

FOLLETO 32:

TIEMPO FUERA DEL REFUERZO POSITIVO

El tiempo fuera es una forma leve pero efectiva de lidiar con el incumplimiento repetido, la agresión (por ejemplo, peleas entre hermanos y hermanas) y otras conductas indebidas significativas.

Implica enviar al niño a un lugar relativamente aislado pero seguro durante unos minutos inmediatamente después del mal comportamiento. Esto es muy útil con los niños más pequeños.

Como aprenderá, hay varias razones por las que los tiempos fuera pueden ser útiles. Se considera la forma más restrictiva de disciplina, por lo que es importante elegir qué comportamientos se abordan mejor con esta técnica.



El tiempo fuera tiene varios propósitos:

- Le quita la atención que puede estar fomentando el mal comportamiento de su hijo
- Detiene el conflicto
- Reduce las posibilidades de que el comportamiento de su hijo empeore
- Le da a usted y a su hijo la oportunidad de calmarse

Puntos importantes para usar el tiempo fuera de manera efectiva:

1. Comportamientos que me gustaría disminuir usando el tiempo fuera del refuerzo positivo: _____

2. Me aseguraré de que los artículos divertidos y peligrosos estén fuera del alcance de mi hijo cuando esté en tiempo fuera. Nuestro lugar de tiempo fuera será _ o _____
_____.
3. Mi hijo tiene __ años; por lo tanto, según la recomendación de un minuto para cada año de edad, mi hijo pasará _____ minutos en tiempo fuera.
4. Mantendré mis propios niveles de frustración al: _____

5. El tiempo fuera es una estrategia y a menudo debe intercambiarse con otras estrategias para mantener su efectividad.

Claves para un tiempo fuera efectivo:

1. Hágale saber a su hijo con anticipación qué cosas resultarán en un tiempo fuera.
2. Después de que ocurra uno de los comportamientos de tiempo fuera objetivo, dígame a su hijo de una manera firme y tranquila que vaya al tiempo fuera.
3. Verifique la hora y deje a su hijo solo, él no necesita estar absolutamente callado mientras está en tiempo fuera.
4. El tiempo fuera no es un momento para conversaciones entre el cuidador y el niño.
5. Devuelva a su hijo al lugar de tiempo fuera si abandona el área. Advértale sobre una pérdida de privilegios si continúa abandonando el área de tiempo fuera.