

# Apartar al niño temporalmente (time out)

Apartar al niño (ponerlo en “time out”) es aislarlo durante un tiempo para que no reciba atención, no participe en actividades interesantes y no reciba recompensas ni otros beneficios. En la mayoría de los casos, se pone al niño en un lugar aburrido inmediatamente después de que se comporta mal, haciendo que se quede allí un tiempo determinado. Apartar al niño también puede usarse como una pausa para que no reciba atención ni se comunique con los padres en espacios pequeños (por ej., dejar de hablar por 5 minutos mientras están viajando en auto).

Se dice que el tiempo de aislamiento debe ser de un minuto por cada año de edad, pero es necesario hacer ajustes de acuerdo al nivel de desarrollo. Por ejemplo, si hay un retraso en el desarrollo del niño, el tiempo de aislamiento debe ser mucho menor.

La idea de apartar a un niño es simple, pero puede ser difícil de aplicar. Estas son algunas sugerencias para que dé mejores resultados:

- **Establezca límites que no cambien:** si un día aparta al niño por haberse comportado de una manera, la próxima vez que se comporte así, el tiempo de aislamiento deberá ser igual. Si no se hace de la misma forma, el niño se resistirá cada vez más a los límites.
- **Concéntrese en cambiar solamente uno o dos tipos de mal comportamiento a la vez.** Por ejemplo, si lo que más le preocupa es que golpee a su hermano, es mejor usar el tiempo de aislamiento para corregir ese comportamiento e ignorar otros malos comportamientos por un período, hasta ver resultados.
- **Una vez que anuncie que va a apartar al niño, no debe hablarle más.** Esto es muy importante: los niños que siguen hablando con usted, negociando, defendiéndose y gritando no se beneficiarán de esta técnica porque, en lugar de recibir menos atención, están recibiendo MÁS atención. No se puede controlar lo que el niño dice, pero usted sí puede controlar su propia boca. Mantenga la calma y no ceda.

- **Se debe apartar al niño inmediatamente después del mal comportamiento.** Si deja que pasen varios minutos, el mensaje será confuso. Regañar al niño antes de apartarlo también estropea el proceso. Llevar al niño en silencio a otro lugar para apartarlo, sin hablarle, dice más que las palabras.
- **Si advierte al niño que lo va a apartar, debe cumplirlo.** Por ejemplo, si le dice “si haces eso una vez más, tendré que apartarte”, debe cumplirlo si se porta mal otra vez.
- **Recuerde que a los niños les gusta llamar la atención.** Al igual que tirar piedras en el agua, hacer que un padre pierda la paciencia puede ser algo divertido o gracioso para un niño. Mantener la paciencia al establecer límites evita que sin querer se refuerce un mal comportamiento y vuelva a ocurrir.
- **Usted decide cuándo termina el tiempo de aislamiento, no el niño.** Si usa un reloj para contar el tiempo de aislamiento, la duración puede parecerle menos arbitraria al niño. No use mucha disciplina con su hijo inmediatamente después del tiempo de aislamiento (por ejemplo, regañarlo u obligarlo a disculparse). Simplemente regrese a las actividades normales o felicítelo por controlarse. Luego fíjese en el siguiente buen comportamiento para elogiarlo.

Dr. Robert Hilt