

## Test: ¿Eres altamente sensible?

(Para niños de 12 años en adelante)

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.

*PD: 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.*



Mariana García Quintana