



What to do when "No"  
is your child's favorite word



- You can help your child cooperate if you use **time-out** when your child won't do what you say. In a time-out, your child just sits, away from play and people. This gives your child a chance to stop and think about feelings, behaviors and choices.
- Each time you tell your child what to do, your child has a choice of doing what you say, or going into a time-out.
- If your child resists doing what you say, use a 3-count (1 ... 2 ... 3 ...) in a calm but firm voice. Tell your child that if he or she doesn't do what you say before you get to 3, he or she has chosen a time-out.
- Start the time-out right away. If necessary, help your child get to the time-out space.
- The time-out place should be in a spot away from busy areas, other people and TV.
- Your child's time-out place should be in your full view.
- Put your child in time-out for one minute for every year of age. Tell your child how long he or she will have to sit in time-out.
- If your child is screaming, arguing or talking, don't look at your child, but remind your child once that "The time starts when you are quiet."
- Use a timer when possible. Keep the timer in your child's view, but not within reach.
- When the timer rings, your child is free to leave the time-out. When the time-out is up, expect your child to do what you told him or her to do before the time-out started.
- After the time-out, notice the next time your child is cooperating and tell your child what you liked about their behavior.
- Time-outs work best when they are consistently used. Don't threaten time-outs unless you are going to use them.

Printed in Partnership with:



**Child Abuse  
Prevention  
America**



## Qué hacer cuando la palabra favorita de su niño es "No"



- Usted puede ayudar a su niño a cooperar si usa **tiempo fuera** cuando no hace lo que usted pide. En un tiempo fuera su niño sencillamente se sienta lejos del juego y la gente. Esto le da a su niño la oportunidad de detenerse y pensar en sus sentimientos, conductas y opciones.
- Cada vez que usted le dice a su niño qué hacer, su niño tiene la opción de hacer lo que usted dice o quedarse en tiempo fuera.
- Si su niño se resiste a hacer lo que usted dice, cuente hasta 3 (1...2...3...) en calma pero con voz firme. Dígale que si él o ella no hace lo que usted dice antes de que llegue a 3, ha escogido un tiempo fuera.
- Comience el tiempo fuera inmediatamente. Si es necesario, ayude a su niño a llegar al espacio de tiempo fuera.
- El lugar del tiempo fuera debe ser en un lugar lejos de las áreas de acción, de otras personas y de la televisión.
- Usted debe poder ver a su niño mientras esté en el lugar de tiempo fuera.
- Póngale a su niño en el lugar de tiempo fuera por un minuto por cada año de edad. Dígale a su niño por cuanto tiempo se tendrá que quedar en tiempo fuera.
- Si su niño está gritando, discutiendo, o hablando, no lo mire, pero recuérdale una vez que: "El tiempo comienza cuando estés quieto."
- Utilice un contador de tiempo cuando sea posible. Mantenga el contador de tiempo a la vista de su niño, pero no a su alcance.
- Cuando el contador de tiempo suene, su niño tiene libertad de salir del tiempo fuera. Cuando se termine el tiempo fuera, se espera aún que su niño haga lo que usted le dijo que hiciera antes de comenzar el tiempo fuera.
- Después del tiempo fuera, note la próxima vez que su niño está cooperando y dígale a su niño qué es lo que a usted le gusta de su comportamiento.
- Los tiempos fuera funcionan mejor cuando son usados consistentemente. No amenace con tiempo fuera a menos que usted lo vaya a cumplir.

### Impreso en asociación con:



**Child Abuse  
Prevention  
America**