

Tiempo fuera: ¿Realmente funciona?

por Abby Sakovich M.S., CCC-SLP



El tiempo de espera es una técnica común utilizada por muchos padres en un intento de suprimir comportamientos negativos mientras disciplina a sus hijos. A pesar de un pasado controvertido, la investigación apoya el uso de *tiempo de espera* junto con técnicas de comportamiento positivos. En otras palabras, si los padres implementan el tiempo de espera apropiadamente, puede ir un largo camino para frenar comportamientos negativos y dar paso a que los comportamientos positivos brillen.

Al implementar una estrategia punitiva como el tiempo fuera, los expertos sugieren que los padres a menudo tienen que elogiar el comportamiento apropiado. Comprometiendo, siempre y cuando no reforzar el comportamiento negativo, puede ser suficiente acción disciplinaria para algunos niños en lugar de tiempo fuera. Si los padres deciden incorporar el tiempo de espera en sus rutinas, deben saber que no hay una fórmula específica a seguir, pero las sugerencias abajo puede ser un buen lugar para comenzar.



Sugerencias para un tiempo de espera efectivo



- El tiempo fuera es más apropiado para niños de dos a seis años de edad.
- Manténgalo simple – concéntrese en uno o dos comportamientos problemáticos.
- Comunicar claramente y demostrar que el tiempo de espera se producirá constantemente en respuesta a los comportamientos negativos seleccionados - siempre seguir a través!
- Dar comandos claros, permitir 5 segundos para el procesamiento, y elogiar cualquier movimiento hacia el cumplimiento inmediato.
- En respuesta al incumplimiento, dé una advertencia clara y luego siga con la consecuencia.
- Un niño físicamente agresivo debe ir inmediatamente al tiempo fuera.
- Apéguese a un punto de tiempo fuera: los expertos recomiendan una silla. De esta manera, utilizando el tiempo de espera puede generalizar a otras sillas en contextos fuera del hogar.
- Utilice un temporizador (2-5 minutos es lo suficientemente largo).
- Permita que los niños regresen a la actividad de la que fueron retirados cuando se alejó, especialmente si fueron colocados en tiempo fuera después de intentar escapar de una actividad.

Cada niño es diferente y ciertas estrategias pueden ser más efectivas que otras. En cualquier caso, depende de los padres decidir qué método es el más apropiado para sus hijos. Una estrategia que permite a los niños flexionar sus músculos de independencia adecuadamente mientras aprenden un comportamiento social apropiado es una apuesta segura!

Recursos:

"The Science of Timeouts: How to Make Them Work for Your Kids" by Stephanie Pappas. Retrieved 6/6/2017 from <http://www.livescience.com/>.
"How to Do Timeout: 12 Tips from Science" by Stephanie Pappas. Retrieved 6/6/2017 from <http://www.livescience.com/>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com