

## El tiempo fuera

Una de las formas más empleadas de castigo consiste en apartar al niño de las fuentes de gratificación o de refuerzo cuando realiza la conducta que queremos eliminar. El procedimiento consiste, de este modo, en retirar al niño durante unos instantes del lugar o de la situación donde se está desarrollando o produciendo la conducta que pretendemos eliminar, castigando de este modo la conducta inadecuada. Para ello, mandaremos al niño a su habitación, a un rincón o a un lugar aislado durante un cierto tiempo. Esta técnica es la que denominamos *tiempo fuera del refuerzo*, o, abreviadamente, sólo *tiempo fuera*.

El tiempo fuera, como se verá, es una técnica más de castigo, consistente, simplemente, en la retirada de algo agradable, siendo por ello el procedimiento de castigo menos problemático de todos los que hemos visto hasta ahora, como el castigo físico o las reprimendas verbales.

En cuanto el niño comienza a pelearse con sus hermanos, molesta, se muestra agresivo o llorón, se le puede mandar solo a su habitación o a un rincón, sin entrar en ningún tipo de discusión con el niño sobre la medida tomada. Si hacemos esto, estaremos utilizando el tiempo fuera del refuerzo.

### *¿Cómo actuar?*

En la aplicación de la técnica y con el fin de asegurar la eficacia de la misma, se han de tener en cuenta las siguientes recomendaciones.

1. Siempre que empleemos el tiempo fuera, como en todos los demás casos que venimos exponiendo, se ha de reforzar paralelamente la conducta adecuada que queremos generar como alternativa a la conducta problema. Recuerde la máxima: «No quitar nada sin poner algo a cambio».
2. La habitación o el rincón donde se ha de cumplir el período de castigo deben estar libres de cosas que puedan atraer o entretener al niño, como juguetes, tebeos, cuadros, libros, etc.
3. No se debe mantener esta situación de alejamiento o privación durante mucho tiempo. Conviene empezar con períodos cortos de tiempo (de 3 a 5 minutos) y, si este tiempo no resulta suficiente para eliminar la conducta inadecuada del niño, podemos ir alargándolo progresivamente. Los límites deben situarse entre los 3 o 5 minutos y la media hora.
4. El lugar de cumplimiento del tiempo fuera (habitación o rincón) debe estar situado a corta distancia y mientras el niño va o vuelve del lugar de cumplimiento del tiempo fuera, no se le debe reforzar ningún tipo de conducta que realice. En este sentido, no sólo no se le debe alabar, sino que tampoco se le debe criticar ni reprocharle por la falta cometida.
5. El tiempo fuera basa su eficacia en la privación de recompensas, junto al establecimiento de un procedimiento alternativo para recuperarlas. Con esta técnica conseguimos, por otra parte, evitar no sólo que el niño consiga un determinado tipo de recompensa, sino que también evita-

mos que se refuerce inadvertidamente la conducta o conductas problema.

Por último, también es preciso tener en cuenta la recomendación de que antes de administrar este o cualquier otro tipo de castigo, se debe informar anticipadamente de la administración del mismo con unas palabras de aviso y, sólo si a pesar de ello el niño persiste en la emisión de la conducta inadecuada, se debe ejecutar el castigo. Así, por ejemplo, si Ángel pega habitualmente a su hermana, el padre puede advertirle con buenas palabras que la próxima vez que pegue a su hermana, se irá castigado a su habitación. Si a pesar de ello el niño persiste en su conducta, el padre de Ángel no debe dudar en mandarle a su habitación.