

TÍTULO: Parar conductas negativas: Programa en casa “Tiempo fuera” #0188

AUTOR: Mariana Leñero S

GRADO Y EDAD: Preprimaria a 2do de primaria, 3 a 7 años de edad.

DESCRIPCIÓN:

En este documento se explica el programa “Tiempo Fuera” que tiene como objetivo parar una conducta no deseada, utilizando tres avisos para favorecer la introspección de los límites y la disciplina, en especial, en niños de 2 a 7 años de edad aproximadamente.

Alguno de los principios del programa se basan en el Método de Thomas W Phelan Ph.D quien escribió el libro *1,2,3 Magic: Effective Discipline for Children 2-12 (1,2,3. Disciplina efectiva para niños de 2 a 12 años)*.

AREAS DE APOYO:

- ✓ Introspección de la disciplina y los límites
- ✓ Autocontrol de impulsos
- ✓ Monitoreo y reflexión de la conducta
- ✓ Problemas de oposicionismo

CONSIDERACIONES GENERALES:

1. El programa debe seguirse de la misma forma que se explica para que exista consistencia en la aplicación de los pasos. Eviten hacer variaciones o excepciones, ya que si esto sucede es muy probable que el niño no internalice el programa.
2. El programa debe ser aceptado y conocido por ambos padres para que exista continuidad en su aplicación. Si alguno de ellos no está de acuerdo en usarlo, es importante discutirlo antes de que se lleve a cabo. Si se elige utilizarlo, ambos padres deben llevarlo a cabo.
3. Debe seguirse en otros ambientes y con otras personas que conviven con el niño (abuelos, maestros, tíos), pero los padres tienen que explicarle cómo lo están llevando a cabo antes de que las otras personas lo pongan en práctica.
4. El programa requiere tiempo en su aplicación. Es probable que no se tengan resultados inmediatos e inclusive que las conductas negativas se incrementen. No obstante, si se tiene consistencia en su aplicación, se obtienen resultados favorables.
5. Si el programa se está eligiendo para uno de los hijos, es necesario que se incluya a los hermanos y que con ellos se sigan los mismos acuerdos.
6. El programa está diseñado para que se pare una conducta no deseada, negativa, por ejemplo: berrinches, argumentar, pelear, gritarle a otra persona, etc. y no es efectivo para

que se promueva que realicen una conducta positiva (responsabilidades como arreglar sus juguetes, comer sin pararse, etc.). En estos casos se recomienda que consulten el “Programa de logros #0032).

REGLA PRINCIPAL PARA LLEVAR A CABO EL PROGRAMA

Cuando se está poniendo en práctica el programa y está sucediendo la conducta no deseada, tomar en cuenta dos puntos importantes: **“NO HABLAR Y NO INVOLUCRAR EMOCIONES”**

- ❖ Entre menos palabras se digan (máximo tres a cuatro) se focalizará el problema y no se perderá la idea con regaños o avisos... La reflexión sobre lo que sucedió tendrá que hacerse posteriormente a un tiempo de que haya pasado el conflicto y se haya puesto en práctica el “Tiempo fuera”
- ❖ Al hablar, promover un diálogo e involucrar emociones en el momento en que está sucediendo la conducta no deseada, abre la posibilidad de que en lugar de parar la conducta no deseada se utilice como momento para que los padres “recuerden” o compartan otras situaciones negativas que han pasado, o bien hablar de problemas personales que no corresponden a la situación.

EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA

Determinar un tiempo para hablar y explicarle al niño y a los hermanos de qué se tratará el programa: los objetivos y por qué lo van a llevar a cabo.

Recuerden que en este tiempo de explicación, no van a preguntar si le parece o no, sino que van a introducirle esta nueva forma de enfrentar los problemas que están sucediendo cuando existen conductas no deseadas en la casa.

Se explica a continuación el programa ejemplificándolo como si se hablara con el niño:

“Tú o ustedes saben que hay veces que hacen algo que no nos gusta o que no deben hacer y es por eso, que ahora vamos a poner en práctica un nuevo programa. Cuando veamos que estás haciendo algo que no deberías hacer, vamos a darles un aviso para que paren esa conducta. Van a ser tres avisos.

- ❖ El primer aviso significa que debes dejar de hacer lo que está haciendo. Y vamos a decir 1, y te vamos a enseñar con nuestra mano este dedo.
- ❖ Si paras la conducta, todos podremos seguir haciendo lo que estábamos haciendo sin ningún problema y no habrá ninguna consecuencia porque pudiste hacerlo.
Sin embargo, si no paras la conducta, diremos 2 y te vamos a enseñar con nuestra mano el número 2.

- ❖ Si esta vez parás la conducta, todos podremos seguir haciendo lo que estábamos haciendo sin ningún problema y no habrá ninguna consecuencia.

Pero si continuás diremos 3, te enseñaremos con nuestra mano el número tres y significara “Tiempo fuera”.

- ❖ El “Tiempo fuera” significa que tendrás que ir a un lugar que elijamos y te quedarás un tiempo ahí solo.

El tiempo que el niño debe quedarse ahí es aproximadamente de 5 minutos para niños pequeños (entre 2 a 5 años) y 10 minutos para niños más grandes (entre 6 a 7 años).

- ❖ Si es necesario, se recomienda explicar que este tiempo fuera no es un castigo, pero que debe irse a ese lugar porque si no habrá consecuencias mayores.

Sin embargo, se recomienda que esta aclaración se haga sólo en caso de que el niño necesite la explicación, si no, es mejor que sea él mismo el que se dé cuenta de que no es un castigo, pero que el estar ahí forma parte de una consecuencia de su conducta no deseada.

El hecho de decir 1 ó 2 antes del “Tiempo Fuera”, es una forma de aviso que permite la concientización de la conducta y, a la vez, ir internalizando la regla.

Lo que los padres deben saber:

- ❖ Para los avisos 1, 2 y 3 se recomienda esperar de 3 a 5 segundos entre cada uno, desde que la conducta negativa aparece (berrinche, argumento, etc.). No se puede dejar que continúe en ese periodo.
- ❖ El tiempo en el que se está aplicando el 1, 2 y 3 dura aproximadamente 20 a 25 minutos. En el momento en que ese tiempo pasa y no apareció una conducta negativa, se vuelve a iniciar con el 1 en caso de que después de ese tiempo se inicie otra.
- ❖ El lugar se asigna junto con el niño. Puede ser el cuarto, la escalera o una silla (solo si el niño no es muy activo). El lugar tiene que estar libre de peligros y en donde no transite mucha gente de la casa, Se le permite dormir, jugar o leer, pero no puede haber televisión, juegos electrónicos o teléfono.
- ❖ Se interrumpe el contacto visual, no se grita sólo se da el aviso de “Tiempo Fuera” y al decirlo, aun cuando ya paró la conducta, deben llevarlo porque ya llegó al aviso tres, sin ninguna excepción y con la misma tranquilidad y siguiendo la regla: no involucrar emociones y no hablar.

- ❖ Hay casos en que los niños deberán ser “escortados” hacia el lugar o inclusive se les debe llevar del brazo o cargando, pero recuerden, sin mezclar emociones de enojo, sin contacto visual y con los menos comentarios posibles.
- ❖ Se explica, sin incluir ninguna emoción o darle explicaciones de que luego volverá.
- ❖ En algunos casos y al inicio, es posible que sea necesario cerrar la puerta con seguro para que no se salga, es la consecuencia. No hablen y no involucren emociones. No se trata de ignorar, sí pueden dar algunas aclaraciones, pero lo importante es no “conectarse con el niño” para que vaya introyectando la consecuencia.
- ❖ Si no quiere salir del cuarto después del “Tiempo Fuera”, déjenlo abierto, quiten el seguro y váyanse. Y no traten de hablar o reflexionar en ese momento de la situación o de felicitarlo porque se quedó ahí.
- ❖ Cuando regresa de estar en el “Tiempo Fuera”, no se habla del problema. Pueden jugar con él, pero traten de estar tranquilos. En algunos casos, pueden darle un abrazo; sin embargo, esto depende del problema que originó el “Tiempo Fuera”. Recuerden que en la noche o en otro tiempo podrán reflexionar sobre el tema.
- ❖ Si están ocupados (hablando por teléfono, o en una cita), es importante que al estar poniendo en práctica el programa, dejen el teléfono, ofrezcan disculpas a la persona con que están y continúen con el programa. Lo importante es la consistencia. Ya luego regresen a lo que están haciendo. Recuerden que es la forma en cómo el niño ve que no tiene el control sobre la situación y que la consecuencia seguirá.
- ❖ Si está con un amigo se sigue el programa y si llega al “Tiempo Fuera”, el amigo no lo puede acompañar y sólo se le explica que volverá en 5 minutos
- ❖ Como se mencionó, es probable que al iniciar con el programa la conducta se magnifique, pero se debe continuar y ser persistentes, así como que ambos padres necesitan seguir las mismas consideraciones y reglas que se establezcan con el niño.