



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

Reconocer y satisfacer las necesidades de niños altamente sensibles

por Dani Kinsley, M.S., OTR/L

Lo que hace a una persona "¿Altamente sensible?"



- Se estima que hasta un 20% de la población puede considerarse "personas altamente sensibles"; o PAS. Las personas suelen ser muy empáticas conscientes de las necesidades de los demás, pero también pueden sentirse abrumados fácilmente o sobreestimado tanto por el medio ambiente (luces brillantes, sonidos fuertes, actividad excesiva, texturas desconocidas o alimentos, etc.) y factores sociales (nuevas situaciones sociales, multitudes de personas, estar alrededor de otros que están molestos, estresados, o sufrimiento, etc.).



- Cuando las HSP se sobreestiman, puede llegar a ser altamente emocionalmente reactivos o pueden parecer retraídos y tímidos mientras tratan de evitar estrés adicional.



- Muchas personas en el espectro del autismo se consideran altamente sensibles. Allí es, naturalmente, también una buena cantidad de superposición entre alta sensibilidad y trastorno del procesamiento sensorial o problemas de integración sensorial. Sin embargo, muchas HSP no tienen algún desarrollo o diagnósticos neurológicos y alta sensibilidad es considerado una natural habilidad o variación que permite a muchos humanos la capacidad de procesar información más profundamente.



¿Cómo puedo saber si mi hijo, estudiante, o el cliente es altamente sensible?



- La Dra. Elaine Aron es experta en alta sensibilidad y fue el primero en acuñar el término "persona altamente sensible". Ella y sus colegas han establecido rápidamente pruebas de lista de verificación en línea para ayudar a las personas identificar una alta sensibilidad en sí mismos o sus niños.



- Visite <https://hsperson.com/test/> para ver las listas de control y aprenda más sobre las características específicas de las HSP.



¿Cómo puedo proporcionar apoyo para el HSP en mi vida?



- **Proporcionar una presencia tranquilizadora y corregulación** a los niños pequeños que son muy sensibles y necesitan adicional apoyo, comprensión y paciencia. A menudo confían en adultos de confianza para la corregulación. La corregulación es el proceso de proporcionar un cuidado tranquilo y tranquilizador que ayuda a los niños a relajarse, procesar sus emociones, y eventualmente aprender cómo modelar su propio comportamiento después de las reacciones del cuidador.

(continuado...)

Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(cont.)



• **Ayudar a otros a entender sus necesidades.**

Proporcione información para su hijo otros miembros de la familia, maestros, terapeutas, etc. para ayudarlos a aprender más sobre las necesidades de los HSP y cómo identificar cuando un entorno o la situación se está volviendo demasiado estresante. Consulte la lista de *referencias* a continuación para leer el artículo [“25 Cosas que Eres Altamente El maestro de un niño sensible necesita saber”](#) para obtener más indicaciones útiles.



• **Identificar los desencadenantes:** un tono de voz áspero/ discurso crítico de otros, ruidos fuertes, ropa o etiquetas ásperas, ocupado/ lleno lugares, cambios inesperados en las rutinas o planes, o estar cerca de otras personas que están molestos o sufriendo

pueden conducir a una HSP que se siente sobreestimada. Ver lista de *referencias* a continuación para leer el artículo [“6 señales de su hijo altamente sensible ,está abrumado \(también conocido como su cubo está lleno\).”](#)



• **Trabajen juntos para pensar y practicar estrategias calmantes.** Estrategias que pueden ayudar incluyen respiración profunda, aprender a identificar y defenderse para sus propias necesidades, y pidiendo un descanso en situaciones de sobreestimulación.



• **Obtenga más información sobre la alta sensibilidad** estudiando el trabajo de la Dra. Elaine Arón. El experto indiscutible en alta sensibilidad, el Dr. Aron ha escrito muchas libros informativos sobre las PAS como niños, como adultos, como padres, en el lugar de trabajo y en las relaciones. Puede Conoce más sobre su trabajo visitando <https://hsperson.com/>.



• **Comprender que un gran porcentaje de los individuos son PAS** (hasta una quinta parte de la población), pero muchas personas pueden estar incomprendidos, injustamente juzgado o incluso mal diagnosticado.



• **Promover una identidad propia positiva** al ayudar a los PAS a comprender que tienen habilidades y necesidades únicas. Ellos puede ser particularmente empáticos y conscientes de los detalles que otros tienden a pasar por alto, pero eso no significa que son “demasiados sensibles”. Y solo porque se pueden abrumar y puede necesitar tomar descansos de entornos sobreestimulantes o situaciones, eso no las hace “necesitado.” Puede ser útil ayudar a los HSP en encontrar comunidad y amistades con otros HSP, para señalar sus fortalezas particulares, y ayudarlos reformular cualquier diálogo interno negativo o etiquetas que ellos experimentaron.

Recursos:

- Aron, Elaine N. “Self-Tests.” The Highly Sensitive Person. Accessed February 2, 2023. <https://hsperson.com/test/>.
- Aron, Elaine N. “The Highly Sensitive Child.” The Highly Sensitive Person. Accessed February 2, 2023. <https://hsperson.com/books/the-highly-sensitive-child/>.
- van Mulligen, Amanda. “6 Signs Your Highly Sensitive Child is Overwhelmed (aka Their Bucket is Full).” Happy Sensitive Kids. Accessed February 2, 2023. <https://happysensitivekids.com/2016/09/6-signs-your-highly-sensitive-child-is-overwhelmed-aka-their-bucket-is-full/>.
- van Mulligen, Amanda. “25 Things Your Highly Sensitive Child’s Teacher Needs to Know.” Happy Sensitive Kids. Accessed February 2, 2023. <https://happysensitivekids.com/2017/11/25-things-to-share-with-your-highly-sensitive-childs-teacher/>.

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com