

Úrsula Perona: “La alta sensibilidad infantil mal acompañada puede ser un sufrimiento para siempre”

La psicóloga infantil Úrsula Perona es experta, entre otros, en alta sensibilidad infantil. Un rasgo de la personalidad que se conoce desde hace poquito, que identifica a alrededor del 15% de la población y que nos da pistas desde que los niños son recién nacidos.

[Marta Moreno](https://www.serpadres.es/educacion/44421.html) Periodista especializada en maternidad, infancia y crianza
<https://www.serpadres.es/educacion/44421.html>

Hace apenas unos años nadie había escuchado hablar de la alta sensibilidad. Sin embargo, las personas con este rasgo de la personalidad sí que sufrían todos los insultos o las etiquetas propias: quisquillosos, raritos, mimados o maniáticos eran solo algunas de ellas.



niños altamente sensiblesGetty Images

Etiquetas que caracterizaban a estas personas, sobre todo, durante la infancia. Por suerte, la psicología científica ha avanzado rápido y en los últimos años, gracias al trabajo de los expertos, podemos decir que sí, que la [Alta Sensibilidad](#) existe y que es un rasgo de la **personalidad que identifica a alrededor del 15% de la población**. “Gracias a la evolución en neuropsicología y las técnicas de neuroimagen hemos contrastado lo que antes sospechábamos: no todos los cerebros funcionan igual; la Alta Sensibilidad existe, aunque no la conociéramos”, nos explica Úrsula Perona en el nuevo capítulo de nuestro [podcast](#).

Y es que ella es una de las mayores expertas en alta sensibilidad infantil y ha ayudado a muchos padres a identificarse tanto a sí mismos como a sus hijos. Lo ha hecho, entre otros, con su libro *NAS: Niños Altamente Sensibles* (ED. Toro Mítico) en el que arroja un poco de luz sobre las señales que pueden hacernos sospechar de que algo está pasando.



Alta sensibilidad emocional: un rasgo que comparten muchos niños con altas capacidades

¿Cómo identificar a un niño altamente sensible?

“Son muchas las señales que puede dar un niño altamente sensible en su día a día”, explica Úrsula en nuestro podcast. **“Coloquialmente se le tilda de pejelguero, quisquilloso, llorón... la ropa le pica, las etiquetas, los zapatos le hacen daño,...”**, prosigue. Suelen ser [niños](#) bastante sensibles (como u propio nombre indica) pero, el secreto está en empatizar con ellos y saber cómo atender a sus necesidades, que pueden no ser las mismas que la de otros niños. Aquí, de hecho, reside la importancia de que los padres identifiquen estas señales: **“Es importante saber qué necesitan porque, si la manejamos bien, la alta sensibilidad no tiene por qué convertir a una persona en débil”**, argumenta también Perona.

El peligro de no identificar una alta sensibilidad en la infancia

Son muchos los niños que crecieron con este rasgo de la personalidad sin saberlo. Y eso, a juzgar por las palabras de la experta, ha hecho mucho daño a su

bienestar adulto: “Esa manera de pensar, de darse cuenta de que todo provoca sufrimiento y soledad, de verse distinto a los demás, de analizar tanto puede hacer mucho daño”, argumenta. “Es necesario no etiquetarlos, si no conocer sus necesidades porque así daremos solución a muchas de sus conductas”.



¿Te identificas? Descubre si eres una madre altamente sensible o PAS con este rasgo clave

Señales para identificar si eres un padre altamente sensible

Esta es una de las partes más interesantes de la charla que hemos mantenido con la experta. Asegura que la alta sensibilidad, como otros rasgos de la personalidad, condiciona (y mucho) el **modelo de crianza que aportan los padres a sus hijos**. “Es importante saber qué tipo de padres somos porque, si no, desde la ignorancia, podemos estar haciendo daño a nuestro hijo”, asegura Úrsula. Y, precisamente, una de las consecuencias de ser padres altamente sensibles sin saberlo es caer en un [apego ansioso](#) en el que la excesiva preocupación y la sobreprotección sean claves en nuestra crianza.

“De todas formas, te diré que los padres millenials son la generación mejor preparada para ser padres y que son los que mejor están desdibujando el rol de papá y mamá”. Una expresión que da un aire de positivismo a esta generación tan preocupada por dar a sus hijos lo mejor en la crianza.

Como decimos, la experta nos ha contado cuáles son las señales que identifican a los padres y madre altamente sensibles:

- Padres que se abrumen con facilidad
- Poca [autoestima](#)
- Padres ansiosos que dan muchas vueltas a las cosas
- Padres y madres que necesitan tiempo para estar a solas y se abrumen cuando pasan mucho tiempo con gente

Si quieres saber más sobre las personas altamente sensibles y aprender a identificar a un niño con este rasgo de la [personalidad](#), puedes escuchar el nuevo episodio de nuestro podcast.