

Time-outs work to give young children time to cool down.

Use these steps for effective time-outs:



- Give the child a choice to substitute the inappropriate behavior with a positive one **OR** take a time-out. (For example, when a child pinches another child at the art table, you could say, “Pinching leads to time-out. Use hands to draw instead.”)
- If the child continues the misbehavior, describe why it is not acceptable. (“*Pinching hurts.*”) Keep your voice calm and your sentences short.
- Remove them from the situation for a pre-set length of time. Stick to **no more than one minute per year of the child’s age.**
- With children who are at least 3 years old, try letting them lead their own time-out instead of setting a timer. Say, “*Go to time out and come back when you feel ready to follow our rules.*” This strategy helps them learn and practice self-regulation.
- Follow up with **praise when they do something good** after time-out is done.

Disciplina efectiva

TIEMPO FUERA

Tiempo fuera funciona para darle al niño tiempo de calmarse.

Use estos pasos para tener tiempo-fuera efectivos:



- Dé al niño la oportunidad de sustituir el comportamiento inapropiado con uno positivo o tomar tiempo-fuera. (Por ejemplo, cuando un niño pellizca a otro niño en la mesa de arte, usted puede decir, “Pellizcar conlleva a tiempo-fuera. Usa tus manos para dibujar en lugar”.)
- Si el niño continúa el mal comportamiento, describa por qué no es aceptable. (“Pellizcar lastima”.) Mantenga su voz calmada y las oraciones cortas.
- Remuevelo de la situación por un tiempo predeterminado de tiempo. **Hágalo por un minuto por cada año de la edad del niño.**
- Con los niños quienes son por lo menos de 3 años de edad, trate dejarlos que ellos supervisen su propio tiempo-fuera en lugar de poner una alarma. Diga, “**Ve y toma tiempo fuera y regresa cuando te sientas listo para seguir nuestras reglas**”. Esta estrategia les ayuda a aprender y practicar autocontrol.
- Dé seguimiento con un **elogio cuando ellos hacen algo bueno** después que tiempo fuera a terminado.