



Consejos sobre el tiempo fuera

A veces los niños hacen cosas inseguras, perjudiciales o dañinas, como agredir, salir corriendo, romper cosas o no escuchar a los adultos. Cuando se hace bien, el tiempo fuera puede ser una buena forma de ayudar a los niños a aprender que este tipo de comportamientos no está bien y a hacerlos menos con el tiempo. Puede ver un video sobre este tema si hace clic en este [enlace](#) o si escanea el código QR de arriba con su dispositivo móvil.

La clave de un tiempo fuera eficaz

- **Que sea aburrido.** El tiempo fuera consiste en crear un tipo específico de experiencia justo después de que los niños se porten mal. Significa eliminar de inmediato cualquier cosa divertida o interesante (incluida la atención). El objetivo del tiempo fuera es hacer las cosas lo más *aburridas* posible lo más *rápido* posible.
 - El tiempo fuera debe transcurrir lejos de actividades y objetos como pantallas, juguetes y libros. Debe estar en un lugar donde los padres puedan mirar, pero no tengan que merodear. Para algunas familias, las entradas, los pasillos, los comedores o los rincones tranquilos funcionan bien. Para los niños de 1 a 3 años, en el suelo y apartados suele funcionar bien.
 - Intente usar un espacio que deje claro dónde debe permanecer el niño. Por ejemplo, use una silla o pequeña alfombra en el piso.

Cómo empezar el tiempo fuera

- **Etiquete el mal comportamiento.** Justo después de hacer algo peligroso o agresivo, se le debe decir brevemente al niño por qué están en tiempo fuera. Luego, intente no decir nada más y evite discutir.
 - Ejemplo: “golpeaste, ahora te tienes que ir a un tiempo fuera”.
 - *Nota:* si a un niño se le manda al tiempo fuera por no hacer caso, está bien hacerle una advertencia del tipo: “si no recoges esos juguetes como te dije, vas al tiempo fuera”. Espere un poco (unos 10 segundos) para ver si hace caso. De lo contrario, uno de los padres puede decir: “no hiciste caso, te tienes que ir a un tiempo fuera”.
- **Llévelo rápidamente a un lugar aburrido.** De inmediato y con delicadeza, lleve al niño al lugar aburrido donde pasará el tiempo fuera. Una vez que el niño esté en el tiempo fuera, aléjese rápidamente o dele la espalda.
- **Ignore los intentos de evitar el tiempo fuera.** Ignore cualquier lloriqueo, negociación, queja, grito o agresión continuada del niño. Es posible que intente varias maneras de obtener una reacción de su parte.
 - Recuerde, el tiempo fuera debe ser aburrido para que funcione. Su atención es interesante para los niños, así que cualquier atención en este punto hace que el tiempo fuera no sea aburrido.

Durante el tiempo fuera

- **Mantenga aburrido el tiempo fuera.** Los niños intentarán poner fin al tiempo fuera llorando, gritando, suplicando, amenazando, engatusando y todo lo demás. Debe ignorar todo este comportamiento, porque si los padres hablan con sus hijos durante el tiempo fuera, no es lo suficientemente aburrido. No responda al niño de ninguna manera hasta que el tiempo fuera termine.
- **Si el niño se levanta.** Algunos niños intentarán escapar del tiempo fuera antes de que termine el tiempo. Si esto ocurre, intente que las cosas sean aburridas y ayude al niño a aprender que tiene que cumplir el tiempo fuera antes de poder volver a las actividades habituales.
 - En el caso de los niños en edad preescolar, los padres deben volver a poner al niño en el tiempo fuera cuando se levante o intente escaparse. Intente hacerlo sin decir nada ni establecer contacto visual. Esto demuestra que el tiempo fuera va a suceder pase lo que pase, y a la larga el niño aprenderá a estar en tiempo fuera.
 - Para los niños en edad escolar, puede intentar restringir un privilegio (p. ej., perder el tiempo de pantalla del día) o ampliar el tiempo total del tiempo fuera.
 - Si los niños son difíciles de controlar, pruebe usar un “espacio de apoyo”. Se trata de una zona segura a la que puede llevarlos hasta que se calmen. Una vez que se hayan calmado, vuelva al lugar del tiempo fuera original y empiece de nuevo. Pase lo que pase, tienen que hacer el tiempo fuera.

Cómo terminar el tiempo fuera

- **Duración del tiempo fuera.** Para los preescolares, 2 minutos está bien. Para los niños mayores, unos 5 minutos suelen funcionar bien. Alargar mucho el tiempo fuera no suele ayudar.
 - Si es la primera vez que utiliza el tiempo fuera, o si a los niños les cuesta mantener el tiempo fuera, una duración más corta está bien, pero puede que no funcione tan bien hasta que pueda alargarlo.
 - Los padres son los que deciden cuándo termina el tiempo fuera, no el niño.
- **Tranquilo y cooperativo.** El tiempo fuera puede terminar cuando se acaba el tiempo y el niño coopera. Si sigue protestando cuando se acaba el tiempo, siga con el tiempo fuera hasta que se calme durante al menos 10 segundos.
- **Breve explicación.** Descríble brevemente por qué se produjo el tiempo fuera.
 - *Ejemplo:* “te fuiste a un tiempo fuera porque golpeaste. Recuerda que no se debe golpear porque lastima a otras personas”.
- **Inténtelo de nuevo.** Si el niño se gana un tiempo fuera por no hacer caso, vuelva a darle las mismas instrucciones. El tiempo fuera termina si coopera. De lo contrario, comience de nuevo.
- **Dedique tiempo al niño.** El tiempo fuera solo es eficaz si lo contrasta con su compañía, la atención, la estimulación y la diversión que el niño recibe normalmente. Busque comportamientos positivos para elogiarlo poco después de que termine el tiempo fuera. Esto ayuda a devolver la atención al buen comportamiento lo antes posible.

Otros consejos para tiempos fuera eficaces

- **La práctica hace al maestro.** Durante un momento neutral, muéstrole al niño cómo es un “buen” tiempo fuera. Luego, el niño puede practicar ese comportamiento y ganarse un elogio por hacerlo.
- **Actúe de forma despreocupada.** Mientras los niños están en el tiempo fuera, los padres deben intentar parecer indiferentes al mal comportamiento. Cuanta menos reacción obtengan

los niños durante el tiempo fuera, mejor. Intente actuar como un robot. Puede hojear una revista, hablar con otro adulto, etc.

- **Espere más tranquilidad de a poco.** Cuando empiece con el tiempo fuera, cuente el tiempo que el niño está sentado en la silla, tanto si está totalmente tranquilo como si no. Una vez que los niños demuestren que pueden permanecer en la silla, los padres deben esperar gradualmente más “tranquilidad” antes de que puedan levantarse.
 - Algunos niños se sientan en silencio y no hablan durante el tiempo fuera, mientras que otros hablan solos en voz baja o se mueven nerviosamente. Esto se considera estar en silencio y tranquilo.
 - Otros pueden estar calmándose de tanto llorar, pero no han dejado de hacerlo del todo. El lloriqueo que acompaña a esto debe contarse como tranquilidad y calma.

Preparación para el éxito

Para aprovechar al máximo el tiempo fuera, los padres deben pensar en todos los pasos del proceso.

¿Qué comportamientos ameritarán tiempo fuera? El tiempo fuera debe aplicarse a comportamientos más graves que sean peligrosos o destructivos, como golpear, salir corriendo o romper cosas, y no a comportamientos “leves” como lloriquear o contestar.

Usaré el tiempo fuera con mi hijo/a para los siguientes comportamientos (intente ser específico/a):

¿Dónde se producirá el tiempo fuera? El tiempo fuera debe ocurrir en un lugar aburrido que sea seguro para el niño.

Para mi hijo/a, el tiempo fuera será en los siguientes lugares:

¿Cuánto durará el tiempo fuera?

¿Qué hará si el niño se porta mal durante el tiempo fuera? (Recuerde, debe ser aburrido)

Si mi hijo/a se queja, llora, grita o se disculpa durante el tiempo fuera, yo:

Si mi hijo/a se levanta durante el tiempo fuera, yo:

¿Qué va a ser difícil al hacer el tiempo fuera? Será más fácil hacer el tiempo fuera si ha pensado en lo que puede salir mal o ser difícil y en lo que planea hacer.

¿Qué saldrá mal/será difícil?	¿Qué haré al respecto?