

CASO EN CONTRA DEL TIEMPO FUERA

por el Dr. Peter Ernest Haiman

Durante generaciones, los padres han buscado una forma confiable y segura de manejar la mala conducta de sus niños. La técnica de disciplina más reciente y popular es *tiempo fuera* (en inglés se conoce como *time-out*, cuya definición en español sería “momento de reflexión a solas” o “aislamiento”). Que esta técnica sea mejor que dar nalgadas, no significa que sea una forma apropiada en que los padres hacen frente a la mala conducta de sus hijos. Además, el uso del tiempo fuera puede generar problemas de conducta posteriores. Estos problemas pueden afectar el bienestar de los niños y perjudicar gravemente la relación entre padres e hijos.

La conducta infantil es un síntoma

Los niños se comportan de determinada manera por una razón en particular. La conducta infantil está determinada, en su mayoría, por cómo los niños sienten que sus necesidades físicas y psicosociales son satisfechas. En cada niño esas necesidades son fuertes, y los niños son, por naturaleza, sensibles a sus propias necesidades. Si alguna de sus necesidades o más no fueran satisfechas, los niños rápidamente se sentirán incómodos.

Al sentirse incómodos, empezarán a gritar. El grito de los bebés y los niños más pequeños anuncia sentimientos de frustración. Esos gritos se han generado como un mecanismo de supervivencia que logra llamar la atención de los padres. El propósito del grito es conseguir el tipo y la calidad de amor y cuidado parental necesarios para satisfacer adecuadamente sus necesidades insatisfechas. De esta forma, gritar crea en los niños un sentimiento de seguridad. La mala conducta de niños mayores y adolescentes es un grito de ayuda que anuncia la frustración que sienten porque sus necesidades no han sido satisfechas.

Los gritos y la mala conducta de los niños y los adolescentes son, en cierto modo, muy parecidos a tener la garganta inflamada, la nariz tapada, sentir dolor muscular o tener fiebre. Son todos síntomas. Y todos tienen una causa. El médico sabe que cuando logre eliminar el virus o las bacterias que causan los síntomas físicos, el malestar irá desapareciendo. De la misma forma, cuando los padres diagnostican correctamente y suministran a sus hijos niños y adolescentes las medicinas para sus necesidades insatisfechas, los síntomas de griterío y mala conducta desaparecen.

A ninguna edad nos gusta sentir frustración porque existen necesidades importantes que no han sido satisfechas. Sin embargo, los niños pueden molestarse bastante y demandar cuando sus necesidades no son satisfechas. Sus arrebatos de ira, que suelen ser intensos, son el resultado, en parte, de su naturaleza dependiente. A diferencia de la mayoría de los adultos, los niños no tienen la capacidad de satisfacer sus necesidades por sí mismos. Son físicamente incapaces de hacer la mayor parte de las tareas que implican cuidado personal. Por naturaleza, también tienen necesidades y vulnerabilidades emocionales fuertes. Por otra parte, a diferencia de la mayoría de los adultos, los niños pequeños son incapaces de tolerar adecuadamente la frustración. Además, los bebés, los niños más pequeños y muchos niños en edad preescolar son incapaces de identificar cuál es la necesidad insatisfecha que les hace enojar. Esto hace que para la mayoría de los niñitos sea imposible decirles a sus padres qué les molesta y por qué a menudo son incapaces de satisfacer sus necesidades por sí solos.

En qué consiste el tiempo fuera

Cuando usan esta técnica, los padres primero piden firmemente que sus hijos dejen de comportarse mal y se callen. Luego, les piden que vayan a una habitación, que se sienten solos y que permanezcan allí, alejados de sus padres. Se los reprende diciéndoles que no salgan de la habitación hasta que hayan sido capaces de controlar su conducta. Al aplicar esta técnica, sin embargo, se prolonga el tiempo que los niños deben resistir su sentimiento de frustración por necesidades insatisfechas. Justamente el mismo sentimiento que provocó su mala conducta. De esta forma, a medida que transcurre el tiempo fuera, las necesidades normales insatisfechas les producen cada vez más incomodidad. Los niños más pequeños dependen de los padres, quieren estar con ellos, amarlos y necesitar de ellos.

Lo que exacerba la frustración, es el hecho de que los niños permanecen solos, lejos de sus padres en quienes ellos deben confiar para poder satisfacer sus propias necesidades. Esta separación forzada de sus fuentes básicas de comodidad, seguridad y bienestar aumenta considerablemente la pena de los niños. Estar solos reflexionando en una habitación o un rincón, también puede crear otros sentimientos perturbadores que los niños deben soportar. Suelen aparecer emociones dolorosas, como el temor y la preocupación. Los niños frustrados que deben sentarse en silencio y solos para reflexionar, con frecuencia se enojan. Aunque estos niños no expresen su enojo mientras están reflexionando, a menudo lo expresan enojándose y desafiando a sus padres cuando les permiten salir del tiempo fuera. Esta práctica de aislar a los niños para que reflexionen solos puede, en sí misma, ser la causa de malas conductas futuras porque estar solo y ser sometido a un “momento de reflexión” son cosas que aumentan la frustración de un niño que ya se siente frustrado.

Los dilemas y los conflictos interpersonales se resuelven mejor cuando cada persona tiene suficientes oportunidades de hablar y de ser escuchado por el otro. Para que los niños aprendan a solucionar los problemas saludablemente, es esencial mostrarles, iniciar y practicar el proceso del diálogo abierto. ¿El tiempo fuera aporta algo a este proceso? Para que los niños desarrollen la capacidad de expresar con palabras sus sentimientos y necesidades, en vez de enviarlos a reflexionar solos, sería mejor que los padres los ayuden a hablar sobre cómo se sienten y les tengan mucha paciencia.

La aplicación frecuente del tiempo fuera y sus efectos crónicos

Cuando los niños se sienten frustrados e incómodos, el tiempo fuera los obliga a estar en silencio y a sentirse rechazados por sus padres. Cuando un niño se comporta mal y se lo envía a reflexionar, se siente herido. Este dolor, combinado con la frustración que provocó su mal comportamiento, impulsa el nacimiento del enojo. Y la práctica de disciplinas como el tiempo fuera, que generan en los niños dolor y enojo, también puede dañarlos.

Una consecuencia grave que podrían sufrir los niños enviados al tiempo fuera, es la lección de que cuando sentimos emociones que nos hacen sentir incómodos debemos contenerlas. Cuando están molestos en el tiempo fuera y son incapaces de expresar los sentimientos angustiantes, los niños necesitan desesperadamente poner un freno a los sentimientos de dolor que sienten. Para ello, aprenden a ignorar a la energía que proviene de su dolor y de sus sentimientos de enojo, o aprenden a distraerse. Así es como estos niños aprenden a reprimir sus sentimientos de dolor. En este proceso, pueden aparecer hábitos nerviosos, entre ellos, chuparse el dedo pulgar, comerse las uñas, tironearse el cabello, rascarse la piel, jalarse la ropa, pellizcarse y muchas otras conductas similares. El propósito de estas conductas es alejar a los sentimientos que los hacen sentir incómodos, y al identificarse con las críticas que le han

hecho sus padres, autocastigarse. Estas estrategias de defensa sirven para liberar el enojo y hacen que los niños ignoren a los sentimientos que los hacen sentir incómodos.

Como resultado, no percatarse de los sentimientos verdaderos podría volverse una característica distintiva de la vida de una persona. Esto reduce la conciencia de uno mismo que debería tener una persona y podría afectar la calidad de vida para siempre.

Cómo criar hijos que se comporten bien

Una forma mejor en que los padres pueden criar hijos que se comporten bien y autodisciplinados es satisfaciendo sus necesidades y deseos normales de manera sensible y continua, demostrándoles y expresando valores humanos en las interacciones cotidianas con sus hijos, y exponiéndolos a experiencias de vida que refuercen estos valores. Los niños problemáticos y mal criados se forman cuando los padres no satisfacen sus necesidades y deseos normales, de manera continua y adecuada.

¿Y cuáles son las necesidades básicas y normales de la niñez? Las necesidades físicas de los niños se satisfacen mejor cuando éstos son físicamente sanos, están bien alimentados, hacen ejercicio adecuadamente y no están cansados. Las necesidades sociales y emocionales de los niños estarán satisfechas cuando los niños reciban, de manera suficiente, continua y gratificante, la atención, el afecto y el reconocimiento de sus padres y demás adultos/niños a quienes están emocionalmente ligados. Las necesidades intelectuales de los niños estarán satisfechas cuando la curiosidad normal, las ganas naturales de explorar y sus intereses intrínsecos tengan habitualmente la oportunidad de expandirse y desarrollarse. La necesidad normal de tener cierto control sobre sus propias vidas y de expresar su voluntad estarán adecuadamente manejadas cuando los niños pequeños tengan la oportunidad, dentro de un ambiente seguro y confiable, de ser poco a poco más independientes, elegir y participar significativamente en la toma de decisiones.

Es muy importante que los padres, tanto actuales como futuros, aprendan cuáles son las características normales de desarrollo de cada etapa de los primeros años del desarrollo humano. También es importante reconocer la existencia de un mito virulento que aún se propaga en nuestra sociedad: la creencia de que satisfacer totalmente las necesidades de un niño echa todo a perder. Las investigaciones publicadas claramente afirman que la idea verdadera es justamente la contraria. Los padres criarán hijos bien disciplinados cuando satisfagan apropiadamente las necesidades de la niñez y la adolescencia.

Este artículo fue publicado en la revista *Mothering Magazine*, mayo-junio de 1998.