

"Time-In" y "Time-Out"

Los niños pequeños se portan mal a menudo. Cuando su hijo hace algo que usted no quiere que haga, le corresponde a usted fijar un límite (vea el artículo *Cómo fijar límites*). Los límites le muestran a su hijo lo que usted espera. Su niño pequeño puede enfadarse, pero eso es típico. Lo que les ayuda a algunos a aceptar un límite no siempre funciona para otros. Pruebe diferentes estrategias y hable con su Especialista de HealthySteps para encontrar lo que funciona mejor para su hijo.



¿LES AYUDA A LOS NIÑOS PEQUEÑOS CUANDO LES MANDAN A HACER UNA PAUSA PARA TRANQUILIZARSE ("TIME-OUT")?

Una de estas pausas típicas le pide al niño que se siente y se quede quieto mientras "piensa" en su comportamiento. Para que este método sirva de ayuda, un niño debe poder quedarse calmado y sentarse sin moverse. También necesita reflexionar y recordar para que pueda aplicar la lección en el futuro. Esto significa que la pausa para tranquilizarse no es el mejor método para los niños pequeños. A esta edad, los niños todavía están aprendiendo estas complejas habilidades de pensar y comportarse. En realidad, los estudios demuestran que el autocontrol y la autorregulación *comienzan* a desarrollarse entre los tres años y medio y los cuatro años. Puede llevar muchos más años para que estas habilidades comiencen a usarse regularmente.

¿QUÉ SE PUEDE DECIR DEL "TIME-IN"?

"Time-in" es cuando usted se queda cerca de su hijo para ayudarlo a ajustarse al límite y calmarse. Los niños pequeños sienten las emociones de las personas que los cuidan. Pueden captar que usted está calmado. Esto significa que su hijo puede calmarse y regularse con mucho más facilidad cuando usted está cerca y lo está calmado.

Este método de “time-in” solo funciona bien cuando *usted* no está molesta ni frustrada, de manera que pueda ayudarle a su hijo con sus grandes emociones.

CUANDO EL “TIME-IN” NO FUNCIONA

Puede haber ocasiones en que su hijo está fuera de control. A veces tira objetos, pateo, golpea o muerde. Puede ser que esté tan enfadado que rechace su ayuda para consolarlo. A veces, cuando usted trata de calmarle, ¡se vuelve más enfadado! Cuando los niños están desbordados, los cuidadores pueden sentirse frustrados y al borde de sus propios límites emocionales. A veces puede ser útil y saludable que usted y su hijo hagan una pausa.

Hacer una pausa puede ser una estrategia positiva para los padres si la pausa se toma para calmarse. Con un “time-out” típico, se le pide a un niño pequeño que se comporte de una manera para la cual no está listo. Cuando se hace una pausa para calmarse, se puede reducir el conflicto.

Hay varias maneras de hacer esto:

- **Organice un espacio especial y seguro.** Puede ser el lugar adonde el niño va para calmarse.
- **Dígale a su hijo para qué es ese espacio.** Explíquele que es adonde las personas de la familia van cuando están enfadadas y necesitan hacer una pausa. Es un poderoso modelo a seguir cuando usted le muestra a su hijo cómo usar este lugar para hacer una pausa.
- **Deje que su hijo le ayude a organizar el espacio.** Podría ser una pila de almohadas y peluches en un rincón, o podría ser una caja de grande de mudanza con un lado cortado como para que el niño pueda meterse adentro gateando.
- **Cuando sea necesario, guíele a su hijo hacia allí.** Diga: “Es hora de hacer una breve pausa.” Puede ser que el niño vaya caminando o tal vez necesite ayuda. Aunque usted esté teniendo al niño un poco alejado para evitar sus patadas, manténgase lo más calmada posible cuando le ayude.

Otras maneras de responder al comportamiento indeseado:

- **Ignore el comportamiento, pero no al niño.** Si su hijo está molesto pero no le lastima a nadie, trate de ignorar el comportamiento. Le puede decir que usted va a preparar la cena y le gustaría



tener un ayudante. O comience a leer en voz alta un libro favorito. ¿Tal vez se una a usted? Préstale atención al niño pero no al hecho de que está gritando.

- **Ajuste la pausa al temperamento de su hijo** (vea el artículo *Temperamento*). Usted puede poner fin a la pausa cuando su hijo esté calmado. O podría marcar en un reloj de cocina algunos minutos y luego ir a mirar. Puede ser que todavía esté enfadado pero dispuesto a aceptar su apoyo. En este caso, usted puede ayudarle a pasar a otra cosa.
- **Mantenga a todos lejos de peligro.** Si su hijo está dando golpes con la cabeza o lastimándose o lastimando a otros, podría necesitar su ayuda. Con calma sosténgalo sobre su regazo para protegerle y protegerse usted.

RECUERDE CUÁL ES EL MOTIVO DE LA PAUSA: CALMARSE

Los niños pequeños todavía no pueden pensar sobre sus acciones y comportamiento y reflexionar sobre eso. Ellos no piensan: "¿Me pregunto por qué dejé que mi enojo me dominara? Realmente no debí haber arrojado ese tren." Una pausa les permite a usted y a su hijo reorganizarse. Dependiendo del estado de ánimo de su hijo, podrían hablar de lo que pasó. Las ideas de cómo hacer las cosas de diferente manera la próxima vez deberían suceder una vez que todo el mundo esté calmado. Ningún aprendizaje puede suceder cuando los niños (¡o los adultos!) siguen estando enfadados.

ESCANEE PARA OBTENER
MÁS INFORMACIÓN

