

## Verdades sobre el Tiempo Fuera

El tiempo fuera es cuando todos los tipos de refuerzo se eliminan de un niño (por ejemplo, la atención de los padres, juguetes, el tiempo en pantalla) por un tiempo determinado y corto como consecuencia para comportamiento inapropiado (Kazdin, 2001). Décadas de investigación muestran que, cuando se usa correctamente, el tiempo fuera es una opción segura y positiva para enseñar a los niños pequeños a comportarse bien. A continuación hay algunos percepciones erróneas comunes sobre el tiempo fuera, y algunos consejos para hacer mas efectivo el tiempo fuera.

- ❖ Mito 1: El tiempo fuera es dañino y va en contra de la crianza amorosa.  
**Realidad: Cuando los padres se ponen limites apropiados para la edad, se ayuda a los niños a aprender comportamientos positivos. Usado correctamente, tiempo fuera es una manera segura y efectiva en que los niños pueden regular sus comportamientos.**
- ❖ Mito 2: El tiempo fuera se causa trauma de nuevo para los niños que han experimentado abuso.  
**Realidad: El tiempo fuera enseña a los niños que incluso cuando se portan mal, sus padres van a tratarlos respetuosamente y consistentemente.**
- ❖ Mito 3: El tiempo fuera solo es una manera para el niño de escapar las cosas que el padre quiere que haga.  
**Realidad: Cuando se usa correctamente, tiempo fuera enseña a los niños a obedecer más frecuentemente y mas rápidamente.**

### ¿Cuándo es efectivo el tiempo fuera?

Practicando los consejos siguientes puede ayudar a los padres a implementar tiempo fuera de una manera más efectiva y a lo largo mejorar el comportamiento de los niños.

- ❖ El tiempo fuera no es una manera de escapar.  
Después de que un niño se sienta en tiempo fuera, el/ella debe completar la tarea original que el padre le pidió. Si el/ella no está dispuesta a completar la tarea, tiene que revolver a tiempo fuera.
- ❖ El tiempo fuera funciona mejor con ciertas edades.  
El tiempo fuera puede ser usado más efectivamente con niños entre 2 y 7 años.
- ❖ Mantenga el tiempo fuera corto.  
Para niños entre 2 y 7 años, el tiempo fuera no tiene que durar más de 3 minutos. Sin embargo, asegúrense de terminar el tiempo fuera solo después de que el niño está callado por unos segundos. Así él puede aprender rápidamente que el tiempo fuera solo termina cuando él está calmado y callado.
- ❖ El tiempo fuera debe ser aburrido.  
El tiempo fuera funciona porque el niño no tiene nada de interés a él. Quita todos los objetos que son divertidos o que distraen del lugar de tiempo fuera y evita de dar atención al niño.
- ❖ El tiempo fuera debe ser en un ambiente seguro.  
Encuentra un lugar donde no hay objetos al alcance. Asegúrense que la silla de tiempo fuera es segura. Los padres deberían quedar en un lugar donde pueden ver su hijo/a en la silla, pero no deberían hacer contacto visual.