

## ORIENTACIONES ACERCA DE LOS NIÑOS/AS Y LA TELEVISIÓN

### Consideraciones:

La televisión es una realidad con la que la familia tiene que vivir, y que por el momento, no tenemos modos de evitarla en un 100%.

El enfrentamiento de negar por completo la televisión a los niños, sólo tiene el efecto de retardar el momento en el cual se harán adictos a ella, contraviniendo las órdenes de los padres. Muchos de ellos buscarán cualquier excusa para ir a ver televisión a casa de otros amigos y perderán el control paterno, en éste, y en otros aspectos.

Por el otro lado si se deja que el niño vea TV a su arbitrio puede pasar todas sus horas libres en esta actividad.

Ambos extremos deberán evitarse, este último más que nada porque interferirá con sus labores habituales de hacer las tareas, y verá cada vez más programas no aptos o convenientes para su edad.

En todo caso no hay que desconocer los valores positivos de la TV. A través de ella y de una manera mucho más rápida y fácil el niño puede aprender y conocer contenidos que hasta hace poco eran poco imaginables. Tiene una gran capacidad para entretener a los niños y concentrarlos durante algunos minutos en programas que pueden ser educativos. Aprenden a usar un lenguaje más amplio y mejor pronunciado (en general)

Las desventajas de la TV, son también muchas. La primera es que les quita oportunidades para desarrollarse en otros campos como la música, lectura, pintura, introspección, etc., La práctica de deportes y juegos físicos disminuye, al igual que la interrelación con otros niños de su edad, lo que significará un menor desarrollo de la personalidad, que le aportan estas actividades.

Si además nos referimos a programas de TV que no cumplen con las condiciones para la edad del niño, los aspectos negativos aumentan. (Violencia, sexo, conductas inapropiadas, etc)

La falta de actividad física posibilita otros problemas como la costumbre aprendida de comer frente al televisor, muchas veces alimentos ofrecidos por la misma publicidad de la TV, y con ello la obesidad.

La publicidad en otros aspectos, impulsa al niño a pedir y comprar todos los objetos recomendados por TV, en una creencia que todo lo que se dice por ella es verdadero y bueno. Por el contrario la imposibilidad de hacerlo le produce sentimientos de frustración.

### ¿Como prevenir la adicción a la TV?

Desarrolle actividades en común al margen de la TV. Existen más de las que Ud. se imagina: lectura de cuentos, pintura y dibujo, armado de juguetes, jardinería, juegos clásicos, paseos, deportes, etc. Todas estas actividades se deben hacer desde que el niño tenga la edad para entenderlas y hacerlas. Integre en ellas a todos los miembros de la familia en la medida de sus posibilidades.

Defina el tiempo de ver televisión, obviamente en relación a los programas adecuados a su edad. No vea Ud. mismo/a programas durante las horas en que el niño no pueda hacerlo (comedias). Limite Ud. también sus horarios a las horas de descanso, no se acostumbre a tener la TV encendida todo el día mientras trabaja en labores de casa. (En todo lo que enseñe, recuerde este principio, dar el ejemplo)

No use la TV para tranquilizar al niño, ni para dormirlo. Ni encienda la TV durante las horas de comida.

Si el niño/a tiene mal rendimiento escolar, condicione la TV a la mejoría de sus calificaciones, y siempre será requisito el hacer las tareas y el estudio antes de ver la TV.

Ubique los aparatos de TV en un lugar común para la familia y no dentro de las respectivas habitaciones. De paso es una oportunidad más para compartir en familia.

Use la TV para ver programas específicos y apague y enseñe a apagar el aparato una vez terminado el programa.

Estimúlelo para que vea documentales o programas de la vida real. Use los programas acerca del amor, el sexo, las disputas familiares, el alcoholismo y las drogas como una forma de iniciar las discusiones familiares sobre estos temas difíciles. Prohíba los programas violentos.

Si permite que su hijo/a vea programas que muestran violencia, háblele sobre las consecuencias de la violencia. Señálele la forma en que la violencia perjudica a la víctima y a la familia de la víctima. Si su hijo está perturbado por un programa que ha visto, asegúrese de hablar sobre el mismo con el niño/a.

Discuta los anuncios publicitarios con sus hijos. Ayúdeles a identificar los anuncios con alto grado de presión para impulsar las ventas y las aseveraciones exageradas. Si su hijo/a quiere un juguete basado en un personaje de la televisión, pregúntele cómo lo va a usar en casa (La respuesta probablemente le convencerá que el juguete servirá para hacer crecer la colección más que para convertirse en un catalizador para el juego activo).

Explique las diferencias entre la realidad y la fantasía. Este tipo de clarificación puede ayudar a que su hijo disfrute de un programa y, sin embargo, comprenda que lo que está sucediendo en la TV podría no pasar en la vida real.

Sea un buen modelo. Si usted pasa mucho tiempo viendo la televisión, puede tener la seguridad de que su hijo hará lo mismo. Además, el tipo de programas que usted vea envía un mensaje muy claro a su hijo.