

**TÍTULO:** Programa límites en la escuela “Tiempo fuera” #0190

**AUTOR:** Sofia Sierra Vidal

**GRADO Y EDAD:** Preprimaria a 1ro. de primaria, 3 a 6 años de edad.

### **DESCRIPCIÓN:**

En este documento se explica el programa “Tiempo Fuera” para utilizarlo dentro del ambiente escolar. El programa tiene como objetivo parar una conducta no deseada (falta de respeto, no tomar turnos, molestar a compañeros o adultos, burlarse, no seguir reglas) . Se utilizan tres avisos para favorecer la introspección de límites y la disciplina, en especial, en niños de 2 a 7 años de edad aproximadamente.

Algunos 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) y se complementa con el que se ofrece para aplicarlo en el ambiente familiar.

### **ÁREAS 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 y por la directora del colegio. NO SE PODRÁ APLICAR SIN LA AUTORIZACIÓN de ambos padres.
3. 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.

## EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA

Este programa incluye un sistema de contar 1, 2 y 3 en una situación conflictiva; no obstante, lo importante de este programa es el que al hacerlo, los maestros consideren dos reglas principales:

- a) No hablar
- b) No incluir emociones o sentimientos.

Lo anterior tiene como fin que cuando se realice el conteo, se evite que el maestro entre en discusiones, y de promover, de su parte, una conducta **tranquila, persistente y decisiva**.

Como lo refiere el Dr. Phelan, “la actitud y la forma en cómo se comporta un maestro frente a los estudiantes que están teniendo problemas conductuales tiene gran influencia en la forma negativa o positiva en cómo se resolverá”.

Es necesario que antes de llevar a la práctica el programa, el maestro pueda explicarlo a todos los niños de su salón. Se presenta un ejemplo de cómo hacerlo, así como algunas sugerencias para que lleve a cabo:

En estas próximas semanas vamos a llevar a la práctica un programa de contar 1, 2, y 3, yo y otros maestros utilizaremos.

Cada vez que yo vea que está sucediendo una conducta negativa (se les invita a que los niños externalicen cuáles creen que son) voy a poner mi dedo así y voy a decir 1. (Cuando se hace esto, el maestro mira al niño a los ojos y calmadamente dice: 1).

Si después de un tiempo (5 segundos aproximadamente) ustedes lo siguen haciendo, voy a levantar mis dos dedos así y diré: 2. Si después de 5 segundos la conducta continua, diré “3 y toma 5”.

Esto significa que se les dieron dos oportunidades para que se dieran cuenta de que lo que están realizando está mal y si no pararon de hacerlo habrá consecuencias.

La consecuencia será un **tiempo fuera** (el tiempo que se considera como base es un minuto por la edad del niño. En los casos que se convenga, también se puede considerar darle una “**alternativa de tiempo fuera**”, es decir, el que se pierda un privilegio por un periodo de tiempo. La pérdida de privilegios puede ser por ejemplo: Una tarea extra dentro del salón de clases o para la casa, ir a la dirección o al departamento de psicología, menor tiempo para el lunch o recreo).

Una vez pasado este tiempo, podrán regresar a su lugar y volver a participar en las actividades, (no se espera que pida perdón, ni se habla con él sobre lo que pasó).

Si en ese momento, se vuelve a comportar mal, se contará de nuevo, pero en caso de que se comporte adecuadamente, reconozcan inmediatamente lo que realizó adecuadamente sin que esto sea demasiado efusivo, sino simplemente reconociendo la conducta positiva. Puede

sólo decirle que lo está haciendo bien y posteriormente acercarse y comentar lo que le gustó de la forma en como actuó (en vez de decir te portaste muy bien, decir, me pareció excelente cómo pediste las cosas por favor o esperaste tu turno). Se recomienda ofrecerle más atención cuando está realizando las cosas adecuadamente que cuando no, para evitar que utilice conductas disruptivas como una forma de llamar la atención.

En los casos en que el comportamiento negativo que se tuvo sea mayor y no se pueda dar “oportunidades” de 2 y 3, inmediatamente se dice 3 y la consecuencia, por su parte, también tendrá que ser mayor.

El tiempo de 1, 2, 3 es aproximadamente de 30 a 60 minutos. Es decir, que si la conducta paró en el 1 o en 2, y pasan luego 30 a 60 minutos se volverá a contar 1.

El lugar del tiempo fuera deberá ser un lugar separado del grupo y, de preferencia, con los mínimos distractores. Se debe evitar que el lugar sea un lugar donde se puedan hacer cosas divertidas. Es posible, por ejemplo, utilizar una silla o la mesa de la maestra donde el niño siga haciendo su trabajo, pero de preferencia, que el lugar no esté cercano y el niño esté próximo al grupo o establezca contacto con algunos de sus compañeros. Pueden, por ejemplo, ir a un lugar del salón vecino, e inclusive al departamento de psicología o la dirección.

Se debe considerar que, en un principio, el lugar puede resultar un problema para el manejo del niño sin supervisión. Sin embargo, se ha comprobado que si las primeras veces este lugar no es confortable o implica una consecuencia negativa para el niño, se promueve que al contar 1 ó 2 pueda evitarse que se siga presentando la conducta negativa.

Es por esto que se recomienda que en los primeros días que se lleva a cabo el programa, exista apoyo del departamento de psicología.