

¡Tiempo!



Como cuando la maestra nos castigaba. Dándole un toque moderno, decir ¡Tiempo! es una herramienta de disciplina de mucho valor.

A medida que tratamos de enseñarle un comportamiento apropiado a nuestro hijos, atravesamos momentos cuando las emociones amenazan con salirse de nuestro control. Cuando esto sucede, es mejor darse un "Tiempo" o un receso para que ambos se calmen. Darse un "Tiempo" puede ser una herramienta efectiva y positiva. Hay tres maneras diferentes de darse un "Tiempo", cada una con un propósito diferente.

1. Para darle al niño tiempo y el espacio necesario para calmarse.

La clave aquí está en la actitud del padre. Antes de que llegue el momento, hágale saber a su hijo que cuando su comportamiento esté fuera de control se le pedirá que se vaya a su cuarto. Dígame que una vez que se haya calmado y esté tranquilo se podrá reunir con la familia. Cómo use este tiempo será su problema siempre y cuando respete a las personas y a la propiedad. Gritar o golpear la puerta no es aceptable, leer un libro o hacer cualquier otras actividades es aceptable. Esta es una habilidad de mucho valor en la vida y evitará que su hijo "pierda el control" y que diga y haga cosas de las que se puede arrepentir. Nunca obligue a un niño a darse un "Tiempo". Esto le haría lucir como un tonto. Antes de que llegue este

momento dígame que cuando sea necesario retirarse para darse un "Tiempo" tiene que hacerlo inmediatamente. Si no lo hace, perderá uno de sus privilegios [uno que se le haya especificado por adelantado], además de tener que irse a su cuarto.

2. Para darle al padre tiempo y espacio necesarios para que se calme.

¡Hay momentos en los que estamos tan enojados con nuestros niños que queremos gritar, golpear o encerrarlos de por vida! Este es el momento para usar la palabra SALIDA. Dé una ligera explicación, "Estoy muy enojado, necesito un minuto para pensar." Entonces váyase a su cuarto o mande a su niño a su cuarto para que usted se pueda calmar y se puedan reunir otra vez. Esto le permitirá retomar su propio control, y le sirve de buen modelo a sus niños.

3. Un método para parar el mal comportamiento específico.

Esta puede ser una manera excelente de ponerle un pare inmediato a la acción de un niño. Encierra un gran mensaje, "Este comportamiento no es aceptable y tiene que terminar ahora." Hay muchas claves:

- **Sea rápido.** Agarre a su hijo en el acto. Acciones demoradas diluyen el efecto.
- **Úsela selectivamente.** Úsela por golpes, por rezongar, por contestar u otro problema específico. No la use demasiado.
- **Manténgase calmado.** Su ira sólo le echa combustible al fuego y lo desenfoca del comportamiento del niño hacia su ira. Esto evita que usted se mantenga en control.
- **Sea consistente.** Una vez que usted diga "Tiempo" no cambie de parecer o permita que alguien lo haga cambiar de parecer. Si usted decide usar un "Tiempo" para controlar los golpes, úselo cada vez que su niño esté dando golpes ¡aunque su niño se pase todo el día en "Tiempo"! Eventualmente, él decidirá que es más divertido jugar sin dar golpes que estar solo en el cuarto.

Darse un Tiempo es una de las herramientas de disciplina más efectivas para los padres. Cuando se usa con otros métodos, ayuda a sentirse bien por lo que se está logrando con sus niños.

By Elizabeth Pantley, author of "Kid Cooperation and Perfect Parenting."

© 2002 Elizabeth Pantley

