

Tiempo fuera en 10 pasos

Para pegar en el refrigerador. Resume el procedimiento del tiempo fuera que tiene respaldo en la investigación, de la guía completa en terapiaonlinechile.cl/tiempo-fuera-ninos/.

DENTRO DE UNA CRIANZA POSITIVA

El tiempo fuera funciona cuando hay mucha más atención y elogio que castigo. Si es la única herramienta, no alcanza.

EDAD	DURACIÓN	AVISOS	TERMINA
2 a 8 años	2 a 3 minutos	Uno solo	El adulto

01 Los 10 pasos

PASO	QUÉ HACER
1	Un solo aviso "Si sigues pegándole a tu hermano, vas a tiempo fuera." Una vez, con calma.
2	Nombra la conducta "Le pegaste a tu hermano. Tiempo fuera." Sin discurso.
3	Lugar aburrido Una silla en un pasillo o un rincón, sin juguetes, pantallas ni gente con quien conversar. A la vista.
4	Llévalo con lo mínimo Con la instrucción. Si no va, guía física suave. Sin discutir.
5	La consigna: "quédate ahí" Evita "cálmate" y "piensa en lo que hiciste". Se queda hasta que el adulto lo autorice.
6	Ignora todo lo que haga Quejas, llanto, "perdón, perdón" y negociaciones. Tampoco "cállate".
7	Duración fija 2 a 3 minutos, siempre la misma.
8	Termina el adulto "Ya puedes salir." La decisión de salir es tuya, no del niño.
9	Sale cuando hay calma Si al cumplirse el tiempo sigue gritando, espera unos segundos de silencio (5 bastan) antes de soltarlo.
10	Cumple la instrucción original Si fue por no ordenar los juguetes, al salir ordena los juguetes. Si no, el tiempo fuera le sirvió para librarse de la tarea.

02 Cuándo usarlo y cuándo no

ÚSALO PARA

- Conductas que buscan atención o un objeto, como pegarle a otro niño para quitarle un juguete.
- Aplicarlo rápido: lo que más pesa es la velocidad con que sigue a la conducta.

NO ES LA HERRAMIENTA

- En menores de 2 años: no entienden la contingencia.
- Cuando el niño busca escapar de una tarea (ordenar, bañarse).
- Cuando llora por miedo, pena o sobrecarga: necesita contención.

Consulta a un psicólogo infantil si necesitas sujetar al niño para que se quede, si cada tiempo fuera termina en gritos de ambos lados, o si no hay cambios en dos o tres semanas.

Woodfield, M. J., Brodd, I., & Hetrick, S. E. (2021). Time-out with young children: A parent-child interaction therapy (PCIT) practitioner review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 145. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010145>

Corralejo, S. M., Jensen, S. A., Greathouse, A. D., & Ward, L. E. (2018). Parameters of time-out: Research update and comparison to parenting programs, books, and online recommendations. *Behavior Therapy*, 49(1), 99-112. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.09.005>