

Débora Rodrigo Ruiz
Rosario Jiménez Echenique

40 hábitos para peques altamente sensibles

*Cómo identificar a un NAS y poner
en marcha una crianza consciente*



Editorial OB STARE

Puede consultar nuestro catálogo en www.obstare.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

40 HÁBITOS PARA PEQUES ALTAMENTE SENSIBLES
Débora Rodrigo Ruiz y Rosario Jiménez Echenique

1.^a edición: marzo de 2024

Corrección: *M.^a Jesús Rodríguez*
Maquetación: *Isabel Also*
Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

©2024, Débora Rodrigo Ruiz y Rosario Jiménez Echenique
(Reservados todos los derechos)
©2024, Editorial OB STARE, S. L. U.
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: OB STARE, S. L. U.
www.obstare.com | obstare@obstare.com

ISBN: 978-84-18956-26-3
DL B 2161-2024

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Introducción	11
PRIMERA PARTE	
Mamás de Sira y Pablo, nuestros hijos altamente sensibles.....	17
Testimonio de Débora. Un regalo diferente	17
Testimonio de Rosario. Un antes y un después	20
Peques altamente sensibles	27
Definición de la alta sensibilidad.....	27
Cómo saber si mi peque es altamente sensible	30
Primera herramienta de valoración. Las cuatro características de la alta sensibilidad.....	32
Segunda herramienta de valoración. Cuestionarios de evaluación.....	36
Tercera herramienta de valoración. Entrevista profesional	37
Tipologías de los NAS	37
Mi peque es altamente sensible. Y ahora, ¿qué?	41
Criar a un NAS en la cultura occidental	41
El desafío extra de criar a un varón altamente sensible.....	50
Errores comunes en la crianza de los NAS.....	56
<i>Slow parenting</i> para peques altamente sensibles.....	63
Cómo construir hábitos coherentes con su alta sensibilidad	73
El poder de los hábitos en la crianza respetuosa	73
Desarrollando hábitos en nuestros NAS	74
Consejos para introducir los hábitos	76
Revisar antiguos hábitos de crianza	77
Obstáculos en la construcción de hábitos	82
Tu plan de acción para crear nuevos hábitos de crianza	84

SEGUNDA PARTE

Bloque 1. Hábitos de autocuidado físico.

Enséñale a escuchar el cuerpo que habita	87
Hábito 1. Comer bien le ayudará a tener energía	93
Hábito 2. Dormir bien para reponer fuerzas	97
Hábito 3. Pausas a lo largo del día	101
Hábito 4. Un poco de ejercicio diario	105
Hábito 5. Una agenda disfrutable	109
Hábito 6. Estiramientos musculares	113
Hábito 7. Estimulando los sentidos	117
Hábito 8. La naturaleza al rescate	121
Hábito 9. La respiración relajante	125
Hábito 10. Liberar tensión	129

Bloque 2. Hábitos de autocuidado cognitivo.

Anímale a que cuide su mente	133
Hábito 11. Autoestima infantil: Se busca	139
Hábito 12. Un diálogo interno constructivo	143
Hábito 13. Fomenta la actitud positiva	147
Hábito 14. Gestión de cambios e incertidumbre	151
Hábito 15. Aligerar la cabeza saturada	155
Hábito 16. La trampa de la parálisis por análisis	159
Hábito 17. El perfeccionismo y su lado oscuro	163
Hábito 18. Creencias limitantes <i>versus</i> creencias potenciadoras	167
Hábito 19. Estimula su torrente de creatividad	171
Hábito 20. Ayúdale a verbalizar ideas	175

Bloque 3. Hábitos de autocuidado social.

Contribuye a que su vida social sea nutritiva	179
Hábito 21. Las diferencias nos dan valor	185
Hábito 22. Contra el bloqueo al sentirse observado	189
Hábito 23. Superar la timidez	193
Hábito 24. Promoviendo la espontaneidad	197
Hábito 25. Aprender a decir no	201
Hábito 26. El poder de la asertividad	205
Hábito 27. Resistir la manipulación	209
Hábito 28. En busca de buenos amigos	213
Hábito 29. Empatía sí, pero no tóxica	217
Hábito 30. Contra el estrés en contextos sociales	221

Bloque 4. Hábitos de autocuidado emocional.	
Acompáñale en su gestión de emociones.....	225
Hábito 31. Ampliando el repertorio emocional.....	231
Hábito 32. Enséñale a identificar lo que siente.....	235
Hábito 33. Aceptación de emociones.....	239
Hábito 34. El misterio de las emociones cambiantes	243
Hábito 35. Generar emociones de ayuda.....	247
Hábito 36. Combinación de emociones.....	251
Hábito 37. Reduce su decepción por expectativas muy altas.....	255
Hábito 38. Pon la culpa en su lugar	259
Hábito 39. Apóyale en el desarrollo de la resiliencia ante los desafíos.....	263
Hábito 40. Control de rabietas	267
Agradecimientos.....	271
Bibliografía de referencia	273
Anexo. Formulario de plan de acción para la creación	
de un hábito de crianza consciente	275

*Dedicado a Pablo y Sira,
nuestros amados peques altamente sensibles.*

Nota: En este libro utilizamos el término *NAS*, acrónimo que alude a *niño altamente sensible*, para referirnos tanto a niñas como a niños.

Introducción

La alta sensibilidad es un rasgo de personalidad neutro (no patológico) en el que destacan algunos de sus aspectos positivos y su gran potencial. Sin embargo, muchos niños la sufren a diario por desconocer cómo hacer frente a sus diferencias y cómo navegar en un mundo en el que son una minoría. En muchas ocasiones, se sienten incomprendidos y experimentan diversas molestias. En este libro, presentamos cómo potenciar las luces y enfrentar las sombras de la alta sensibilidad en NAS (niños altamente sensibles) de entre 6 y 12 años.

Comenzaremos haciendo un recorrido por la alta sensibilidad y sus implicaciones, mostrando la forma de identificar el rasgo en los más pequeños. A continuación, presentaremos una serie de pautas muy concretas para poder ayudar a los NAS a convivir con este rasgo: se trata de enseñarles a reducir el impacto de las molestias en su día a día e incrementar el potencial de las ventajas que hacen de ellos personas diferentes en positivo. Nosotras, como PAS (personas altamente sensibles) que somos, lo hemos experimentado en numerosas ocasiones.

Finalmente, cerraremos con un total de 40 hábitos de crianza desde nuestra perspectiva de madres de peques altamente sensibles y nuestra experiencia profesional, Débora como investigadora y psicopedagoga experta en educación y desarrollo infantil y Rosario como divulgadora y *coach* profesional especializada en el rasgo. Interiorizar estos hábitos en edades tempranas ayudará a los niños a crecer desarrollando al máximo

su potencial y convertirse en adultos que entienden sus individualidades y sacan el máximo partido de ellas.

Este libro es una guía para que puedas encontrar tu propio camino como mamá, papá, educador o adulto al cargo de un NAS. En las siguientes páginas, podrás observar que existen unas características comunes a este tipo de peques, aunque también es cierto que cada uno es único. Ello se debe a que cada peque nace en una familia, con un estilo de crianza particular; se educa en un colegio determinado; vive en una ciudad, pueblo o barrio, y no en otro; es ciudadano de un país, con una cultura y costumbres propias. Tú también eres una persona única y tienes tu propio estilo educativo. Por eso, te proponemos que realices una lectura reflexiva de las páginas que tienes a continuación, pensando en la aplicación práctica, adaptada a tu situación personal y las necesidades específicas de tu NAS.

Es probable que haya partes del libro que te aporten y otras en las que no veas reflejado a tu peque. Es normal, y por ello te animamos a que rescates lo que te resulte valioso (aunque estamos convencidas de que será mucho).

Así que te proponemos que, mientras lees este libro, analices la realidad de tu crianza, tal cual es, con honestidad. Estamos seguras de que te pasará como a nosotras y que encontrarás en ella puntos fuertes y áreas de mejora. Esto se debe a que ni tú ni nosotras somos infalibles. Ser padre, madre o educador es una tarea demasiado compleja como para exigir la perfección, que además es relativa y está sujeta a valores e interpretaciones sobre el desempeño ideal de la crianza.

Cada etapa en la vida de los NAS tiene sus propios desafíos. La labor educativa implica un aprendizaje continuo de nuestra parte. En este sentido, nos gustaría que este ensayo te ayudara a realizar cambios que consideres necesarios en tu crianza, mediante la comprensión del rasgo y la creación de hábitos.

Son tiempos difíciles para la familia: vivimos sobreactivados y con poco tiempo libre. La conciliación de la vida laboral y familiar es un gran desafío. Lo sabemos porque las dos lo enfrentamos a diario. Por eso, hemos querido que este sea un libro breve, con un enfoque muy práctico, que se pueda leer en el transporte público o en una sala de espera. Además, no es necesario leerlo de corrido, sino que puedes leer

fragmentos e ir reflexionando y aplicando algunos de los contenidos que sean de ayuda para ti y tu familia.

Para nosotras, escribir este libro ha supuesto un viaje que nos ha permitido abrazar a nuestra *niña interior*. Nos ha aportado una comprensión más profunda de nuestra propia infancia como NAS, cuando aún no sabíamos que lo éramos, ni tampoco nadie a nuestro alrededor. Con *las gafas* de este nuevo conocimiento sobre el rasgo, hemos podido reinterpretar algunas de nuestras vivencias pasadas, que ahora cobran un nuevo sentido.

Esta experiencia de escritura conjunta también nos ha ayudado a crecer como madres de NAS, gracias a las numerosas lecturas realizadas. También ha sido muy nutritivo nuestro trabajo en equipo, en el que hemos podido compartir un sinfín de reflexiones, durante el intenso proceso creativo que ha supuesto.

Si lo piensas bien, en otros ámbitos de nuestra vida, como puede ser el laboral, somos reemplazables y en muchas ocasiones, aunque nos cueste aceptarlo, hay otros mejores que nosotros. Pero como padres y madres, somos realmente insustituibles y el lugar que ocupamos en los corazones de nuestros peques es para siempre nuestro. ¡Nuestra labor educativa es muy trascendente y dejará huella en sus vidas hasta que partan de este mundo!

De modo que, al igual que en otros ámbitos como el profesional buscamos mejorar y ser capaces de responder a nuevas necesidades, es incluso más relevante realizar este tipo de esfuerzos en el ámbito de la crianza. A veces da la impresión de que en esta sociedad las tareas por las que no cobramos un salario no tienen mucha importancia. Lo que se monetiza es siempre lo prioritario. Pero, según una escala de valores más humana y menos materialista, esto no es así. Por ello, te felicitamos por tener este libro en las manos, por estar dispuesto a sumergirte en sus páginas. Al dedicar tiempo, sin prisas, tanto a la lectura como a la creación de los hábitos que elijas, esperamos que tu relación con tu NAS se enriquezca. Y es que, tal y como nos recuerda el filósofo León Battista Alberti, «el mejor legado de un padre o una madre a sus hijos es un poco de su tiempo cada día». ¡Que disfrutes del viaje hacia una crianza consciente de tu peque altamente sensible!

PRIMERA PARTE

Mamás de Sira y Pablo, nuestros hijos altamente sensibles

Testimonio de Débora. Un regalo diferente

Nací como madre cuando di a luz a Sira. Entonces, se abrió ante mí un mundo totalmente desconocido hasta el momento. Como es habitual en mí, en ese afán perfeccionista que me caracteriza como PAS, había leído numerosos libros y artículos para estar lo más preparada posible. Nada que pudiera acercarme lo suficiente a la realidad de la maternidad. Tuve que darme de bruces con ella y aprender a partir de la experiencia, como cualquier otra madre recién nacida.

Pronto me di cuenta de que muchas de las cosas que había leído y aprendido sobre mi bebé antes de su llegada, en realidad, no se adecuaban a ella. Me di cuenta de que los consejos de otras madres no siempre ayudaban en mi caso. Entonces comencé a observarla con ojos diferentes. Entendiendo su particularidad. Abrazando sus diferencias. Era una niña totalmente normal, pero era a la vez diferente a todos los demás.

Desde muy pequeña, Sira tenía una habilidad especial para expresarse a través de formas y colores. Siempre tuvo facilidad para entender conceptos y abstracciones que, según los libros, no correspondían a su edad. Siempre tenía preguntas avanzadas, ideas más elaboradas de lo que debía. Me enorgullecía a mí misma pensando que algo estaría haciendo bien cuando conseguía que mi hija viera cosas que otros niños de su edad no podían aún ver, identificar detalles y conocimientos totalmente ajenos para otros. Ingenua de mí, en realidad, era poco lo que

yo estaba aportando, todo eso estaba dentro de ella, un potencial que ya se estaba desarrollando y que yo descubriría algún tiempo después.

Pero había otra cara en esa misma moneda. Mi hija se asustaba mientras los demás niños cogían caramelos en la cabalgata de reyes. Se paralizaba mientras otros corrían y se divertían en el parque. Era incapaz de asistir a un teatro de marionetas sin sentir un pavor constante de que en cualquier momento algo terrible ocurriría. Lo que se suponía que debía ser divertido, era para ella una auténtica tortura y un suplicio.

Lo entendí muy bien cuando cumplió siete años. Yo ya sabía del rasgo en mí, y lo sospechaba en ella. Decidí, junto a mi familia, hacer una fiesta sorpresa de cumpleaños. ¡Sería la mejor fiesta de cumpleaños de la historia! Alguien la llevaría fuera un rato mientras decorábamos toda la casa con cortinas de colores y unicornios por todas partes. Teníamos la mejor tarta que Sira hubiera visto en sus siete años de existencia. Habíamos organizado un programa completo con algunas de sus cosas favoritas: juegos, una búsqueda de tesoro siguiendo unas pistas entregadas directamente por su personaje de cuentos favorito, regalos, un escenario para hacerse fotos con una cortina de colores que caía desde el techo. Estaba impaciente por ver la reacción de Sira al llegar a una casa repleta de familiares gritando «¡sorpresaaaaa!» entre un mar de decoraciones de flores gigantes y arcoíris. El momento llegó, en efecto, pero no fue, ni mucho menos, lo que hubiéramos imaginado. Sira se sorprendió con nuestra fiesta, de eso no me cabe ninguna duda; desde el momento en el que descubrió lo que habíamos organizado, su expresión se volvió hierática y, durante las siguientes horas, parecía moverse como en una especie de embotamiento sin apenas emitir palabra. Sira participó en los juegos que habíamos organizado, resolvió las pistas de la búsqueda de tesoro (con necesidad de más ayuda de la que hubiera anticipado), abrió los regalos y se llenó la boca de dulces de todos los colores. Pero no lo hizo como esa niña risueña y sonriente que todos habíamos imaginado. Hasta el final de la fiesta no la vimos jugar libremente con los primos corriendo a través de la cortina de colores. Ella misma me lo explicó después: «Mamá, era la mejor fiesta del mundo, pero tenías que habérmelo dicho antes. Si hubiera estado preparada, la habría disfrutado muchísimo».

Era cierto. Y probablemente debería haberlo sabido. Sira me había estado mostrando cada día durante siete años que era una niña con una sensibilidad mucho mayor que la de la mayoría de los niños. Me había dado cientos de evidencias de su manera particular de procesar la información a través de preguntas trascendentes sobre lo que ocurría en su vida y en la de quienes la rodeaban. ¿Acaso no recordaba ya las profundas conversaciones que habíamos tenido durante años cada noche justo antes de acostarse? Ella me había mostrado insistentemente la intensidad de su mundo emocional y su enorme capacidad empática. No es para menos que, todavía a día de hoy, Sira no entienda el disfrute de ver películas en las que cualquier cosa terrible puede pasarles a personajes con los que el cineasta nos ha hecho conectar como si fuéramos nosotros mismos y que, sin más, pretende que observemos desde la comodidad de nuestro sofá, acurrucados bajo nuestra manta favorita, totalmente impasibles, como meros espectadores, sin poder hacer nada al respecto y viendo cómo, de repente, todo se viene abajo en las vidas de los protagonistas. Me había enseñado cómo el exceso de información era capaz de sobreestimarla hasta la parálisis. Una sala llena de desconocidos y exuberantemente decorada en una casa ajena podría ser más estimulante que una tarta de chocolate con Coca-Cola antes de irse a dormir. Me había mostrado tantas veces cómo sus sentidos eran mucho más sensibles que los de otros. Sólo tengo que pensar en la gran molestia que le suponía el pañal cuando era un bebé, las costuras en su ropa, determinados tipos de prendas, olores y sonidos intensos (¿acaso alguien más se tapa la nariz al caminar junto a un contenedor de basura por la calle?), gotitas de lluvia en su ropa o aquella vez que, visitando las cataratas del Niágara, mientras todos disfrutábamos de las refrescantes gotas que caían sobre nuestra cara desde aquella imponente altura, Sira, con apenas dos años, gritaba a todo pulmón «mojado, mojado, mojado», al sentir que sus pantalones se impregnaban de la humedad del ambiente.

Estas son precisamente las características principales que los investigadores han identificado en las PAS. Es fácil identificarlas cuando las conocemos, pero ¿qué perdidos nos sentimos cuando las ignoramos! La alta sensibilidad ha resultado en Sira un regalo precioso que hace de ella una niña especial y muy valiosa. Hoy doy gracias por su sensibili-

dad especial, aunque en muchas ocasiones ha supuesto un reto difícil de afrontar para el que no encontrábamos los recursos necesarios. Ojalá que nuestra experiencia pueda ser una luz en la tuya.

Testimonio de Rosario. Un antes y un después

Descubrí que soy altamente sensible gracias a un anuncio en una red social y lo sentí como un gran alivio. A medida que investigaba sobre el rasgo, me iba conociendo y comprendiendo mucho mejor a mí misma. Todo lo que leía sobre el tema me resultaba muy revelador. Al ir profundizando, podía interpretar mis dificultades y talentos desde una nueva perspectiva. Un tiempo más tarde comencé a interesarme sobre la infancia altamente sensible, y me enteré de que el rasgo tiene un componente genético y otro ambiental a partes iguales. Fue entonces cuando me pregunté: ¿será mi hijo Pablo altamente sensible como yo? Tras realizar el test y analizar los cuatro pilares básicos del rasgo en él, lo tuve claro. Mi hijo era un NAS.

Aun cuando pude leer bastante en esa época (ya fuera en publicaciones impresas o en medios online), me di cuenta de que era un rasgo poco conocido y, en muchas ocasiones, mal entendido. Una de las confusiones terminológicas tiene que ver con usar como sinónimos los términos *sensibilidad* y *susceptibilidad*. En palabras del artista altamente sensible Chema Vilches, «la sensibilidad es la *piel del alma* y la susceptibilidad es la *piel del ego*». Para profundizar en esta diferencia clave, es útil acudir al diccionario. Allí leemos que la sensibilidad es la capacidad natural de las personas de emocionarse ante la belleza y los valores estéticos o ante sentimientos como el amor, la ternura o la compasión. Al alma se le atribuye la capacidad de sentir y pensar; se trata de nuestra parte inmaterial. Sin embargo, una persona susceptible es aquella a la que todo le molesta, frustra o duele. Esta susceptibilidad suele ir de la mano de la inseguridad psicológica y una deficiente gestión emocional.

Según afirma Amagoia Eizaguirre¹ en su obra *El pequeño libro de los hábitos saludables*, el ego es la imagen que proyectamos de nosotros

1. Eizaguirre, A. (2022). *El pequeño libro de los hábitos saludables*. Barcelona: Alienta.

mismos. Se trata de una máscara que nos genera sufrimiento porque nos aleja de nuestra esencia. Aparece para tapar las debilidades y protegernos de lo que percibimos como posibles amenazas. El ego nos convierte en personas desconfiadas y competitivas. Y aunque no podemos eliminarlo, sí podemos aprender a gestionarlo. Algunos de los consejos prácticos que da esta autora para hacerlo son: no quieras tener siempre la razón, asume la responsabilidad de tu vida, deja de querer ser siempre el número uno y concóctate y conecta contigo.

Qué diferencia tan grande hay entre ser sensible y ser susceptible, ¿verdad? Es importante entender que *sensibilidad* y *susceptibilidad* no son sinónimos. Cualquier persona puede ser susceptible, independientemente de su grado de sensibilidad. Conozco a muchas PAS que no son susceptibles, sino que rezuman fortaleza y humildad por todos sus poros. Una vez más, al escuchar esta distinción me hice la pregunta clave que todo progenitor se plantea y que guía su forma de educar: ¿cómo me gustaría que fuera mi hijo de adulto, sabiendo que es altamente sensible? Me gustaría que se convirtiera en un hombre feliz, que sepa gestionar su sensibilidad, que aporte en un mundo cada día más deshumanizado, mediante su forma de ser y su profesión, que, aunque sea diferente, pueda sentirse parte de algunos grupos sin sufrir el ostracismo ni el aislamiento, rodeándose de personas enriquecedoras.

Así, con estos anhelos en la mente y en el corazón, me dispuse, junto a mi marido y al resto de mi familia, a educar a Pablo a la luz del nuevo descubrimiento de nuestro rasgo común. Echando la vista atrás, reconozco que el hecho de saber que los dos éramos PAS estableció una conexión especial y reforzó nuestro vínculo aún más. Conforme avanzaba en mi propio proceso de crecimiento personal, iba también comprendiendo a mi hijo mucho mejor. Este proceso no ha acabado. Sigue y seguirá en curso hasta que parta de este mundo, pero el tener una serie de cuestiones claras sobre el rasgo nos ha ayudado mucho estos últimos años a nivel familiar.

Han sido muchos los aprendizajes durante este intenso período de profundización en el rasgo, y en él han resultado claves: la lectura, el *coaching*, la inteligencia emocional, la programación neurolingüística y la relación con otras PAS. Una vez que descubres que tu peque es altamente sensible, hay cuatro grandes ingredientes de la crianza de este

tipo de niños: el acompañamiento especializado, el amor incondicional, el humor y los hábitos de autocuidado.

Desde que soy mamá-*coach* entiendo la crianza como un proceso de acompañamiento a lo largo de la vida de mi hijo. Ahora que conozco el rasgo de la alta sensibilidad, puedo comprender mejor qué hay detrás de su comportamiento. Y desde esa mayor comprensión, apoyarle mediante preguntas abiertas que le ayuden a reflexionar a raíz de sus experiencias, tanto agradables como desafiantes.

Para poder dedicarme a esta nueva pasión que es para mí la alta sensibilidad, he tenido que realizar algunas renunciaciones, entre ellas la solicitud de una excedencia voluntaria de mi trabajo de toda la vida. Hoy miro atrás y pienso que estos cinco años de tantos cambios han merecido la pena, tanto a nivel personal como familiar. No se educa igual a un niño que es altamente sensible que a otro que no lo es, si lo quieres hacer bien. Esa es la realidad. También es real el hecho de que todo objetivo relevante implica un esfuerzo.

Recuerdo que uno de los momentos en los que conecté con la importancia de mi rol de madre fue en la celebración de mi cumpleaños, antes de descubrir la alta sensibilidad. Pablo me había hecho una tarjeta de felicitación que aún conservo y que dice así: «La vida no viene con un manual de instrucciones, viene con una linda mamá. Tengo una madre que vale un diamante». La tarjeta me emocionó y me hizo reflexionar. Haciendo un ejercicio de honestidad, en ese momento pensé que yo era un diamante en bruto como madre.

Por aquel entonces tenía un autoconocimiento muy pobre, no sabía que Pablo y yo éramos altamente sensibles, y estaba bastante perdida sin ser consciente de ello. Mi potente intuición me decía que había un amplio margen de mejora en mi forma de vivir y de criar. Poco a poco, fui dando pasos desde esa incompetencia inconsciente a la incompetencia consciente como madre. A partir de ahí, y haciendo grandes ejercicios de humildad en contra de mi ego, fui accediendo, pasito a pasito, a cierta competencia consciente en algunas áreas, para pasar a una competencia inconsciente gracias a la creación de hábitos de autocuidado, para luego transmitírselos a Pablo.

Otro de los momentos que me impulsó en mi objetivo de ofrecer a mi hijo un acompañamiento especializado como madre fue cuando leí

el siguiente párrafo en el libro titulado *Niños con alta sensibilidad*, de Karina Zegers, a la que reconozco como referente: «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 las no PAS, mientras que las 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».² Al enfrentarme a la posibilidad de que mi hijo llegue a sufrir depresión o ansiedad en un futuro, pensé que haría lo que estuviera en mi mano para prevenirlo. Pero este párrafo nos lleva también de la mano al segundo gran ingrediente de la crianza del NAS: el amor incondicional. Un tipo de amor que hace de nosotros como progenitores un puerto seguro para ellos, cometan el fallo que cometan. No hay nada más poderoso para un NAS que ser amado de esta forma, ni nada más importante que pueda recibir de nuestra parte.

El tercer ingrediente que destaco de mi experiencia como madre durante estos once años viene de la mano de Luis, mi marido y padre de Pablo. Él aporta mucho en el día a día, pero si tuviera que escoger el ingrediente más destacado es, sin dudarlo, el humor. Probablemente, ya sabrás que la risa tiene múltiples beneficios para la salud física y mental: entre otros, fortalece el sistema inmunológico, alivia el dolor, calma la tensión, ayuda a tener una actitud positiva y mejora el estado de ánimo. De hecho, existe la denominada risoterapia, que es la aplicación de un conjunto de técnicas para liberar tensiones a través de la risa. A los peques les encanta reír, y los adultos también lo necesitamos mucho. El humor es una herramienta útil en nuestro día a día como familia en múltiples situaciones. Por ejemplo, viene muy bien para combatir el dramatismo en el que a veces caemos las PAS por vivir intensamente las emociones desagradables. Ya sabes, esos momentos en los que parecemos protagonistas de un *culebrón* latinoamericano. Es bueno recordar que a veces lo que sentimos no es real, que las emociones van y vienen. Usar la ironía corta el drama, algo que hace muy bien

2. Zegers de Beijl, K. Z. (2019). *Niños con alta sensibilidad: Cómo entenderlos y ayudarlos a transformar sus diferencias en fortalezas*. La Esfera de los Libros. pág. 16.

mi marido. Al principio Pablo preguntaba: «Es ironía, ¿verdad?». Ahora ya no lo pregunta, y él también hace bromas.

El humor nos ayuda asimismo a no andar siempre preocupados y a disfrutar más de la crianza. Al fin y al cabo, muchas de las cosas que tememos como padres nunca ocurrirán y, si lo hacen, ya cruzaremos *ese puente*. Así que si algo he aprendido estos años y te puedo recomendar es que, si eres una mamá o papá altamente sensible, puedas reírte de vez en cuando de ti, no de forma negativa, sino como una autocorrección que aligere las interpretaciones dramáticas de las situaciones del día a día. En casa también nos reímos viendo juntos películas cómicas, programas y *sketches* de humor. ¿Conoces las obras de magia y humor para niños que ofrecen en teatros con programación para toda la familia? Son muy divertidas y sorprendentes.

Por último, dentro de este testimonio inicial, me gustaría comentar contigo la forma en la que los hábitos de autocuidado ayudan en el día a día, empezando por mi propia vida, para pasar luego también a convertirse en hábitos de crianza consciente. Hubo un tiempo en el que vivía con mucho estrés y llegué a una desagradable situación de *burn-out*. Este síndrome de desgaste profesional fue consecuencia de varios factores, entre ellos la falta de autocuidado y el activismo excesivo. Por aquel entonces, no sabía que era una PAS y me sobreexigía demasiado. Vivía mucho en la esfera pública, y menos de lo necesario en la privada de mi hogar. Una vez superada la peor racha, conviví durante mucho tiempo con un incómodo temor a que me volviera a pasar. Hoy, ese temor ya no existe en mí gracias a haber desarrollado unos hábitos de autocuidado. El autocuidado es la suma de acciones para equilibrar nuestras vidas. No es un acto egoísta, ya que nos permite estar bien y, de este modo, poder ayudar a otras personas.

No sé si a ti te pasa, pero habitualmente me observo a mí misma en actitudes de sobreprotección inconscientes hacia mi NAS. En estos años, he llegado a la conclusión de que enseñar a mi hijo a atender sus propias necesidades es la mejor manera de protegerlo de forma saludable. Así, llegará el momento en que pueda cuidar de sí mismo y convertirse en un joven desenvuelto que vive de forma equilibrada, porque ha desarrollado hábitos de autocuidado.

Cuando echo la vista atrás, me doy cuenta de que los hábitos nos han facilitado mucho la vida, aportándonos una hoja de ruta ante algunos desafíos que sólo había que seguir de manera inconsciente una vez contruidos, sin apenas pensar. El ejemplo más gráfico que se me ocurre en nuestro caso ha sido el hábito del autocuidado emocional relacionado con el control de las rabietas en torno a los terribles dos años. Ahora que conozco más el rasgo, puedo darme cuenta de que, en el caso de los NAS, lo que hay detrás de una rabieta es un sistema nervioso saturado, además de la petición no concedida en cada caso.

Siempre tuve claro que, si las rabietas le servían a mi hijo como medio para obtener lo que quería, se perpetuarían en el tiempo. Así que cuando se ponía en modo rabieta le decía: «Así, no Pablo», y permanecía a su lado mientras tenía la pataleta. Ejercía una presencia silenciosa que le hacía saber que yo estaba allí mientras se agitaba y que no estaba solo durante ese mal trago en el que había perdido el control de su cuerpo. Cuando iba calmándose por cansancio, se acercaba a mí y me decía: «Mamá, si me das un besito y un abrazo se me pasa», y yo le sostenía a nivel físico y emocional (con un gran abrazo que le ayudaba a calmar el cuerpo agitado). De esta forma, él volvía poco a poco a la calma y yo con él, ya que evidentemente me afectaba tanta intensidad emocional. Él no conseguía con la rabieta lo que había pedido, no se volvía a hablar del tema e intentaba que estuviera tranquilo hasta la hora de acostarse para ayudarle a recuperar al equilibrio. Gracias a este hábito, la etapa de rabietas fue relativamente corta y, mientras duró, sabíamos qué hacer, lo que nos ayudaba a vivirlas con una mayor calma interna.

Como conclusión, lo que hemos aprendido en mi familia es que, si bien es cierto que este tipo de hábitos de autocuidado son útiles para cualquier peque, para los NAS lo son más. Esto es debido a que se saturan antes que el resto, entre otros motivos que irás descubriendo a lo largo del libro.

Además, es importante darse cuenta de que en la cultura occidental actual vivimos a un ritmo de vida frenético, especialmente en las zonas urbanas. Por ello, nace una nueva filosofía que nos anima a quedarnos en casa (el nido) de vez en cuando: *el nesting*. Esta idea proviene de países del norte de Europa, en los que se suele disfrutar más del hogar

sin necesidad de estar saliendo constantemente a realizar diferentes actividades. De esta forma, damos la opción de que el cuerpo y la mente puedan descansar.

El *nesting* es un aliado de la crianza consciente que te proponemos en este libro, ya que la creación de muchos hábitos se realiza en el hogar y *se cocinan* a base de dedicación y repetición, hasta que los tenemos automatizados. Así que, como última conclusión en este apartado, te animamos a que puedas invertir tiempo en la creación de hábitos de autocuidado en tu casa. Haciendo esto te aseguro que verás los frutos en el bienestar de toda la familia.