

Time-Out

Timeout from positive reinforcement is removing your child from anything rewarding, including activities, your attention, interactions with others, etc. Timeout is a safe and effective method to decrease noncompliance or breaking more serious rules.

Timeout is a way to give your child and yourself space in a structured, consistent way. It's a secret self-regulatory strategy!

What behaviors warrant a timeout:

- Hitting, slapping, punching
- Destruction of property
- Noncompliance with commands
- Breaking a house rule
- Cursing or swearing
- Dangerous behavior (running away, leaving the house, etc.)
- Aggression toward others
- Threatening or posturing

Do NOT use timeout for annoying or attention-seeking behavior:

- ⊘ Complaining
- ⊘ Whining
- ⊘ Bad attitude
- ⊘ Repeating the same question or phrases
- ⊘ Talking back
- ⊘ Attention-seeking behaviors

Preparing for Timeout:

- **Pick timeout spot.** Choose somewhere boring, without activities, toys, or interaction (laundry room, hallways, staircases, empty space).
- **Place a chair or mat in that spot,** where timeout will *always* be. Chair needs to be sturdy, heavy, and durable.

Introducing timeout to your child:

- Choose a time when everyone is calm
- Explain that noncompliance will result in a timeout. And 1 or 2 other behaviors will result in an immediate timeout (hitting, kicking, destroying property)
- Walk through procedure with your child

For noncompliance, children are given *one* warning before timeout. Other more serious behaviors that involve aggression toward people or property will result in an *immediate* timeout.

Time Out Procedure:

- 1. Give an effective command** (“Please put your cup in the sink”)
- 2. Count to 5 in your head.** If your child complies, give specific, immediate praise! (“Thank you for listening!”). If they do not comply...
- 3. Give one warning** with same language (“**IF** you don’t put your cup in the sink, **THEN** you will go to timeout.”)
- 4. Count to 5 in your head.** If your child complies, give praise! (“Thank you for listening!”). If your child still does not comply...
- 5. Instruct child to go to chosen timeout spot.** (“You didn’t do what I told you to do, now you have to go to timeout. Stay here until I say so.”)
- 6. Ignore everything your child says until after timeout is served.** Do not talk, explain, or scold them. You already went over the timeout procedure with them.
- 7. Use a same amount of time for every timeout.** One minute per year of age is usually sufficient, but never exceed 10 minutes. Let your child know that 5 second of silence is required to end timeout.
- 8. In timeout, ignore** any yelling, crying, whining, cursing, etc. Even if set time is complete, you will wait for 5 seconds of silence before approaching your child.
- 9. Ask why they had to go to timeout.** If they do not remember, that is okay. Just say, “You did not put your cup in the sink when I told you to, so you had to go to timeout.”
- 10. Repeat the instruction** (“Please put your cup in the sink”)
- 11. If your child complies, give praise!** (“Thank you for listening!”). If your child does not comply, repeat steps 2-11.

Remember, once a timeout is served, be on the lookout for positive behavior to praise! Your child served their consequence, now it’s a clean slate!

Tiempo Fuera

El tiempo fuera de actividades divertidas es una técnica para remover a tu hijo/a de actividades divertidas, la atención de Ud., y interacciones con otros. El tiempo fuera es una estrategia segura y efectiva para disminuir el incumplimiento o violaciones de reglas más serias. **El tiempo fuera es una estrategia que da espacio al hijo/a y a Ud. en una manera estructurada y consistente.**

Conducta que justifica tiempo fuera:

- Golpes, bofetadas, puñetazos
- Destrucción de propiedad
- Incumplimiento con mandatos
- Saltarse una regla de la casa
- Maldecir o decir palabrotas
- Conducta peligrosa (escaparse de casa, etc.)
- Agresión hacia los demás
- Amenazar los demás

NO use el tiempo fuera para conducta molesta o que busque llamar la atención:

- ⊘ Quejarse
- ⊘ Lloriquear
- ⊘ Una Actitud negativa
- ⊘ Repetir la misma pregunta o frases muchas veces
- ⊘ Impertinencia
- ⊘ Conducta para ganar atención

Preparandose para el tiempo fuera:

- **Elija un lugar.** Escoja un lugar aburrido, sin actividades, juguetes, o interacciones (pasillos, escaleras, espacio vacío).
- **Coloque una silla o alfombra en ese lugar,** adonde el tiempo fuera *siempre* pasará. La silla debe ser robusto, pesado, y duradero.

Introducir el tiempo fuera a su hijo/a:

- Escoja un tiempo en que todos estén tranquilos.
- Explique que el incumplimiento resultará en el tiempo fuera. También, 1 o 2 otras conductas resultan en el tiempo fuera inmediatamente (golpes, patadas, destrucción de propiedad)
- Describa minuciosamente el procedimiento con su hijo/a

Para incumplimiento, niños son dados *sólo una* advertencia antes del tiempo fuera. Otras conductas más serias que involucran agresión hacia otras personas o propiedad se resultarán en un tiempo fuera inmediatamente.

Procedimiento del Tiempo Fuera

- 1. Dar un mandato efectivo** (“Por favor, pon la taza en el fregadero”)
- 2. Cuente a los 5 en la mente.** Si cumpla su hijo/a, ¡dé un elogio específico y inmediato! (“¡Gracias por escuchar!”). Si no cumpla...
- 3. Dé una advertencia** con el mismo lenguaje (“SI NO pones la taza en el fregadero, ENTONCES iría al tiempo fuera.”)
- 4. Cuente a los 5 en la mente.** Si cumpla su hijo/a, ¡dé un elogio! (“¡Gracias por escuchar!”). Si no cumpla...
- 5. Ordene su hijo/a a ir al lugar escogido por el tiempo fuera.** (“No hiciste lo que te dije, y ahora necesitas ir al tiempo fuera. Quédate aquí hasta que yo diga.”)
- 6. Ignore todo de lo que dice su hijo/a hasta que el tiempo fuera es cumplido.** No le hable, explique, o regañe. Ya revisó Ud. el procedimiento del tiempo fuera con él/ella.
- 7. Use la misma cantidad de tiempo para cada tiempo fuera.** Uno minuto para cada año de su edad suele ser suficiente, pero nunca exceda 10 minutos. Diga a su hijo/a que 5 segundos de silencio es requisito para terminar el tiempo fuera.
- 8. Durante el tiempo fuera, ignore** cualquier gritos, llantos, quejidos, y palabrotas.
- 9. Pregunte al/a la hijo/a por qué fue al tiempo fuera.** Si no recuerdes, esté bien. Sólo diga, “No pusiste la taza en el fregadero cuando te lo dije, entonces necesitaste ir al tiempo fuera.”
- 10. Repita la instrucción** (“Por favor, pon la taza en el fregadero”)
- 11. Si cumpla su hijo/a, ¡dé un elogio!** (“¡Gracias por escuchar!”). Si no cumpla, repita los pasos 2-11.

¡Recuérdese, después de que el tiempo fuera es cumplido esté atento a la conducta positiva para dar elogios! Su hijo/a ha cumplido su consecuencia, ahora haga barrón y cuenta nueva.