

# Los Niños y La Televisión

En los últimos cincuenta años, la televisión se ha convertido en una parte importante en la vida de nuestros niños. En efecto, estudios demuestran que los niños en los Estados Unidos pasan más tiempo mirando televisión que en cualquier otra actividad, con excepción de dormir.

Dadas las razones por las cuales los niños pasan tanto tiempo mirando televisión, debemos preguntarnos ciertas cosas:

- \* **¿Cómo afecta tanta televisión a los niños?**
- \* **¿Qué beneficios tiene la televisión?**
- \* **¿Cuáles son los riesgos?**

Los padres deben considerar con cuidado estas preguntas y las respuestas.

## Las Cosas que Los Niños ven en Televisión

\* **Violencia.** Los niños miran infinidad de actos de violencia cada día al sentarse frente al televisor. Un estudio reciente calcula que los niños americanos ven más de 1,000 actos de violencia cada año. Estos actos violentos incluyen violaciones, homicidios, robos a mano armada, y asaltos. No es nada más los programas a prima hora los que contienen tanta violencia. Los noticieros y videos musicales también contienen un alto porcentaje de violencia. Programas animados, y otros programas infantiles, a menudo contienen violencia también. Muchos de estos programas glorifican guerras y peleas. Los niños pueden entender erróneamente que la violencia es una manera aceptable de resolver los problemas.

Estudios demuestran que los niños que miran demasiada violencia en la televisión son más aptos a ser agresivos contra otra gente.

\* **Sexo.** Al igual que la violencia, existe demasiado sexo en la televisión. El sexo en la televisión es representado como algo casual, impersonal, y explotativo. Algunos programas que contienen demasiado sexo son las telenovelas, programas de prima hora, y especialmente videos musicales.

Los personajes en televisión, raramente discuten la anticoncepción antes de incurrir en el sexo. Raramente también, los personajes en la televisión adquieren enfermedades transmitidas por medio del sexo. Aún mas, el sexo es a menudo representado en la televisión de forma poco realista. Esto puede conducir al manifiesto de creencias sobre el sexo que no son realísticas.

**\*Alcohol.** Los niños son bombardeados con anuncios de cerveza y vino. Y ellos ven a sus artistas o deportistas favoritos en estos anuncios. El mensaje subyacente es que la gente popular consume alcohol.

### **Las Consecuencias de la Televisión.**

\*Existe una conexión muy marcada entre mirar demasiada televisión y la obesidad. Entre mas televisión miran los niños, menos tiempo tienen para actividades físicas. Además, muchos de los anuncios de comida dirigidos a los niños, son de comidas procesadas y altas en calorías. Golosinas y hamburguesas son un buen ejemplo. Estos anuncios promueven malos hábitos para comer. Raramente se anuncian comidas saludables como fruta y verduras. Finalmente, comer mientras se ve televisión promueve la obesidad. Los niños que comen mientras miran televisión no se dan cuenta de cuánto han comido. Esto aumenta el riesgo de comer demasiado.

\*Los niños que miran demasiada televisión son menos creativos e imaginativos que niños que encuentran otras cosas que hacer.

\*Los niños que miran demasiada televisión conviven menos con su familia y amigos.

### **Algunas Cosas Buenas de la Televisión**

La televisión ofrece a los niños muchas cosas buenas también. Existen maravillosos programas televisivos que fomentan el aprendizaje y el desarrollo. Muchos programas educativos enseñan a leer y a deletrear. Los padres deberían aconsejar a sus hijos a mirar estos programas. También deberían limitar los programas que no ofrecen mucho educacionalmente.

### **Qué Pueden Hacer Los Padres**

Hay muchas cosas que los padres pueden hacer para reducir los efectos negativos de la televisión. Al mismo tiempo, padres deben aconsejar a sus hijos a usar la televisión como una herramienta para el aprendizaje. A continuación se ofrecen algunas sugerencias.

**\*Discuta el sexo y la violencia.** Si los niños ven sexo y violencia en la televisión, los padres deben asegurarse de discutir lo que miran. Las discusiones y explicaciones deben hacerse conforme al nivel de entendimiento del niño. Los padres deben explicar a sus hijos que la violencia y el sexo en la televisión es "falsa". Los padres

también deben discutir las consecuencias que estas acciones tienen en la vida real.

**\*Aconseje a sus hijos a mirar programas con personajes que son ejemplos positivos.** Los padres deberían aconsejar a sus hijos a mirar programas con personajes que son afeccionados, cooperativos y gentiles. Tales programas promueven el buen aprendizaje.

**\*No use la televisión para cuidar a sus niños.** Los padres deberían enseñar a sus hijos otras formas de diversión en lugar de mirar televisión. Esto promueve creatividad. También ayuda a los niños a que aprendan a ocuparse en otras cosas y no depender en la televisión. Los padres deberían recomendar actividades como la lectura, dibujos, deportes, juegos creativos, y música.

**\*Empiece a limitar la televisión cuando los niños están chicos.** Si los niños aprenden a limitar la televisión a temprana edad, la posibilidad de crear malos hábitos será menor. Es posiblemente más fácil adquirir malos hábitos de televisión que cambiarlos una vez que son adquiridos. Los padres deben de poner límites tan pronto como sus niños comienzan a mirar televisión. Esto sucede usualmente durante el primer año de edad.

**\*Ponga reglas específicas en cuanto a mirar televisión.** Los padres deben determinar por adelantado qué programas se pueden mirar. También

deben apegarse al horario. NO es buena idea permitir a los niños prender la televisión nada más para ver lo que hay. Los padres deben poner límites específicos en el número de programas y la cantidad de horas que se pueden mirar televisión cada día.

**\*Controle sus propios hábitos de mirar televisión.** Los padres deben poner un buen ejemplo a sus hijos. Pueden hacer esto limitando el número de horas que ellos mismos miran televisión. Los padres deben permitir a sus hijos que los miren leyendo o tomando parte en cualquier otra actividad que no sea ver televisión.

**\*Entérese de lo que sus niños miran.** Cuando sea posible, los padres deberían supervisar los programas que sus hijos quieren ver. Si tienen una videocasetera (VCR), los padres pueden grabar programas que sus hijos seleccionan, y luego mirarlos antes de que los niños lo vean. Si los padres no tienen videocasetera (VCR), pueden discutir los programas con otros padres y comparar opiniones.

**\*Mire televisión con sus hijos.** Los padres deben estar disponibles para contestar las preguntas que hacen sus hijos y proveer información. El tiempo más indicado es cuando la familia mira televisión. Esto ayudará a promover el aprendizaje. Los padres deberían apoyar a sus hijos a discutir lo que ellos ven en la televisión.

En suma, la televisión puede tener influencia positiva y negativa en los niños. Los padres pueden promover los aspectos positivos de la televisión tomando parte en al manera en que sus hijos miran televisión.



Centro Para el Padre Efectivo  
Little Rock Center (501) 364-7580  
NW Arkansas Center (479) 751-6166  
[www.parenting-ed.org](http://www.parenting-ed.org)