

Tiempo de Descanso como Método para Desciplinar

(Time-out as a Discipline Technique)

Tiempo de descanso es un método para disciplinar que consiste en poner a los niños en un lugar aburrido por varios minutos cuando su comportamiento no es aceptable. Tiempo de descanso significa **no ponerles atención**. Muchos padres han descubierto que este método es más efectivo que golpear, gritar o amenazar a los niños para mejorar su comportamiento. Ha sido demostrado que este método es efectivo para reducir problemas de comportamiento (ej. berrinches, no prestar atención, golpear, etc.). Algunos padres dicen que han tratado esta técnica y que no ha funcionado. En muchos casos, la razón por la que no ha funcionado es porque se ha usado de manera incorrecta. Es importante que este método de disciplina se siga al pie de la letra. Basta un pequeño cambio en el procedimiento para que el método sea inefectivo. La consistencia al usar este método es

crítica. Los padres deben de asegurarse que todos los adultos que disciplinan a sus hijos usen la misma técnica.

El método de tiempo de descanso que se describe en este folleto, es generalmente apropiado para niños de 18 meses a 10 años de edad.

¿Para Qué Tipos de Comportamiento se Debería Usar El Tiempo de Descanso?

Existen tres tipos de problemas para los cuales se debería usar este método:

***A los niños que no obedecen las reglas de los padres, se les debe de dar tiempo de descanso.** Si el niño no obedece lo que se le dice en menos de cinco segundos, se le debe de dar tiempo de descanso. Los padres nunca deben de dar órdenes que no están dispuestos a hacer cumplir. Además, los padres nunca deben de dar más de una advertencia antes de usar esta técnica. Los niños aprenden que los padres hablan en serio con la misma facilidad con la que aprenden que los padres les darán cuatro o cinco advertencias antes de que los tomen en serio. ¡Sin embargo, dando nada más una advertencia, resulta en menos frustración y menos berrinches!

***A los niños que se portan de manera inaceptable, se les debe de dar tiempo de descanso.** A los niños también se les debe de dar tiempo de descanso por

cualquier comportamiento que los padres decidan que no es aceptable (ej. berrinches, golpear, morder, no obedecer las reglas de la casa.). **La consistencia es muy importante**, así que será necesario que los padres decidan de antemano para qué tipo de comportamiento será usado este método. Cuando los padres comiencen a usar este método, sería mejor concentrarse en uno o dos problemas de comportamiento. Conforme estos mejoran, los padres pueden agregar a su lista otros comportamientos para los cuales se utilizará esta práctica. A los niños se les debe dar tiempo de descanso **cada vez** que se comportan inapropiadamente.

***A los niños se les debe dar tiempo de descanso por comportarse de manera peligrosa.** Este método debería ser usado cuando los niños hacen algo peligroso.

Escojiendo Un Lugar Apropiado Para "Tiempo de Descansar"

Cuando los padres usan **tiempo de descanso** por primera vez, es mejor tener uno o dos lugares en la casa donde poner a los niños. A continuación se ofrece un plan para escoger un lugar donde dar tiempo de descanso.

***Escoja un lugar alejado de juguetes, gente, televisión, radios, ventanas, o cualquier otro tipo de distracción.**

***Asegúrese de que no haya objetos cercanos que puedan ser quebrados.**

***Es mejor que los niños se sienten en una silla cuando se les dá descanso.** La silla debe ser tipo cocina, de respaldo ergido en lugar de una silla más cómoda o algún otro mueble costoso. Se prefieren sillas para adultos en lugar de sillas pequeñas. Es más fácil determinar si los niños no están bien sentados en las sillas para adultos.

***Las recámaras de los niños no son típicamente los mejores lugares para tiempo de descanso.** Los cuartos de los niños tienen a menudo muchas cosas que los van a entretener o divertir.

***El mejor lugar es a menudo una silla en el corredor, la cocina, o en la esquina de un cuarto.**

***Si se utiliza un cuarto separado, no apague las luces.** Esto solamente asustará a los niños. Tampoco use un ropero. El propósito del descanso es para alejar a los niños de cualquier tipo de atención, no para asustarlos.

Preparando a los Niños para Tiempo de Descanso.

Antes de usar el método de tiempo de descanso para disciplinar, los padres deberían explicar este procedimiento a sus hijos de una manera que ellos puedan entender. Los padres deberían decirles a sus hijos que van a utilizar este método para disciplinar en lugar de golpearlos, gritarles, o amenazarlos (o cualquier otra técnica que los padres estén usando). Los padres deberían también explicarles a sus hijos cuales comportamientos resultarán en tiempo de descanso. Sirve que los niños repitan el procedimiento. Los niños deben saber que hay dos reglas acerca del tiempo de descanso:

1.*Los niños deben de permanecer quietos durante el tiempo de descanso.

Los padres deben decirles a sus hijos que el tiempo de descanso no comenzará hasta que ellos estén quietos. Los padres también deben explicar que el tiempo de descanso comenzará de nuevo si los niños platican o hacen ruido.

2.*Los niños deben permanecer en la silla hasta que se les diga que ya pueden bajarse.

Los padres deben explicar que si se bajan de la silla antes de tiempo, el tiempo de descanso comenzará de nuevo.

No se puede anticipar que los niños más pequeños puedan acordarse de las reglas nada más porque los padres las dijeron. Ellos necesitan aprender las reglas experimentando lo que sucede cuando hablan durante el tiempo de descanso, o cuando se bajan de la silla sin permiso. Aún los niños de más edad que ya saben las reglas, no las van a obedecer si los padres no las hacen cumplir. ¿Se aguantaría Ud. la tentación de conducir su vehículo a alta velocidad, si supiera que la policía no hace cumplir la reglas sobre el límite de velocidad?). Después de explicar el método de tiempo de descanso, padres e hijos deberían practicar. Los padres podrían decir a sus hijos que vayan a pretender como si una regla ha sido desobedecida. Entonces los padres guían a sus hijos conforme les explican el procedimiento. Los padres deben de elogiar a sus hijos después de la práctica.

Mandando a los Niños a Descanso.

Inmediatamente después que un comportamiento inaceptable ocurre, los padres deben decirle al hijo "porque tú hiciste _____ (lo que hayan hecho), vas a irte a descansar a la silla. Los padres deben de decir esto una sola vez. Lo deberían de decir de manera calmada pero con voz firme. Los padres

nunca deben de decir más de dos o tres palabras para indicarles a sus hijos que tienen que irse a descansar. Además, los padres deben de mandar a sus niños a descansar en cuanto el comportamiento se convierte inaceptable. Los padres no deberían esperarse hasta que el niño está en pleno berrinche. Es importante que los padres no griten o regañen. Deben de tomar las cosas tan calmados como sea posible.

***Mantenga la calma.**

***No sermoneé, ni regañe o discuta.**

***No acepte ningún pretexto**

***No le hable a los niños cuando van en camino a la silla.** Después de haberle dicho al niño que se vaya a descansar, los padres no deben de decir nada más hasta que el descanso termine.

***Si los niños no se van a descansar inmediatamente, los padres deben de usar un poco de ayuda física (ej. tome**

al niño de la mano y encámelo a la silla). Si el niño se resiste, el padre lo puede levantar (sin mirarlo directamente) y lo puede llevar a la silla.

***Ignore.** Los padres deben ignorar los gritos, las protestas, y las promesas de que los niños se van a portar bien.

Qué Hacer Mientras Los Niños Están En Tiempo de Descanso.

Cuando los padres comienzan a usar este método, muchos niños van a gritar y a llorar. Esto es normal, y los padres deben de ignorarlo. Esto pasará en poco tiempo. Es crítico que todos ignoren al niño que está de descanso. Si los hermanos o hermanas molestan al niño que está de descanso, a ellos se les debe de dar descanso también. Nadie debe de hablar o mirar al niño que está de descanso. Todas las protestas y alborotos deben de ignorarse. Muchos niños dicen cosas como "A mi me gusta sentarme aquí". Ignore esto. (Solo están tratando de irritar a los padres). Mientras que el niño tenga tiempo de descanso, los padres deben tratar de seguir con sus actividades normales. No tienen que esperarse hasta que el descanso termine. El niño necesita ver que a otros miembros de la familia no les molesta el tiempo de descanso.

Se recomienda que los padres usen un reloj de cocina portátil para mantener el conteo de los tiempos de descanso. Hasta que el niño esté quieto y sentado en la silla, los padres deben de comenzar

el reloj por el tiempo determinado. Por lo general, se recomienda que los descansos sean de un minuto por cada año de edad hasta un máximo de cinco minutos. Durante este tiempo el niño debe permanecer quieto. Si el niño empieza a hablar o a hacer ruido para atraer atención, el reloj debería comenzar de nuevo. Los padres no deben de sermonear ni recordar al niño que debe de guardar silencio. El niño aprenderá la lección cuando vea a sus padres comenzar de nuevo el reloj. Puede ser necesario volver a empezar el reloj varias veces antes de que el niño aprenda a estar quieto durante todo el tiempo determinado. Los padres nunca deben de terminar el tiempo de descanso mientras en niño hable, grite, o llore. Si el niño se levanta de la silla antes de tiempo, los padres deben inmediatamente decir "NO" con voz seria y ponerlo de nuevo en la silla. Entonces, deben empezar el reloj de nuevo. No deberían platicar con el niño. Ellos deben hacer esto cada vez que el niño se baje de la silla. Si el niño se baja de la silla al acercarse los padres, nada más comience de nuevo el reloj. Si los padres siguen estos pasos cuidadosamente, no tomará más que unos días para que el niño permanezca en la silla de manera constante. Si el niño continúa bajándose de la silla, los padres deberían consultar

con el proveedor de servicios de salud infantil del niño.

Qué Hacer Cuando el Tiempo de Descanso Termina

Después de que el niño ha estado quieto y sentado por el tiempo determinado, el reloj sonará. Esto no significa que el niño se puede bajar de la silla. Los padres determinan si el niño puede bajarse o nó.

Cuando el reloj suena, los padres deben preguntarle al niño si está listo para bajarse de la silla. Si dice que sí, los padres deben de decirle al niño que el tiempo de descanso ha terminado. Si en niño dice que nó, (o si el niño está todavía enojado), los padres deben solo alejarse y empezar el reloj de nuevo. No sermonee ni fastidie al niño sobre el motivo por el cual se le dió descanso. Si mandaron al niño a descanso por no haber obedecido instrucciones (ej. No guardó sus juguetes cuando se le dijo), los padres deben darle la misma instrucción en cuanto el tiempo de descanso termina. Si el niño obedece, los padres deberían decir algo positivo como (me gusta la manera en que haces lo que te digo." Si el niño no obedece, los padres deberían de repetir el procedimiento de tiempo de descanso. Podría tomar varias veces para que el niño

aprenda que los padres están hablando en serio.

En cuanto el tiempo de descanso termina, es importante que los padres tomen en cuenta y elogien el buen comportamiento de sus hijos. Recuerde, los padres deben tomar en cuenta cuando los niños se portan bien.

Usando Tiempo de Descanso Fuera de Casa

Se recomienda que los padres usen tiempo de descanso solo en casa hasta que ambos padres e hijos aprendan el procedimiento. Cuando los niños cumplan con sus descansos de manera constante , y sin mucho alboroto, los padres pueden empezar a usar el método fuera de casa. En lugares donde no hay sillas disponibles, los padres pueden usar otras alternativas como parar al niño en una esquina o sentarlo en una grada o escalón, o pararlo en un mosaico del piso. Recuerde, los padres nunca deben dejar a sus hijos solos en lugares públicos.

Cuando los Niños se Portan Bien

Uno de los factores más críticos para que este método funcione es lo que sucede cuando los niños se portan bien. Es muy importante que los padres no se

atengan al buen comportamiento de sus hijos. Los padres deberían hacerle saber a sus hijos por medio de elogios y muestras físicas de cariño que ellos reconocen su buen comportamiento.

¡FELICITE A SUS HIJOS CUANDO SE PORTAN BIEN!



Centro Para el Padre Efectivo
Little Rock Center (501) 364-7580
NW Arkansas Center (479) 751-6166
www.parenting-ed.org