

Sugerencias para **Usar “Tiempo Fuera”**

(Suggestions for Using “Time Out”)

1. Ayuda mucho tomar “tiempo fuera” cuando los niños no se comportan bien, antes de que el niño (o el padre) pierdan demasiado el control.
2. Los padres deberán mantener un periodo razonable para “el tiempo fuera”. No debe ser demasiado largo (muchos padres usan la fórmula de 1 o 2 minutos por año de edad).
3. Usted deberá tener un acuerdo claro sobre las reglas de la familia y asegurarse de que el niño comprenda qué comportamiento tendrá consistentemente, como resultado, un “tiempo fuera”.
4. Trate de dar una clara advertencia cuando se nota un mal comportamiento, antes de dar un “tiempo fuera” a los niños; si el comportamiento o conducta no cambia utilice el “tiempo fuera”.
5. Los padres deben darse cuenta de que tomará tiempo aprender este nuevo hábito. Los padres que comprenden esto parecen hacerlo mejor que aquellos que quieren que un niño cambie inmediatamente.
6. Una vez que el niño está en “tiempo fuera” y comienza a calmarse o a tranquilizarse, es útil que los padres “declaren la victoria” y ayuden al niño a volver a la actividad normal con muchos elogios por su habilidad de controlar la conducta.
7. Los padres encontrarán que es útil “olvidar” el incidente justo después de un “tiempo fuera” y tomar tiempo para reconectarse con su hijo/a de una forma positiva,
8. Los padres encontrarán útil tener un plan para mantenerse tranquilos y bajo control para ser ejemplo para sus hijos y evitar las consecuencias de perder el autocontrol cuando están frustrados.