



ZERO to THREE
Early connections last a lifetime



El Tiempo-Fuera y el Tiempo-Juntos:

Una Guía para los Padres de Familia

Los niños pequeños a menudo se portan mal. Cuando su hijo hace algo que usted no quiere que haga, es su trabajo poner un límite. Los límites le muestran a su hijo lo que usted espera de él. Es posible que su hijo se enoje, pero eso es completamente normal.

¿Es útil el "tiempo fuera" para los niños pequeños?

En un "tiempo fuera" típico, se le pide al niño que se siente y reflexione sobre su comportamiento. Para que esto sea útil, el niño debe ser capaz de mantener la calma y quedarse quieto. También necesita reflexionar y recordar lo sucedido para poder aplicar la lección la próxima vez. Esto hace que el "tiempo fuera" no sea adecuado para los niños muy pequeños. El autocontrol y la autorregulación comienzan a desarrollarse entre los 3 ½ y los 4 años. Estas habilidades tardan muchos años más en poder utilizarse de manera regular.

¿Y qué hay del "tiempo juntos"?

Un "tiempo juntos" es cuando usted se queda cerca de su hijo para ayudarlo a respetar el límite y a calmarse. Los niños pequeños se conectan con las emociones de su cuidador y pueden "contagiarse" de su calma. Esto significa que su hijo puede tranquilizarse mucho más fácil cuando usted está cerca y lo está tranquilizando, por lo que el "tiempo juntos" funciona mejor cuando ni usted mismo está molesto.



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Cuando el "tiempo juntos" no funciona

A veces, su hijo puede perder el control y tirar cosas, dar patadas, pegar o morder. Incluso puede rechazar su consuelo. Cuando las cosas se les salen de control, es posible que también usted llegue a su límite. Un descanso breve puede ser útil tanto para usted como para su hijo.

Un descanso no es un "tiempo fuera" típico, sino más bien una oportunidad para calmarse. A continuación le ofrecemos algunas formas de ponerlo en práctica:

- Prepare un espacio especial y seguro. Podría convertirse en su "rincóncito de paz" o un lugar para acudir cuando necesita tranquilizarse.
- Converse con su hijo sobre para qué sirve ese espacio. Explíquele que es el lugar al que acuden los miembros de su familia cuando se sienten molestos y necesitan un descanso.
- Deje que su hijo ayude a prepararlo. Puede ser una montaña de cojines en una esquina o una caja de cartón con un lado recortado.
- Cuando sea necesario, guíe a su hijo hasta allí. Déjele claro: "Es hora de tomar un pequeño descanso" y manténgase lo más tranquilo posible.

Otras formas de responder

- Ignore el comportamiento, pero no al niño. Si su hijo está molesto pero no le está haciendo daño a nadie, trate de ignorar el comportamiento. Póngale atención a él, pero no a sus gritos.
- Cuando su hijo se haya calmado, puede terminar el descanso, o bien ponga una alarma y vea cómo sigue.
- Protéjalo de cualquier daño. Si su hijo se está lastimando a sí mismo o a otros, sosténgalo tranquilamente para mantenerlo protegido.

Recuerde el propósito: calmarse

Los niños pequeños aún no pueden reflexionar sobre su comportamiento. Un descanso les da a ambos un respiro. Hablar acerca de lo que pasó o de cómo hacerlo de otra manera tiene que esperarse hasta que todos estén tranquilos. Los niños ni los adultos no aprenden nada cuando siguen alterados.

¿Tiene más preguntas?

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo o con uno de los profesionales que apoyan a su familia.

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.

Reciba mensajes como este en su teléfono

Envíe **SPARKS**
al **274 448**