

Tiempo fuera para corregir problemas de comportamiento

Hola, buenos días. Hoy voy a hablaros de otra técnica que podemos usar en casa para ir enseñando a los pequeños a comportarse cuando tienen una rabieta.

Voy a hablaros de la técnica llamada tiempo fuera o rincón de pensar. Es una técnica que se usa mucho, por ejemplo, en los colegios y en las guarderías porque es muy útil y muy eficaz y, la verdad, requiere poco esfuerzo.

En primer lugar, vamos a buscar un sitio en la casa que sea tranquilo y libre de distracciones. Donde el niño se aburra. No vale elegir el rincón de pensar, su habitación que tiene a la mano juguetes y sus cosas. Puede ser, por ejemplo, el pasillo, el recibidor, incluso el lavadero o el aseo. Un sitio donde el niño se vaya a aburrir y esté solo.

Una vez elegido el sitio, le vamos a explicar al niño en qué consiste la técnica, qué es lo que vamos a hacer. Por ejemplo, pues cuando te portes mal y le pegues a tu hermano, la mamá te va a llevar al rincón de pensar para que pienses unos minutos en lo que estás haciendo. Se le anticipa, se le explica, da igual la edad que tenga. Es una técnica que se utiliza perfectamente desde el año y medio, dos años. Y, luego, lo que vamos a hacer, es ponerla en práctica.

Cuando vemos que el niño está haciendo una conducta disruptiva, o algo que queremos cortar, le vamos a coger y le vamos a llevar al rincón de pensar. Ahí es importante retirar la atención. Probablemente, el niño empiece a revolverse o monte una rabieta, se ponga a llorar, porque no quiere. Que le saques de lo que estaba haciendo. Ahí ni caso, no vamos a prestar atención a sus quejas ni a sus lloros, vamos a llevarle al sitio y le vamos a dejar solo.

Es también muy probable que se venga detrás de nosotros, o que quiera escapar de allí. Sin regañarle, sin decirle nada, le vamos a coger tantas veces haga falta y le vamos a volver a llevar al rincón de pensar. Lo adecuado no es que esté allí mucho tiempo, simplemente, un minuto de tiempo por año de vida del niño. Si es un niño de cinco años, pues le dejaremos cinco minutos. No importa que llore, no importa que aporree la puerta, no importa que salga. Si sale, le volvemos a acompañar. Simplemente, vamos a ser, a esperar esos cinco minutos. Y cuando ya ha salido, es el momento de poder reflexionar con él y decirle, bueno, ¿has pensado ya en lo que has hecho? Probablemente nos sorprenda lo que nos diga.

Ya os digo que os recomiendo que la probéis porque es una técnica sencilla, pero muy eficaz. Gracias.