

Los Niños y la Televisión

El mirar televisión es uno de los pasatiempos más importantes y de mayor influencia en la vida de niños y adolescentes. Los niños en los Estados Unidos miran la televisión durante un promedio de tres a cuatro horas al día. Para el momento en que se gradúan de la escuela secundaria habrán pasado más tiempo mirando televisión que en el salón de clase. Mientras la televisión puede entretener, informar y acompañar a los niños, también puede influenciarlos de manera indeseable.

El tiempo que se pasa frente al televisor es tiempo que se le resta a actividades importantes, tales como la lectura, el trabajo escolar, el juego, la interacción con la familia y el desarrollo social. Los niños también pueden aprender cosas en la televisión que son inapropiadas o incorrectas. Muchas veces no saben diferenciar entre la fantasía presentada en la televisión y la realidad. Están bajo la influencia de miles de anuncios comerciales que ven al año, muchos de los cuales son de bebidas alcohólicas, comidas malsanas (caramelos y cereales cubiertos de azúcar), comidas de preparación rápida y juguetes. Los niños que miran demasiada televisión están en mayor riesgo de:

- Sacar malas notas en la escuela.
- Leer menos libros.
- Hacer menos ejercicio.
- Estar en sobrepeso.

La violencia, la sexualidad, los estereotipos de raza y de género y el abuso de drogas y alcohol son temas comunes en los programas de televisión. Los jóvenes impresionables pueden asumir que lo que se ve en televisión es lo normal, es seguro y es aceptable. Por consecuencia, la televisión también expone a los niños a tipos de comportamiento y actitudes que pueden ser abrumadores y difíciles de comprender.

Los padres pueden ayudar a sus hijos a tener experiencias positivas con la televisión. Los padres deben de:

- Mirar los programas con los hijos.
- Escoger programas apropiados para el nivel de desarrollo del niño.
- Poner límites a la cantidad de tiempo que pasan ante la televisión (a diario y por semana).
- Apagar la televisión durante la horas de las comidas y del tiempo de estudio.
- Apagar los programas que no les parezcan apropiados para su niño.

Además, los padres pueden hacer lo siguiente: no permitir a los niños mirar televisión por horas de corrido; al contrario, deben de seleccionar programas específicos para los niños. Seleccionen programas que sean adecuados para el nivel de desarrollo de su niño. Los programas de niños en la televisión pública son apropiados, pero las novelas, las comedias para adultos y los programas de conversación de adultos no lo son. Establezcan ciertos períodos cuando el televisor esté apagado. Las horas de estudio deben dedicarse al aprendizaje, no son para sentarse frente a la televisión mientras tratan de hacer la tarea. Las horas de las comidas son tiempo para conversar con otros miembros de la familia y no para mirar la televisión.

Estimule discusiones con sus hijos sobre lo que están viendo cuando están mirando un programa juntos. Señáleles el comportamiento positivo como la cooperación, la amistad y el interés por otros. Mientras están mirando, hágale conexiones con la historia, libros, lugares de interés y eventos personales. Hableles de sus valores personales y familiares y cómo se relacionan con lo que están viendo en el programa. Pídale a los niños que comparen lo que están viendo con eventos reales. Dejeles saber las verdaderas consecuencias de la violencia. Discuta con ellos el papel de la publicidad y su influencia en lo que se compra. Estimule a su niño para que se envuelva en pasatiempos, deportes y con amigos de su misma edad. Con la orientación apropiada, su hijo puede aprender a usar la televisión de una manera saludable y positiva.

Fuente: American Academy of Child and Adolescent Psychiatry