

# Tiempo-Fuera Positivo

**Tiempo-Fuera** es una de las herramientas de crianza más popular pero más incomprendida y usada. Con el esfuerzo de la sociedad de alejarse del castigo físico para manejar el mal comportamiento, nos hemos movido hacia el castigo emocional. Los niños son mandados a la silla de Tiempo Fuera para “pensar lo que hiciste mal hasta que yo diga que te puedes parar.”

Desafortunadamente, el problema original se pierde, reemplazado por una nueva lucha de poder sobre la silla de Tiempo Fuera. Los niños a menudo se rebelan y rehúsan sentarse en la silla. O se sientan y piensan en un plan de venganza y de cómo no ser atrapados la próxima vez, mientras experimentan vergüenza y se sienten desanimados, que con el tiempo a menudo conduce a más mal comportamiento y bajo autoestima.



## Pasos Para Crear Áreas de Tiempo-Fuera Positivo

- 1. Espere hasta la edad de los 2 ½ antes de implementar el tiempo-fuera positivo.** Los niños pequeños carecen de la capacidad de entender causa y efecto. Los niños pequeños necesitan supervisión de cerca y redirección hacia una actividad aceptable.
- 2. Hable del objetivo del tiempo-fuera.** Explique que todos tenemos momentos cuando perdemos control de nosotros mismos y nos encontramos de mal humor. Nos sentimos demasiado mal para saber lo mejor que hacer o decir. Es útil tener un lugar de tiempo-fuera a donde ir hasta que pasen los malos sentimientos.
- 3. Permita que su niño escoja un lugar para tiempo-fuera.** Un lugar en su cuarto, una caja grande de cartón que ellos decoren, una sección acogedora del sofá, un lugar creado por un mosquitero. Intercambie ideas con ellos de cosas que podrían ayudarles a calmarse y sentirse mejor. Coloque objetos en su lugar de time-out (peluches, almohadas, libros, saco de arena, materiales para dibujar y escribir, música, etc.) Los padres pueden eliminar objetos irrazonables de la lista (dulces, música alta, TV).
- 4. Establezca reglas para el uso de Tiempo-Fuera Positivo.** Juntos establezcan reglas para que el área de tiempo-fuera no se use de una manera incorrecta. Algunos ejemplos podrían ser: solamente una persona a la vez en el área, el niño pone reloj con la cantidad de tiempo que cree que necesita, no destrucción del área.
- 5. Tomarse Tiempo-Fuera también puede ocurrir en cualquier lugar para usted y su hijo.** La simple acción de salirse afuera, comer o tomar algo, sentarse en el auto, hacer ejercicio, respirar profundo, jugar con la mascota es todo lo que a veces se necesita para salir de un momento ardiente.



## DOS TIPOS DE TIEMPO FUERA

### Tiempo-Fuera Punitivo:

- Meta:** Obtener resultados inmediatos que detienen el comportamiento indeseable.
- Responsabilidad:** Está en las manos del adulto (debe manejar el tiempo y lugar para el Tiempo-Fuera).
- Enfoque:** Culpa. “Estás haciendo algo mal.”
- Inspira:** Rebeldía, complacer por miedo, resentimiento.

### Tiempo-Fuera Positivo:

- Meta:** Detener el comportamiento indeseable mientras enseñamos habilidades de vida; los límites se llevan a cabo de manera respetuosa.
- Responsabilidad:** Está en las manos del niño (debe escoger técnicas calmantes y una solución).
- Enfoque:** Soluciones. “No puedes hacer esto así que tienes que escoger otra opción.”
- Inspira:** Auto disciplina, manejo de coraje.

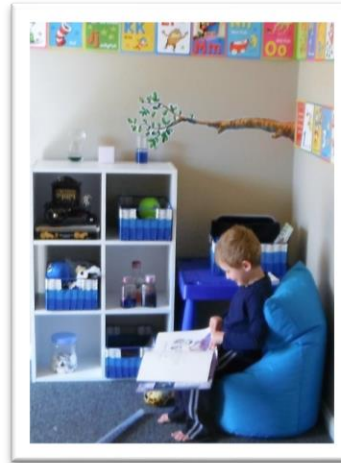
### Tiempo Fuera Positivo es positivo porque:

- Es respetuoso; los niños son partícipes involucrados en vez de víctimas del proceso.
- Enseña a los niños que sus cerebros no funcionan bien cuando están molestos; aprenden el valor de calmarse para que palabras lastimosas y acciones se eviten y se puedan alcanzar soluciones en conjunto.
- Enseña herramientas de relaciones humanas positivas: auto-control, responsabilidad personal.

Este método es más probable que ayude a su hijo a convertirse en el adulto responsable y respetuoso que todos esperamos.

## Pautas Para el Uso de Tiempo-Fuera Positivo

- Tiempo-Fuera Positivo NO ES la única herramienta eficaz. No es apropiada para cada comportamiento con todo niño, todo el tiempo.
- Permita que su hijo que escoja Tiempo-Fuera. Si en el momento de la tormenta su niño sale corriendo hacia el área de tiempo-fuera antes de que el problema sea resuelto, deje que se vaya en lugar de forzar el problema en ese momento. O usted puede sugerir tiempo-fuera a su hijo. “¿Crees que te ayudaría ir a tu lugar de tiempo-fuera ahora?” Si la respuesta es no, “¿Te ayudaría si yo voy contigo?” Si la respuesta sigue siendo no, podría decir, “Bueno, creo iré yo. Me ayudará a mí.”
- Dé seguimiento después del tiempo-fuera. Esto quiere decir que el problema en mano no se olvida pero será respetuosamente enfrentado una vez que las emociones se han enfriado. Los padres pueden decir, “Te ves más tranquilo. ¿Podemos darnos un abrazo? ¿Estás listo para recoger los bloques que tiraste?” A menudo Tiempo-Fuera es suficiente para cambiar el comportamiento, ¿y no es ese el punto? Disciplina Positiva anima a los padres a que se alejen de invertir en hacer que los niños paguen por lo que han hecho mal y que procedan a ayudarles hacer un cambio en su comportamiento para el futuro.



## Investigaciones del Cerebro Apoyan el Tiempo-Fuera Positivo

Furia al manejar, berrinches, pegar un grito en el cielo. Joven o viejos, todos tenemos momentos en que nuestras emociones se apoderan y malas decisiones se toman. Las últimas investigaciones del cerebro han revelado que cuando emociones fuertes se experimentan, estamos operando desde nuestro sistema límbico del cerebro.

Éste es un lugar donde los instintos de luchar o huir se apoderan. La capacidad de escuchar a los demás, de ser apropiados socialmente, ver la perspectiva de otros y de resolver problemas NO está disponible.

Cuando disminuyen los sentimientos fuertes, empezamos a operar desde la corteza prefrontal de nuestro cerebro. Desde aquí PODEMOS ser apropiados, disculparnos, resolver problemas, cooperar y pensar racionalmente.

Sabiendo esto, ¿tiene algún sentido tratar de resolver un problema cuando el cerebro del niño/padre está inundado con emociones? No todo problema debe ser resuelto inmediatamente; hay suficiente tiempo para regresar en cinco minutos o cinco días y creativamente resolver el problema y obtener cooperación.

## Ir Más Profundo

Como padres, nos enfocamos en el mal comportamiento de nuestro hijo. A menudo olvidamos tomar en cuenta nuestro propio tono de voz, expresión facial, actitud, y elección de palabras. Cuando llegamos a esos momentos cuando frases como éstas salen de nuestra boca:

“Te lo advierto.”

“No te lo voy a decir otra vez.”

“¡Una!... ¡Dos!... ¡Tres!”

Esté es el momento perfecto para reconocer que usted es el que más necesita tiempo-fuera positivo. A menudo estamos aumentando la tensión y prolongando el conflicto a través de arranques de coraje y culpa.

Cuando nos encontramos atrapados en una batalla que va hacia un resultado doloroso, este es un momento maravilloso para aprovechar la oportunidad de modelar el asumir responsabilidad de sí mismo. Deje de hablar, conéctese y pregunte:

“¿Cómo está mi respiración y el latido de mi corazón?”

“¿Hay tensión en mi cuerpo?”

“¿Estoy luchando por control en lugar de buscar una solución donde ambos ganemos?”

“¿Será esto algo a lo que puedo regresar cuando las emociones se hayan calmado?”

Modelar el uso adecuado de Tiempo-Fuera Positivo como una manera de manejo de coraje y auto-cuidado será lo mejor que puede hacer para usted mismo mientras provee lecciones poderosas para sus hijos.

## Pasos Claves

- Recuerde, el peor momento para resolver problemas es cuando la gente está enojada.
- Explique el propósito de un área de Tiempo-Fuera Positivo a su hijo de 2 ½ de edad en adelante.
- Crear juntos el área.
- Establezca reglas para el uso del área.
- El niño tiene la opción de ir a un área tranquila; el padre también tiene la opción de ir solo; o usted puede respetuosamente llevar a su hijo ahí.
- Dé seguimiento y trate el asunto después del tiempo-fuera.
- El tiempo-fuera puede ocurrir en cualquier lugar, no siempre tiene que involucrar un área designada.
- Confíe en el proceso.
- Enloquece en lo que hará para ayudarle en momentos de enojo, no en lo que hará que su hijo haga. ¡Los adultos necesitan tiempo-fuera más a menudo que los niños!
- Recuerde, que tomarse un tiempo-fuera no recompensa a los niños ni los deja salirse con la suya; sino que hace un espacio para que soluciones respetuosas se puedan alcanzar.

## Recursos Comunitarios de Disciplina Positiva

P.O. Box 5365 Santa Cruz, CA 95063

831.476.7284 ext. 107

info@PDCRcc.org

www.PDCRcc.org

