

## *For Your Information*

---

What is the most effective way to use time-outs?  
Here are a few points for consideration.

- To be most effective, a time-out should be applied immediately after the targeted behavior occurs.
- Consistency is key. A time-out should occur as a consequence every time the targeted behavior occurs.
- Time-outs should extend from 10 seconds to 5 minutes. Longer periods of time do not increase the effectiveness of the time-out.
- The time-out should take place in a very boring location. For example, a chair facing a wall, in a room devoid of stimulation.
- The person administering the time-out needs to make sure that the child does not receive positive reinforcement in the form of attention. For example, the child should be told, "Time-out" and then removed to the time-out location with as little show of emotion as possible. No debate should ensue.
- The child should be told ahead of time which behaviors result in a time-out, and the length of time required for the time-out.
- If the child refuses to go to the time-out location, he or she should be physically escorted. Refrain from emotional displays.
- Appropriate behavior should be praised as soon as it occurs after the time-out has taken place.

## PARA SU INFORMACIÓN

### Cuál es la forma más efectiva de usar el "time out"?

"Time out" es una forma de disciplinar donde el niño deja de participar en una determinada actividad por un periodo corto de tiempo.

### A continuación algunos puntos que deben ser considerados:

- *Para ser más efectivo, el "Time out" debe ser usado inmediatamente después de que ocurra un mal comportamiento.*
- *La clave es ser firme. Un "Time out" debe ser dado cada vez que ocurra el comportamiento que usted tiene como objetivo corregir.*
- *El tiempo del "Time out" debe ser entre 10 segundos a 5 minutos. Periodos mas largos no aumentan el efecto del "Time out".*
- *El "Time out" debe ser dado en un lugar que sea muy aburrido. Por ejemplo: sentado en una silla mirando a la pared, o en una habitación sin ningun tipo de estimulación.*
- *La persona que da el "Time out" debe asegurarse de que el niño no reciba ninguna atención positiva. Por ejemplo: Se debe decir al niño: "Time out" e inmediatamente dirigirse al lugar destinado para ello con el mínimo de emoción posible. No debe resultar en una discusión.*
- *El niño debe saber de antemano qué comportamiento lo llevaría a un "Time out", y la duración del tiempo en que estaría en "Time out".*
- *Si el niño rehusa ir al lugar destinado para el "Time out", deberá ser escoltado personalmente. Evitar hacer una demostración emocional.*
- *Un comportamiento bueno debe ser premiado tan pronto termine el "Time out".*