



## Pasos para Aceptar el Tiempo Fuera (McGinnis & Goldstein, 1997)

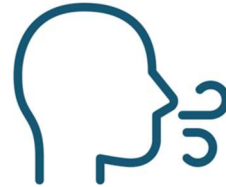


1. **Haz una pausa** y habla contigo mismo, **“Necesito estar calmado.”**

2. **Acepta** que hiciste algo incorrecto.

3. **Camina** al tiempo fuera.

4. **Respira** 3 veces profundamente.



5. **Piensa** sobre cómo puedes mejorar las cosas con aceptar el tiempo fuera.

6. **Piensa** cosas positivas como, “El tiempo fuera no dura tanto. Yo lo puedo hacer.”



7. Después del tiempo fuera, di, **“Perdón por no obedecer.”**