

## Consejos: "tiempo fuera"

### Use el "tiempo fuera":



Cuando desee que disminuya una conducta específica. Este sencillo método funciona mejor para las conductas inapropiadas, como cuando el niño o niña hace rabietas, muerde, golpea, destruye propiedad, contesta, dice groserías, da cachetadas o jala el cabello.

### No use el "tiempo fuera":



Cuando desee que aumente una conducta, como cuando que usted quiera que el niño o niña aprenda a usar el inodoro, haga caso, limpie sus juguetes, colabore o haga la tarea. Más bien, los niños se portan mejor si se les fomenta la buena conducta cuando se les ve haciendo algo positivo. Su aprobación vale más de lo que puede imaginarse.

Usar el "tiempo fuera" no es útil ni efectivo cuando se trata de accidentes, conducta ligeramente indisciplinada o tan sólo un poco molesta. Trate de ignorar este tipo de conducta, a menos que el niño o niña esté en peligro de hacerse daño a sí mismo o a otros.

### El "tiempo fuera" enseña a los niños:

- ✓ La conexión entre la conducta y las consecuencias
- ✓ Alternativas a tener ataques de ira para obtener lo que quieren
- ✓ A controlar la ira
- ✓ La paciencia
- ✓ A elegir
- ✓ Que usted habla en serio y no podrán manipularle

Si se siente estresado llame para hablar anónimamente con un voluntario capacitado que le podrá proveer apoyo y referirlo a recursos disponibles en su comunidad.

## Línea de Ayuda a Familias

# 1-800-THE KIDS

## 1-800-843-5437



Departamento de Niños y Familias  
Asociación Contra el Maltrato y Negligencia Infantil  
de New Jersey

## Consejos para usar

# tiempo fuera

## con sus hijos



Departamento de Niños y Familias

## ¿que es el “tiempo fuera”?

El “tiempo fuera” es una técnica disciplinaria sencilla y segura que puede ayudarle a controlar la conducta de sus hijos. Todo lo que necesita es determinación, constancia, un cronómetro portátil (de los que se usan en la cocina) y una silla.

En promedio, se tarda alrededor de 6 a 8 semanas cambiar una conducta permanentemente.

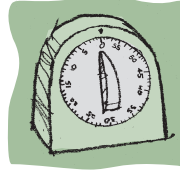
A menudo, los niños hacen rabietas para que usted les preste toda su atención, para obtener lo que quieren o porque no saben cómo expresarle su ira o sus necesidades. Como padres, a menudo cometemos el error de ceder. Cuando usa el “tiempo fuera”, usted no cede. Más bien, les retira su atención.

El “tiempo fuera” funciona mejor cuando se usa para cambiar sólo una conducta en particular. Destruir o romper los juguetes es un buen ejemplo.

Antes de empezar a usar la técnica, explíquele a sus hijos lo que significa “tiempo fuera”. Probablemente ellos tendrán cierta reacción ante la estrategia nueva y al principio podrían aumentar la conducta que está intentando cambiarles. Pero no se rinda. En promedio, se tarda alrededor de 6 a 8 semanas cambiar una conducta permanentemente. El ingrediente clave es la constancia.

## Cómo usar el “tiempo fuera”

1



Seleccione UNA conducta que desee cambiar. Compre un cronómetro (tipo cocina) sencillo. Tome una silla y escoja un rincón en un lugar muy aburrido de su casa. Asegúrese de tener todo lo necesario para poder usar el “tiempo fuera” de inmediato cuando lo necesite.

2



Tan pronto como uno de sus hijos comience a mostrar la conducta que desea modificar, llévelo a la silla de “tiempo fuera”. No le dirija más de 10 palabras en el camino a la silla. Dígame cosas como: “Destruir tus juguetes no es algo aceptable. ¡‘Tiempo fuera!’” No regañe al pequeño o la pequeña, ni le pegue. Ponga el cronómetro. La regla general es un minuto por cada año de edad. Para los niños, un minuto sin la atención de su padre o madre se siente como una eternidad. Ponga el cronómetro en donde el niño o la niña pueda escucharlo. Explíquele que el “tiempo fuera” se acabará cuando suene la alarma del cronómetro.

3



Quédese en el mismo cuarto en el que está su hijo o hija. Disponga un lugar donde usted pueda estar para vigilarlo y no le hable durante el “tiempo fuera”. No le preste absolutamente nada de atención. Haga otra cosa, como leer una revista. Use el “tiempo fuera” de su pequeño o pequeña para calmarse usted también.

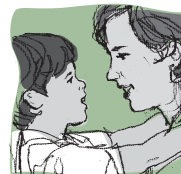
4



Es posible que su hijo o hija reaccione negativamente ante el primer “tiempo fuera”. Quizá se levante de la silla. Simplemente vuelva a hacer que se siente en ella. En ocasiones, los niños patean y gritan durante el “tiempo fuera”. Recuerde que lo que intentan lograr portándose así es que usted les preste atención. Trate de no ceder a menos que el pequeño o la pequeña se esté haciendo daño. Informe a los niños más grandecitos (mayores de 7 años) que añadirá un minuto de “tiempo fuera” cada vez que se levanten de la silla. Así, ellos sabrán que el tiempo se añadió como resultado de su conducta.

- ♥ De 2 a 6 años de edad – usted debe mandar a los pequeños al “tiempo fuera”
- ♥ A partir de 7 años de edad – usted debe enviar a los pequeños al “tiempo fuera”

5



Cuando suene el cronómetro, el “tiempo fuera” se habrá terminado. Pidale a su pequeño o pequeña que le explique por qué el/ella piensa que se le dio “tiempo fuera” y explíquele las formas en que puede expresar su ira o captar su atención en forma más positiva.