



¡Tiempo fuera!

Un momento para la calma y el silencio; una interrupción de la conducta negativa





¿Qué es un tiempo fuera?

Un tiempo fuera es una interrupción en la conducta negativa del niño, sea peligroso para él mismo o para otros, o sea el rechazo a seguir indicaciones. Se puede usar el período de tiempo fuera en niños tan pequeños como de 18 meses.

¿Cómo uso un tiempo fuera?

- ▶ Converse sobre lo que significa el tiempo fuera y cuándo lo usará en el niño ANTES de que sea necesario
- ▶ Advierta a su niño: “¡Si no paras, tendrás que cumplir el tiempo fuera!” Nunca brinde advertencias al niño a menos que tenga la intención de cumplirlas. Dichos mensajes incumplidos podrían ser confusos para el niño y podría resultar en que su niño no tome con seriedad sus advertencias.
- ▶ Cuando su niño ignora la advertencia, pídale que vaya a un lugar silencioso, como la esquina de una habitación y comience a medir el tiempo.

El reloj puede estar en la habitación, en la cocina o en su teléfono celular.



- ▶ Explique la razón del tiempo fuera: “Le pegaste a tu hermana. Eso no está permitido. Respira profundamente y voy a conversar contigo en un minuto.”
- ▶ El lugar del tiempo fuera puede ser cualquier lugar que sea cómodo para usted. Si está en un lugar público, NUNCA esté lejos de su niño y no deje que se aleje y no lo pueda ver. Cuando los niños son muy pequeños, el tiempo fuera puede ocurrir con el niño sentado silenciosamente a su lado.
- ▶ Después de que termine el tiempo fuera, agáchese o siéntese al nivel del niño pregúntele si entiende lo que tiene que hacer la próxima vez. Diga, “la próxima vez tienes que jugar amablemente con tu hermana.” Abraze a su niño y dígame que lo ama.



¿Cuánto tiempo dura un tiempo fuera?

Dura un minuto por cada año de edad:

dos años 2 minutos

tres años 3 minutos

cuatro años 4 minutos

cinco años 5 minutos

Lo anterior es una sugerencia general. Niños muy pequeños o hiperactivos podrían no poder completar todo el tiempo recomendado. Es más importante el esfuerzo del niño para sentarse tranquilo y silencioso. Recuerde, la calidad en lugar de la cantidad.

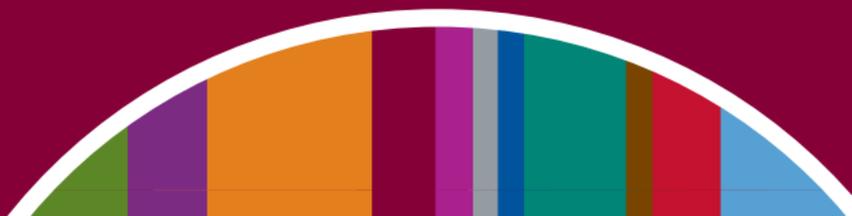
El reloj debe comenzar a contar cuando el niño esté calmo. Si su niño sale del lugar del tiempo fuera, vuelva a poner al niño o pídale que regrese. Usted necesita reactivar el reloj y explicar que necesita quedarse allí hasta que pase el tiempo. Recuerde; lo que causa la impresión es sacar al niño de la situación, no el tiempo mismo. Si el tiempo es demasiado largo, los niños pequeños pueden olvidarse por qué están allí.

Cuando su niño ha completado el tiempo fuera, o cuando su niño ha demostrado un esfuerzo suficiente para completar el tiempo fuera, felicite a su niño por quedarse sentado durante el tiempo fuera y repita el motivo del tiempo fuera.



¿Cuándo uso un tiempo fuera?

Use el tiempo fuera cuando su niño se comporta de alguna manera que no es segura, física o verbalmente. Si resulta posible, asegúrese de que su niño sepa con anticipación qué es seguro y qué no está permitido. Asegúrese de que otros adultos (por ej., tío, abuela, niñera) usen las mismas directrices.



¿Por qué usar los tiempos fuera?

Los niños pequeños responden mejor a la felicitación por buena conducta. Sin embargo, algunas veces necesitan que alguien les ponga límites. ¡Los tiempos fuera le permiten hacerlo de manera segura y eficaz!

Algunas veces, los niños se portan mal para lograr su atención. Un tiempo fuera enseña a su niño que no cumplir las normas o una conducta peligrosa no es la manera de lograr su atención.

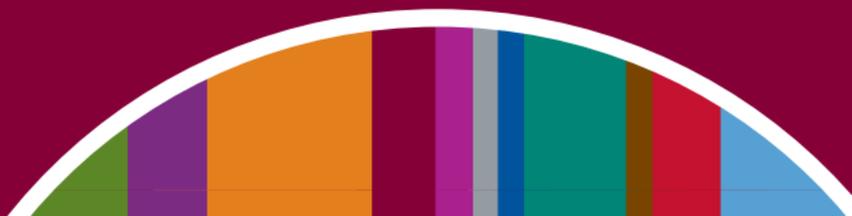
Un tiempo fuera detiene la conducta, permite que su niño se calme y, si tiene la edad apropiada, piense sobre lo que acaba de ocurrir.

Los niños copian a sus padres. Por ejemplo, si los padres zurren a su niño por pegarle a un hermano o hermana, el niño recibe un mensaje confuso: "Mamá y papá pueden pegar pero yo no." Siempre mantenga la calma y use una voz tranquila.



¡Los tiempo fueras ayudan!

Los tiempo fueras pueden ser difíciles para los padres y sus niños. Mantenga calma su voz y si le parece que está por perder la paciencia, use un tiempo fuera para *usted* mismo. Nunca deje que dichos retrocesos en la crianza de su niño le afecten. Disciplinar a su niño requiere paciencia y entendimiento pero si todavía tiene problemas, consulte a su médico o enfermera para obtener asesoramiento.



Para obtener copias adicionales:

Massachusetts Medical Society
Public Health and Education
860 Winter Street
Waltham, MA 02451-1411

www.massmed.org/violence

(800) 322-2303, x7373

dph@mms.org



CAMPAIGN AGAINST
VIOLENCE

MASSACHUSETTS MEDICAL SOCIETY
MASSACHUSETTS MEDICAL SOCIETY ALLIANCE

Esta tarjeta con sugerencias es parte de una serie preparada por Robert Sege, MD, PhD, Boston, MA, y creada con el Comité sobre la Intervención y Prevención de la Violencia de la Massachusetts Medical Society. Apoyo financiero original provisto por la Fundación Robert Wood Johnson y el Instituto Nacional sobre la Investigación de Incapacidad y Rehabilitación, Departamento de Educación de EE.UU. subsidio número #H133850006.

Copatrocinado por la Massachusetts Medical Society Alliance

© Copyright 2000, 2012 Massachusetts Medical Society

Esta tarjeta se puede reproducir para su distribución
sin fines de lucro.