

## LOS NIÑOS Y LA TELEVISION

Adaptado por Marinela Maneiro  
Consultora Individual, Familiar y Organizacional  
[marinelamaneiro@gmail.com](mailto:marinelamaneiro@gmail.com)

Hoy día, lamentablemente, muchos niños pasan más tiempo frente al televisor que en la escuela o con la familia. La televisión se ha convertido en el maestro más importante. Las investigaciones muestran que ver mucha televisión puede ser perjudicial para los niños porque:

- Si ven programas con contenido violento pueden llegar a pensar que la violencia es aceptable.
- Leen y estudian menos y sus notas escolares pueden bajar.
- Pueden tener dificultades para distinguir la realidad de la fantasía.
- Presentan problemas para interactuar con el mundo real
- Tienen dificultades en sus relaciones interpersonales.

Pero también sabemos que la televisión puede ser una parte inevitable de la vida de sus hijos. Así que puede resultar más útil pensar acerca de cómo la TV encaja o no en el desarrollo general de su hijo.

### Formas para Inculcar Hábitos respecto a la TV

1. **Sea exigente sobre a los programas que usted y su hijo vean.**  
Lea la información acerca de los programas para identificar los que sean aptos para la edad y la etapa de desarrollo de su hijo. Mantengan a la mano un conjunto de programas previamente grabados o videos confiables que ustedes sabe que son atractivos y educativos. Apague la TV cuando se acabe el programa seleccionado.
2. **Vea la TV al mismo tiempo que su hijo la ve.**  
Los niños imitan lo que ven y oyen en la TV. Haga preguntas que fomenten que su niño invente su propio diálogo. He aquí algunas ideas: ¿Qué pasó al principio de la película? ¿Cuál de los personajes te gustaría ser? Si pudieras inventar una nueva historia, ¿cómo acabaría tu historia?
3. **Evite que la TV reemplace el tiempo destinado a la familia y al juego activo.**  
Limite el tiempo que puede pasar su hijo frente a la TV. Esto les garantizará que el niño dispondrá de tiempo para pasarlo en familia, jugar con otros niños o explorar el medio ambiente. Apague el televisor cuando esten haciendo otras actividades como por ejemplo conversar o comer.
4. **Use los programas de la TV y los videos para mejorar la capacidad auditiva del niño.**  
Convierta la TV en un juego de escuchar: Mientras están viendo un programa o película que les es familiar, pídale al niño que se ponga de espaldas a la TV. Cuando empiece a hablar o a cantar el personaje que le es familiar, pídale que identifique quién es el que está actuando sólo a través de lo que escucha.

5. **Evite los programas que muestran a personajes que resuelven los conflictos con la violencia.**

Cuando su hijo ve que un personaje resuelve un problema recurriendo a golpes, patadas o mordidas, dígame que eso es algo que no debe de hacer. Ofrezca alternativas: "En vez de pegarle a su hermana, el niño podría haberle pedido que ella dejara de molestarlo, o buscar ayuda de un adulto". Con niños mas grande practique que ellos den la solución: ¿Cómo tu hubieses resuelto esta situación?

6. **Establezca claramente que los personajes de las caricaturas hacen cosas que las personas no pueden hacer.**

Si su hijo imita algo que hace un personaje en la televisión, podría recordarle que: Aunque un personaje haya salido sano y salvo después de un accidente, bajarse de un brinco del columpio puede realmente lastimar a los niños como él.

7. **Evite los programas que pudieran asustar a su niño.**

Si un espectáculo de la TV o una película asustan a su hijo, cálmelo dándole su juguete para abrazar, un abrazo o algo para beber. El consuelo físico reconforta más que las palabras tranquilizadoras.

Claro está que en vez de ver televisión, siempre puede ofrecer alternativas para pasar un buen rato:

- Leer con ellos un libro o revista que les interese e informe.
- Jugar o hacer manualidades en las que toda la familia pueda participar.
- Cantar o tocar un instrumento musical.
- Conversar sobre o dramatizar una situación.

Use la televisión como su aliado y como un medio de enseñanza. ¡No la use como niñera para sus hijos! ¡Sepa cuándo apagarla!

Fuentes de consulta:

[www.pbs.org](http://www.pbs.org)

[www.guiainfantil.com](http://www.guiainfantil.com)

[www.mipediatra.com](http://www.mipediatra.com)