

Tiempo dentro y tiempo fuera

¿Por qué usarlos?



Cuando los niños pequeños y en edad preescolar tienen dificultades con sus emociones o con su comportamiento, puedes usar **TIEMPO DENTRO** o **TIEMPO FUERA**, junto con otras estrategias de crianza como **el manejo emocional** y **las recompensas sociales**, para corregir el rumbo.

Puedes ayudar a guiar a los niños para que recuperen la calma y muestren conductas apropiadas.

CUÁNDO USARLOS

EL TIEMPO DENTRO puede ayudar a calmar a un niño que está pasando por una dificultad emocional, como una rabieta.

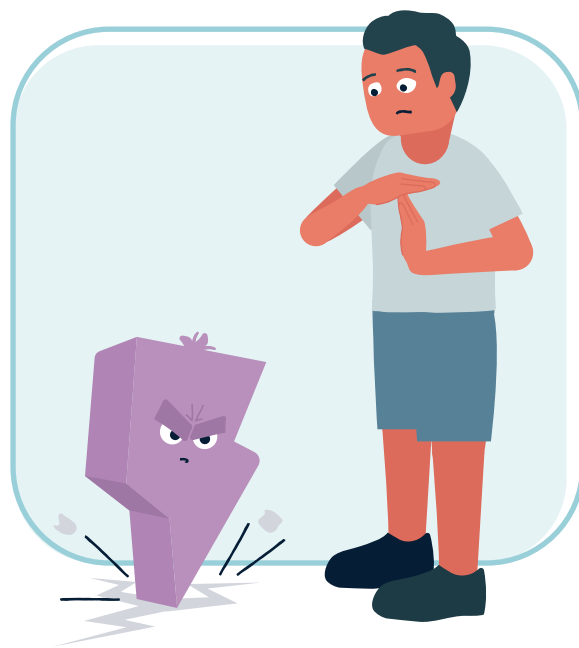


Esta estrategia consiste en permanecer con tu hijo durante momentos emocionales difíciles para brindarle apoyo y ayudarlo a manejar **sentimientos** intensos.

Usa **EL TIEMPO DENTRO** cuando tu hijo:

- Se siente molesto, ansioso o abrumado.
- Necesita ayuda para manejar sus emociones.

EL TIEMPO FUERA puede ayudar a un niño que tiene dificultades con conductas disruptivas o dañinas.



Esta estrategia consiste en ofrecer un espacio seguro, sin distracciones, para que tu hijo pueda calmarse y aprender **mejores conductas**.

Usa **EL TIEMPO FUERA** cuando tu hijo:

- Muestra conductas de agresión física, como empujar, golpear o lanzar cosas.
- Se niega a seguir reglas o instrucciones y ha ignorado una advertencia.

CÓMO USARLOS

TIEMPO DENTRO

Observa y responde cuando tu hijo muestre dificultad emocional.

1

Notar y responder

Nombra la emoción y ayuda a tu hijo a reconocerla y manejarla.

2

Afirmar y explicar

Siéntate con tu hijo y ofrécele apoyo y consuelo mientras se calma.

3

Calmarse

Tranquiliza a tu hijo y hazle saber, con tus palabras y acciones, que estás ahí con él.

4

Terminar

Cuando tu hijo esté calmado, da seguimiento con el manejo emocional o escucha activa.

5

Dar seguimiento

TIEMPO FUERA

Nota la conducta inapropiada y da una advertencia de tiempo fuera con calma. Si la conducta continúa, cumple con el tiempo fuera.

Dile a tu hijo que va a ir a tiempo fuera y explícale por qué.

Lleva a tu hijo a un espacio cercano para sentarse o pararse, lejos de donde ocurrió la conducta inapropiada. Asegúrale que regresará cuando sea el momento de terminar el tiempo fuera. Da un minuto de tiempo fuera por cada año de edad del niño.

Termina el tiempo fuera después de dos a cuatro minutos. Luego recuérdale a tu hijo la conducta que esperas.

Elogia la siguiente conducta positiva que tenga.

Más recursos

Para obtener más información, visita cdc.gov/parents/spanish/essentials

