


Pongamos límites a la televisión

LA TELEVISIÓN ES CONSIDERADA POR MUCHOS COMO EL MEJOR INSTRUMENTO PARA TENER A LOS NIÑOS QUIETOS. ¿HASTA QUÉ PUNTO ES RECOMENDABLE QUE LOS PEQUEÑOS PASEN LAS HORAS FRENTE A ELLA?

Conchita REQUERO
Asesoramiento:
María CAMPO MARTÍNEZ.
Directora de Centros
Educativos Kimba



Recientes estudios nos revelan que los niños pasan una media de tres horas diarias frente a la televisión. Convertida en la primera alternativa de ocio infantil (el 30% de los niños la encienden nada más llegar a casa), es imposible negar la gran influencia que ejerce la televisión en menores y adultos. Es el medio por excelencia capaz de proporcionar horas de entretenimiento pasivo y cómodo, y ha logrado un lugar destacado dentro de los hogares. En ocasiones, recibe más atención por parte de los miembros de la familia que la que éstos se dedican entre sí. Pero, ¿le corresponde a este aparato tanta dedicación? ¿Es realmente la mejor manera de tener a los niños entretenidos durante horas?

A estas edades los niños tienen mucha imaginación para divertirse y jugar. **Su principal modo de entretenimiento tiene que ser el juego**, tanto individual como en grupo, con sus hermanos y amigos. Comienzan a establecer sus primeras relaciones sociales y, en definitiva, a tener una vida social más activa. La televisión puede interferir en su desarrollo social convirtiéndolos en personas más individualistas.

Por otro lado, en estas edades, los niños están aprendiendo y conociendo cómo es el mundo, por lo que toda información que reciben la absorben y asimilan como cierta. La televisión proporciona mucha información, pero el niño **no tiene la madurez ni el criterio** suficiente para realizar una buena selección. De ahí que muchos niños, e incluso adolescentes, tengan una visión distorsionada de ciertos aspectos de la vida, hasta el punto de llegar a sentir decepción cuando descubren cómo es la vida realmente.

Por lo tanto, es recomendable que los niños sepan que la televisión puede ser una buena fuente de información y una forma de entretenimiento, pero sabiendo hacer un buen uso de ella. La televisión debe ser utilizada de manera puntual y siempre controlada por el adulto.

¿LA TELE PUEDE EDUCAR?

Existen vídeos educativos que pueden ser muy beneficiosos para ellos porque logran proporcionarles contenidos interesantes, así como estimular su capacidad cognitiva. También podemos encontrar otros con carácter divulgativo que transmiten valores muy positivos. Pero para que puedan beneficiarse de estos materiales educativos es importante que los padres y educadores hagamos una buena selección.

Precisamente porque la televisión puede ser un recurso educativo, no es conveniente prohibirla ni verla como algo negativo, pero sí controlarla. Hay que educarles para ese control y crear este hábito. Como todos los hábitos, cuanto más pequeños sean cuando se les comiencen a inculcar, más fácil será que los asimilen.

APRENDER A ENTRETENERSE

Con frecuencia escuchamos a padres que comentan que para ellos la televisión es una ayuda importante, ya que con ella logran mantener a los niños quietos durante un buen rato mientras pueden dedicarse a otras tareas. Y no es raro oír también a padres que aseguran que, si no dejan a los niños frente a la tele, "no saben qué hacer con ellos".

Es cierto que los padres actuales viven, constantemente, con prisas y falta de tiempo. Y en muchas oca-

siones, necesitan estar sin los niños para avanzar en algunas tareas. **La televisión es una salida cómoda y eficaz**, porque con ella logran tener a los pequeños entretenidos durante un largo tiempo. Pero tienen que ser conscientes de que así consiguen su objetivo inmediato -que es dedicarse a los asuntos pendientes-, pero están creando un hábito que no es bueno para su vida y que, como padres, no están controlando lo que ven, ni conocen la repercusión que tiene en sus hijos.

Por este motivo, es recomendable que los niños **sepan entretenerse solos**. Es decir, que sepan jugar solos, estar con sus hermanos, o incluso conversando y haciéndonos compañía mientras realizamos nuestras tareas. Es preferible dedicar un tiempo a que adquieran este hábito para que luego podamos dedicarnos a otros asuntos, a que adquieran el hábito de ver la televisión durante mucho tiempo y en cualquier momento.

EL JUEGO, LO PRINCIPAL

Si permitimos que nuestro hijo vea la televisión todos los días, lo ideal es que el visionado no sobrepase la media hora. Aún así, debemos ser conscientes de que la televisión tiene que ser un plan extraordinario y puntual en estas edades. En la vida del niño deben predominar otras actividades propiamente infantiles, más ricas para él; actividades relacionadas con el juego que sólo en esa época podrá realizar.

La televisión le atraerá o enganchará en la medida en que nosotros le dejemos verla o no. Por lo tanto, no tiene que ser algo habitual ni continuado. No debemos olvidar que los niños se acostumbran a lo que les habituamos los adultos.

PADRES IMPLICADOS

Como en todo lo que afecta a la educación de los hijos, el ejemplo de los padres es fundamental, y debemos ser un buen modelo en el uso que hacemos de la televisión. Si los niños ven que es nuestra principal fuente de entretenimiento y que la vemos en cualquier momento y durante horas, es normal que acaben por centrar su atención en el aparato y dejen de lado otras actividades. Es decir, si nosotros mismos no priorizamos otras formas de entretenimiento antes que la televisión, los niños asociarán esta actividad como la fuente principal de relax y ocio.

Además, los padres debemos establecer un horario acorde con el resto de actividades (deporte, estudio,

La televisión le atraerá o enganchará en la medida en que nosotros le dejemos verla o no

La televisión puede interferir en su desarrollo social convirtiéndolos en personas más individualistas



La televisión debe ser utilizada de manera puntual y siempre controlada por el adulto

CONSECUENCIAS NEGATIVAS

Para los niños de estas edades, pasar demasiado tiempo frente a la televisión puede acarrear varios problemas:

- Dejan de hacer otras cosas más beneficiosas para ellos como jugar, relacionarse con otros niños o hacer deporte.
- Tienden a ser más solitarios.
- Se introducen en un mundo más placentero que no corresponde con el real. Luego la realidad les frustra y decepciona o no están preparados para afrontarla, pudiendo llegar a rechazarla.
- Se hacen más sedentarios, con las posibles consecuencias de obesidad.
- Tienen más peligro de adquirir conductas de violencia, o relacionadas con las drogas, la sexualidad...

ayuda en casa...) y hacer una buena selección de los programas y películas, según la edad y los intereses de los niños. No todos los programas infantiles son buenos ni adecuados.

Por otra parte, los padres no debemos sentirnos "raros" por poner normas a los hijos a la hora de visionar la televisión, algo que tal vez no hagan otros padres que conozcamos. Un niño no crecerá ni se desarrollará de manera "normal" si les privamos de información y conocimiento, pero el **limitarles la televisión no les privará de dichos conocimientos**. El no estar al día de la última serie de moda no les tiene por qué excluir de su grupo, siempre y cuando ellos sepan claramente el motivo por el que eso no les beneficia. Por otra parte, si desde que son pequeños hemos trabajado ciertos hábitos y controlado el de la televisión, llegará una edad en la que tendrán otros gustos y preferencias y serán capaces de decir "yo no veo eso porque no me gusta".

PARA PENSAR...

- Lo mejor para los niños es **ver la televisión en familia** o, por lo menos, que estén acompañados por un adulto. De este modo, no sólo controlaremos lo que están viendo, sino que además podremos comentar y comprobar la influencia que ejerce sobre ellos.
- **El tiempo debe estar controlado**, así como el momento. No es recomendable que vean la tele todos los días y a todas horas.
- **No se debe utilizar la televisión para el castigo**. Es decir, "si no haces esto, te quedas sin televisión". De esta forma le otorgamos demasiado protagonismo.
- La televisión debe estar **en un sitio común en la casa**. No es aconsejable que los niños tengan televisión en su habitación.

...Y ACTUAR

- Es muy importante **no ver la televisión por ver**, sino sentarnos a ver algo concreto, habiendo seleccionado lo que queremos: programas, películas o CDs. Hay que evitar crear el hábito de "estoy aburrido, voy a ver la televisión" y así transmitírselo a los hijos, porque en estos momentos es cuando podemos caer (y hacerles caer a ellos) en ver aquello que no es lo más adecuado.