

Consejos para padres: Demasiada televisión

¿Es la televisión dañina para los niños? La televisión puede ofrecer muchos beneficios, pero cuando se ve televisión en exceso, o sin supervisión, esto puede generar problemas.

La televisión presenta situaciones complejas sin ofrecer explicaciones acerca del contexto. Cuando sus hijos miran la televisión, ellos ven situaciones adultas que pueden estar más allá de su comprensión. También ven versiones simplificadas de la vida que no son realistas. O peor aún, pueden ver puntos de vista que no reflejan los valores que usted quiere inculcarle a su familia. Si se les deja a los niños interpretar estas imágenes solos, pueden desarrollar maneras de ver la vida que son inapropiadas.

Muchos programas de televisión utilizan el peligro y la violencia como temas principales de sus historias. Las tramas de algunos programas de televisión muestran a personas inocentes siendo atacadas y viéndose forzadas a defenderse. Dichos programas crean un sentimiento de temor en los niños, haciéndoles creer que es muy probable que ellos sean víctimas de algún ataque y que la violencia es una manera efectiva de solucionar los problemas.

La televisión cambia el estilo de vida de su hijo, y no necesariamente para bien. Además de los efectos psicológicos, la televisión tiene efectos muy reales en el estilo de vida de su hogar. ¿Alguien de su familia ve la televisión durante la comida? ¿Se quedan dormidos mirando la televisión? ¿Planifican actividades de acuerdo al horario de ciertos programas? Usted pueda que quiera retomar el control de su hogar.

Es posible reducir la cantidad de tiempo que su familia le dedica a ver televisión. Aquí hay algunas sugerencias:

Limite las horas de ver televisión. Hágale saber a sus hijos cuántas horas de televisión pueden ver y haga cumplir este régimen. El simple hecho de enseñarle a sus hijos a saber *escoger* sus programas mejorará la relación que su hogar tiene con el televisor.

No use al televisor como niñera. El dejar a su hijo solo con el televisor tienta a traer lo peor de la televisión. Si tiene que dejar a su hijo solo, asegúrese de que tenga algo que hacer además de ver televisión.

Saque el televisor fuera del cuarto de su hijo. En muchos hogares, los niños ven televisión en sus cuartos con la puerta cerrada. Esto aísla al niño de la familia y agrega a su vida muchas horas extra de televisión.

Pase el tiempo haciendo otras actividades con sus hijos. Los niños necesitan jugar, y se merecen el tiempo libre de sus padres para hacer actividades al aire libre o lejos de la casa. Use el tiempo que le dedica ahora a ver televisión para hacer otras cosas: caminar, hacer ejercicios, jugar juegos, o cualquier otra actividad que le guste hacer a sus hijos.

Tome el control de los mensajes que la televisión le manda a su familia.

Trabaje junto con sus hijos para escoger programas adecuados. Revise las guías de televisión junto con sus hijos y hable acerca de los programas que verán en la semana. Enséñele a sus hijos a ser selectivos y a encontrar programas adecuados.

Hable con su televisor. Si ve algo que merece un comentario, sea positivo o negativo, no deje que el televisor tenga la última palabra. Discuta sus reacciones junto con sus hijos y hágalos saber cómo se siente al respecto. Sus hijos aprenderán cómo se siente respecto a asuntos importantes, y se darán cuenta que no tienen que creer todo lo que la televisión muestra.

Sea inteligente. Háglele saber a sus hijos que las risas grabadas están ahí para hacerlos reír, incluso si algo no es tan gracioso. Muéstreles cómo la música es usada para darle más suspenso a un programa. Si le enseña a sus hijos a ser televidentes inteligentes, los efectos negativos de la televisión serán mucho más limitados.

Use su VHS o reproductor de DVD, si ~~es que~~ tiene uno. Con el tiempo, usted puede crear una gran videoteca a base de las selecciones de las tiendas de video o en línea. El tener entretenimiento de buena calidad en su hogar garantizará que sus hijos tengan siempre algo bueno que ver.

Trate de tener alguna influencia en los **anuncios que ven sus hijos.**

Hable sobre los **anuncios.** Cuando pasen **anuncios**, converse acerca de ellos con sus hijos. Hable acerca de los mensajes escondidos de los anunciantes y hágalos saber si está de acuerdo o en desacuerdo con ellos. Pueda que también quiera hablar acerca de cómo los **anuncios** tienen que ver con el contenido del programa que están viendo y si dicho programa contiene los mismos mensajes subliminales.

Salte los **anuncios.** Otro beneficio del VHS o del reproductor de DVD es que los programas pueden ser grabados y vistos en otro momento. Esto permite que el telespectador se saltee los comerciales y reduzca así los efectos que pueden tener los **anuncios**. También puede considerar agregar un DVR al cable o su conexión de satélite. Las mismas funciones están disponibles para cualquier programa.

Para más información:

The Center for Media Literacy
PO Box 64-1909

Video: *More Learning Means Less TV*,
IOX Assessment Associates, 28170 Boberg Rd.,
Suite 1, Wilsonville, OR 97070-9205
(800) 330-3382

Los Angeles, CA 90064

www.ioxassessment.com

O visite la página web: <http://www.medialit.org>

Ayúdanos a que nuestra comunidad crezca – ¡Mándale este artículo a un amigo!

