanta la fruta y las cosas saladas o agrias como el zumo de limón. Si nuestro pequeño PAS se niega a comer comida pesada y salsas grasientas, si prefiere picotear en lugar de comerse ese estofado que tú crees que le vendría bien, es probable que sea un niño en el que predomina este temperamento

sanguíneo. Puede ser que a ti te vaya mejor que coma como lo hace el resto de la familia, pero te aconsejo que no insistas en que cambie su necesidad de picotear en lugar de hincharse. Es mejor buscarle comidas ligeras y sanas, bien repartidas por el día para evitar indigestiones. Es probable que, siendo PAS, pertenezca a ese grupo de niños que no quiere comida que, según ellos, está demasiado caliente.

Es uno de esos niños que se duermen rápidamente, pero que se despiertan con facilidad; y es que el sueño ligero encaja con su forma de ser. Sabemos que un alto porcentaje de los niños AS se despiertan muy temprano y no vuelvan a dormirse (un 23 por ciento), y si tu niño tiene ese problema, es probable que, aparte del rasgo de la alta sensibilidad, tenga el temperamento sanguíneo.

Al contrario que la mayoría de los niños AS, a este pequeño le encantan los cambios. ¡Cuantos más cambios, mejor! Esto, evidentemente, es consecuencia de su tendencia a aburrirse rápidamente y su dificultad para concentrarse, algo a lo que hay que añadir que la mayoría de los niños de este tipo son, además, extrovertidos. Ahora, aunque le encanta la variación y no tiene mucho sentido exigirle que se quede mucho tiempo seguido con una sola tarea, siendo PAS, tanto cambiar y variar conlleva el problema de que se saturará relativamente rápido. Los niños AS con este perfil, generalmente, al llegar al punto en el que no pueden gestionar más estímulos se sobreactivan y no saben parar. Es como si hubieran entrado en un bucle de actividad excesiva y no encuentran el botón de emergencia. Ahí es importante que el educador, con calma, autoridad y poniendo un límite claro y no negociable, le ayude a frenar, acompañándole en el siguiente e inevitable colapso. Entiendo que, para el adulto, no es fácil mantener la paciencia que este pequeño se merece, y menos aún para la madre o el padre que también es PAS.

Repito que se puede decir que el temperamento sanguíneo es de los niños en general, pero como veremos a continuación y como a lo mejor ya sabes por tu propia experiencia, no todos los niños tienen estas características volátiles tan acentuadas como el niño AS con el temperamento sanguíneo. En este sentido es posible que, si tu hija o hijo presenta estas características, no pienses en primer lugar que pueda tener el rasgo de la AS. El comportamiento de una PAS con temperamento sanguíneo dominante puede engañar y necesita mucha observación, aparte de paciencia a raudales.

Este temperamento también puede pasarse de los límites de lo normal y aceptable, y si es el caso, debemos preocuparnos. Reírse está bien. Reírse mucho está bien, pero no poder parar de reír es un problema. Lo mismo

ocurre con chillar. Coger juguetes, uno tras otro, no para jugar con ellos sino para tirarlos por el cuarto, también es un problema. No disponer de un freno interior que permita desarrollar momentos de calma para jugar, leer un libro, conectar con las personas cercanas, puede ser una señal de que el niño — altamente sensible o no— sufre el trastorno de la hiperactividad, TDAH. Existe una diferencia entre el comportamiento de niños que se mueven mucho y aquellos que no paran de moverse. Muchos niños AS se mueven mucho y más aún cuando están saturados (ya sabes: lo hacen porque el movimiento ayuda a «vaciar» la cabeza llena de información). Pero si el niño también sabe parar, estar tranquilo para comer, escuchar, leer, entonces el único problema puede ser un exceso de información que le estresa, le satura y le sobreactiva.

*Niños AS con temperamento melancólico:* cuando pienso en el prototipo del niño melancólico, con o sin el rasgo de la alta sensibilidad, me viene a la mente la imagen de una niña delgada, pálida, más bien alta, la cara angular tendiendo a alargada, con una expresión algo triste, una niña que suele esconderse en sitios más bien oscuros con un libro o para observar el mundo, para soñar y pensar, para desarrollar fantasías en su pequeña cabeza en las cuales ella es la trágica protagonista. Una niña callada e introvertida, de escaso movimiento. Si el niño sanguíneo hacía pensar en aire, alegría y ligereza, aquí caben conceptos opuestos como la pesadez de la tierra, seriedad, la profundidad y mucha sensibilidad. No baila cuando anda, al contrario, esta niña —a la que parece que le pesa el mundo—, arrastra los pies, va cabizbaja y no suele levantar la mirada muy a menudo.

Le encantan los cuentos y cuando, como buena mamá, le lees alguno, te darás cuenta de que en seguida se identifica con la princesa, con la niña abandonada por sus padres, con el animal perdido en el bosque (ama a los animales). O sea que, sentada en nuestro regazo tenemos a Cenicienta en persona, mientras que se preocupará muchísimo por las siete cabritas cada vez que vuelvas a leer ese cuento de los hermanos Grimm. La pequeña PAS melancólica no es alegre, es más bien una niña que sufre y mientras que las PAS de todas las edades y de todos los temperamentos son muy sensibles, esta niña es extremadamente sensible, tendiendo a susceptible. Le cuesta reírse de las bromas y más si son tontas, le es imposible reírse de sí misma y no soporta que se burlen de ella.

Le falta esa espontaneidad exuberante del niño sanguíneo, y esto, en combinación con esa tendencia a preocuparse, hace que generalmente parezca más mayor de lo que es. Hemos dicho que la preocupación, la reflexión,

rumiar sobre un tema y darle muchas vueltas es una de las características base del rasgo de la alta sensibilidad, pero en un niño AS con temperamento melancólico, la preocupación puede llegar a ser desmesurada. Como educador conviene tener mucho cuidado de no hacerle partícipe de según qué temas que, aunque el peque parezca mayor para su edad, superan su capacidad cognitiva. Sin la información y experiencia que hace falta para poder comprender bien los problemas de los adultos, la preocupación del peque PAS melancólico puede llevarle a enfermar.

Una de las características de los niños con alta sensibilidad es hacer preguntas «sabias» con carácter existencial (el 53 por ciento de los niños AS suelen hacer esto). Esto podría darte una pista de si tu peque es un pequeño PAS con temperamento melancólico. Hacer preguntas de este tipo es una característica de casi todas las PAS introvertidas, pero se da de manera especial, muy intensa y a temprana edad en las PAS melancólicas por tener una forma de pensar que es, digamos, más bien analítica. Suele analizar y desmenuzar toda la información hasta el último detalle. Si decimos de las PAS que tienen sensibilidad para captar sutilezas, a este pequeño PAS no se le escapa una, para bien y para mal.

No suelen ser niños vitales, niños fuertes, más bien lo contrario. Ese «peso» que van arrastrando hace que se cansen rápidamente y ya a muy temprana edad se quejan de dolores de cabeza.

Siempre aconsejamos no gritar ni castigar a los niños, y menos a los que tienen alta sensibilidad ya que, en caso de que hayan traspasado la línea entre lo permitido y lo no permitido, les basta un comentario sereno. Son muy conscientes de que han hecho algo mal. Si castigamos severamente o gritamos a un niño AS de carácter melancólico, al ser extremadamente concienzudo y tener esa sensibilidad que no tarda en convertirse en susceptibilidad, se puede hundir porque suele tomarse todo demasiado a pecho. Cabe remarcar también que algo muy frecuente en «los melancólicos» es la autocrítica.

Cuando decimos de los niños AS que son fieles, puede ser que ese pequeño PAS con temperamento melancólico sea el más fiel de todos, con tendencia a sacrificarse si hiciera falta. Buscan la seguridad, necesitan poder estar seguros y confiar, pero esa seguridad y confianza también la ofrecen. Cuanto más seguros se sientan, más capaces serán de mostrar su lado noble e idealista.

Niños de este tipo suelen ser muy inteligentes en el sentido clásico de la palabra, son muy disciplinados y se pueden perder en la belleza, otorgando una gran importancia a la estética en general.

Sin embargo, no todo es de color de rosa, el carácter de un melancólico no suele ser fácil, especialmente porque es más bien hermético y le cuesta mostrar lo que siente. Responde en gran medida a la imagen estereotipo de una PAS: un niño introvertido, solitario, ensimismado, observador, tímido... Pero, cuando menos te lo esperas, puede tener salidas sarcásticas que dan directamente en la diana.

El mundo le pesa, todo le pesa. Esto puede tener como consecuencia que es un niño infeliz, malhumorado, negativo y criticón. Como educador es importante entender que a este niño realmente le puede costar mostrar una sonrisa, y no porque no quiera sino porque todo le pesa. Es su realidad y si tú, educador PAS, utilizando tu empatía, consigues ponerte a su lado y hacerle sentir que siempre puede contar con tu amor incondicional, si puedes darle esa seguridad, le darás el regalo más grande de su vida. Su extrema sensibilidad es uno de sus puntos más débiles. Tiene una fuerte tendencia egocéntrica que se activará especialmente cuando algo le hace dudar de su seguridad vital, aunque, por otro lado, cuando le pesa algo por su desarrollada conciencia, es capaz de regalar hasta su mayor tesoro: su último y más querido libro. Es esa conciencia la que le lleva a sentirse culpable por cualquier tontería que haya cometido y realmente no hace falta castigar a este tipo de niño, él entiende mejor que nadie de trasgresiones y puede tender a castigarse por haber hecho algo mal.

La mayoría de las PAS prefiere jugar con un amigo, máximo dos, pero la PAS melancólica prefiere jugar a solas, de manera silenciosa, desarrollando su propia fantasía, a veces abrumándose bajo la intensa riqueza de todos los posibles hilos que su cuento interior le ofrece y no pudiendo decidir cuál de las múltiples posibilidades seguir. Puede pasar entonces, que de repente desconecte de su juego, se retire a su cuarto, o se esconda detrás de una cortina, coja un libro, se meta el pulgar en la boca y se deje llevar. El niño AS con este temperamento es posible que sea el menos sociable de todas las PAS, pero gracias al rasgo, sí le interesa el mundo, lo que no le gusta es participar activamente y directamente en él. Cuando sea un poquito mayor, en la preadolescencia, profundizará en muchos temas de la actualidad, desde su lado filosófico; buscará explicaciones y respuestas, y su originalidad para encontrar nuevos puntos de vista y soluciones —o inventos nuevos— le harán ser, ya desde una temprana edad, un personaje interesante.

Su relación con la comida es un poco especial y cuanto más predomina este temperamento en tu hija o hijo, más probable es que topes con lo siguiente: le encanta cualquier dulce, caramelos, tartas, postres, mientras no

estén fríos. Le gusta la fruta madura y, aunque a lo mejor no te lo esperabas, el queso curado. Lo que no le gusta, y puede ser extremadamente claro en su manera de comunicarlo, es comer carne. Si tú, como educador, crees que es importante que coma carne, la solución puede ser preparar comidas en las que la carne sea invisible o esté camuflada.

Le cuesta dormirse. El día le ha traído muchos pensamientos, muchas impresiones y temas que quedaban pendientes para reflexionar sobre ellos. Casi un 42 por ciento de los niños con AS tienen problemas a la hora de conciliar el sueño, y esto puede ser uno de los factores. Al peque con AS no es que le cueste estar a solas o que tenga miedo a la oscuridad. Pensar y preocuparse es lo suyo, y suele pasar que está tan metido en su cabeza dando vueltas a todo, que notas que tiene los pies y las manos fríos. Nadie mejor que una PAS sabe cuánta energía es necesaria para pensar. Repito algo que ya dije antes: como madre o padre de este niño tan sensible, no conviene hacerle partícipe de tus problemas de adulto ni que vea las noticias o cualquier drama en la tele, ya que, literalmente, le pueden quitar el sueño. No son niños «fuertes» y, como cualquier persona y especialmente siendo alguien con el rasgo de la alta sensibilidad, es importante que duerman lo suficiente para despertarse descansados el día siguiente.

*Niños AS con temperamento colérico:* la primera cosa que me viene a mente cuando pienso en un niño con este temperamento es su enorme energía y vitalidad —siempre está haciendo, creando, organizando—, pero también sus rabietas que suelen ser explosivas, acercándose a veces a ataques de furia. Parecen tener un fuego interior que, incluso cuando están en estado normal y calmado, hace difícil ignorarlos. Son esos niños de los que se suele decir que tienen «carácter». De aspecto son más bien bajitos, con tendencia a la «redondez»: cara redonda, cuerpo rellenito, pero sin obesidad, son lo que llamaríamos «fuertes».

Su temperamento ya casi lo puedes ver en la manera decidida en que camina, rápida y energéticamente, plantando los talones con fuerza en la tierra y cuando está enfadado, pisa con más fuerza todavía. A veces, si miras bien, ¡puedes ver las chipas que saltan! Podríamos decir que son PAS atípicos, pero igual no lo son tanto. Ahora, igual que les pasa a las PAS sanguíneas, a veces cuesta más «detectar» el rasgo en este tipo de criaturas, pero una pista puede ser esa característica sobre la cual ya hablamos antes, los niños AS a los que llamamos los tozudos, los *strong willed*.

Estos niños tienen una tendencia a ser líderes porque saben motivar a sus compañeros. Si miramos a una PAS con temperamento colérico vemos a una niña que sabe lo que quiere y lo suele conseguir. Es mandona, pero no es mala persona. Como buena PAS sabe exactamente cuáles son los pasos a tomar para alcanzar su objetivo personal o el de su grupo. Se apasiona con facilidad y ama con fervor. A veces es un poco bruta en la expresión de su cariño hacia otros, llegando a empujarles, pero le encanta ayudar, arreglar y organizar. Por sus capacidades especiales que le vienen con el rasgo, sabe utilizar su carácter fuerte para conseguir un bien común ya que su lado empático le otorga la compasión necesaria para ver las necesidades específicas de cada niño de su grupo, y las tiene siempre en cuenta. Es líder del grupo de niños y buen gerente o líder de una empresa de mayor. Aquellos que habéis visto el documental *Sensitive* a lo mejor os acordáis de Rupert Mayer, el alemán que tiene un vivero de orquídeas. Es el ejemplo perfecto de una PAS líder con temperamento colérico.

De niño puede ser líder de un grupo de compañeros, pero, aunque tenga esa conciencia social y sea empático, no necesariamente es alguien que siempre necesite estar con gente. Es más que probable que nuestra PAS con temperamento colérico sea alguien a quien le gusta estar a solas y emprender cosas a solas. Es muy probable que sea un niño solitario e independiente. Necesita su soledad para desconectar y calmar su cabeza fácilmente sobreactivada. Trabajar con gente, ser líder en el sentido y al nivel que sea, conlleva la gestión de una importante cantidad de estímulos.

Como niños, suelen ser un poco impacientes. Como PAS, necesitan relativamente poco tiempo para hacer su *pause and check*; observan y evalúan los riesgos en un abrir y cerrar de ojos. Podemos decir que son rápidos en todos los sentidos y su mente va a mil por hora: en seguida entienden «el panorama», perciben lo que hace falta (tienen en extremo ese talento para notar sutilezas) y se ponen manos a la obra. Estos chicos quieren descubrir las cosas a solas; en principio no les gusta que les ayuden. Los niños coléricos que no comparten el rasgo, los coléricos que no son PAS, pueden llegar a ser tremendamente impulsivos y no suelen reflexionar demasiado, pero gracias a las características del rasgo, el pequeño PAS sí se toma su tiempo para observar y analizar, por lo cual su impulsividad es menos «salvaje»; no obstante, muchas de las cosas que hace, son originales y diferentes (el rasgo ayuda).

Aunque no tanto como los niños AS con perfil sanguíneo, a este tipo de niño le gusta el movimiento: mover piernas y brazos. Son inquietos, y esto, en

combinación con el hecho de que son muy intensos, hace que puedan considerarse problemáticos en el aula. Puede ocurrir que se les ponga la etiqueta de TDAH. Es posible que tengan el trastorno de la hiperactividad, ser un niño con alta sensibilidad no quiere decir que no pueda tener un trastorno, pero antes de llegar a tal diagnóstico (y recetarle medicación al peque) conviene investigarlo seriamente. En caso de duda siempre aconsejo consultar con un buen profesional y conocedor del rasgo.

No son niños fáciles, está claro. Un niño original con mucha fuerza y energía no puede ser fácil, requiere de mucha dedicación y atención por parte de sus educadores. Un niño incansable con un comportamiento anérgico no siempre es agradable para el entorno. Ser intenso no siempre es valorado y les cuesta aceptar límites. Enfados con patadas, llorar sollozando, actitudes de soberbia, dificultad para perdonar, comentarios hirientes y sarcásticos, una fuerte irritabilidad y momentos en que suprimen su emocionalidad tanto que pueden parecer hasta insensibles, forman el lado difícil del carácter de este niño que tanto tiene que aportar al mundo, pero que, como cualquiera de nosotros, no es un ángel sino alguien muy dinámico.

No les pidas que se comprometan con proyectos a largo plazo, no son corredores de fondo, van perdiendo el interés. Los pequeños y no tan pequeños PAS con temperamento colérico funcionan de manera óptima con objetivos a corto plazo que, eso sí, se pueden ir encadenando hasta llegar a ser un proyecto grande. No es por falta de concentración; estos niños, en contra de los de perfil sanguíneo, se suelen concentrar muy bien, pero una vez que han visto y entendido de que va la cosa, pierden el interés. Un dato importante: si el proyecto les interesa y ven que existe una necesidad intrínseca para realizarlo, mucho mejor, pues eso les motiva y pondrán todo su entusiasmo y energía. Ahora, ante todo son niños que empiezan un proyecto, lo montan, lo organizan, lo ponen en marcha y, una vez que la cosa funciona, se apartan para que otros sigan con él. Son, digamos, iniciadores.

Generalmente son madrugadores y, nada más despertarse, empiezan con una actividad. De todos las PAS, los coléricos son los que menos sueño necesitan. Este tipo de niño no deja de moverse durante el sueño. Puede ser que, cuando vayas a verle durante la noche, te lo encuentres destapado, con la manta en el suelo, y que tenga la cabeza donde deberían estar los pies. Recuerdo que mi hija, una especie de tornado desde que nació, dormía así; a veces me la encontraba durmiendo en el suelo (se salía de la cuna a pesar de las barras), con la cabecita toda sudada, aunque la temperatura en su cuarto era normal. Es el típico niño que también puede sufrir bruxismo ya que parece

que nunca para, ni siquiera cuando duerme. El niño con este perfil colérico generalmente se despierta antes de nadie, sale de su cama y empieza a hacer cosas o coge un libro (le encantan las historias heroicas) y se pone a leer.

No suelen ser demasiados quisquillosos y generalmente comen de todo, aunque prefieren la comida que se pueda masticar a los purés y cosas blandas. No suele pasarse de comer, pero come con ganas y conviene alimentarle con alimentos que aporten energía. Su único problema podría ser tener que esperar para empezar a comer hasta que todos tengan comida en el plato, comer con calma y no zampar a lo loco como una aspiradora, y quedarse sentado tranquilamente esperando hasta que todos hayan terminado. ¿Me puedo levantar? es una de sus preguntas favoritas. Es normal, porque siempre le esperan tantas aventuras, tareas y cosas por hacer, que no quiere perder tiempo.

Como es PAS y —por muy colérico que sea su temperamento— tiene las características del rasgo, puede llegar a sobreactivarse por sobreestimulación. Ninguna PAS se libra de esto. El educador —tú— lo sabe, y está en tus manos la difícil tarea de ser lo suficientemente creativo para conseguir que este pequeño revoltoso tenga sus momentos de pausa.

Ningún niño presenta solamente un temperamento al cien por cien, su forma de ser siempre tendrá facetas de otros temperamentos, pero estos niños con un carácter tan fuerte requieren muchísima paciencia, conexión y entrega, mucho amor y constancia. Y límites. Ellos mismos no son capaces de frenar; necesitan aprenderlo a través de los límites impuestos de manera consecuente por los padres. Son PAS con una emocionalidad intensa, pero puede pasar que, como siempre tienen prisa por hacer más cosas, les incordie tener que detenerse para realmente sentir; a veces es más fácil seguir haciendo. Claro que esto tiene un precio, ya que por mucho que te esfuerces para suprimir lo que sientes, esa bola de emoción tarde o temprano tiene que explotar, y lo hará en el momento menos oportuno. Lo que mejor funciona con ellos, igual que con los niños tozudos, son momentos de conexión antes de que pierdan el control: en lugar de gritarles para que se calmen, acercarte al niño, pon el brazo por sus hombros y enséñale algo para observar juntos cualquier cosa que pueda llamarle la atención. ¿Has visto ese pájaro? ¿Ves el fuego de la chimenea? El truco del despiste para sacarle de ese bucle que le llevará a la sobreexcitación, suele funcionar bastante bien con este tipo de niños, pero también conviene que ellos mismos aprendan a reconocer sus niveles de excitación para poder frenar y desconectar.

*Niños AS con temperamento flemático:* pienso en Carlitos, el hijo de una vecina. Es gordito y blandito al tacto porque le encanta comer. Si pudiera, estaría todo el día comiendo; es el comilón por antonomasia. Y es lento. Ya sabemos que el típico niño PAS necesita un tiempo para contestar a una pregunta, tiene que valorar cuál sería la respuesta correcta, o está saturado y se le han cruzado los cables. Pero Carlitos, que también es posible que esté saturado, suele necesitar incluso más tiempo que la mayoría de los niños con alta sensibilidad. No es que no sea listo ¡qué va! Es muy listo, pero no hay muchas cosas que realmente le interesen. No tiene ninguna prisa.

Le veo por las tardes sentado en el patio, a veces con su madre. Él hace deberes, mientras ella le da leche con galletas, y más galletas. A mi vecina María le encanta hacer galletas y a Carlitos le encanta comérselas. Son la perfecta pareja PAS flemáticos, tranquilos, pacíficos, lentos, plácidos.

Ya de bebé le encantaba comer; el pecho de su mamá siempre estaba listo para el suministro. Y cuando no comía, chupaba el chupete o el dedo gordo, feliz en su cuna, redondito como un pequeño buda. Contento, contentísimo. De todos los niños AS, estos no suelen presentar problemas a la hora de comer ni a la de dormir. Lo que sí les podría costar es levantarse, ya que esto significa ponerse en acción y sentir esas prisas matutinas para ir al cole y no llegar tarde.

Comparado con otros niños, tardó un poco en empezar a andar y a hablar. Ya lo dije, Carlitos no tiene prisa y su madre tampoco. Son tan felices, que yo les miro con asombro. Podría aprender mucho de ellos porque yo, con mi temperamento predominantemente colérico, soy lo radicalmente opuesto (aunque también me gustan las galletas de María que están muy buenas).

A Carlitos le gusta el orden, en eso su sentido del perfeccionismo está incrementado por el hecho de ser PAS. En el juego se toma su tiempo para seleccionar los juguetes que quiere utilizar. Casi más que el juego en sí le gusta colocar, ordenar, sistematizar, sin prisas, hasta estar seguro de que no hay errores ni irregularidades. En la mayoría de juegos de mesa —le encanta jugar con María porque el juego con ella es relajado y va acompañado de algo bueno para picar— suele ganar ya que, como lo hace todo con extrema atención, no se le escapa nada. Tiene su rutina, ama la tradición y esto le proporciona más calma todavía. Dormir casi le gusta tanto como comer.

Una dificultad de este tipo de niño puede ser el hecho de que tiene muy poca iniciativa. Tampoco es espontáneo. En el cole no busca la compañía de otros niños; siendo PAS podemos pensar que la actividad alborotada de los otros niños le satura y le asusta en extremo, aparte de que tampoco le interesa

correr, saltar, trepar a los árboles, crear, construir... Estas cosas no le van. Otros niños tampoco le buscan porque le encuentran soso ya que no participa y a él no le importa. No sufre y ni siquiera se siente solo.

De él se puede decir aquello del refrán: «Las aguas quietas corren profundas». Es así, hay mucho por debajo de la superficie, siempre está digiriendo estímulos y comida. Parece tranquilo, pero cuando menos te lo esperas, se enfada muchísimo por algo quizás no demasiado importante. En realidad es que ha estado tragando hasta que pasa algo que colma el vaso, cualquier tontería, y explota. Se enfada mucho y te asustarás, pero déjale ir, en seguida se calmará para volver a repetir el proceso. Lo que niños como Carlitos no aguantan y lo que más van tragando, son las prisas que el entorno exige de él.

No es tonto, aunque probablemente necesite más tiempo, mucha práctica y sobre todo repetición para aprender algo. Luego, gracias a su muy buena memoria, no se olvida de lo aprendido. Los flemáticos reflexionan mucho y de manera lenta, algo que viene reforzado por esa característica base del rasgo de la alta sensibilidad, aquella de pensar mucho sobre las cosas.

Aunque un niño AS con temperamento flemático suele ser solitario y no le van los grupos, generalmente es un compañero bien valorado. Su tranquilidad hace que los niños confíen en él, y porque no se suele implicar ni alterar, es la persona indicada para mediar en cualquier conflicto. Los compañeros cuentan con él, y también lo hace el maestro.

Uno de esos talentos o regalos que vienen con el rasgo de la alta sensibilidad, la capacidad para disfrutar, la tiene hasta tal punto que no hay nadie que disfrute tan intensamente y con todo su ser como Carlitos. Disfruta de todo y se deja llevar por ello, desconectando de la realidad. Esto en clase puede ser un problema, e incluso confundirse con un trastorno. Si existe la sospecha de que un niño como Carlitos sufre de TDA, antes de confirmar el diagnóstico, conviene valorar su temperamento flemático en combinación con el rasgo de la alta sensibilidad y buscar soluciones enfocadas a su carácter.

Los niños de este tipo suelen tardar más en aprender a andar y hablar. También en aprender a leer y escribir. Esto puede ser un tema delicado, ya que no aguantan que les «empujen» pero sí necesitan ser estimulados; todo un acto de equilibrio para los maestros, pero también para los padres. Ahora, una vez que se han enganchedo con algo que les gusta y motiva, puede ser difícil pararles.

La verdad, al niño AS con este carácter, lo peor que le puedes hacer es presionarle, porque se sobreestimula como nadie. Es lento, es como es.

Intentar animarle para que sea más rápido, le marea y le confunde mucho. ¿Crees que es perezoso? A lo mejor lo es, pero quizás es más bien lo que a ti te parece porque tú eres más rápido, como yo. Ser colérico y tener que aguantarte porque un flemático tarda mucho, es todo un ejercicio de paciencia.

### TABLA DE LOS TEMPERAMENTOS

<b>SANGUÍNEO</b>			<b>COLÉRICO</b>
<b>Fortaleza</b> Expresivo Cálido Compasivo Entusiasta Hablador Carismático Extrovertido	<b>Debilidad</b> Exagerado Indisciplinado Improductivo Irresponsable No confiable	<b>Debilidad</b> Dominante Irritable Autosuficiente Cruel, sarcástico Impetuoso Orgullosa Implacable Tozudo	<b>Fortaleza</b> Visionario Líder Productivo Seguro de sí mismo Optimista Independiente Decidido Valiente Práctico Extrovertido
<b>MELANCÓLICO</b>			<b>FLEMÁTICO</b>
<b>Fortaleza</b> Auto disciplinado Dotado Analítico Concienzudo Idealista Sensible Estético Perfeccionista Fiel Sufrido	<b>Debilidad</b> Malhumorado Auto centrado Insociable Susceptible Crítico Egocéntrico Negativo Rígido e inflexible Rencoroso Torpe y poco práctico	<b>Debilidad</b> Ansioso Cobarde Espectador Egoísta Tacaño Terco Indeciso Moroso Apático Indiferente	<b>Fortaleza</b> Diplomático Relajado Objetivo Simpático Conservador Confiable Organizado y eficaz Tranquilo Con sentido del humor Bonachón

Hasta aquí la descripción de los cuatro temperamentos según Galeno. Vuelvo a decir lo que comenté al principio: tal como están descritos en este texto, como caricaturas y de forma extrema, no se presentarán en ningún niño, ya que siempre confluyen más temperamentos en un carácter. Cada temperamento, en combinación con el rasgo de la alta sensibilidad, reforzará según qué característica del rasgo afín a ese temperamento. Saber esto y observarlo en tu niño te puede dar más pistas en el caso de que tuvieras la sospecha de que tu retoño ha nacido con el rasgo de la alta sensibilidad, pero no lo tienes claro. También te puede dar respuestas en cuanto a tus preocupaciones sobre su forma de ser y, sobre todo, te proporcionará más claves para una mayor comprensión y —por ende— un mejor acompañamiento, ya que de esto se trata.

## Epílogo

# REFLEXIONANDO SOBRE LA EDUCACIÓN DE UN NIÑO ALTAMENTE SENSIBLE

No sé si, desde que has empezado a leer este libro, te has topado con palabras, ideas u observaciones que te han hecho reflexionar. Espero que, aparte de haberte *re-conocido* o *re-afirmado* como madre o padre con alta sensibilidad, hayas podido pensar sobre tu propia infancia, la educación que recibiste y la que te gustaría haber recibido. Espero también que te haya podido «inspirar» para llegar a ver algunas cosas desde una perspectiva distinta. A mí, el descubrimiento del rasgo de la alta sensibilidad, me ha servido para ver la vida y mi educación de una manera totalmente distinta, he cambiado el chip cargado de cierto victimismo por otro mucho mejor: el de la comprensión y el perdón. También, cómo no, me ha hecho ver muchas cosas y la cantidad de «errores» que cometí al educar a mis dos hijos AS.

### **¿Una educación a base de premios y castigos, o la crianza incondicional?**

Mis padres no tenían ni idea del rasgo y yo tampoco. Lo descubrí cuando mis hijos ya eran adultos. Me criaron según las líneas conductivistas plasmadas en la «biblia» indiscutible de la educación de mi infancia, el libro del doctor Benjamin Spock. Como esta manera de educar era lo que había mamado y, encima, mi madre vivió con nosotros cuando mis hijos eran pequeños, apliqué en gran medida las mismas herramientas y trucos educativos de mis padres, a mis hijos.

En los años setenta se puso de moda una manera de educar que propugnaba que el niño era el rey de la casa. La llamada «educación libre» pretende que al niño hay que dejarle hacer lo que le dé la gana sin restricciones ni correcciones en absoluto para que pueda desarrollar su propio

potencial. Personalmente, no me convencía, aunque había dos ideas que me gustaron y que sí adopté para la crianza de mis hijos: no influenciarles en cuanto a su vocación y no fomentar en ellos un espíritu competitivo. Hasta el día de hoy estoy muy contenta de haber hecho lo último, pero me arrepiento de haber seguido la línea de «premio-castigo-culpa» que aprendí de mis padres y según la cual nos educaron a mi hermano y a mí. No es, en absoluto, una línea positiva para educar a ningún niño, y menos a un niño AS.

El manual del doctor Spock no era lo adecuado, ni lo era aquella tendencia diametralmente opuesta en que se dejaba mandar al niño, sin ningún tipo de guía, límite o regla por parte de los padres. No queremos a niños sin pensamiento o voluntad propia, pero tampoco queremos a un tirano en casa, aunque, gracias al carácter empático de un niño AS, eso de acabar siendo un tirano probablemente no llegaría a ocurrir. Aunque, habiendo dicho esto y teniendo muy claro que por la totalidad de la mochila emocional, educacional y temperamental que cada uno va creando desde el día uno de su existencia, tener el rasgo en sí no es ninguna garantía de que el niño llegue a ser un adulto empático. Sé de casos en los que el niño con este rasgo a quien se le ha permitido todo, esos pequeños reyes y reinas de la casa, acabaron siendo «ni-nis», incapaces de motivarse ni entusiasmarse por nada y, por su inercia total, comportándose como una especie de pequeño terrorista en casa.

Hoy se habla cada vez más del apego, de las distintas inteligencias, de la importancia de las emociones, de las diferentes maneras de aprender. Cada vez hay más conciencia sobre los efectos a largo plazo de una educación basada en el sistema de premios y castigos. Cada vez hay más conciencia entre los educadores que entienden que el juego de premiar y castigar no sirve si queremos que el niño se sienta seguro de sí mismo y tenga una autoestima sana. Castigar y premiar es entrenar al niño como si fuera un perro, pero un niño no es un perro. Un niño es un ser humano que tendrá, finalmente, su propia capacidad de pensar y discernir; un ser provisto de algo que es únicamente suyo: su propio «yo». Ese «yo» no es el de su madre, ni el de su padre. Es suyo e implica que la vida que ha de vivir es única y es suya. Con sus propios talentos y los retos que son inherentes a su trayectoria personal.

Existe ese poema tan precioso de Kahlil Gibran, «Tus hijos no son tus hijos». De esto se trata. Vienen a nuestra vida para que les acompañemos y les proporcionemos el amor incondicional y la seguridad necesaria para que pueda llegar a florecer la mejor parte de su ser. No nos han llegado para ser adiestrados ni para que, más adelante en el momento en que nosotros, ya

mayores, ya no seamos capaces de cuidarnos, tengamos asegurado nuestro cuidador personal.

Repito las dos preguntas fundamentales que conviene plantearte si tienes hijos: ¿qué quiero que sea mi hijo de mayor? o ¿cómo quiero que sea mi hijo de mayor? La diferencia es fundamental. ¿Quieres que tu hijo tenga un trabajo importante con prestigio y que gane mucho dinero, o prefieres que sea en primer lugar una buena persona, un ser social y ético con valores, empático, respetuoso, pensante y con corazón? ¿Te sentirás más satisfecho con un hijo que a ti te orgullece por sus logros laborales, su coche grande y su casa impresionante, o sentirías un amor profundo hacia este ser que ha enriquecido tu vida y que, de adulto, es capaz de enriquecer la vida de muchos otros? ¿Quieres poder decir: «Mi hijo es listo»? ¿o prefieres decir: «Mi hijo es buena persona, es feliz con lo que hace, lo que tiene y lo que puede aportar a la sociedad»? Una cosa no quita la otra, para nada, pero el punto de partida determina el color del alma y el tono de la vida.

Los niños que, por el método de premio-castigo, han aprendido a comportarse de una manera ejemplar, suelen ser niños que sienten una gran, y a veces excesiva, necesidad de obedecer y de complacer a sus educadores. La mayoría de los niños tranquilos, calladitos y obedientes, no necesariamente son felices. Es probable que sean niños bien entrenados —no pocas veces por medio de mucho castigo—, que se han convertido en el modelo que los padres tenían en mente para ellos mismos —«un niño fácil»— pero quienes, en muchos casos, han llegado a perder el sentido de su propia identidad. Sin embargo, en el momento en que esa identidad, que se ha intentado suprimir mediante el adiestramiento educativo, empieza a querer salir a la superficie, comienzan los conflictos de todo tipo. Tal vez suceda en la adolescencia, pero también puede retrasarse hasta «la crisis de los 40», cuando la persona empieza a preguntarse por el sentido de su vida.

Los niños AS generalmente son fáciles de adiestrar ya que, a las PAS, nos gusta complacer y agradar. Nos gusta caer bien. Tragamos mucho para poder evitar un conflicto, cualquier conflicto. Hacemos mucho para mantener la armonía, incluso si solamente es una armonía aparente. Cuando, en nuestra infancia nos enseñan que esto es lo que toca hacer, si este comportamiento tiene premio, pues, es lo que seguiremos haciendo hasta el momento en que, en la forma que sea, por problemas de salud o a través de la crisis que te toca vivir, te das cuenta de que ese premio que te han ofrecido siempre por hacerte invisible y obediente, en realidad es un precio muy alto que estás pagando. Y esto, ojo, es gracias a que tus padres querían lo mejor para ti. Yo lo he vivido

así, mi educación ha estado basada en ese sistema de premio-castigo y he tardado más de cincuenta años en darme cuenta del error. Cincuenta años y la educación de mis propios hijos, a quienes también les hice pasar por esto. Espero que tú, cuando leas esto, estés a tiempo de apuntarte a la crianza respetuosa y de darles a tus hijos una educación diferente con la cual les ayudarás a sacar el máximo provecho de las enormes cualidades inherentes al rasgo de la alta sensibilidad, proporcionándoles una vida interior basada en una autoestima sana y una emocionalidad intensa, pero equilibrada y regulable.

Una pregunta que me solía hacer es, si una de cada cinco personas es AS, en España habrá unos 10 millones de PAS, pero ¿dónde están? En la APASE —Asociación de Personas con Alta Sensibilidad de España—, en nuestros grupos en Facebook, en los encuentros que se organizan, en mi consulta y con mis colegas vemos a muchas PAS, pero no llegan ni de lejos a ese número tan elevado. Las PAS que nos contactan, lo hacen porque suelen buscar soluciones para las facetas del rasgo que les producen problemas. Muchos de ellos experimentan el rasgo de la alta sensibilidad, el ser tan diferente de la mayoría de la gente, como algo que les complica la vida. Pero si estos son relativamente pocos, ¿quiere decir que los millones de PAS que no conocemos —aparte de que muchas no saben del rasgo—, no viven la elevada sensibilidad como algo problemático? Es posible, ojalá sea así.

Gracias al trabajo de investigación de, entre otros, Michael Pluess, hemos aprendido algo muy importante: las PAS que han pasado por una infancia buena hasta, incluso, medianamente buena, no suelen sufrir de ansiedad o depresión a partir de la adolescencia. Me atrevo a decir que esas son las PAS que no perciben la alta sensibilidad como algo problemático, son las que no vemos en la consulta ni en los grupos, simplemente porque tienen el rasgo completamente integrado en su personalidad sin sufrir por ello. No buscan respuestas ni soluciones, porque ser sensible para ellos no es algo conflictivo. Esto es importante, ya que ningún padre quiere que su hijo en algún momento dado de su vida, tenga problemas emocionales o mentales, ¿verdad?

Me imagino que tú, como madre o padre de un niño AS, esperas que tu hijo, más adelante en su vida, no tenga problemas emocionales o mentales. Te gustaría que llegara a formar parte de ese gran grupo de adultos altamente sensibles que no se sienten perdidos o en conflicto con el mundo en general; esas PAS que, gracias a su buena educación han podido integrar el rasgo como algo normal (porque lo es) y, en muchos casos, incluso saben aprovecharse de las muchas cualidades que conlleva. Esto corrobora la

importancia de una educación buena y amorosa para cualquier niño, pero — para centrarnos en el tema de este libro— especialmente para los niños AS.

Miremos pues, a ese pequeño PAS que acaba de llegar a nuestras vidas. Un pequeño milagro, recién aterrizado, indefenso, un puro órgano sensorial y tan inocente como auténtico. No es probable que te acuerdes, pero a lo mejor podrías intentar imaginarte cómo te sentías tú, pequeña o pequeño PAS, en tu cuna, sin saber nada de nada, sin tener referentes ni conceptos de ningún tipo que te permitieran relacionar o comprender todos esos estímulos que te llegaban a través de tus sentidos, mientras eras completamente dependiente de lo que tus mayores hacían contigo. Lo que te hacían ver, oír, sentir, oler... Solamente podías ser quien eras, expresarte como eras: no tenías herramientas y sí una máxima vulnerabilidad. Es enorme, esto ¿no te parece? Y no te cuento nada nuevo, claro que no, pero pocas veces somos conscientes de la tremenda dependencia y vulnerabilidad de un recién nacido, ya que no es algo que solemos tener presente de forma automática, nos olvidamos; recordarlo requiere un acto consciente.

No nos acordamos de cómo era ser bebé y hemos olvidado cómo era ser párvulo. Ya no nos acordamos de cómo era aquello de sentir con todo tu ser sin poder recurrir a explicaciones racionales, aquello de ser invadido por una sola emoción intensa que no sabes nombrar ni gestionar, simplemente porque es algo que todavía no has aprendido. Es un hecho que en ninguna fase de la vida aprendemos tantas cosas como durante los primeros años y a tanta velocidad. A través del habla empezamos, poco a poco, a descubrir las relaciones entre actos y sentimientos. Cuando todavía somos muy pequeños y algo no nos gusta, cuando solamente sentimos un intensísimo «¡No!», muchos de los adultos creen que tenemos una rabieta por capricho, por molestar, por llamar la atención y por probar hasta dónde podemos llegar sin que nos castiguen. Muchos adultos nos atribuyen la capacidad de la astucia, realmente creen que el único motivo de nuestro llanto es un deseo consciente de querer salirnos con la nuestra. Nada más lejos de la realidad.

Los adultos solemos proyectar nuestras propias experiencias, inseguridades y suposiciones en nuestros hijos, sin preguntarnos si lo que pensamos nosotros realmente es así o si proyectamos en nuestros peques algo que no les pertenece, sino que es nuestro. El hecho de que nosotros sepamos manipular (conscientemente o no) o tengamos pensamientos de este tipo, no quiere decir que los peques también sean así o piensen de la misma manera. Y los peques PAS suelen tener muchos momentos en que sienten ese «¡No!» intenso sin saber por qué y sin haber aprendido todavía cómo regular esa

emoción. El llanto desesperado de un crío es una señal de que está sobreestimulado, de que le está llegando de todo, no sabe qué es y le está generando una fuerte emoción que tampoco sabe entender. ¿Te acuerdas del pilar de los sentidos muy sensibles y el de la fuerte emocionalidad?

La pregunta es, ¿qué hacer cuando nuestra niña o niño patatea, llora, grita o da portazos? Nos hace sentir mal, quizás creemos que hemos perdido el control porque, aunque insistimos y le pedimos que pare, no solo no nos hace caso, sino que aumenta el volumen. O a lo mejor contestamos a sus gritos con más gritos. ¡Qué horror! A mí me ha pasado con los míos y tenía la desagradable y desmoralizadora sensación de ser una madre horrible y de haber fallado. Ojalá supiera entonces lo que sé hoy.

Vamos a ver, ¿qué opciones tenemos? Lo «normal» es querer tener el control, enseñarles quién manda y a quién tienen que obedecer. Tú. Esto nos lleva a buscar los castigos adecuados, castigos de toda la vida como: dejarlos solos, mandarlos a su cuarto, retirar permisos o juguetes, anular salidas especiales, sobornos, amenazas, en fin, intentamos buscar algo para devolverles «el daño» que ellos nos hacen, para «enseñarles» que su comportamiento es inaceptable. Querer tener el control y no conseguirlo nos hace daño, ya que nos solemos sentir seguros mientras tenemos el poder. Es una reacción jerárquica y el castigo se justifica «para que el niño aprenda; es por su propio bien». Como si no fuera tu hijo, ese pequeño ser indefenso que quieres con toda tu alma, sino una rata en el laboratorio adiestrada mediante los métodos de Pavlov: a la larga aprenderá. Es posible que aprenda y que llegue a comportarse más de acuerdo con tu idea de «niño bueno», sin embargo, lo que realmente aprende es que solamente le quieres si te obedece, aprende que suprimir sus emociones vale la pena porque esto le da el derecho a ganarse tu amor, premios, y a ser valorado; un aprendizaje que tendrá interiorizado para el resto de su vida, y que marcará todas sus futuras relaciones.

¿Por qué consideramos que un niño que intenta expresar sus emociones de una manera «escandalosa» es un niño con «defectos» y «maleducado»? ¿Por qué no nos damos cuenta de que todavía no sabe expresarse de otra manera? ¿Que está en proceso de aprender estas cosas, como tiene que aprender miles más en esta época de su vida? Más vale que tengamos muy presente lo que ya hemos dicho más de una vez: nuestro pequeño PAS se satura con facilidad ya que recibe mucha información que no puede comprender al mismo tiempo y le genera una gran confusión; no comprende porque le falta la capacidad mental y emocional, aparte de que le falta tiempo para gestionarlo todo a la

vez. Si, además, cuando nuestro castigo no funciona, le gritamos o volvemos a castigarle, produciendo más estímulos todavía, se sentirá peor.

Entre las muchas personas sabias y maravillosas que me han enseñado en el curso de mi vida está Marshall Rosenberg, el psicólogo estadounidense que ha creado la Comunicación No Violenta, un conjunto de herramientas, también conocida por sus siglas, la CNV. La base de su teoría está en preguntarte por tus propias emociones y necesidades, pero también, utilizando tu capacidad empática, en preguntarte por las necesidades y emociones del otro. La educación que yo recibí de mis padres y la que repetí con mis hijos, está basada en primer lugar en lo que el adulto siente y quiere, no tiene en cuenta lo que el niño siente y necesita. Tengo claro que mi familia no ha sido la única en utilizar esta filosofía de «aquí mando yo» (porque soy el adulto, tengo la experiencia que a ti te falta, y también y primordialmente, porque esta es mi casa). Me imagino que tú también conoces a, por lo menos, una o dos personas que educan o que han educado de esta manera.

Ahora, sabiendo lo que sé, me pregunto: ¿sería posible cambiar esta actitud para ponernos al lado de los niños en lugar de imponernos jerárquicamente? Igual los pequeños se merecen nuestra gratitud y empatía, nuestra comprensión. Sinceramente, creo que son buenos, hacen lo que pueden, llegan hasta donde llegan y por naturaleza no harán cosas malas a sabiendas para hacernos daño ya que —piénsatelo— dependen al cien por cien de sus educadores y del amor que estos sientan por ellos. A los únicos que tienen para protegerles es a sus padres y sus educadores. ¿Realmente nos querrán enemistar?

Que los pequeños se puedan sentir tranquilos y que puedan confiar en nosotros, sus adultos, a través de un apego seguro, puede incluso ser una necesidad evolutiva. Date cuenta de que, según John Bowlby, que investigó sobre la teoría del apego, el desarrollo del cerebro del niño depende de cómo interactuamos con él, de manera positiva o negativa. Bowlby sugiere que el apego sano es esencial para que el niño aprenda a regular sus emociones y que esto es absolutamente necesario para un buen desarrollo cerebral. Nuestro cerebro, relativamente pequeño al nacer, suele tardar más de veinte años en madurar. No puedes pedirle a un niño de 5 años lo que pedirías a un joven adulto de 20. Exigirles cosas como a un adulto no es muy realista. «Ordena tu cuarto» puede ser una tarea imposible, un orden demasiado abstracto, para un niño pequeño que tiene el cerebro todavía sin desarrollar, me da igual si piensas que tu hija es lista. La autodisciplina es algo muy difícil si no sabes lo

que es, y te faltan no solo los conceptos necesarios, sino también la capacidad pensante para poder abarcarlos.

Los niños hasta unos 6-7 años, aprenden imitándonos. Nos observan todo el tiempo y copian nuestras acciones y gestos; nuestra manera de hablar, el tono, las frases y las palabras; nuestros gustos y costumbres. En cierto modo es como si tomaran prestado de nuestro cerebro, y los ejemplos que les vamos poniendo son decisivos para su desarrollo y crecimiento.

A un niño con alta sensibilidad no se le escapa ningún detalle, sabe perfectamente si finges o si mientes, tú y otros. El niño AS sabe si el cariño con que le tratan es genuino o falso, y sus reacciones se basan en ello. No sabrá decir qué es una «mentira» porque para poder entender el concepto «mentira» necesita de determinadas experiencias personales, pero es capaz de detectar que algo no está bien, que algo no cuadra, y si esto pasa se sentirá inseguro y desamparado. Hasta cosas de este tipo, por la confusión interna que provocan, le pueden provocar llanto y pataletas. De modo que, si le castigas, no comprenderá por qué y, en lugar de abrazarle para darle a entender que todo está bien, le haces llegar el mensaje de que él ha hecho algo mal. Tú, madre o padre con alta sensibilidad, fíjate en las necesidades de tu pequeño, para ayudarle y ampararle, para darle la sensación constante de que, haga lo que haga o cómo reaccione, le quieres y contigo está seguro, se puede fiar siempre de vosotros, su madre y su padre.

Nuestra capacidad empática junto con el conocimiento de las herramientas de la Comunicación No Violenta nos pueden ayudar a tener más paciencia y más compasión con nuestros hijos. Por mucho que deseemos que el peque pueda pensar y razonar como un adulto, no podrá hacerlo porque su cerebro todavía no está preparado.

Se dice que el niño, en el primer septenio de su vida, debe aprender lo bueno, en el segundo septenio aprenderá lo que es bello, o sea, desarrollará el sentido de la estética, y a partir de la adolescencia tendrá que aprender lo que es verdad, o sea, la moralidad. Esto implica que no sirve imponerle temas de moralidad a un niño en edad preescolar ya que, por la incapacidad cerebral de poder acoger este tipo de asuntos, acabarás enseñándole miedo e inseguridad. Todo a su debido tiempo.

Al niño pequeño, a tu pequeño PAS, el mejor regalo que le puedes hacer para el resto de su vida es rodearle de bondad, de amor, y —también— de rituales y ritmos que aumentan la sensación de seguridad. Esto le ayudará a aprender a regular sus emociones ya que confía en que todo está bien. En los momentos de saturación, puede perder el control y tener una rabieta, pero

mientras sepa que puede contar con tu amor y comprensión en lugar de esperar un castigo, se calmará antes.

Según una investigación, los niños que sufren un exceso de estrés tienen un mayor desarrollo del tallo cerebral, la parte del cerebro que regula el sistema nervioso central y la zona que regula la reacción de lucha, huida o parálisis. De adulto, si han sufrido mucho estrés en la primera infancia, pueden tener respuestas exageradamente reactivas ante situaciones de estrés, con todas las consecuencias que eso conlleva. También las PAS, a pesar de esa característica suya de *pause and check*, la de detenerse para observar, antes de reaccionar.

¿Te acuerdas de Michael Pluess, el psicólogo que hizo una investigación y descubrió que aquellos niños altamente sensibles que han pasado por una buena infancia, de mayores suelen tener pocos problemas con la ansiedad y la depresión? Y al revés, ¿que los niños AS con una infancia difícil e insegura tienen mayor tendencia a sufrir ansiedad y depresión? Solamente saber que los niños con AS son más propensos a sufrir estrés por motivos fisiológicos, debería ser motivo suficiente para que seamos muy conscientes de la gran necesidad de proveer a nuestro pequeño tesoro sensible con todo el calor anímico y toda la seguridad emocional posible. Al darle al peque una educación en la que prevalece la seguridad, se desarrollará el córtex prefrontal, la parte del cerebro que interviene en la regulación emocional. Puedes olvidarte de los detalles técnicos, pero sí es importante que te quedes con el hecho de que, al darle estabilidad y seguridad emocional a cualquier bebé o niño pequeño, pero especialmente a uno con alta sensibilidad, le ayudarás a desarrollar una gestión más calmada de las emociones, le darás una base de estabilidad emocional que le capacitará para encauzar los intensos efectos emocionales que, como PAS, vienen con el «paquete» del rasgo. Y esto «solamente» porque, desde su primera infancia, sus experiencias y aprendizajes de interdependencia y capacidad de reacción le han enseñado que su mundo es seguro y que puede fiarse del amor y de las reacciones de sus educadores.

Date cuenta de que pasar por la primera infancia es, para cualquier niño, todo un trabajo. Todo, absolutamente todo es nuevo. Cada experiencia es nueva. Y si eres peque AS, lo vivirás con una tremenda intensidad y la intensidad genera estrés. El cerebro infantil, en plena fase de desarrollo, todavía no está preparado para dar palabras a las emociones intensas, con lo cual ese pequeño que experimenta emociones intensas, no sabe cómo expresarlas ni cómo gestionarlas. Si para muchos adultos (PAS), disponiendo

de un vocabulario adecuado, ya es difícil nombrar e identificar según que emoción, imagínate ser pequeño y no poder verbalizar esa enormidad que sientes. ¿Es tan extraño que exploten?

Creo que es de máxima importancia tener muy claro que ningún niño tiene rabietas por gusto, por fastidiar o por manipular. Ya lo dije, es un error proyectar nuestra experiencia vital de adulto en un ser pequeño que no ha vivido prácticamente nada y que ni siquiera tiene un cerebro lo suficientemente maduro como para poder entender lo que le pasa. Con este cerebro que todavía no está capacitado o preparado para poder entender qué le pasa, es una suerte disponer de una válvula de escape para evitar un colapso total. Pues sí, esa válvula de escape es la rabieta, y es el llanto sin control.

Al contrario que las ideas de la educación conductista que quiere castigar la rabieta para suprimirla como algo molesto, desde la educación respetuosa incidentes de este tipo son una oportunidad para que el niño aumente su sensación de seguridad, experimentando el amor incondicional de sus educadores y creando una sólida base de conexión con ellos. Al mismo tiempo, si los adultos practican cualidades como la empatía, la paciencia y la tolerancia, pueden aprender y crecer como personas. Es necesario ver las rabietas como algo positivo y no como una prueba de paciencia o de poder.

Si el niño no tiene esas rabietas para «castigarnos», si son una expresión involuntaria que no puede controlar, que se produce por la activación de su «válvula de escape» para evitar que la frustración, fruto de un exceso de emoción que no sabe nombrar, le haga explotar, a lo mejor también nos damos cuenta de que conviene ayudarlo y acompañarlo en lugar de rechazarle. Esto lo digo, pero soy la primera en reconocer que esto no es fácil y quizás lo es menos todavía si compartes el rasgo de la alta sensibilidad. Creo que, los adultos PAS, podemos llegar a tener nuestra propia variante de la rabieta y recuerdo muy bien cómo, especialmente cuando mis hijos aún eran pequeños «trastos», los días después de dormir poco y con exceso de trabajo, tenía momentos en que también sentía una necesidad incontrolable de gritar y de dar golpes en la mesa exigiendo orden y calma. Bien podría utilizar la excusa de que, por aquel entonces no sabía del rasgo, pero mentiría si dijera que en ese punto de extrema saturación no me hubiera pasado lo mismo ahora. Otra cosa es que lo hubiera entendido, y que esto hubiese sido una herramienta para volver a calmarme más rápidamente. Con esto te quiero decir que, mientras que estás en el proceso de ir cambiándote el chip y buscas ser esa madre compasiva o ese padre compasivo, por favor, sé compasivo contigo mismo también.

Ahora, la pregunta sería, si el castigo no es la solución para acabar con ese ataque de rabia, ¿qué podemos hacer? En primer lugar, conviene saber que la mayoría de las rabietas son previsibles, aunque requiere que observemos al niño para verlas venir. El niño da señales que tú, como su educador más cercano, puedes ir detectando y con el tiempo podemos ayudarle para que él las vaya reconociendo también. Una señal puede ser que empiece a hablar más rápido y más alto. Quizás esté inquieto, conteste mal, deje de concentrarse, se vaya apartando. Cada niño es diferente y tendrá su propia manera de avisar. Él mismo, pudiendo detectar señales corporales, podría sentir la subida de tensión por los hombros, un hormigueo por el cuero cabelludo; en los momentos de calma después de la pérdida de control podéis tener una conversación sobre este tema.

Pongamos por caso que no se han visto las señales y el niño ha entrado en esa fase de sobreactivación que llamamos rabieta. Lo importante es que tú, el adulto, tampoco pierdas el control: no le grites, no le empujes, no le rechaces. No le riñas ni le critiques. Ni se te ocurra reírte de él; algo que también he visto, aunque me atrevo a decir que fue por la total impotencia de la persona que cuidaba al niño.

Considera la idea de que el pequeño está desesperado. No es nada agradable perder el control, da igual la edad que tengas. Es más, perder el control sobre tu persona da miedo, es como ir conduciendo un coche y que el volante de repente deje de girar como tú quieres que gire, lo cual añade todavía más emoción a lo que el niño ya siente y que le desborda más, con lo cual entra en un estado de pánico. En realidad, está pidiendo ayuda, pide tu cercanía, tu consuelo y tu amor a gritos.

Tú, quien no está en esa situación de «alarma emocional», puedes elegir cómo respondes, y ya como estamos hablando de educación respetuosa, tienes que respetarle. Respira y céntrate. Suelta el móvil y deja cualquier actividad que, a lo mejor te parece más importante, y date cuenta de que lo verdaderamente importante es tu pequeño que necesita de tu ayuda, que necesita saber que le quieres, también cuando le pasa algo que es desagradable. Entiendo que esto te puede ser muy difícil si eres madre o padre PAS, ya que la rabieta probablemente te afectará y te desequilibrará. Te cuesta acogerlo y aceptarlo. Pero el pequeño necesita tu amor y tu calma para aprender a gestionar algo que, en este momento le viene demasiado grande. Juegas con ventaja: al contrario que tu niña o niño, tú puedes comprender lo que le pasa (y lo que te pasa a ti).

Puedes intentar abrazarlo, poner tu mano en su hombro o cogerle de la mano. Ahora, con niños AS esto no siempre es una opción adecuada, ya que el contacto físico también produce información sensorial y emociones, y es posible que pierda más los estribos. No insistas, pues. Date cuenta de que no te rechaza a ti, pero no puede con su alma. Siéntate a su lado, empatiza y observa. No le dejes solo. Piensa en lo que ha pasado antes de que perdiera el control, qué ha visto, escuchado, sentido, vivido. Esto te puede dar una idea de lo que ha sido el desencadenante.

Recurre a la técnica de la Comunicación No Violenta y pregúntate por las posibles necesidades que han generado esta incontrolable emocionalidad. Espera un rato, sigue con tu observación del peque fuera de control, empieza a describirle tranquilamente lo que ves, lo que percibes, sin añadir juicios o comentarios superfluos. «Te veo tan enfadado (o desesperado, triste, lloras tanto...) ¿es porque tus amiguitos se han ido sin avisarte?». No importa si te equivocas por el motivo; lo que cuenta es que estás allí con tu atención y tu amor, el niño se siente acompañado y seguro, sabe que no le retiras tu amor aunque no se esté comportando de una manera ejemplar. Nuestro amor no debe ser una herramienta para adiestrar, debe ser la red salvavidas que aporta seguridad.

El niño debe poder contar con nosotros en este camino que es la infancia, en que todo le viene grande. A lo mejor no te acuerdas, pero sentir mucho sin saber lo que sientes, sin poder identificar las emociones, da pavor y tú también has tenido que aprender a manejar esto e incluso te puedo decir que conozco adultos que nunca lo han aprendido del todo. Ahora tu niño te necesita para que le ayudes a reconocer e identificar lo que siente. Castigarle por interrumpir tu día y estropear tus expectativas de tener un hijo «bueno y obediente» puede parecer lo más fácil (¡atención!), pero pasa factura a vuestra relación y a la futura salud mental de tu hijo, creando un adulto ansioso e inseguro. Te repito la pregunta: ¿es más importante cómo será tu hijo de mayor, o qué será tu hijo de mayor?

Los niños pequeños necesitan ser acogidos y acompañados, necesitan ser reconocidos y validados. No solamente cuando todo va viento en popa, también y especialmente en los momentos más difíciles. El crecimiento y desarrollo emocional de un niño es igual de importante que su crecimiento y desarrollo físico y motriz. Que las emociones no se vean hasta que salen en una rabieta, no quiere decir que no existan. Cuando tus hijos sean mayores no se acordarán de lo que les dijiste, pero sí se acordarán de que les hiciste

sentirse amados y aceptados sin tener en cuenta su estado emocional, ni sus actos.

Lo sé, eres madre PAS o padre PAS y tienes tus límites; estás cansado, el momento de la rabieta nunca es el oportuno (como si los hubiera) y para una PAS siempre es difícil reaccionar adecuadamente a una sorpresa, a un cambio de programa. Olvidar el programa previsto para poder centrarte en tu niño con intensas necesidades emocionales requiere mucha entereza y fuerza interior.

Mi abuela decía, «el papel tiene paciencia», y tenía razón. Es fácil leer esto, asentir con la cabeza y decidir reaccionar adecuadamente la próxima vez que tu pequeña tenga una crisis. Ahora, te garantizo que en la mitad de los casos no te acordarás de esto cuando ocurra; es más que probable que te acuerdes después de la crisis y posiblemente te sientas mal por haber reaccionado como siempre. ¡Otra vez! Date tiempo para asumir ese cambio de paradigma en la educación, lee sobre el tema (en la bibliografía encontrarás textos que te pueden interesar, y *on line* también hay mucha información disponible) y trabaja con ello a nivel interior, reflexionando sobre las implicaciones de una educación respetuosa, reescribiendo escenas del pasado con las herramientas que ahora tienes. El niño necesita desarrollar su cerebro emocional, pero tú, madre o padre, necesitas pasar por un aprendizaje de teorías nuevas y esto también requiere tiempo. Hay que tener empatía hacia los peques, pero también hacia uno mismo.

La compasión y el acompañamiento empático ayudarán al peque en el buen desarrollo de su sistema neurosensorial; con 6-7 años este desarrollo puede estar completo y tendrás un hijo o una hija con alta sensibilidad capaz de regular sus intensas emociones. Esto es importante para todos los niños, pero especialmente para los niños AS y la fuerte emocionalidad que experimentan. El rasgo está ahí, no podemos cambiarlo, no podemos ser menos emocionales o menos sensibles, pero sí podemos aprender a gestionar mejor todo lo que nos va llegando, y cuanto antes aprenda el niño a hacerlo —desde la premisa de que su forma de ser no es defectuosa sino maravillosa—, mejor. Podemos hacer mucho desde la conexión, la empatía y el amor incondicional para que nuestro hijo, el día de mañana sea un adulto que sabe manejar y gestionar sus intensas emociones, se siente seguro de sí mismo, confía en su intuición, no pierde los papeles en un ataque de rabia ciega, no retrocede ante el miedo, reconoce su emocionalidad en su justa proporción, sin llegar a sufrir ansiedad. Es, creo yo, lo que cualquier madre y padre quiere para su hija o hijo, sea PAS o no.

Vuelvo a preguntarme ¿dónde están todas las PAS? ¿Están sufriendo, viven escondidas, han tirado la toalla, están todas enfermas, quizás percibiéndose locas, desmoralizadas y tristes? Ahora me siento mucho más tranquila sabiendo que muchas, muchísimas, están llevando una vida totalmente normal, participando en nuestra sociedad con sus grandes alegrías y regalos, y con sus retos, sombras y dificultades. Estas PAS saben gestionar su rasgo y no sufren. Muchas han sabido y saben hacerlo gracias a una educación en la que se han visto acogidas, valoradas y queridas incondicionalmente. Estas PAS, que no se hacen visibles porque no sufren ni se sienten defectuosas por ser sensibles, aquellas que han asumido su rasgo y no lo ven como un problema, sino simplemente como su manera de ser, son las personas que el mundo necesita: sensibles, empáticas, seguras de sí mismas, con valores, con compromiso y con talentos especiales en el ámbito social. Por eso es tan importante que eduquemos a nuestros hijos para que puedan ser adultos como ellos. Pero como hemos visto, para llegar a ser un adulto mentalmente equilibrado, es necesario pasar por una infancia buena y con una educación respetuosa. Los niños que han crecido en un entorno empático y de amor incondicional llegarán a ser adultos autónomos e independientes, mujeres y hombres que no tienen miedo al mundo y que saben confiar en sí mismos y en su entorno. Un niño con confianza en sí mismo no tiene miedo de enfrentarse al mundo y querrá descubrirlo. Y muchos niños AS, al ir creciendo, querrán contribuir a que el mundo sea un lugar más humano.

El rasgo de la alta sensibilidad viene con todos los talentos que el niño necesita para llegar a ser ese adulto. De nosotros, sus educadores, depende ayudarlo para que aprenda a encauzar sus diferencias y abrazarlas, a considerarlas algo valioso, enriquecedor y necesario. La llave para transformar las diferencias en fortalezas se llama amor incondicional.

## Anexo 1

### ENCUESTAS

En abril de 2019 lanzamos una encuesta sobre niños con alta sensibilidad en los países de habla hispana. El proyecto es fruto de la colaboración entre Esther Bergsma, investigadora holandesa, y la Asociación de Personas con Alta Sensibilidad de España (APASE).

Estos son los datos principales: han participado 379 personas con edades principalmente entre los 30 y los 50 años. Las respuestas cubren ambos géneros más o menos por partes iguales: niños (51,7 %) y niñas (48,2 %). En cuanto a las edades de los niños, veremos resultados desde los más pequeños hasta adolescentes y jóvenes adultos, que es el grupo más grande; luego están los niños/niñas de 4-5 años (23 %), seguidos por la categoría de 6-7 años (18 %) y los de 10-12 años (16 %). De las restantes edades los grupos son más reducidos.

#### **Encuesta de alta sensibilidad en niños: el procesamiento profundo**

La pregunta que hicimos a los participantes es: *un niño con alta sensibilidad suele pensar mucho sobre todo que le va llegando; su manera de procesar la información recibida es profunda. ¿Cuáles de las formas de procesamiento profundo ha observado en su hijo?*

Una pregunta interesante, creo yo. Aquí también influye la edad, por supuesto. Si un bebé puede llegar a llorar desconsoladamente por una costura en el calcetín, también es señal de procesamiento profundo de un exceso de información (en este caso información sensorial: dolor). Aunque es a un nivel distinto de, por ejemplo, hacer preguntas maduras para la edad que el niño tenga, algo que se ha observado en casi tres cuartos de los niños PAS (un

74,8%). Desde el minuto en que nace, el niño empieza a recibir y «coleccionar» información de todo tipo. Una vez que empieza a hablar y tomar consciencia de su entorno, dándose cuenta de que es un ser autónomo (cuando empieza a decirse «yo»), comenzará, poco a poco, a comprender conceptos y contextos. Esto, por su característica de reflexionar y de buscar conexiones, le llevará a conclusiones y a hacer preguntas que, como adulto, te pueden coger de sorpresa. No todos los niños con alta sensibilidad demuestran esta tendencia pero, como ves, siete de cada diez niños PAS sí lo hacen. Para poner algunos ejemplos: un 53 % hace preguntas existenciales, y un 49% hace ver a su entorno que piensa sobre la muerte, algo que suele pasar cuando hay una defunción en la familia.

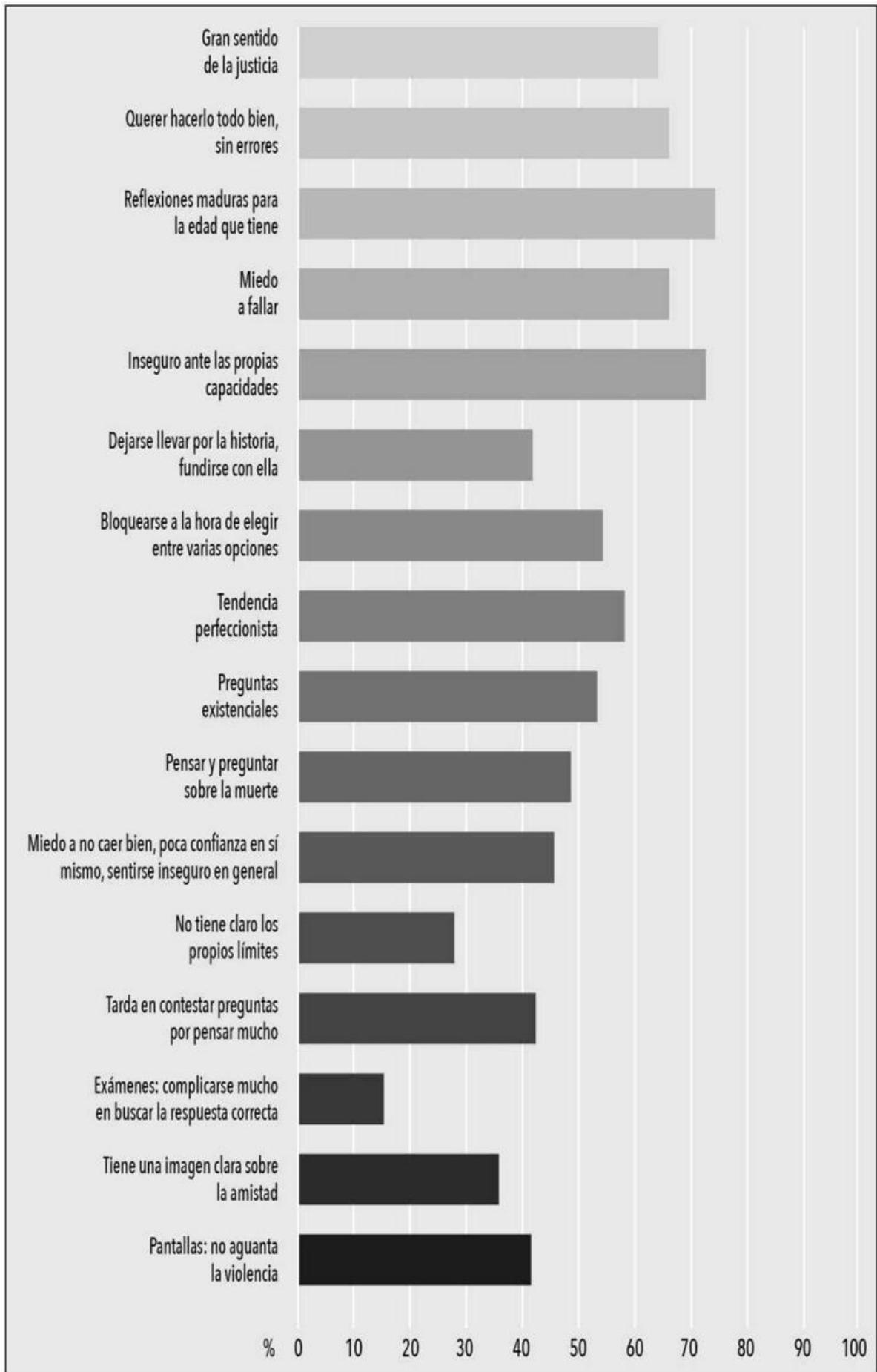
Esta tendencia a valorar, sopesar y cuestionarlo todo también se puede manifestar como una inseguridad ante las propias capacidades (73,4 %) ya que, si eres consciente de que existen varias posibilidades dentro de una situación determinada, es lógico que también te des cuenta de todo que te puede salir mal. Un paso más, ahora en combinación con una autoestima no muy alta, sería el miedo a fallar. Aquí hay un 66%, que es un porcentaje un poco preocupante, creo yo.

Pensar mucho, dar muchas vueltas a las cosas, buscar sentido y comprensión respecto a lo que te pasa y lo que observas, también se puede manifestar como un gran sentido de la justicia (63,6%), un valor importante. Quizás es algo que se despierta en el niño en relación con un castigo que ha recibido y ha encontrado injusto, pero muchos pequeños (y no tan pequeños) PAS también se llegan a indignar profundamente por las injusticias ajenas.

No me extraña leer que un 60% de los niños con alta sensibilidad demuestran tendencias perfeccionistas, ya que es una característica que acompaña a un gran número de PAS de todas las edades. Querer hacer las cosas bien, dar una buena impresión, ser concienzudo. En realidad también es un valor, ¿verdad? Un valor es una cualidad, por lo tanto tener esa tendencia es algo positivo, aunque con el peligro de que se convierta en obsesión ya que todos sabemos que algo siempre es mejorable y, en este sentido, «la perfección» como ideal absoluto es una ilusión. Si notas esa tendencia en tu pequeña o pequeño, estate atento especialmente a una posible (pero frecuente) relación entre la baja autoestima y un perfeccionismo exagerado, hasta obsesivo.

El hecho de que un 41,9% de los niños observados tarda más en contestar a preguntas de lo que se considera «la norma», generalmente es una característica de la alta sensibilidad. Todos sabemos que una pregunta simple

puede tener más posibles respuestas que una complicada. A las PAS nos encanta machacarnos para dar la respuesta correcta, pero el problema es que solemos encontrar más respuestas lógicas (aunque no siempre correctas en el sentido estricto) que aquellos que no comparten el rasgo, y antes de contestar conviene tener muy claro lo que vas a decir. Esto, evidentemente, está relacionado con otro hecho: que a las PAS nos gusta hacerlo bien a la primera, o sea, no equivocarnos ni cometer errores. Dar vueltas, procesar excesivamente la información disponible, valorar todas las posibilidades, es lógico que necesitemos (más) tiempo para pensarlo todo, ¿no? Es importante que esto no se confunda con «ser tonto» o no haber estudiado el tema.



Un 41,3% de nuestros pequeños no aguanta programas con violencia, palabrotas, insultos, maltrato de todo tipo, gritos. Diría que posiblemente depende un poco del entorno y del «tono» de la familia en que está creciendo el niño con alta sensibilidad. Cuanta menos violencia de todo tipo haya en su casa, más le costará aguantar este tipo de programas por el simple hecho de que no está acostumbrado a que la gente se trate de esta manera. Todo aquello a lo que uno no está acostumbrado, significa información nueva para gestionar y, en el caso de una PAS reflexiva, acabará haciendo(sé) muchas preguntas («¿Mamá, por qué la gente se pega?» «¿Por qué grita?»), o simplemente, demostrará un fuerte deseo de apartarse del programa en cuestión.

Existen muchas situaciones que te hacen notar que tu pequeña o pequeño PAS piensa, piensa y piensa, sorprendiéndote con sus preguntas y comentarios; seguramente sabrás nombrar unas cuantas más de las que hemos visto aquí.

## **Encuesta de alta sensibilidad en niños: la sensibilidad emocional**

La pregunta que hicimos a los participantes es la siguiente: *en cuanto a las manifestaciones de sensibilidad emocional, ¿cuáles de las formas mencionadas a continuación reconoce o ha reconocido en su hija/o?*

Vemos como casi un 73% de los niños AS reaccionan de manera emocional al entorno o, dicho de otra manera, el entorno les afecta emocionalmente. Es una pregunta muy general, ya que «el entorno» es igual de abstracto que «ambiente», pero el objetivo era obtener una idea de si los niños están pendientes de lo que sucede en su entorno y si esto les afecta emocionalmente. Dimos opciones con varios ejemplos más concretos y fue la opción de la sensibilidad hacia la tristeza ajena la que obtuvo la puntuación más alta (70%). Como PAS adulta me afecta leer esto, pero es cierto que conocemos casos de niños, especialmente a partir de unos 4 años, que perciben perfectamente los problemas que puede haber en su casa, como las dificultades en la relación entre sus padres, por ejemplo, o algún problema con un hermano, y nuestro peque PAS sufre por ello. Sé también de niños en edad preescolar y en el cole, que detectan el estado emocional de compañeras y compañeros, o de las maestras y de los maestros.

Cuanto más jóvenes son aquellos que «captan» este tipo de información, esa tristeza ajena, más se preocuparán por no entender lo que le pasa a la persona ya que un niño pequeño no tiene la capacidad (información) que necesita para poder comprender problemas de salud, falta de dinero, de pareja o laborales. El joven PAS solamente nota que la otra persona no está bien, que le pasa algo, y es más que probable que le hace sentir mal, preocupado e inseguro (a veces hasta culpable porque puede llegar a creer que la tristeza ajena tiene que ver con él). Creo que, como adulto, es importante proteger al pequeño contra «la tristeza ajena» y, desde luego, no hacerle confidente de nuestros propios problemas y preocupaciones.

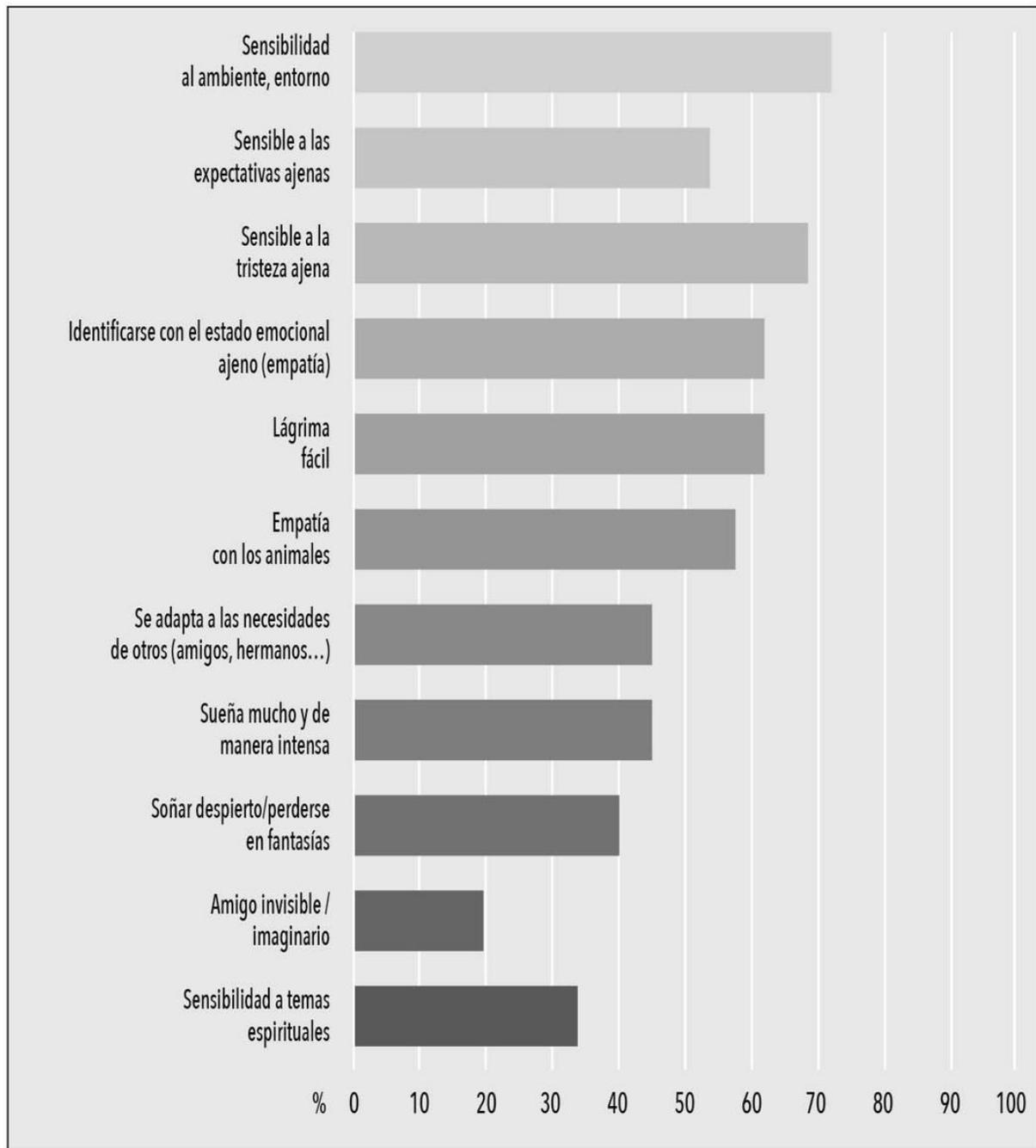
Si vemos que un 62% de niños se identifica con el estado emocional ajeno, nos podemos dar cuenta de lo permeables que son, se identifican con lo que sienten los otros, para bien y para mal. Este porcentaje, al contrario que la pregunta anterior en que el niño se siente afectado y puede reaccionar con preocupación, pero también con rabietas o problemas de sueño, con hacerse pis en la cama, tendrá reacciones empáticas como buscar la mano, arrimarse, ofrecer dulces, dibujos o prestarle algún juguete preferido al adulto o al compañero en que perciben algún tipo de sufrimiento. La diferencia con los niños que se ven afectados, es que estos dan un paso más y empiezan a buscar soluciones para ayudar y aliviar el malestar.

Un porcentaje casi igual de niños (62%) lloran con facilidad: suelen sentirse afectados hasta llorar por cualquier cosa que les digas, sea una corrección, una crítica, hasta una broma. Lloran si levantas la voz, lloran de emoción al recibir un regalo añorado, si ven a un niño o un animal que sufre. Son niños muy sensibles al estrés que, cuando se ven enfrentados a situaciones de este tipo, no saben regular bien sus emociones (en muchos casos porque están cerca de la saturación sensorial y/o emocional), se bloquean y lloran. Es una reacción muy «normal» para niños con el rasgo de la alta sensibilidad (ya ves, casi dos terceras partes de todos) y creo que, como adultos, es prudente no reaccionar ante este tipo de desbordamiento emocional y menos con comentarios tipo: «¡Otra vez esas lágrimas!» «¡No llores, no pasa nada!». (Si realmente no pasara nada no lloraría), o similar. Ningún niño llora por gusto; si llora es por algo. Si quieres, un beso sería lo justo, o si no, esperar un ratito y luego hablar con el niño sobre sus emociones ya que conviene que aprendan a nombrar lo que sienten.

Muchos niños sienten una conexión profunda con los animales, y en la encuesta vemos que el 58% de ellos saben identificarse con sus mascotas y con los animales en general. Siempre y cuando sea posible aconsejamos que

un niño puede tener su propia mascota, no solamente para fomentar el respeto y el amor hacia los animales, sino también para aprender cómo cuidarles, y para tener un compañero a quien contarle todo. Es importante que un 20% de los niños parece tener un amigo invisible (personalmente creo que este porcentaje es mayor, pero que los adultos no conocen el secreto del niño), lo cual demuestra la necesidad de tener «algún compañero» con quien el niño pueda conectar íntimamente y hacerle cómplice de todo lo que siente y piensa sin ser juzgado.

Temas como la sensibilidad hacia las necesidades ajenas (53 %) y la facilidad con la que el niño se adapta a las necesidades de otros como amigos y hermanos (45 %) están íntimamente relacionados, y pueden tener como origen el deseo de paz y armonía y el rechazo al conflicto —dos características muy importantes del rasgo—, aunque también pueden estar relacionados con una autoestima baja y la inseguridad (miedo) de expresar los propios deseos.



## Encuesta de alta sensibilidad en niños: los estímulos físicos

La pregunta que hicimos a los participantes es la siguiente: *¿ante cuáles de los siguientes estímulos físicos demuestra su hija una mayor sensibilidad?*

Quizás no sorprenda que la mayoría de los niños AS se siente molesta por el ruido (73,6 %). El ruido ambiental es omnipresente y el oído es el sentido que más sufre. Es algo a lo que no te acostumbras nunca; si a los adultos con el rasgo de la alta sensibilidad les molesta, a los niños más, y cuanto más pequeños, menos podrán entender el origen (o el motivo) del ruido. Ya sabes

que cada estímulo en el fondo es información, y cada bit de información hay que gestionarlo. Si recibimos más información de lo que podemos gestionar, nos estresamos, nos sobreestimulamos, y esto, para un niño, equivale a perder el control. Los niños sobreestimulados pueden demostrar un comportamiento temporalmente muy activo (parecido a la hiperactividad), pueden echarse a llorar sin motivo aparente, pueden bloquearse o tener síntomas fisiológicas como vómitos, dolores de cabeza, contracturas.

Lo que sí me sorprendió fue la respuesta que viene en el segundo lugar y con muy poca diferencia. Un 69,4% de los niños con alta sensibilidad tienen el sentido del tacto extremadamente sensible, en el sentido de que la piel no aguanta costuras, etiquetas de la ropa, pliegues en las sábanas... Cualquier roce en la piel les molesta hasta producir dolor, y la sensibilidad al dolor en sí mismo ocupa el tercer lugar con un 56,3%. Es decir, más de la mitad de los niños AS son, según la percepción de sus padres, más sensibles al dolor que niños que no comparten el rasgo. Es posible que en este sentido exista una combinación con el tema de sobresaltarse; si te caes te asustarás, y esto, siendo una experiencia intensa para los pequeños con alta sensibilidad, puede —emocionalmente— intensificar la sensación del dolor. Más adelante veremos que casi un 60% de nuestros niños se asustan con facilidad.

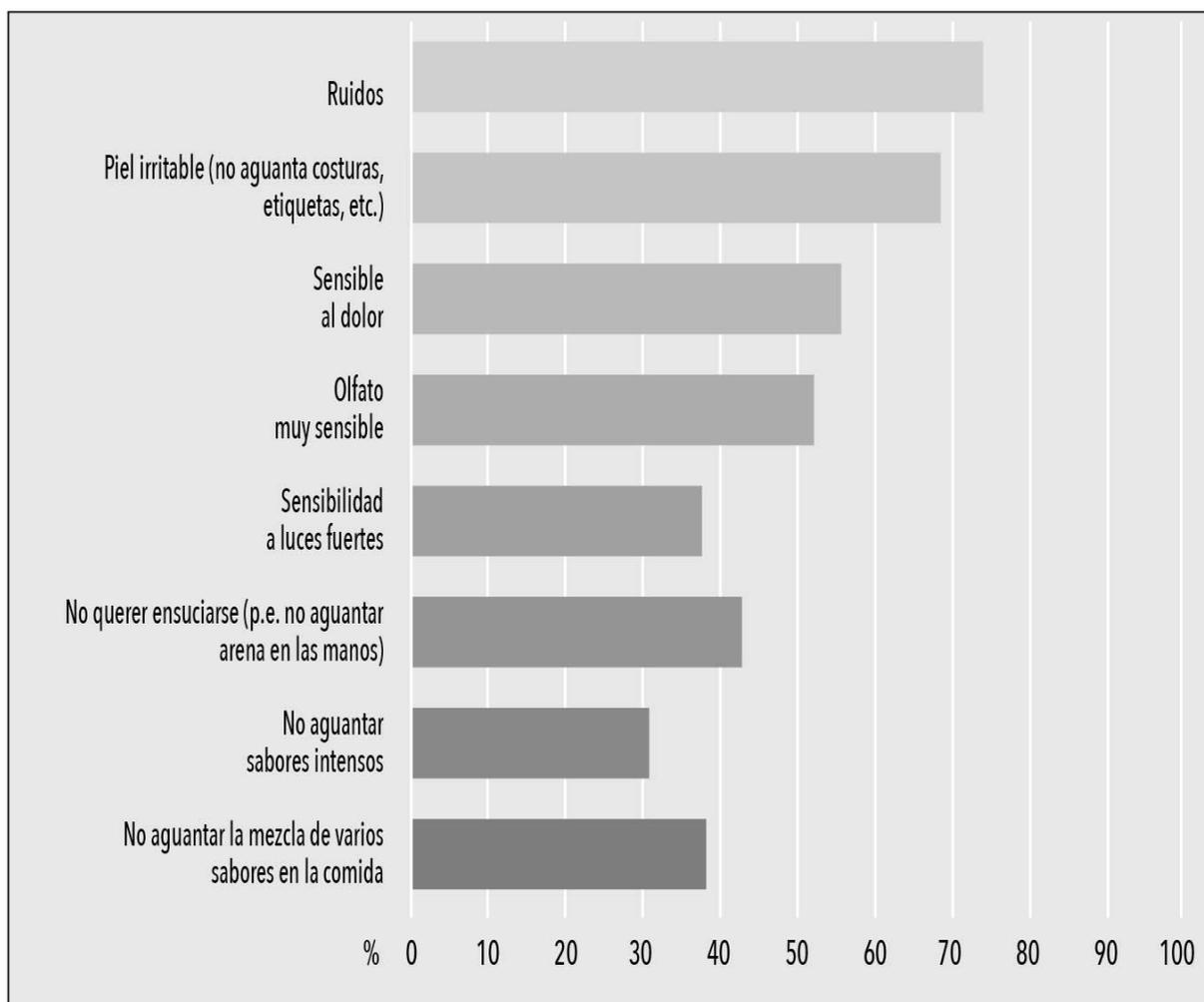
También creo que, para muchos niños sensibles, existe una relación entre la piel sensible (aunque en este caso no llegue al dolor) y el elevado porcentaje de niños (42,8%, casi la mitad) que tienen una reacción adversa al tocar sustancias como arena (mi hijo odiaba la playa y, casi cuatro décadas después y viviendo al lado de una, sigue sin gustarle) y barro, y no les gusta mojarse. Esto, en realidad es una pena, porque a todos los niños, y especialmente a las PAS, les hace enormemente bien jugar con arena, barro y agua. Pero la arena es abrasiva (enrojece la piel hasta el dolor), el barro ensucia y el agua, aparte de producir una mancha en la ropa, moja, y la ropa mojada da la desagradable sensación de frío. Como todo influye y todo está relacionado entre sí, creo que se puede decir que en cuanto a ensuciarse y mojarse habría que mencionar otro factor, que es el perfeccionismo.

Ya hemos visto, al referirnos al colegio, cómo se detecta la tendencia perfeccionista en un 60% de los niños. Aparte de no querer cometer errores, muchos niños AS no aguantan la ropa sucia (o rota), que es otra manifestación de ese anhelo por que todo esté «perfecto». Podemos añadir que el dolor y las manchas pueden causar preocupación. La preocupación es una emoción negativa y las PAS de todas las edades tienen facilidad para preocuparse por lo que sea. Todo esto la mente lo percibe como información,

por lo cual un niño AS puede llegar a estresarse por un poco de arena en su zapato, que le duele y le molesta. Para él es una realidad y conviene tomarlo en serio, haciendo una parada para quitarle el zapato, sacudirlo y volver a calzar al peque, darle un beso y seguir el camino.

En el gráfico también puedes ver que el olfato ocupa la cuarta posición con 51,3%. Más de la mitad de los niños AS huele más intensamente, para bien y para mal. Un olor, un aroma, es información que detectamos directamente y, como PAS, nos percatamos antes y más intensamente. Si algo huele mal no lo queremos cerca (incluso si son personas y los niños pueden ser muy directos en este sentido) y si algo huele bien, no queremos desprendernos de ello, así de simple.

Los resultados de las preguntas sobre la comida, con las cuales buscábamos obtener información sobre el gusto, hablan por sí solos, con el apunte de que el gusto en el sentido de «saborear algo» está estrechamente relacionado con el olor (oler la comida) y con el tacto (sentir la textura en tu boca).



Por último, en la pregunta sobre luces fuertes, el porcentaje (38%) es más o menos lo que esperábamos. Muchas PAS, sin importar la edad, estamos más a gusto cuando la luz es filtrada, suave e indirecta. Más intensidad es más información. En el caso de los niños pequeños, que todavía no llegan a entender estas cosas, lo mejor que puedes hacer es tener cuidado de que no les llegue ningún tipo de luz fuerte a los ojos.

## **Encuesta de alta sensibilidad en niños: talentos**

La pregunta que hicimos a los participantes es: *¿cuáles son los talentos de su hija/hijo? ¿Qué le gusta hacer en su tiempo libre?*

Es precioso poder escribir sobre los talentos de los pequeños PAS; invita a un tono optimista y positivo, lleno de esperanza. En el fondo siempre supimos que las PAS tienen muchos talentos, ya que estamos hablando de un rasgo evolutivo. No sería evolutivo si no tuviera varios aspectos positivos que contribuyen a la supervivencia de la especie.

En primer lugar tenemos las investigaciones que se han realizado sobre el comportamiento de animales como los macacos y las percas sol, que han hecho visible que, gracias a la cautela y la atención a los detalles que son necesarios para poder avisar a tiempo en el caso de un posible peligro, un grupo puede sobrevivir, algo que podemos extrapolar al nivel humano. Ese pilar que nos habla de la sensibilidad al detalle, para detectar sutilezas, es una característica del rasgo que representa un talento importante. No negamos el lado difícil de esa capacidad, el hecho de que recibir mucha información sensorial de todo tipo hace que el niño (y el adulto PAS también) se sature y se estrese relativamente rápido, pero es importante verlo también como algo muy positivo. Es importante que nuestros niños conozcan el lado positivo también y que les hablemos de esto.

De la misma manera es un gran talento poder reflexionar sobre temas que necesitan dicha reflexión. Esta capacidad, que corresponde al primer pilar de las cuatro características base del rasgo, es un regalo importante. Saber valorar, sopesar, investigar implicaciones a una escala mayor... Saber pensar de una manera coherente y consecutiva, y no asociativa es algo que empezamos a aprender en la infancia, especialmente durante los años de la adolescencia, pero la base se pone en la primera infancia con el juego libre. De ahí que ese juego libre, rico en la toma de «riesgos», para niños hasta los 5 años, sea tan importante. Más adelante la asignatura de la filosofía no puede

faltar en la educación de ningún niño, pero tanto el fomento del juego libre como indagar en la filosofía, son temas especialmente importantes para niños con alta sensibilidad. El talento de la reflexión nos viene regalado y con la ayuda de los adultos, el peque PAS podrá desarrollarlo como algo enriquecedor a nivel personal, pero también, a una edad más avanzada, como una capacidad que contribuye a un bien mayor.

Ser emocional puede avergonzar a nuestra peque; es cierto, ya que a nadie le gusta estallar en llanto por una «tontería» —como ver a un cachorro o a un bebé recién nacido— y que los demás se burlen de ti. Pero tener un mundo interior rico, con emociones que te permiten disfrutar de la belleza, de gestos de bondad, que te mueven a ser un ser sociable y empático, ¿no es un talento? ¡Claro que sí!

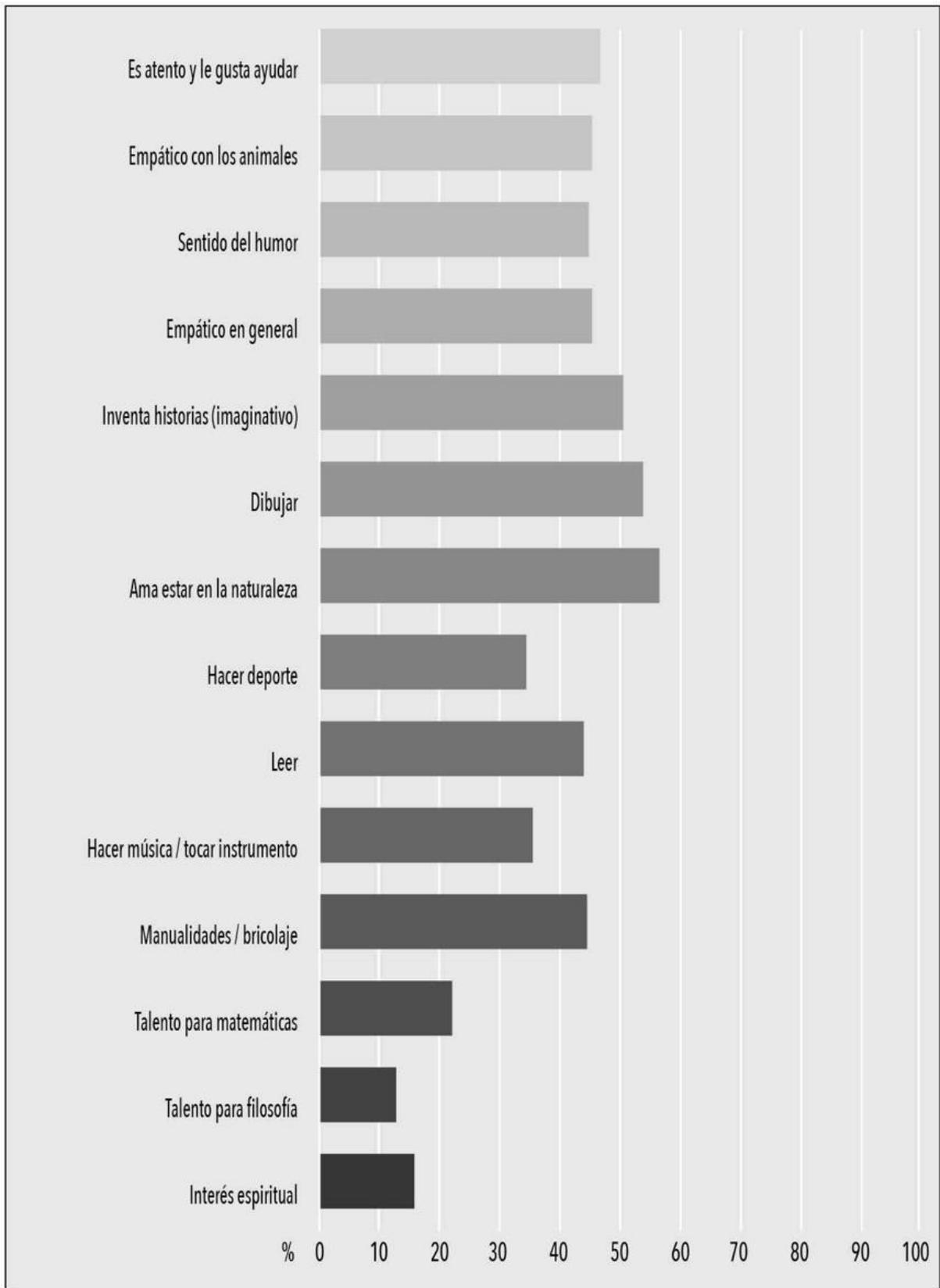
Como veis, en realidad, siendo PAS, vamos colmados de talentos, de un montón de cosas que ayudan a que el mundo sea un lugar mejor. Luego, estos talentos generales, se convierten en talentos más individuales que, en parte, dependen también de la genética, del contexto en que crece el niño, pero también de su individualidad, de eso que es únicamente suyo.

Las preguntas de nuestra encuesta ofrecían una larga lista con sugerencias y había la opción de añadir talentos que no estaban. Os confieso que al ver las respuestas me he emocionado. Ver tanta riqueza en nuestra juventud altamente sensible, es muy esperanzador, especialmente teniendo en cuenta que los porcentajes probablemente serán mucho más altos, ya que un número importante de los niños observados tienen una edad tan tierna que alguna u otra opción sugerida todavía no es visible en su comportamiento. ¿Qué pensar de un casi 50% a quienes les encanta ayudar? ¿O de un casi 60% que sienten una conexión con la naturaleza? Más de la mitad de los niños PAS tiene un pensar imaginativo (51%), tienen una fantasía fecunda, y a más de la mitad les gusta dibujar (52%), que es una expresión de un pensar imaginativo en combinación con la capacidad de dar forma creativa al pensamiento. La verdad, las PAS demuestran una creatividad impresionante, de una manera o de otra. ¡Y tantos (44%) a quienes les gusta la lectura! El sentido del humor, el mejor sentido de todos, y desde luego el más sabio, hace la vida de muchos pequeños PAS (44,7%) más luminosa y más alegre, ¿verdad? Con el humor y la capacidad de reírse de uno mismo, se vence todo.

Muchos niños son empáticos (45%) en general y un 47% lo es con los animales. ¿No es maravilloso poder leer esto? ¿No os da esperanza?

En las respuestas individuales hay muchos padres que cuentan que a sus hijos les encanta bailar, otro dato positivo.

Estimados padres y educadores de estos maravillosos seres pequeños equipados con el rasgo de la alta sensibilidad, yo sé que no siempre es fácil y se os pide mucho amor incondicional, paciencia, tiempo y dedicación, pero entre vuestras manos tenéis diamantes en bruto. Ayudémoslos para que los cuidados que les ofrezcamos les vayan puliendo para que, el día de mañana, sean capaces de derrochar sus múltiples talentos para contribuir a una sociedad más humana y más sensible.



## **Encuesta de alta sensibilidad en niños: ser madre o padre de un niño con alta sensibilidad, ¿fácil o complicado?**

La pregunta que hicimos a los participantes es: *¿Qué temas encuentra difíciles en la educación de su hija/hijo?*

Educar a un niño con el rasgo de la alta sensibilidad puede tener momentos preciosos, otros difíciles y algunos que te superan, pero siempre será diferente. Lo será por el simple hecho de que el rasgo hace que este niño reaccione de manera diferente, generalmente intensa y en momentos en los que esperabas otra cosa y te da la sorpresa. Ante todo, espero que tengáis claro que tener en tu vida a una hija o a un hijo con este rasgo —algo que ha podido ocurrir porque uno de sus padres, o ambos, también lo tienen— es un regalo. Todos los hijos son un regalo, pero un hijo AS quizás lo es un poco más. ¡Nos aportan tanto!

Para muchos, el gran regalo que te hacen, es que, por el interés que pones para entenderle mejor ¡descubres que tú también eres una PAS, una persona con el rasgo de la alta sensibilidad! Y esto te ayudará a entenderte mejor a ti mismo y, en muchos casos, a reconstruir tu propia infancia y adolescencia ya que, de repente, entenderás muchas cosas sobre ti mismo. El regalo más grande que te aportan es el del autoconocimiento en relación con el rasgo de la alta sensibilidad. Me encanta el comentario de esta madre: «Ser mamá PAS de un niño con AS es una experiencia intensa, pero a medida que aprendemos juntos se vuelve más enriquecedora». Y así es.

Por características inherentes a los cuatro pilares que definen el rasgo —la manera en que la persona percibe el entorno con esas antenas siempre activas, su tendencia a reflexionar sobre toda la información que le llega, sus tempestuosas emociones y su capacidad empática— tendrás un niño que requiere mucho de ti, mucha presencia, mucha atención, mucho entendimiento y empatía. Fíjate que, como madre o padre PAS, este niño requiere de ti justamente aquello que tú también tienes y que te permite entenderle mejor que nadie. A medida que tú empieces a entenderte mejor desde la perspectiva de una PAS, te resultará más fácil entender al peque, conectar con él y establecer ese vínculo especial, tan necesario para que pueda crecer sintiéndose amado y seguro.

Ahora, todo esto no quiere decir que acompañar y educar a un niño con AS siempre sea un camino de rosas sin espinas; espinas saldrán, y menos mal, ya que educar sin desafíos puede parecer ideal, pero realista no es: para crecer hay que salir de la zona de confort.

Nuestra encuesta aportó datos muy esperanzadores en cuanto a la pregunta sobre la dificultad de educar a un niño AS, ya que algo más de la mitad (52%) contestó que para ellos, educar a un niño sensible «a veces» es difícil, mientras que aquellos que encuentran la educación de su hijo «muy difícil y estresante» no llega a un 20%. Me da mucha alegría ver que un 14% dice «disfrutar a tope» y que un 7% contesta «fácil». Enhorabuena, vuestras respuestas son muy tranquilizadoras, la verdad.

Me gustaría señalar que «una dificultad» no se refiere tanto al propio niño, sino a situaciones que se dan, fruto de la interacción entre el niño y su educador y el estado emocional de cada uno; cuanto más cansados, estresados o sobreestimulados están (cada uno por su cuenta o los dos a la vez), mayor será esa dificultad o la percepción de la misma.

Lo último lo vemos muy bien en la opción que más afirmaciones obtuvo: un 66% dice que el carácter intenso del niño, su insistencia, presenta una dificultad. Me puedo imaginar perfectamente situaciones en que el niño quiere algo de ti, y no puedes atenderle debidamente por estar cansado, por estar ocupado, por tener que conducir, por tener la cabeza en otra parte y el peque, que percibe tu «ausencia» hace todo lo posible por captar tu atención para asegurarse tu amor. Un ejemplo es cuando estás hablando por teléfono y viene y te pregunta una chorrada. Os ha pasado, ¿verdad? Entonces sabéis que responder «Ya voy» o «Déjame hablar un momentito, luego estoy contigo» no funciona.

La segunda opción con un porcentaje elevado de contestaciones afirmativas (51%) era «mi propia sensibilidad». La propia sensibilidad hace que muchas veces te sientas cansado, estresado y con mecha corta. Te esfuerzas mucho para estar presente por tu niño, pero sabes muy bien que no te es posible estar del todo porque simplemente te faltan fuerzas y esto te puede generar culpabilidad. Percibes por tus antenas, por tu capacidad de captar sutilezas, que «no eres suficiente», y lidiar con esto no es fácil ya que probablemente te genera preocupación.

Una de las madres, una PAS, comentó: «Lo que más me cuesta es la falta de libertad para desconectar un rato en mi mundo (pintando, escribiendo, pasando un día sin horarios) y poder dormir más».

Otra comenta: «A pesar de que sé que no tiene sentido, insisto en preocuparme en exceso cuando no está conmigo o con su padre. Tengo miedo a que le pase algo cuando está con sus abuelos o en la guardería».

¿Sabes qué? Haces lo que puedes, estar cansado y estresado te hace mucho más sensible y no puedes dar lo que no tienes. Valen más cinco

minutos de atención plena que media hora de intentos a medias. Eres humano y llegas hasta donde llegas. Si quieres saber más sobre el estrés, la preocupación o la culpabilidad, quizás te interese indagar más en los artículos de mi blog con sus consejos.

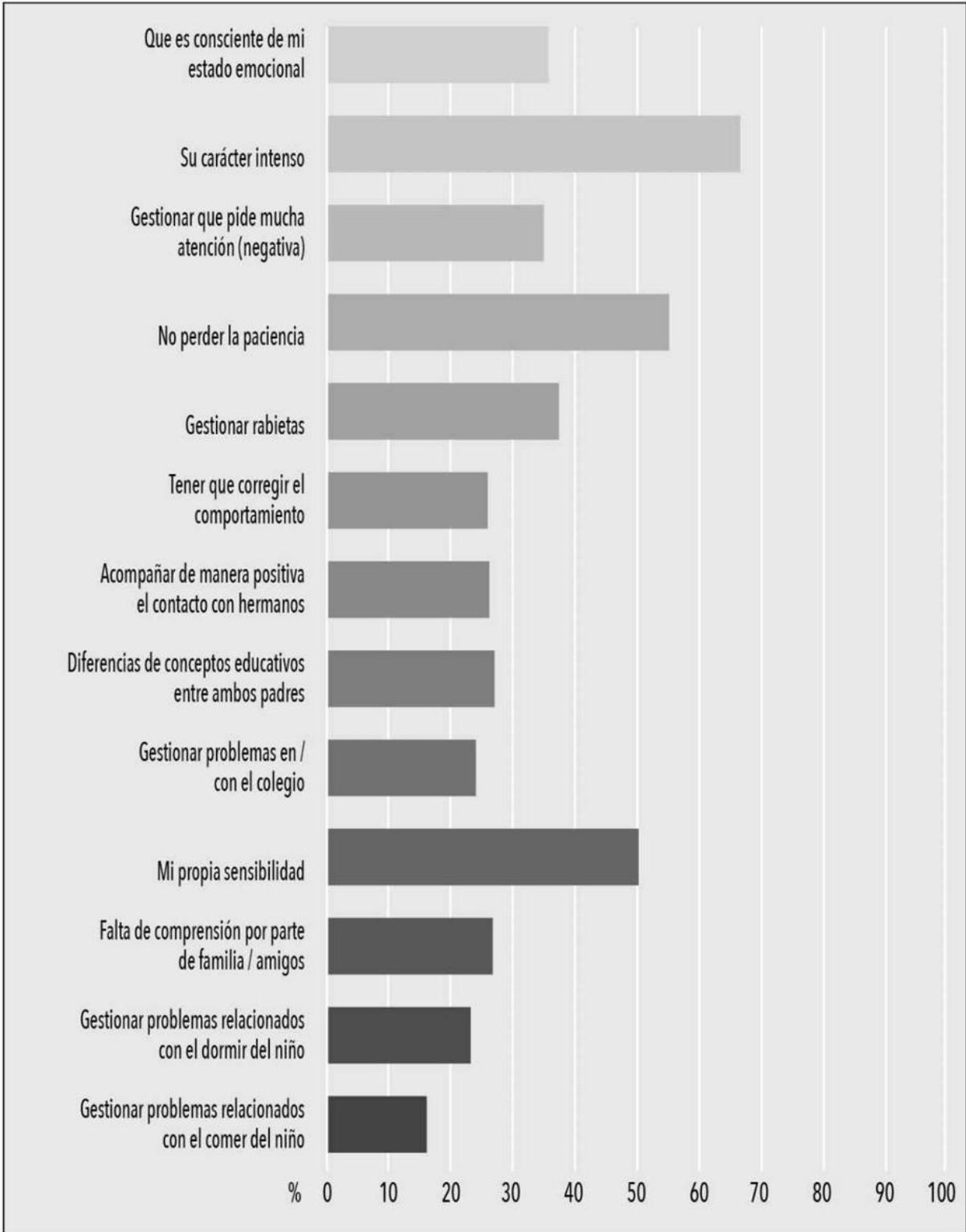
Llegamos a la pregunta sobre la gestión de las rabietas. Un 38% de los padres dice que no saben muy bien cómo actuar ante el estallido de sus hijos. Uno de cada tres, lo cual es mucho.

Os muestro el comentario que una mamá nos ha dejado en la encuesta: «También soy muy empática y cuando mi hija tiene una rabieta es como si la tuviera yo; me cuesta mucho controlarme a mí misma, así que controlarla a ella me es casi imposible. Es lo que peor llevo, porque no me gusta enfadarme con ella, pero no puedo remediarlo». Se entiende, ¿verdad? Las dos sobreestimuladas. Espero que ella, mientras tanto haya aprendido más sobre el rasgo y sobre sus propios mecanismos de sobreestimulación.

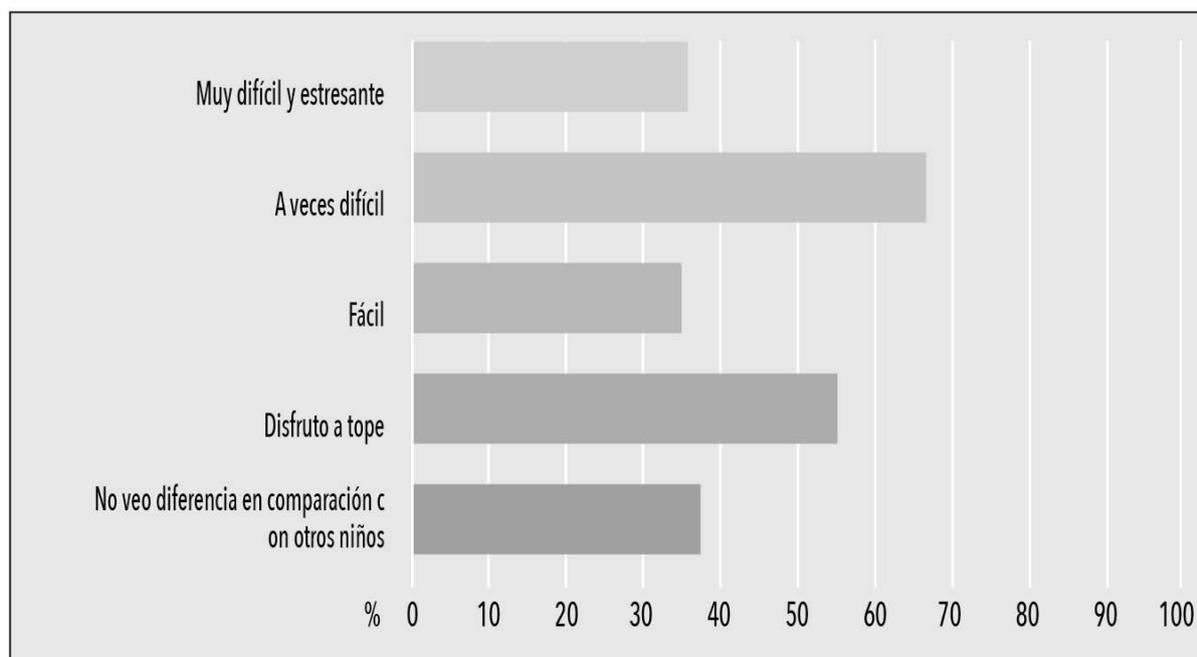
Menor, pero posiblemente porque en la encuesta también participaron madres y padres de bebés que todavía no han pisado el colegio, es el número de los que marcan dificultades con el colegio, como la falta de comprensión por parte de la institución (un 20%) o problemas en general (un 23%). Creo que podemos quedarnos con que los padres de uno de cada cuatro niños no están contentos con el colegio de su hijo, algo que puede ser preocupante.

Para terminar, os dejo un comentario más ya que hay dificultades, claro que sí, y también las habrá con niños que no son AS, pero no podemos perder de vista nunca la parte positiva de tener un hijo altamente sensible que nos aporta tanto. «Descubrir que mi hija es PAS me ha dado muchas respuestas que necesitaba porque me planteaba en muchas ocasiones qué estaba haciendo algo mal, y ¡ni yo misma sabía el qué! Es muy duro pero gratificante y aprendemos mucho con ella. ¡Cada día es una aventura!».

**¿Qué temas encuentra difícil en la educación de su hija/hijo AS?**



**En general, ¿cómo considera la educación de su hija/hijo AS?**



## Encuesta de alta sensibilidad en niños: dificultades generales

La pregunta que hicimos a los participantes es: *¿en cuáles de los siguientes puntos ha tenido, o tiene dificultades su hija/hijo?*

Aparte de ofrecer la posibilidad de marcar los diferentes «problemas» mencionados por nosotros, los participantes tenían la de añadir experiencias individuales. Los problemas que los educadores ven como difíciles o problemáticos en sus hijos con AS, son —con diferencia— los ataques de rabia o rabietas (56%) y el de dormir (56,2%). Son temas amplios, abarcan mucho. Un ataque de rabia no es lo mismo que una rabieta, y depende del estado emocional y la experiencia educativa del observador (el educador) cómo lo percibe.

Un 80,4% de los educadores indica que sus hijos expresan sus emociones de manera intensa, generalmente con berrinches o rabietas. Desde la propia experiencia como madre PAS sé que es posible percibir una rabieta causada por, por ejemplo, la frustración, como un ataque de rabia. Creo que quizás el verdadero problema de esta dificultad se encuentra en el hecho de que uno no sabe qué hacer con un niño que pierde el control sobre sus emociones, especialmente si tú, el adulto PAS, también te sobreestimulas con el llanto, los gritos, la intensidad y la posible agresividad de tu peque. Soy la primera en admitirlo: no es nada fácil ver cómo tu hija, de un ser dulce y apacible, de un momento para otro se convierte en un especie de tirano en miniatura. ¿Cómo actuar? ¿Qué hacer para no perder la calma?

En cuanto a los desencadenantes de las rabietas, el motivo más recurrente es la frustración, un verdadero problema en los niños de nuestros tiempos, en los que aprenden muchas cosas, pero no siempre algo tan esencial como, por ejemplo, aceptar un simple «no» sin protestar, o saber tener paciencia y esperar. Te puede pasar que, como educador con el mismo rasgo de tu hija, por estar cansado, estresado o sobreactivado, o por la ansiedad que la rabieta te genera, te cuesta imponerte, y marcar y mantener límites, con lo cual entráis en un bucle negativo.

El tema del sueño es todavía más complejo. Casi un 42% dice que a su hijo le cuesta «soltar» el día y conciliar el sueño. Un 31,5% de los peques suele despertarse varias veces por la noche; un 23% se despierta (muy) temprano; un 6,5% dice ver «espíritus»; un 45,4% teme la oscuridad; casi la mitad no quiere estar solo (46,7%); muchos sufren pesadillas (30,2%) y a algo más que un cuarto de los niños (28,9%) les cuesta despedirse de los padres.

Es un hecho que muchísimas personitas con alta sensibilidad tienen problemas con los tránsitos —cambiar de un estado a otro— y no hay otro tránsito más intenso y hasta dramático que el momento de cambiar el día, con todas sus actividades y compañía, por la calma, la tranquilidad y la soledad de la noche. Es un cambio del día a la noche —literalmente— o de la luz a la oscuridad. El tipo de dificultad que presenta tu niña a la hora de dormir depende un poco de su forma de ser en general, pero muchos de los problemas suelen desaparecer o disminuir con algún ritual para acompañar este tránsito (un 25% de los educadores indica que su hijo necesita un ritual exacto para ir a la cama). Puede empezar una hora o dos antes de irse a la cama (nunca cuando ya está acostado, porque puede causar un exceso de preocupación en la peque), con una conversación para repasar el día, siempre terminando con la pregunta: ¿qué es lo que más te ha gustado del día de hoy? Digerir el día de esta manera le ayudará a colocar, a gestionar, el exceso de información que todavía quedaba en el aire y que, si no es revisada antes, le puede mantener despierta y preocupada durante horas.

También vemos, y no sorprende, que el colegio es una fuente importante de dificultades (41,3%), y aquí también existe una serie de puntos conflictivos comunes como pueden ser: un preocupante miedo a fallar (43,7%), el maestro no entiende al niño (31,4%), pensar demasiado antes de contestar con lo cual el maestro/la maestra excluye al niño o le trata como si fuera tonto, desconocimiento y no aceptación del rasgo en el cole, aburrirse en clase (29,3%), al niño no le interesan los contenidos ofrecidos (22%), la

incapacidad de poder conectar con compañeros (18%), no tener ganas de ir al cole (38%) y no querer despedirse de los padres.

También son recurrentes dificultades como la incapacidad del niño de adaptarse al grupo y de ser aceptado, la concentración en las horas lectivas y la sobreestimulación en general, pero especialmente en el patio durante el recreo. El *bullying*, según los educadores, llega a ser un problema para el 13,7% de los niños con alta sensibilidad. Un porcentaje que no deja de asustar. Casi un 10% de los padres dice que en el cole de su niño piensan que este sufre TDAH y un 3,4% nos hace saber que en el cole de su pequeño los profes piensan que el peque está en el espectro autista.

No todos los niños con alta sensibilidad son fáciles y flexibles a la hora de jugar con sus amigos: un 34% indica que su hijo experimenta dificultades en este terreno. Tenemos pequeños PAS que son un tanto mandones (24,6%) y solo quieren jugar a su manera; otros que se adaptan a lo que los demás quieren (27,8%); niños que no saben perder; niños que lloran con facilidad (17,6%); y niños que simplemente se niegan a jugar con otros. La mayoría no aguanta juegos violentos o con ruido y mientras algunos brillan en juegos de equipo, no pocos en seguida se ponen muy nerviosos cuando tienen que «controlar» todo lo que pasa alrededor por recibir más información de la que pueden gestionar. La mayoría de nuestros nenes prefiere tener un solo amigo o una sola amiga (94%) frente a un grupo de amigos. Si ese amiguito rompe o afloja la amistad, nuestro pequeño lo puede vivir como un auténtico drama y le costará regular la intensidad de sus emociones y sensaciones por sentirse traicionado (18,2%).

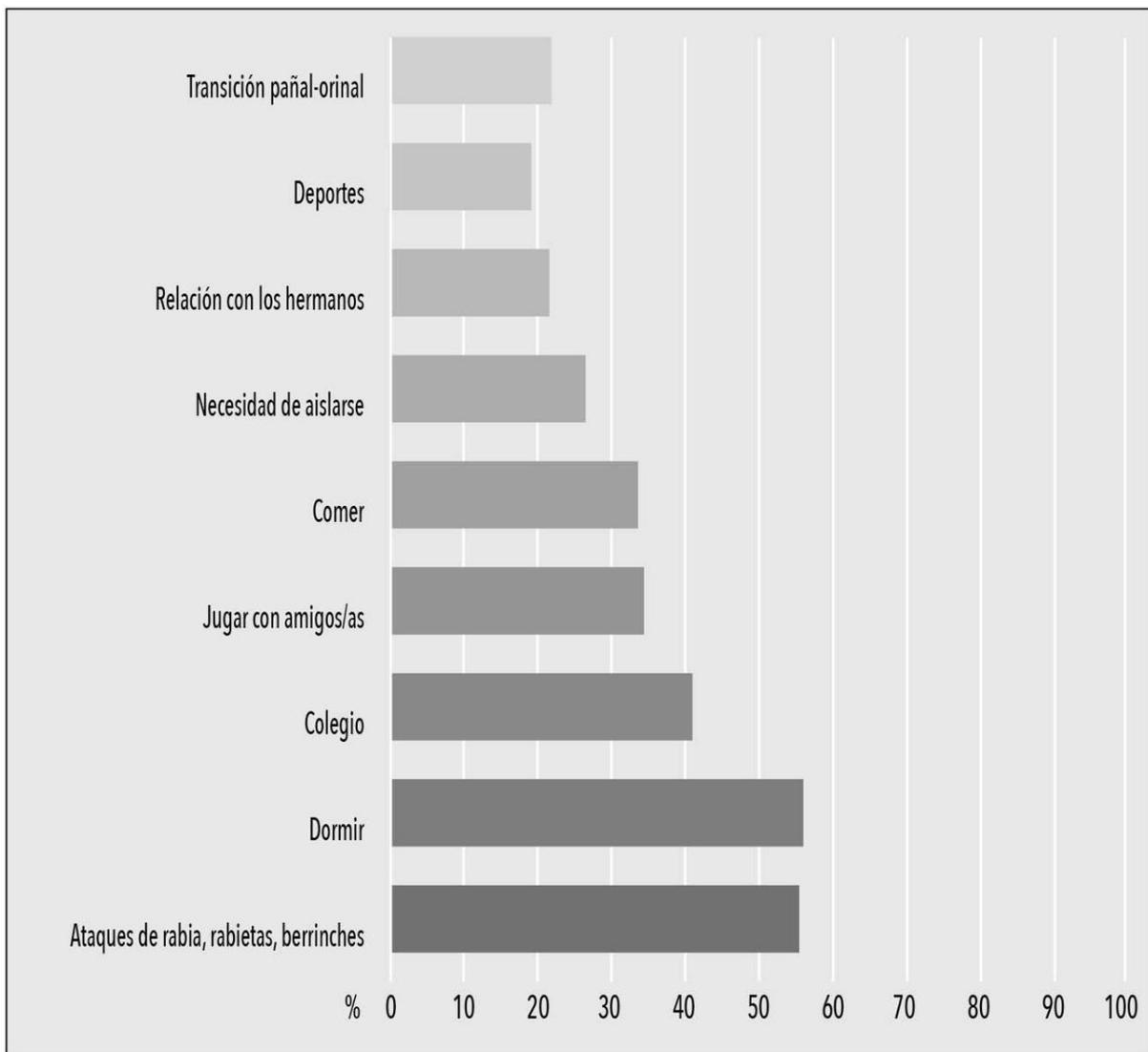
La relación entre hermanos también puede ser difícil (lo es para un 21%) y dar lugar a una necesidad de acaparar la máxima atención de los padres, por ejemplo. Puede haber envidia y competencia.

Comer y la comida es otro tema que causa preocupación a los padres (33,3%), e igual que lo que hemos visto al hablar de dormir y del colegio, pueden ser muchos los factores que causan problemas como, no querer comida caliente (38%), no querer comida nueva (37%), no querer que se le mezcle la comida (34%), no querer comer verdura (30%) o carne (17%), no querer comer algo por la textura (29%), el sabor (27%), porque hay «trozos» (16%), por la cantidad, o no querer comer fuera de casa (el comedor del cole es un problema para muchos).

Luego veremos temas como: tardar mucho en empezar a comer o en vaciar el plato, no querer comer solo, devolver lo ingerido y niños a los que les cuesta el tránsito del pecho a la comida sólida. Aquí también vemos que el

problema depende un poco de cómo es la forma de ser del niño, de su temperamento, pero de la misma manera puede depender de la atmósfera, el ambiente alrededor de la mesa, el grado de calma y de respeto, el nivel de ajetreo o prisas antes de empezar a comer o durante la misma comida, o el tono de las conversaciones y el estado emocional de los comensales.

Saber acompañar, acoger y escuchar al pequeño sensible en todas estas situaciones que le producen estrés o malestar, reconocer sus miedos y preocupaciones, es esencial para el buen desarrollo emocional del niño. Requiere atención, dedicación, tiempo y, sobre todo, calma y amor.



### **Encuesta de alta sensibilidad en niños: situaciones sociales**

La pregunta que hicimos a los participantes es: *ante situaciones sociales, ¿cuáles de las siguientes formas de sensibilidad por nuevos estímulos percibe o ha visto en su hija/o?*

Confieso que es una de las preguntas que más me gustan. Quienes me conocen un poco saben que una de las cosas que suelo repetir es: solamente podemos llegar a conocernos a través de la otra persona. Esto lo vemos reflejado en las opciones y respuestas de esta pregunta, ya que las «situaciones sociales» implican la relación con otros. Evidentemente, estamos hablando de niños, pero las situaciones que se ponen como opciones para contestar son puntos que cada PAS adulto (padre, madre, educador...) conocerá desde su propia experiencia.

Hay varias cosas que me llaman la atención: en primer lugar vemos una afirmación de algo de lo que venimos hablando, esa característica de *pause and check* (parar y evaluar) que es tan típica de las PAS y tan visible en las de temperamento introvertido. Un 73,9% ha contestado de manera afirmativa a la opción de necesitar tiempo antes de poder conectar con invitados. Está claro, un invitado es alguien nuevo que entra en el espacio conocido que es tu casa, lo que conlleva una avalancha de información nueva desde el punto de vista sensorial (género, estatura, ropa, olor, tono de voz), pero también en cuanto a sutilezas (estado emocional, estado de salud, las energías que trae). Todos estos estímulos necesitan ser recibidos y gestionados por nuestro peque. Cuanto más joven, más tiempo va a necesitar, no solo porque todavía le falta la información necesaria para comprender y contextualizar lo que va percibiendo, sino también porque aún no ha adquirido las habilidades sociales para disimular este proceso de integración de información.

Este punto está relacionado con otro, en el que vemos que un 33% de los niños PAS incluso necesitan tiempo para reconectar con los abuelos, aunque me imagino que esto no es así cuando existe un contacto habitual. A veces a los abuelos les resulta difícil comprender que el niño se resista a ser abrazado y achuchado nada más entrar en casa, o que no salga corriendo hacia ellos de manera espontánea (como se suele ver en las películas o en la publicidad). Espero que les pueda tranquilizar este párrafo, al darse cuenta de que la tardanza en volver a conectar no es por falta de amor ni de respeto, es el resultado de la característica de «parar y evaluar». Y, ¡atención! Es muy importante no forzar al niño y darle ese ratito.

El segundo tema que me llama la atención de esta pregunta, también tiene que ver con algo que ya mencionamos antes, y aquí se confirma: las dos corrientes de, por un lado, las PAS introvertidas, y las extrovertidas por otro. Vemos que un 70,2% dice sentirse abrumado en grupos grandes, mientras que a un 26% les encanta ser el centro de atención, aunque les agota.

Según Elaine Aron un 70% de las personas con alta sensibilidad (o sensibilidad al procesamiento sensorial, SPS) es introvertido, mientras que el 30% restante es extrovertido. Es evidente que estos porcentajes son una aproximación, pero coinciden perfectamente con el hecho de que para una PAS con un carácter introvertido (a veces hasta se confunde con la timidez) los grandes grupos son abrumadores porque el exceso de información le irá saturando muy rápidamente, mientras que la PAS extrovertida se suele sentir muy bien en grandes grupos y mejor todavía si ella es el centro de atención, pero a la larga también se satura más intensamente que la introvertida y generalmente necesita más tiempo para volver a calmarse. No sé si es cierto, pero tengo la sensación de que puede ser porque la PAS extrovertida también «emite su energía» aparte de recibir mucha información (su atención está enfocada en sí misma y también en su entorno), mientras que la PAS introvertida no suele «emitir», solamente recibe (su atención está enfocada en el entorno y en cómo le afecta emocionalmente).

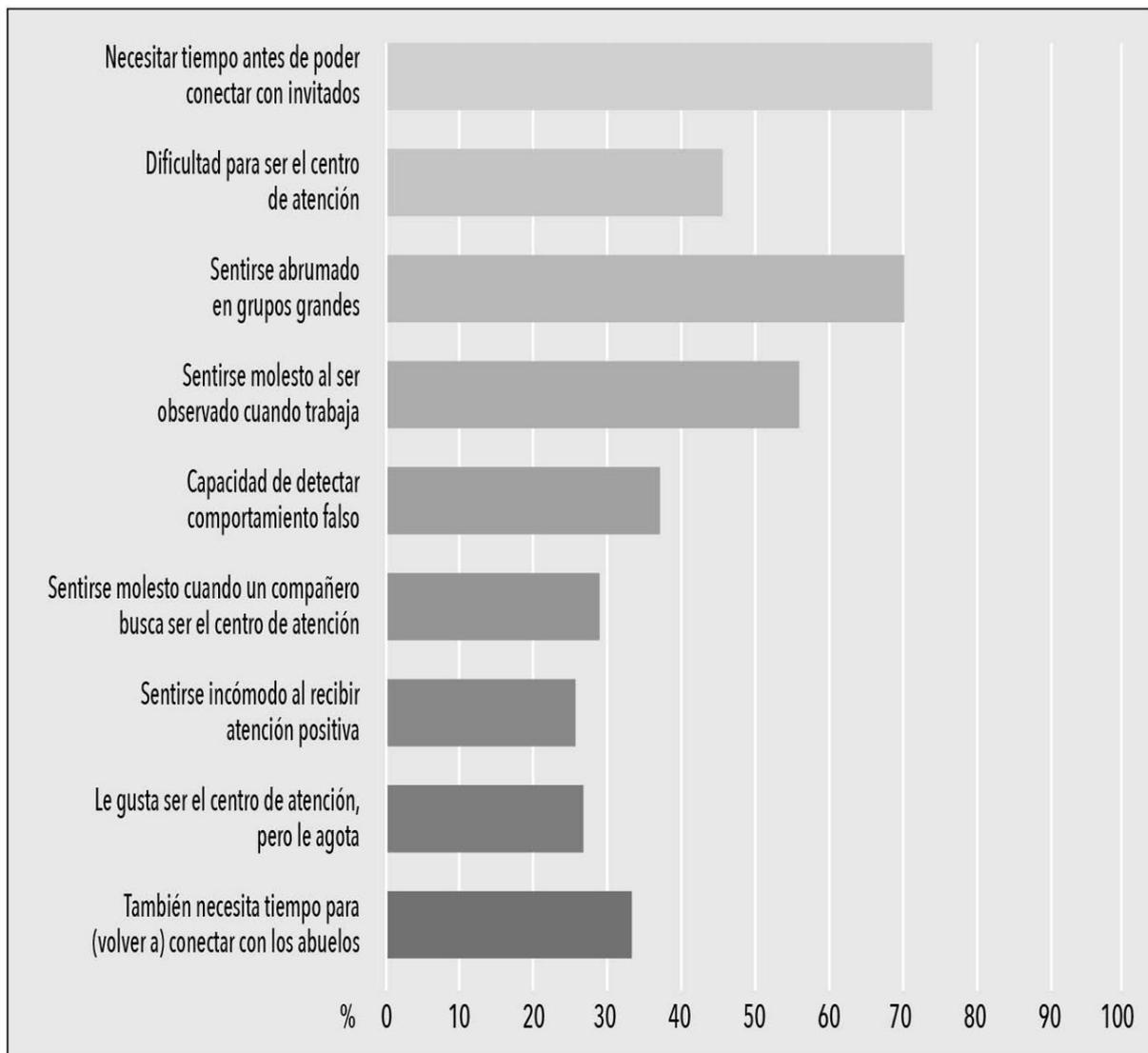
Solamente un 56% dice sentirse molesto al ser observado mientras que realiza un trabajo. El porcentaje puede sorprender ya que, en realidad, tendría que ser cerca de un 70% para coincidir con el porcentaje de las PAS introvertidas. Pero es verdad que solamente puedes sentirte mal al ser observado si tienes consciencia de ti mismo, cuando te das cuenta de que eres diferente y único, lo cual es algo que los más pequeños todavía no hacen. Un 38% de los niños retratados en nuestra encuesta tiene menos de 4 años y es alrededor de los 3 cuando el niño empieza a darse cuenta de que él o ella es una individualidad distinta.

De la misma manera un niño muy pequeño, un bebé que todavía no se identifica con su «yo», no ve ningún problema en ser el centro de atención, mientras que el niño, a partir de que empieza a sentir su «yo», y ha despertado en él la realización de que es un ser separado, de repente puede sentirse muy incómodo cuando toda la atención se centra en él (45,2%). A lo mejor has escuchado alguna vez frases tipo: «De repente mi hija se ha vuelto tímida». Tiene que ver con el despertar del «yo».

Volvemos a los cuatro pilares, en este caso a la «S» de «sutilezas». Un 37,7% de los niños tiene, según sus educadores, la capacidad de detectar un comportamiento falso. Creo que, para no dañar la intuición del pequeño personaje, es importante respetar estas observaciones y no ningunearlas.

La autoestima es un tema de peso para muchas personas con alta sensibilidad, y una autoestima sana se fomenta en la infancia. Cuando leo que un 25% de los niños se siente incómodo al recibir atención positiva, creo que

debe tratarse de aquellos con 5 o 6 años, ya conscientes de su forma de ser un poco diferente, que han recibido críticas y juicios negativos por su comportamiento distinto, y cada vez están más incómodos por ser como son. Es decir, su autoestima ha empezado a sufrir y se ven defectuosos. ¿Cómo vas a recibir un piropo o un cumplido si en otros momentos te critican por ser sensible, por ser un bonachón, por llorar, por saturarte y tener rabietas, y la imagen de ti mismo se corresponde con la idea de ser un niño defectuoso? Estos piropos o críticas positivas te crearán mucha confusión interior y la sensación de no saber cómo interpretar el mensaje.



### Encuesta de alta sensibilidad en niños: situaciones nuevas

La pregunta que hicimos a los participantes es la siguiente: *ante situaciones nuevas, ¿cuáles de las siguientes formas de sensibilidad por nuevos estímulos*

*percibe o ha visto en su hija/o?*

Sabemos, por las investigaciones de la doctora Elaine Aron y otras como la del doctor Steve Suomi con sus macacos, y las investigaciones sobre el comportamiento de las percas sol, que una característica importante del rasgo de la alta sensibilidad es la de dedicar un espacio de tiempo para registrar toda la información que aporta una nueva situación y gestionarla, para sopesar y valorar los posibles riesgos e implicaciones que esta conlleva en un contexto más amplio. Solamente entonces, cuando la PAS haya reunido todos los datos, se sentirá preparada para entregarse a una situación, o no. Este sopesar y calcular los riesgos, al que Elaine Aron ha dado el nombre de «sistema de *pause and check*» (parar y evaluar), se manifiesta tanto en las PAS introvertidas como en las extrovertidas, aunque no suele funcionar de la misma manera en unas y en otras. Las introvertidas suelen necesitar más tiempo en el momento mismo, o sea, al verse confrontadas con la situación que requiere ser valorada, mientras que las PAS extrovertidas, cuyo tiempo de «parar y evaluar» antes de lanzarse generalmente es más reducido, suelen haber hecho los deberes de antemano, habiendo dedicado tiempo investigando (valorando) para estar preparadas en el momento en que toca tomar la decisión. En este sentido puede pasar que las extrovertidas parecen ser más impulsivas, aunque en realidad no lo son y vienen, digamos, con el trabajo hecho. O sea, el *modus operandi* de cada grupo es un poco diferente, pero ambos se toman su tiempo para sopesar y evaluar las consecuencias y posibles riesgos de sus actos.

Cada situación nueva conlleva información nueva que necesita ser gestionada e integrada. Un 76,2% de los educadores ha observado que sus hijas e hijos, antes de tomar una decisión, necesitan su tiempo para recibir, ordenar y sopesar los estímulos nuevos. Las PAS, como hemos visto, no se lanzan impulsivamente, o sea, según la encuesta más de tres cuartos de los niños PAS demuestran esta característica de *pause and check*, y parece ser que incluso una pequeña parte de los extrovertidos dudan un poco antes de tirarse a la piscina. (Partimos de la premisa de que un 70% de las PAS es introvertido, teniendo el restante 30% un temperamento más bien extrovertido).

Una tercera parte de los niños (66%) de nuestra investigación se muestra afectada por cambios importantes en su vida, y un porcentaje similar demuestra reacciones intensas ante actividades o acontecimientos puntuales que requieren la asimilación de mucha información nueva a la vez. Ejemplos

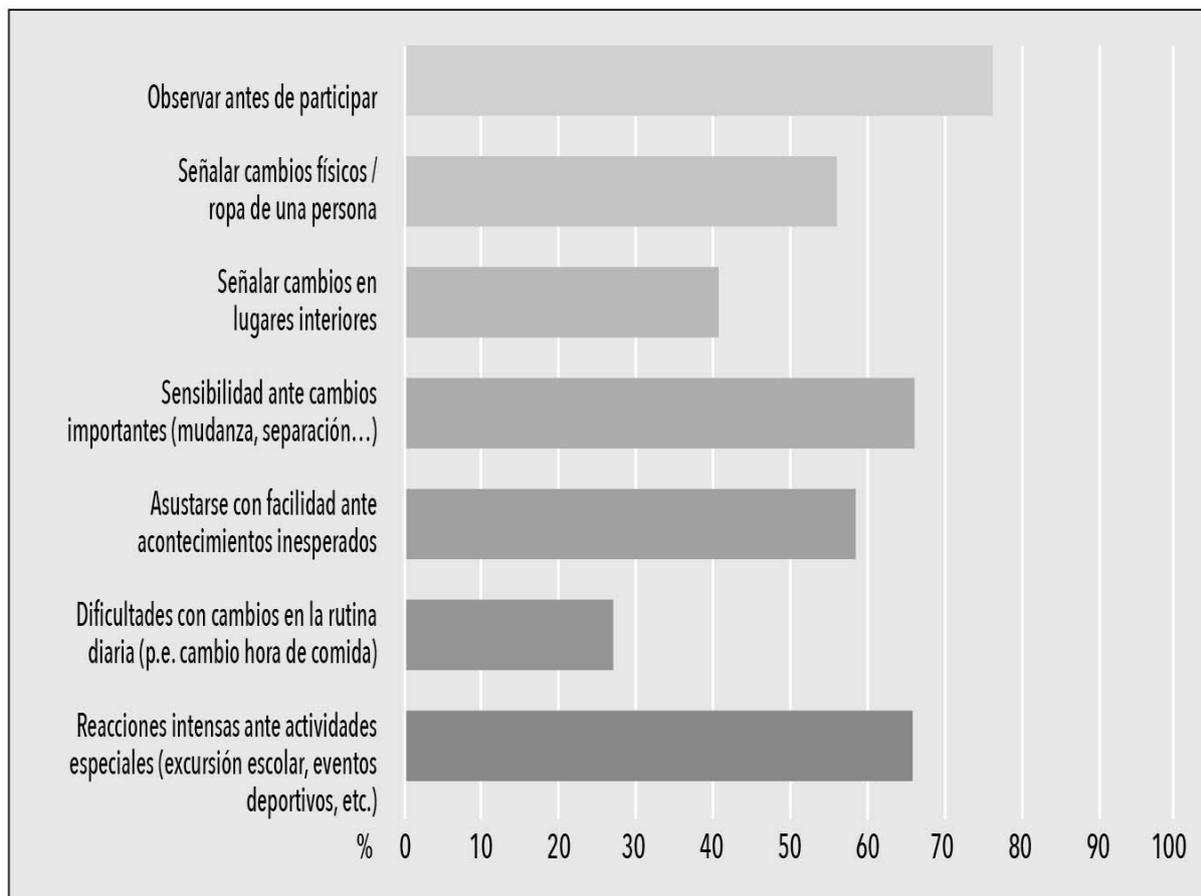
típicos son una mudanza, un cambio de colegio, el divorcio o la separación de los padres, una muerte en la familia, pero también temas aparentemente más fáciles de llevar, como puede ser una excursión del colegio, un evento deportivo, el rechazo de una amiga o un amigo, una visita en casa... Cualquier acontecimiento que no forme parte de la rutina establecida, puede provocar intensas reacciones emocionales en nuestro o nuestra peque. Reacciones emocionales que pueden ser expresadas como rabietas, la negación de comer, llanto, hacerse pis en la cama, dolor de barriga o de cabeza, fiebre, retirarse y quedarse callado o lo contrario, demostrar una actividad extrema y no habitual. Te puede parecer una reacción exagerada, pero para el niño es real y su malestar no es teatro. Es importante darte cuenta de la sensibilidad de cara a cambios externos de tu hija o hijo, y prepararle con cariño y con tiempo para lo que va a pasar evitándole sorpresas. Si notas cambios en el comportamiento de tu niña o niño, antes de llamarle la atención o tacharle de exagerado o histérico y decirle que no es para tanto, pregúntate si se trata de una reacción a algo que le ha pasado y que no ha podido gestionar bien a nivel interior.

Otro asunto con puntuación alta es el de asustarse con facilidad de acontecimientos inesperados. Más de la mitad de los niños con alta sensibilidad se asusta por lo inesperado (un 59,3%), y entiendo que aquí también nos referimos a sobresaltarse a causa de, por ejemplo, un globo que explota, un portazo o un frenazo de un coche. O incluso algo como aquel niño que, por primera vez en su vida, ve el mar y no sabe si reírse, saltar, llorar, gritar...

El descontrol emocional que genera el susto o el sobresalto generalmente se exterioriza en forma de llanto. Cuanto más estresado esté nuestro niño, más intensa será su reacción. Si eres padre o madre PAS del niño que acaba de reaccionar de esta manera, tú a lo mejor también te has asustado. En este caso te puede ser difícil reaccionar adecuadamente y con la empatía necesaria. Recuerdo bastantes veces en que yo, madre PAS con dos hijos AS, en lugar de acogerles y hacerles entender que entendía su susto, me puse a gritarles sin más. Entonces todavía no conocía el rasgo y mis gritos eran más bien el resultado de mi propio susto. Tú, que lees esto, tienes la ventaja de poder entenderte y de poder entender a tu niña o a tu niño.

Como ya sabes, el cuarto pilar del rasgo, la «S», representa la sensibilidad sensorial ante las sutilezas. En nuestra encuesta el porcentaje de niños que demuestra sensibilidad a detalles como los cambios físicos en una persona, por ejemplo, un corte de pelo, un cambio de color del mismo, no sentirse

bien, estar cansada, etcétera (56,9%) o los cambios en lugares (41,7%) puede parecer bajo, pero es porque los niños más pequeños que también participaron en esta encuesta, todavía no tienen la capacidad de expresar lo que ven de modo que los padres no tienen constancia de lo que ellos van percibiendo. Esto no quiere decir que no estén registrando cambios de este tipo; nuestros pequeños PAS perciben muchísimo más de lo que pensamos.



## Anexo 2

### ESQUEMA

#### Características, luces sombras y estrategias

Característica	Luz	Sombra	Estrategias a desarrollar
Profundidad	Riqueza interior, espiritualidad, muchos intereses, compromiso, conexiones profundas	Peligro de perderte en un mar de información, desbordarte	
Sobreestimulación	Juntar mucha información	Estrés, dolor de cabeza, taquicardias, nerviosismo, ataque de pánico	Conocer propias necesidades y poner límites
Emocionalidad desarrollada	Intensa capacidad de disfrutar	Montar dramas y quedarse atrapado en ellos, tomarlo todo muy a pecho	Controlar expectativas, observar pensamientos y dependencias emocionales
Empatía	Capacidad de ayudar, escuchar y acoger, ser un apoyo constructivo, llegar a establecer un contacto verdadero	Perderte en un problema ajeno y hundirte junto con la otra persona, no ser capaz de ofrecer ayuda constructiva	Escuchar sin querer solucionar/salvar. No juzgar
Sensibilidad sensorial y de cara a sutilezas, estados emocionales ajenos	Capacidad de disfrutar, de detectar «algo» antes que los demás, «oler» peligro, captar estados emocionales de otros, intuición...	Experimentar cosas menos agradables con más intensidad, «chupar» emociones ajenas	
Bajo umbral de dolor	Captar señales de tu cuerpo a tiempo si algo no funciona bien	Sentir más dolor físico que otras personas no PAS	
Sensibilidad	Buscar soluciones creativas,	No poder	

sustancias	llevar una vida más sana	ingerir/comer/beber según qué cosa. Sentirse excluido	
Ser concienzudo	Hacer lo correcto en la medida correcta para un mayor bien, valores	Perfeccionismo exagerado, irritabilidad, intolerancia, quedarte en viejas creencias, victimismo	Evitar compararse, no juzgar, límites, aceptación
Sobresaltarse con facilidad	Valorar técnicas de relajación	Estrés, sobreactivación, bloqueo, ataque de ansiedad	
Agobiarse		Estrés, sobreactivación, bloqueo, ansiedad	Escuchar señales del cuerpo, aprender a desconectar, relajarse
Amabilidad	Empatía, conexión profunda, interés, ser sociable	Inseguridad, baja autoestima, miedos, suprimir emociones negativas, victimismo, reactividad	
Dificultad para poner límites		Estrés, agobio, saturación, victimismo	Autoconocimiento, respeto personal, autoestima sana
Sensibilidad ante imágenes violentas		Estrés, sobreactivación, saturación, agobio, dolor, impotencia, ansiedad, ataque de pánico	Autoconocimiento, empatía, respeto personal, autoestima sana, límites
Afectado por el ajetreo exterior		Ansiedad, sobreactivación, saturación	Aprender las señales de tu cuerpo y reconocer tus límites, aprender a desestresar
Introversión	Estar bien con uno mismo	Sobreactivación, estrés	Aceptación
Dificultad con la asimilación cambios	Autoconocimiento, herramientas de relajación, ver ventajas	Estrés, sobreestimulación, excesiva emocionalidad, apego, drama, control	Preparación mediante información disponible (p.e. libros)
Dificultad para decidirse	Ser concienzudo, valores, intuición, visión para desarrollar estrategias	Saturación, miedo al error y al conflicto, inseguridad, drama, baja autoestima,	

		estrés	
Bloqueo al ser observado/ser el centro de atención		Introversión, nervios, inseguridad, baja autoestima	Quedarte en tu centro, concentrarte en ti, empoderamiento
Meteosensibilidad	Disfrutar intensamente de la lluvia, el sol, etc.	Irritabilidad, dolor de cabeza y huesos, tristeza	
No sentirse comprendido		Soledad, victimismo, desencanto, desconfianza	Abrazar las diferencias, aceptar que una no PAS difícilmente puede entender a una PAS, contactar con otras PAS
Extroversión	Conexión social, alto grado de participación	Dar demasiado de sí, no conocer bien el propio límite del agotamiento intenso	Aprender a escuchar mejor las señales del cuerpo
Rabieta		Perder el control sobre la emocionalidad, miedo, pánico	Necesita de un adulto que se quede con él, calmado, haciéndole saber que no está solo
Solitario / poca gente	Introspección / conexiones profundas/amigo leal	Soledad, aislamiento	Buscar personas afines, evitar grandes grupos (según necesidad)

## Anexo 3

### TESTS

#### La alta sensibilidad en niños

El niño/a...

	Nunca		De vez en cuando						Siempre	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Se sobresalta con facilidad										
2. Se suele quejar de ropa que le molesta, costuras en calcetines, tejidos ásperos o etiquetas que irritan la piel										
3. Las grandes sorpresas no le suelen gustar										
4. Aprende más de una corrección suave que de un severo castigo (llora si se le grita)										
5. Parece leer los pensamientos de la gente										
6. Utiliza palabras maduras para su edad										
7. Percibe el más mínimo olor inusual										
8. Tiene un agudo/particular sentido del humor										
9. Parece ser muy intuitivo										
10. Después de un día ajetreado le cuesta dormirse										
11. Le cuestan los grandes cambios (mudanza, nuevo cole, separación, nuevo hermanito...)										
12. Quiere cambiarse de ropa cuando la que lleva está mojada o tiene arena										
13. No para de hacer preguntas										
14. Se esfuerza por hacer las cosas bien a la primera										
15. Percibe la tristeza/el dolor de otros										



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Los ruidos fuertes te afectan, desde la imitación o el susto hasta el estrés										
2. Tienes el olfato muy sensible										
3. Te enamoras con facilidad										
4. Notas dolor antes que la mayoría de la gente. Tienes el umbral del dolor bajo										
5. Te hacen daño las luces muy fuertes y brillantes										
6. Eres sensible a la luz artificial, como los fluorescentes										
7. Eres sensible a todo tipo de radiación como la de los teléfonos móviles										
8. Te asustas con facilidad										
9. Las sustancias estimulantes como la cafeína te ponen muy nervioso										
10. Te cuesta relajarte en un ambiente que no es de tu gusto										
11. Notas si las personas están mal y empatizas con ellos, a veces, perdiendo fuerza										
12. Captas sutilezas en el ambiente y pueden llegar a afectarte										
13. Cuando percibes una necesidad, en seguida saltas a ayudar										
14. Ver sufrir a un ser indefenso te pone enfermo										
15. Si alguien te gusta, tienes la tendencia de fundirte con esa persona										
16. Si alguien te gusta, al principio solamente ves sus puntos positivos										
17. Si alguien te gusta, ya no piensas en ti mismo y vives para ese otro										
18. Si alguien no siente/piensa/actúa como tú, sientes un profundo rechazo										
19. Te piden ayuda y te cuesta decir que no										
20. Te estresas/agobias/saturas con facilidad										
21. Sabes escuchar señales/avisos de tu cuerpo										
22. Tienes la tendencia de aplazar tareas que no te gustan										
23. Te cuesta planificar y mantener tu plan										
24. Cuando tienes hambre te pones de mal humor										
25. Te cuesta relajarte cuando alguien en tu entorno está mal										



53. Si te falta el contacto con la naturaleza y los animales, te sientes vacío																			
54. Sin espiritualidad tu vida sería un desierto																			
55. Tienes tendencia a adaptarte a las expectativas de los otros																			

Suma tus puntos...

**Entre 560 y 360:** te puedes considerar una persona altamente sensible. Cuanto más alta sea tu puntuación, más tendrás la sensibilidad a flor de piel. Si ser altamente sensible te complica la vida, te impide llevar la existencia que te gustaría llevar, te aconsejo estudiar con atención el rasgo, considerar participar en los encuentros de personas altamente sensibles y hacer unas sesiones de *coaching*.

**Entre 360 y 250:** hay una gran probabilidad de que seas una persona altamente sensible. Es posible que en el pasado hayas tenido algunos problemas, te los hayas trabajado y hayas conseguido ya encauzarlos. Si sigue habiendo aspectos de la personalidad que te gustaría trabajar, convirtiendo algo que te moleste en algo que te aporte, puede ser una muy buena idea participar en grupos PAS, o hacer unas sesiones de *coaching*. Estudiar diferentes publicaciones sobre el tema siempre es aconsejable.

**Menos de 250:** la probabilidad de que seas una persona altamente sensible no es muy grande. Aun así, si hay problemas en los que te ves reflejado y que te molestan, está claro que tienes una sensibilidad elevada, más bien selectiva. A veces es posible trabajarla, a veces no.

Independientemente de la puntuación que hayas sacado, no existe un test tan preciso como para que debas basar tu vida en él. Siempre es una simple orientación y conviene acudir a un profesional que entienda del tema.

# Bibliografía

## Libros:

- ANSCHÜTZ, Marieke, *Ons temperament*, Christofoor, Zeist, 1991.
- ARON, Elaine N., *El don de la sensibilidad en la infancia*, Obelisco, Barcelona, 2017.
- , *El don de la alta sensibilidad*, Obelisco, Barcelona, 2017.
- , *Psychotherapy for HSP*, Routledge, Nueva York, 2011.
- BERGSMA, Esther, *Hoogsensitieve kinderen*, b:k light, Assen, 2017.
- BILBAO, Álvaro, *El cerebro de los niños explicado a los padres*, Plataforma, Barcelona, 2015.
- BOM, Paulien y MACHTELD, Huber, *De uno a cuatro*, Ing Edicions, Barcelona, 2002.
- BOWLBY, John, *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*, Morata, Madrid, 2014.
- BROWN, Brené, *El poder de ser vulnerable*, Urano, Barcelona, 2016.
- DALGLIESH, Carolyn, *The sensory child gets organized*, Touchstone, Nueva York, 2013.
- EIJGENRAAM, Loïs, *Je kind beter begrijpen*, Christofoor, Zeist, 2019.
- GARDNER, Howard, *Inteligencias múltiples*, Paidós, Barcelona, 2011.
- GIBBS, Brooks, *Love is greater than hate*, Brooks Gibbs Communications, Safety Harbor, FL, 2010.

- HEYDEBRAND, Carolina Von, *La niñez*, Antroposófica, Buenos Aires, 2002.
- KLÜNGELEN, H. Von *et al.*, *Caminando hacia el futuro*, Rudolf Steiner, Madrid, 2019.
- KOHN, Alfie, *Crianza incondicional*, Crianza Natural, Barcelona, 2012.
- MOYA ALBIOL, Luis, *La empatía*, Plataforma, Barcelona, 2018.
- ROSENBERG, Marshall, *La comunicación no violenta*, Acanto, Barcelona, 2017.
- SCHOOREL, Edmond, *Beeldscherm beelden*, Christofoor, Zeist, 2015.
- STEINER, Rudolf, *Pedagogía Waldorf*, Rudolf Steiner, Madrid, 1989.
- TORRE, Pilar de la, *Fundamentos y prácticas de comunicación no violenta*, Arpa, Barcelona, 2018.
- ZEFF, Ted, *Raise an emotional healthy boy*, Prana Publishing, Queensland, 2013.
- ZEGERS DE BEIJL, Karina, *Personas altamente sensibles*, La Esfera de los libros, Madrid, 2016.
- , Karina, *La alta sensibilidad, vivir desde el corazón*, autopublicado en Amazon, 2012.

## **Webs de interés:**

- APASE, Asociación de Personas con Alta Sensibilidad de España:  
**[www.asociacionpas.org](http://www.asociacionpas.org)**
- Comunicación no violenta: **[www.comunicacionnoviolenta.com](http://www.comunicacionnoviolenta.com)**
- Documental *Sensibilidad al trasluz* de Crónicas, TV2:  
**[www.rtve.es/alacarta/videos/cronicas/cronicas-sensibilidad-trasluz/3017002/](http://www.rtve.es/alacarta/videos/cronicas/cronicas-sensibilidad-trasluz/3017002/)**
- Educación respetuosa (Tamara Chubarovsky):  
**[www.tamarachubarovsky.com](http://www.tamarachubarovsky.com)**
- Programas anti *bullying*: *Raise them strong*: **[www.brooksgibbs.com](http://www.brooksgibbs.com)**
- Web de Elaine Aron: **[www.hsperson.com](http://www.hsperson.com)**
- Web de Fundación ANAR: **[www.anar.org](http://www.anar.org)** (teléfono gratis para denuncia de acoso escolar).
- Web de Karina Zegers de Beijl: **[www.personasaltamentesensibles.com](http://www.personasaltamentesensibles.com)**
- Web *Sensitive*: **[www.sensitivethemovie.com](http://www.sensitivethemovie.com)**



KARINA ZEGERS DE BEIJL (Ámsterdam, 1952). Asiste a una escuela Waldorf y cursa Filología Española en la Universidad de su ciudad natal. Traductora literaria e intérprete de varios idiomas durante treinta y siete años, en 1990 se afinca en Mallorca. En 2004 descubre que es PAS y amplía estudios especialmente enfocados al autoconocimiento, tales como Coach Personal, Técnicas de Comunicación, Mediación de Conflictos, profundizando en la obra de la doctora Elaine Aron.

En la actualidad imparte sesiones de coaching, talleres, encuentros y conferencias, y lleva un blog muy visitado. En 2012 funda la Asociación Nacional de Personas Altamente Sensibles (APAS) y autopublica con éxito su primer libro: *La alta sensibilidad. Vivir desde el corazón*.



# NIÑOS CON ALTA SENSIBILIDAD

Karina Zegers de Beijl

Cómo entenderlos y ayudarlos  
a transformar sus diferencias en fortalezas



Lectulandia