Pitt | School of Education
Office of Child Development

El Tiempo Fuera

Una manera de disciplinar sin pegar

Tú y Tu Niño

Una guía para los nuevos padres

Todos los niños necesitan reglas, límites, y educación sobre las expectativas y lo que es correcto. La manera de disciplinar tu niño es importante.

- Creando un ambiente positivo en el hogar
- Animando el buen comportamiento
- Desanimando el comportamiento inaceptable

Hay varias maneras de desanimar el comportamiento inaceptable. Pegar es una manera muy popular. Pero pegar no funciona tan bien como lo creen muchos padres, y causa muchos problemas. Puede dañar tu relación con tu niño.

En un 'tiempo fuera' no hay golpes.

Para faltas de comportamiento serias, trata de darle a tu niño un 'tiempo fuera.'

Un tiempo fuera es pedirle al niño sentarse en un área aislada sin nada por un corto tiempo, usualmente 2-5 minutos, según la edad del niño. Parece funcionar mejor con los niños de 3-6 años.

El tiempo fuera debe usarse sólo cuando debes disciplinar una falta de comportamiento seria. Se usa en vez de pegar como el castigo de última instancia.

AL REVÉS
CÓMO HACER QUE FUNCIONE EL TIEMPO FUERA PARA TI Y TU NIÑO.

ocd.pitt.edu
@OCDPitt

Esta publicación de la Universidad de Pittsburgh y la Oficina para el Desarrollo de Niños es posible gracias al patrocinio de el fondo para el desarrollo educativo Frank and Theresa Caplan Fund for Early Childhood Development and Parenting Education.

Usted y Su Niño solo puede reproducirse para usos sin fines de lucro.

CÓMO DISCIPLINAR SIN PEGAR

Escribe las faltas de comportamiento serias

Escribe cinco o seis comportamientos indeseables que merecen un castigo o tiempo fuera. Estos deben ser problemas serios, como pegar, o hacer algo peligroso deliberadamente, o no hacer algo que le pediste.

Platica acerca de las reglas con tu niño

Si tu niño es mayor, trata de hacer que te sugiera algunos comportamientos que merecen un tiempo fuera.

Escoge un buen lugar para el tiempo fuera

Encuentra un lugar en tu casa donde hay pocos objetos y nada que hacer. Es mejor si lo puedes ver durante el tiempo fuera, así que no uses un clóset o un lugar lejano. Trata de usar el mismo lugar cada vez. Pero puedes hacer un tiempo fuera en cualquier lugar, incluyendo tu carro, la tienda, o la casa de un amigo.

Sienta a tu niño en la silla

Dale al niño de 3 años un tiempo fuera de 2-3 minutos. Dale al niño mayor hasta 5 minutos. Pídele que se siente viendo la pared, sin moverse. Tu niño no debe hablar, jugar con juguetes, o entretenerse durante el tiempo fuera. Los hermanos lo deben dejar solo.

Usa un reloj

Si tiene un reloj de cocina, ponlo donde el niño pueda verlo para que vea los segundos pasar.

Sigue haciendo lo tuyo

Deja al niño en paz durante el tiempo fuera. Pero quédate cerca para ver. Puedes ignorar algunos movimientos leves, o un poco de ruido con tal que el niño esté básicamente sentado sin moverse.

CÓMO DISCIPLINAR SIN PEGAR

Si tu niño se para

No es inusual, especialmente al principio, que los niños se paren o hablen durante el tiempo fuera.

Si ocurre, explícale que no es permitido y que debes añadir un minuto más al tiempo fuera.

Pero hay límites. No añadas demasiados minutos. Para los niños de 3 años, el tiempo total no debe exceder los 5 minutos. Para los niños mayores, no debe exceder los 10-15 minutos.

Cuando termine el tiempo fuera

Cuando termine el tiempo fuera, dile al niño que puede salir del tiempo fuera. Dale las gracias por sentarse callado, si de hecho lo hizo.

No le des un sermón, o hables del problema que llevó al tiempo fuera. Pero dile al niño que hacer la próxima vez.

Si el niño no coopera

Trata estas alternativas si tu niño no quiere sentarse calmado o tomar el tiempo fuera.

- Si tu niño es nuevo a la idea del tiempo fuera, demuéstrale. Siéntate con él durante el tiempo fuera inicial, pero no juegues o hables.
- Toma tiempo fuera también. Dile al niño que necesitas estar lejos de ti por uno minutos. Asegúrate explicarle cual falta de comportamiento lo llevó a esto. Luego, si tu niño es mayor, ve al baño o a algún cuarto cerca y cierra la puerta por varios minutos. Si no, voltéate y permanece callada.
- Trata otros castigos. Si tu niño deja atrás los tiempos fuera (usualmente entre 6-7 años), trata de negar privilegios o requerir algún trabajo como castigo.