

USO EFECTIVO DE LA PAUSA OBLIGADA

La pausa obligada es un método eficaz para reducir las conductas inapropiadas del niño. Sin embargo, siempre debe utilizarse en combinación con otras técnicas que usted ya haya aprendido. Para utilizar eficazmente la pausa obligada con un niño, siga las instrucciones a continuación:

- **Dé un comando apropiado**
- **Espere 10 segundos**
 - Cuente en silencio (no cuente en voz alta)
- **Si el niño no cumple el comando, reafirme el comando con una advertencia y espere 10 segundos:**
 - "Si no _____ [repita el comando], entonces vas a una pausa obligada".
 - Después de la advertencia, espere otros 10 segundos para que su cumplimiento.
 - *Nota:* Cuando use la pausa obligada para algo distinto al incumplimiento de un comando (por ejemplo, romper una regla establecida), ponga al niño en la pausa obligada de inmediato y no utilice esta advertencia.
- **Si el niño aún no cumple con el comando, póngalo en pausa obligada**
 - Diga, "no hiciste lo que te pedí, entonces debes tener una pausa obligada".
 - Lleve al niño suavemente por el brazo al lugar de la pausa obligada. Si es necesario cargue al niño.
 - Una vez que el niño esté en el lugar de la pausa obligada, diga, "permanece aquí hasta que yo te diga".
- **No le preste atención al niño mientras que esté en pausa obligada**
 - No hable con el niño
 - Continúe con lo que estaba haciendo, pero no pierda de vista al niño
 - Cuando el niño haya permanecido en silencio durante la pausa obligada por una cantidad de tiempo apropiada (lea a continuación), vuelva con el niño y diga, "ya terminaste la pausa obligada".
- **Repita el comando después de decirle al niño que la pausa obligada ha terminado**
 - Si el niño cumple, felicítelo
 - Si el niño no cumple, haga que vuelva a la pausa obligada nuevamente
- **Elogie el comportamiento apropiado**
 - Esté atento y felicite al niño la próxima vez que muestre un comportamiento apropiado.

Preguntas frecuentes sobre la pausa obligada

- **¿Cuánto tiempo debe permanecer un niño en la pausa obligada?**
 - Regla general: 1 minuto por año de edad, sin exceder 5 minutos
 - Inicialmente, deje que el niño termine la pausa obligada una vez que haya estado tranquilo de 10 a 30 segundos.
 - Aumente gradualmente la cantidad de tiempo que necesita el niño permanecer tranquilo
- **¿Dónde debe tomar lugar la pausa obligada?**
 - Use una silla para la mayoría de los niños.
 - Use una silla para adultos como las del comedor
 - Colóquela fuera del alcance de todas las cosas (incluyendo las paredes) que el niño puede patear o golpear
 - Elimine el acceso a cualquier cosa que refuerce al niño (por ejemplo, televisión, radio)
 - Coloque la silla en un lugar que usted pueda observar (por ejemplo, en un pasillo, no en un armario o el baño)
- **¿y si el niño deja la silla de la pausa obligada?**
 - Vuelva a poner al niño en pausa obligada inmediatamente
 - Diga "necesitas permanecer en pausa obligada hasta que estés tranquilo".

- Párese cerca a la silla
 - Ignore todos los movimientos que el niño haga en la silla.
- **¿Qué debo hacer si mi hijo dice que tiene que dejar la pausa obligada?**
 - No permita que el niño deje la pausa obligada para usar el baño o tomar agua
 - Ignore todas las solicitudes que el niño haga