

Cómo usar el tiempo fuera

✓ **El tiempo fuera no debería ser una sorpresa.** Cuando su hijo se porte mal, dele una advertencia antes de enviarlo a tiempo fuera. Sin embargo, si su hijo con conocimiento rompe una regla que ya discutieron, puede aplicarse el tiempo fuera sin advertencia.

✓ **Explique brevemente la razón del tiempo fuera.** Es normal que los niños se "despisten" durante sermones largos, así que limite su explicación a dos o tres oraciones. Siempre use un tono tranquilo y evite los argumentos.

✓ **No amenace en vano.** Si da una advertencia o un tiempo fuera, deberá seguir hasta el final. Cuide no cavar su propia tumba al amenazar con un tiempo fuera que no aplicará.

✓ **El tiempo fuera debe aplicarse inmediatamente (o lo más pronto posible).** Esto permite que su hijo relacione mejor la conducta no deseada con el tiempo fuera. Mientras más tiempo pase entre la conducta y la consecuencia, este será menos efectivo.

✓ **Use un sitio para el tiempo fuera designado que no tenga distracciones.** "Ve a tu dormitorio" puede ser música para los oídos de un niño. Los dormitorios, con sus juguetes y juegos, tienden a ser uno de los peores sitios para tiempo fuera. En cambio, use un área neutral sin distracciones.

✓ **No ponga atención a su hijo durante el tiempo fuera.** Puede monitorear a su hijo, pero evite ponerle atención adicional (incluso atención negativa). Si su hijo deja el sitio del tiempo fuera, con calma regréselo al sitio sin hablar o hacer contacto con los ojos.

✓ **El tiempo fuera dura un minuto por año de edad.** Una vez que su hijo esté sentado, programe un temporizador y colóquelo donde este lo pueda ver. Si su hijo se porta mal durante este tiempo, en lugar de agregar más tiempo, pause el temporizador y reanude una vez que se haya calmado.

✓ **Una vez que el tiempo fuera haya terminado, ha terminado.** Si todavía se siente frustrado por la conducta de su hijo después de que terminó el tiempo fuera, cuide de no desahogarse con él. Esto significa no sermonear u otras consecuencias continuas después del tiempo fuera.

✓ **Compense el tiempo fuera con atención positiva.** El tiempo fuera es más efectivo cuando también existen muchas buenas interacciones padre-hijo. Pase tiempo de calidad con su hijo, observe cuando su hijo se esté portando bien y elogie su buen comportamiento.