

## Usando “Tiempo Fuera” (Time Out) al Disciplinar

Por Marisol Muñoz-Kiehne, PhD y Rona Renner, RN

Tendemos a disciplinar según nos disciplinaron nuestros padres, y de acuerdo a nuestra cultura y estilo de criar niños. Podemos disciplinar de manera respetuosa que comunica que queremos que los niños aprendan lo correcto y no lo incorrecto, sin perder el control ni gritar. He aquí una manera de ofrecer amor y límites.

El “tiempo fuera” es una reconocida y efectiva alternativa al pegar y regañar. Los padres de familia y los maestros lo utilizan para ayudar a los niños a calmarse y manejar su comportamiento. También es una manera en que los adultos que se sienten enojados pueden calmarse y distanciarse de un niño cuando la situación está descontrolándose.

Hay diferentes maneras de hacer “tiempo fuera,” adapte lo sugerido aquí según su caso en particular. Los niños sensitivos pueden tener una reacción fuerte al ser enviados a otro cuarto para el “tiempo fuera,” y los niños pequeños pueden mostrar renuencia a separarse de sus padres. En estas situaciones podemos usar una silla o el escalón inferior de unas gradas para el “tiempo fuera.”

El siguiente método funciona para muchos niños, mas si tiene problemas hable con su pediatra, maestra(o), o consejero(a).

**María (4 años):** ¡Papá, quiero más helado! ¡Por favor, papi, por favor!

**Papá:** No, querida, ya hoy has comido muchos dulces.

**María:** *Gritando.* ¡Per queiro más helado!

**Papá:** María, si sigues pidiendo no tendrás helado mañana. Deja de gritar.

**María:** *Gritando.* ¡Yo quiero más helado!

**Papá:** Basta. Si no paras, irás a la silla de tiempo fuera.

**María:** *No para, grita más recio.*

**Papá:** *Lleva a María a un reloj a la silla.* Pasarás cuatro minutos en tiempo fuera. Sé que estás decepcionada, pero necesitas aceptar cuando te digo “no.” Cuando cumplas el tiempo saldremos a caminar como habíamos acordado.

**María:** *Llora.*

**Papá:** Regresa cuando el alarma del reloj suene, estarpe esperando.

*El papá se retira y María solloza un poco y deja de llorar.*

Cuando termina el tiempo fuera, el papá no guarda rencor, le demuestra atención y cariño a María, y la lleva a caminar según acordado.

María sabe por qué mereció el tiempo fuera. Se calma, y el papá evita entablar una batalla de gritos. Él quiere enseñarle a no gritar cuando no obtiene lo que quiere. Si él es consistente, ella aprenderá a no gritar cuando el papá dice “no.”

Para información sobre disciplina y para ordenar un libro o video en español o en inglés de *1-2-3-Magia* por el Dr. Thomas Phelan, visite [www.parentmagic.com](http://www.parentmagic.com).