

Separación temporal (time out)

La Separación Temporal puede ser una herramienta valiosa de la disciplina.

Mientras vamos en el asunto de enseñar a nuestros hijos el comportamiento apropiado, hay tiempos en que las emociones nos hacen perder el control. Cuando sucede esto, es sabio separarse de su hijo de modo que tanto él como usted se calmen. La Separación Temporal se puede usar como una herramienta eficaz, positiva. Hay tres maneras distintas para usar el Separación Temporal, cada una con un propósito distinto.

1. Para dar a su hijo tiempo y espacio para tranquilizarse y calmarse.

La clave aquí está en la actitud del padre. Déjele saber a su hijo que cuando su comportamiento no está bajo control tendrá que ir a su cuarto. Dígale que cuando este más calmado y bajo control podrá reunirse con la familia. Cómo el o ella elige utilizar el tiempo es su decisión, mientras que sea respetuoso de otras personas y propiedad. Gritando o golpeando la puerta no es aceptable, leyendo un libro u otras actividades está muy bien. Esta es una habilidad valiosa de la vida que evitará que su hijo pierda control de si mismo y que diga o haga cosas que el o ella puedelamentar más adelante.

Nunca arrastre a un niño a su Separación Temporal. Esto le roba a usted autoridad y la hace ver absurda. Déjale saber por adelantado que cuando usted le pida que se retire lo tiene que hacer de inmediato. Si no lo hace, él elige ceder un privilegio (uno que usted ha especificado por adelantado), además de la Separación Temporal.

2. Para dar al padre tiempo y espacio para tranquilizarse y calmarse.

¡Hay tiempos cuando nos enfadamos tanto con nuestros hijos que quizás queramos gritar, pegar, o castigarles por vida! Este es el tiempo de usar una palabra de cinco letras: SALIR. Haga una declaración breve. "Estoy tan enojado, que necesito pensar." Después vaya a su cuarto o mande a su niño a su cuarto para que usted pueda calmarse y recuperarse. Esto le ayudará a ponerse bajo control, y muestra una buena manera para modelar para sus niños.

3. Como método para poner un fin a una conducta específica.

Esto puede ser una manera excelente para poner un fin inmediato a la acción del niño. Trae en mensaje fuerte, "Este no es un comportamiento aceptable y terminará ahora." Hay varias claves:

- ☆ **Sea rápido.** Sorprenda a su hijo en el acto. Las reacciones demoradas diluyen el efecto.
- ☆ **Use selectivamente.** Úselo cuando este golpeando, respondiendo de manera altanera, y quejándose y otros problemas específicos. No lo sobre utilice.
- ☆ **Mantenga su calma.** Su cólera solamente agrega combustible al fuego y cambia el enfoque acerca del comportamiento de su hijo. Esto evita que usted esté controlado.
- ☆ **Manténgase firme.** Una vez que usted diga, "Separación Temporal," no se rinda. ¡Si usted decide utilizar la Separación Temporal para controlar los golpes, por ejemplo, úselo cada vez que su hijo golpea, incluso si él pasa la mayor parte de su día en Separación Temporal! Eventualmente, él decidirá que es más divertido jugar sin pegar que quedarse solo en su cuarto.

La Separación Temporal es una de las herramientas más eficaces de la disciplina que pueden usar los padres. Cuando se usa con otros métodos positivos le ayuda a sentirse bien con el trabajo que usted está haciendo con sus hijos.

De Elizabeth Pantley, autora de *Kid Cooperation and Perfect Parenting*. © 2002. Elizabeth Pantley, www.pantley.com/elizabeth.

