

La Alta Sensibilidad en niños

Un test para padres/cuidadores

El niño/a...

1. Se **asusta** 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 chilla**)
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 de 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 lo que lleva está mojado o tiene arena
13. No para de hacer preguntas
14. Es perfeccionista
15. Perciba la tristeza/el dolor de otros
16. Prefiere juegos tranquilos o estar con un libro
17. Hace preguntas profundas que requieren reflexión
18. Es muy sensible al dolor (quejica)

19. No se siente a gusto en lugares con mucho ruido.
20. Percibe cambios sutiles (un peinado nuevo, pendientes/zapatos/"algo" nuevo o diferente)
21. Antes de pegar un salto mira primero si no hay peligro/riesgo
22. Funciona mejor en presencia de gente conocida
23. Se bloquea cuando todo el mundo le mira (por ejemplo salir a la pizarra)
24. Siente las cosas con mucha profundidad
25. Le cuesta mucho reconocer/mantener sus límites
26. Puede tener un problema "de concentración" (sobrecarga de información)
27. Demuestra un gran amor hacia los animales y la naturaleza
28. Suele tener amiguitos imaginarios
29. Cuando está saturado puede rechazar caricias
30. Demuestra estrés o ansiedad ante exámenes

P.D.: Existe una variante de niño extravertido: Niño inquieto, alborotado, continuamente buscando límites (no obedece, muy travieso, el típico niño popular de la clase) para luego “colapsar” por agotamiento.

El test viene del libro de Elaine Aron: The Highly Sensitive Child, algunos de los puntos sin embargo, son añadidos por mi en base de mi propia experiencia