

Niños y televisión, un cóctel verdaderamente peligroso. Un problema de ayer pero también de hoy, este artículo ofrece pautas para mejorar nuestra relación familiar con este “mueble” que todo lo invade.

UD. DECIDE DÓNDE, CUÁNDO, CUÁNTO Y CÓMO VE LA “CAJA TONTA”

## NO LES ENCHUFE A LA TELE

**MARÍA LUISA SECO VILLAR**

MAESTRA, PEDAGOGA Y LOGOPEDA

### PAUTAS A PADRES PARA UN BUEN USO DE LA TELEVISIÓN

#### EL TIEMPO QUE NOS HA TOCADO VIVIR, EL TIEMPO DE LA TV

La tv es la reina de los medios de comunicación y de las pantallas. Está *omnipresente en nuestras vidas*. Influye decisivamente en nuestros hábitos cotidianos. Ocupa un lugar privilegiado, central y destacado en la gran mayoría de casas. Es el mueble central en torno al cual se organiza la convivencia familiar y, últimamente, ha invadido todas las estancias de la casa, hasta el pequeño habitáculo del coche.

*Es utilizada a cualquier hora del día. Se la acusa de haber roto el diálogo familiar, porque el silencio forma parte de su liturgia. Adultos y niños exigen silencio absoluto a su alrededor, cuando se trata de un programa que les intere-*

*resa. Es la principal figura a la hora de distraer a los niños. La ven mientras comen, juegan, pintan. Se les pone la “telechupete”: para que estén quietos y no manchen o desordenen la casa; para facilitar el sueño con su ronroneo; cuando están solos y no tienen nada mejor que hacer; como premio cuando se portan bien o castigo cuando ocurre lo contrario. Incluso permanece encendida aunque no se esté viendo.*

*Ver la tv es la actividad líder de los niños. La pequeña pantalla ejerce una gran fascinación sobre ellos. Se quedan abstraídos, cautivados, embelesados, desconectados del exterior, ajenos a todo lo que pasa a su alrededor, con un gesto inequívoco (boca abierta, ni oyen, ni pestañean), tragándose cualquier cosa que aparezca en la pantalla y absorbiendo los llamativos y no siempre recomendables mensajes publicitarios transmitidos por este medio.*



Sin embargo, *el problema no está en la tv, sino en cómo la utilizamos*. En sí misma, no es buena, ni mala, es un instrumento del que pueden desprenderse consecuencias positivas o negativas. Todo dependerá del uso que se sepa hacer de ella. La clave está, por consiguiente, en el cómo. Somos nosotros, quienes tenemos la potestad de dejarnos atrapar por ella o hacer otra cosa cuando no nos interesa lo que emite. En el caso de los niños, *son los padres los que más pueden hacer por construir*, fomentar y mantener hábitos televisivos adecuados en sus hijos. Su implicación es muy importante, ya que la



tv se contempla, sobre todo, en un escenario familiar. .

#### RIESGOS DE LA TELEADICCIÓN, EFECTOS DE VER DEMASIADAS HORAS TV EN LOS NIÑOS

Disminuye la **sociabilidad**, crea tendencia a la introspección, aislamiento, pautas menos interactivas socialmente, dificultades para relacionarse.

Fomenta el **consumismo** irracional y sin freno.

Corta de raíz la posibilidad de desarrollar **otro tipo de actividades**, como leer, jugar con otros niños, charlar con sus padres, dibujar, estudiar, ... E, incluso, aburrirse, algo que el niño también necesita.

Limita el tiempo para la lectura y las labores escolares, con lo cual tiene efectos negativos sobre el **aprendizaje** y el **rendimiento escolar**. Además, configura un estilo de aprendizaje pasivo, lo que motiva que los niños sean menos creativos e imaginativos.

Genera desórdenes por **déficit de atención**, marcados por una reducción de la capacidad de concentración, dificultad para organizarse y un comportamiento impulsivo, hiperactivo.

Fomenta un estilo de vida sedentario y costumbres alimenticias poco saludables que contribuyen al **sobrepeso** y **obesidad infantil**, o a la **anorexia nerviosa**, sobre todo en adolescentes.

Coarta la interacción, el diálogo, la **comunicación familiar**. No hay tiempo para hablar, porque lo absorbe todo la "caja tonta". Más aún cuando existe un aparato en cada habitación.

Crea un nuevo tipo de niño, el **niño consumidor de tv**, un sujeto pasivo, incapaz de hacer otra cosa que no sea recibir y "tragar" lo que en la pequeña pantalla echan.

Incita al niño a **imitar las proezas de sus héroes artificiales**, ficticios e irreales, con los que se identifican.

La repetida exposición a imágenes violentas favorece la utilización de **conductas agresivas** como vía para resolver problemas. Y, por otro lado, también favorece la **desensibilización** ante esa misma **violencia**, porque se produce una habituación.

#### PAUTAS A LOS PADRES PARA CREAR HÁBITOS TELEVISIVOS ADECUADOS Y EVITAR LA TELEADICCIÓN

##### • TV OFF, APÁGUELA

Cuando el programa no sea de nuestro interés o el de nuestros hijos, o bien haya finalizado. Cuando la familia esté reunida para hablar o para comer. De lo contrario, la comunicación quedará restringida.

Procure no conectarla desde la primera hora de la mañana y mantenerla funcionando hasta que finaliza el día, llenando su casa de un constante ruido de fondo. No es conveniente que esté siempre encendida. Aprenda a prescindir de ella. Apáguela cuando no hay nadie viendo un programa concreto. Si la desconectamos cuando no es necesaria, ganamos silencio y tiempo para nosotros mismos y para la familia y, además, ahorramos energía y dinero.

##### • MIRE LA TV "CON" Y HABLE "SOBRE

Acompañe siempre que sea posible a sus hijos mientras están frente a la tv y comente con ellos los programas, películas o documentales que ven juntos. Explíqueles lo que no entienden, aclare sus dudas. Enséñeles a cuestionar lo que ven, los mensajes creados por la publicidad. Critique los aspectos negativos y ensalce los positivos. Dígales que las consecuencias de las conductas que a menudo ven en la pequeña pantalla son muy diferentes a las consecuencias que esas mismas acciones tienen en la vida real. Hágalos ver que lo que pasa en tv es en muchas ocasiones falso. Pregúnteles acerca de lo que ven, para conocer cómo lo reciben e interpretan. Incítelos a pensar y a verbalizar sus sentimientos.



### Está demostrado que consumir tv en entornos de visionado conjunto -padres al lado de sus hijos- intensifica sus efectos positivos y reduce los negativos.

No conviene, por tanto, dejar a los niños que vean la tv solos. Cuanto más pequeños son, más indefensos están ante la influencia de la caja tonta, porque carecen de la capacidad para diferenciar la realidad de la ficción. Y pueden llegar a creer que todo lo que ven por la pantalla es el mundo real, sobre todo, si no hay un adulto con el que comentar y compartir imágenes; que les enseñe a cuestionarse lo que ven, para ir desarrollando progresivamente el análisis crítico del contenido de los programas de tv.

#### • CONTROLE CUÁNTO TIEMPO LA PUEDEN VER

Ponga límites a la cantidad de tv permitida en casa. Marque el tiempo que pueden estar frente a la pantalla. Equilibre su consumo con el tiempo que dedican a otras actividades. Si la tv absorbe todo sus tiempos libres, ¿cuándo pueden dedicarse al juego, la amistad, la cultura, la imaginación y la convivencia familiar?

Además, el control de la dieta televisiva es clave en las primeras edades. Los niños que ven mucha

tv, tienen muchas probabilidades de convertirse en adictos televisivos más adelante.

En cuanto crecen, manifiestan que les gustaría ver más tv de la que los padres consideran oportuna. Entonces, es conveniente tener un horario preestablecido para ver programas. Prepare un plan de sesiones, que puede ser tan simple como, por ejemplo, marcar los programas que pueden ver en el horario de tv del periódico. Colóquelo cerca del televisor. Los niños deberán saber que habrá penalización, si se incumplen los horarios y así perderán privilegios en cuanto a la tv del día siguiente. Sígalo firmemente. Y elógieles cada vez que se respeta el horario o cuando la vean menos tiempo.

#### • USE LA TV COMO RECURSO EDUCATIVO

Conviértala en un instrumento válido en la formación del niño o del adolescente.

Aproveche determinados programas de tv como una oportunidad para presentar los propios valores acerca de temas como las drogas, el alcohol y el sexo. Relacione la tv con situaciones de la vida real. Explíqueles que no siempre es posible resolver las cosas tan fácilmente como ocurre en algunos programas.

Opte por programas que estimulen la imaginación de sus hijos. Verlos juntos, y luego revisar libros

y revistas relacionados con el tema, e incluso Internet. De esta manera, les ayudaremos a ampliar y reforzar lo aprendido.

Por lo tanto, no se olvide de las posibilidades que tiene la tv como recurso educativo.

#### • ENSEÑE A “VER” LOS ANUNCIOS Y FRENE EL CONSUMISMO

Estamos llegando a una dependencia generalizada del consumismo sin freno. La tv actúa como incitadora al consumismo irracional y conduce a un deseo desenfrenado por conseguir más cosas materiales.

Los niños tienden a creer lo que se les dice en los anuncios y pueden asumir como una carencia importante la falta de aquellos productos publicados que no tienen.

Los padres deben estar muy atentos para que la publicidad no convierta a nuestros hijos en personas superficiales y consumidoras de todo. Hay que enseñar a “ver” anuncios y desenmascarar la manera en que pretenden convencer e influir nos.

Analizar un anuncio, representarlo entre todos los miembros de la familia, es una buena forma de ridiculizarlo y descubrir el lado oculto, además de ser un bonito pasatiempo.

Una visita con nuestros hijos a una gran superficie comercial, puede ser una excelente actividad de educación para el consumo, de modo que se compare la realidad con lo que nos presenta la publicidad.

Eduque a sus hijos en un “consumo inteligente”, basado en la satisfacción de las necesidades reales, más que la de los gustos.

#### • NO USE LA TV COMO NIÑERA O CANGURO

La dedicación que merece un niño no puede suplirla la tv. No sirve como padre o madre, por muy bueno que sea el programa televisado.

No use la tv como la “niñera

electrónica”, dado que ella no cuida verdaderamente a nuestros hijos, especialmente si los dejamos ver cualquier cosa que estén dando. Además, la tv no puede dar cariño, ni puede advertir de un eventual peligro.

No emplee la tv como un instrumento para mantener quietos y controlados a los niños, con el fin de que no molesten. Actuar así nos impide saber lo que ven y dialogar con ellos sobre sus preferencias.

• **SELECCIONE PREVIAMENTE AQUELLO QUE VAN A VER ANTES DE ENCENDER LA TV**

Cuando los niños son pequeños plantee con antelación lo que verán. Consulte el periódico o la guía de tv para decidir los programas recomendables. Así se informará del contenido de los programas. Combata el uso “ritual” del televisor, es decir, encenderlo sin la intención específica de ver algo concreto, sino “por ver la tele”, pongan lo que pongan, o para ver qué echan. Enséñeles a que no hay que ver tv, sino ver programas previamente escogidos.

Es positivo que los niños pidan permiso para ver un programa. Esto les da la oportunidad a los padres de preguntarles por qué quieren verlo. Así, cada vez que hacen esto, se estará reforzando el hecho de que toda la familia selecciona programas y no ve cualquier cosa.

No es conveniente que los niños, sobre todo los más pequeños, puedan ver el programa que se les antoje. Tampoco conviene dar por sentado que todos los programas llamados infantiles o de dibujos animados tienen un contenido adecuado para su edad.

• **REDUZCA AL MÍNIMO EL INTRUSISMO DE LA TV**

No permita a sus hijos que la vean mientras realizan sus deberes, pues no podrán concentrarse en lo que tienen que hacer.

No use la tv en momentos importantes o rituales del día: comidas, cenas, períodos de conversación. Tiempos en que toda nuestra atención debemos ponerla en compartir con nuestra familia, cuidando ese verdadero tesoro, que es estar juntos. No desperdiciemos los mejores momentos en familia “metiendo al medio” una intrusa como invitada principal, que obliga a ser vista y escuchada.

• **FOMENTE OTRAS ACTIVIDADES ALTERNATIVAS A LA TV**

Los padres deben brindar a sus hijos otras alternativas, para que la tv no sea entretenimiento exclusivo.

Evite que sus hijos reemplacen “el hacer” por “el contemplar”. Los niños pequeños son quienes más necesitan jugar y estar en movimiento. Y, por tanto, son los que resultan más perjudicados, cuando se encuentran totalmente pasivos frente al televisor.

Está bien que vean los programas adecuados para su edad, pero también hay que potenciar otras alternativas de entretenimiento: jugar en casa o en el parque, leer un cuento, practicar algún deporte, hacer manualidades,...

• **EVITE USAR LA TV COMO PREMIO O CASTIGO**

No use el ver o no ver tv para premiarles o castigarles. Esta costumbre sólo sirve para incentivar la ansiedad de sus hijos y realzar la importancia del aparato, otorgándosele un valor desproporcionado.

• **PREDIQUE CON EL EJEMPLO**

Si los padres tienden a ver mucha tv, conviene que combatan esta tendencia, mientras los hijos estén en el hogar, y a lo largo de su desarrollo. Ya que si la ven indiscriminadamente, lo mismo harán sus hijos.

Tan importante es controlar la cantidad y calidad de tv que ven

los niños, como controlar la cantidad y calidad de tv que ven los padres. El niño modela, a partir de los hábitos familiares, su relación de independencia o dependencia del televisor.

Si la educación se produce por modelaje de conductas o el aprendizaje por imitación; los padres deben ser buenos modelos para sus hijos a la hora de usar tv, deben darles un buen ejemplo. Así que, permita que lo vean aprovechando su tiempo libre leyendo, haciendo deporte, platicando, cocinando, etc, en vez de mirando atentamente a la “caja boba”.

El ejemplo es la herramienta más eficaz que tenemos los padres en nuestras manos. Si vemos mucha tv o postergamos nuestras actividades familiares por verla ¿cómo vamos a decir, pedir, exigir a nuestros hijos que no la miren, si el ruido de fondo del aparato inunda frecuentemente la casa y nuestra posición más habitual es tener a la intrusa en frente?

**CONCLUSIÓN**

Queda en nosotros el lugar y el fin que la queremos dar, ya que puede ser de gran ayuda para crecer o el mejor lugar para anularnos como ser social.

No se trata de decir no a la tv, sino de enmarcarla en un cuadro más general de actividades familiares a realizar.

Y, finalmente, si el problema no está en la tv, sino en cómo la utilizemos, como padres hemos de enseñar a nuestros hijos a hacer un buen uso de esta caja, que tonta, mágica o creadora de sueños, puede ser el electrodoméstico más peligroso o una herramienta útil si sabemos cuándo, dónde, cuánto y cómo usarla.■