



¿Mi amigo es el televisor?

Cada vez los niños pasan más tiempo delante de la televisión por diferentes razones, los papitos deben trabajar, no existen otros espacios para jugar y divertirse y así se está convirtiendo en el gran amigo de los niños. De él aprenden todo, como jugar, hablar y pensar.

¿Qué ver en televisión? Los padres tienen un papel fundamental y el mejor mensaje para los hijos es el ejemplo. Es aconsejable “sentarse a ver televisión” con los niños y niñas, ya que se deberán tomar conductas activas ante lo que ella muestra. Para acompañarlos adecuadamente, conviene que los adultos miren previamente los programas y que conozcan bien su contenido, para luego mirarlos junto a sus hijos y comentarlos. Es importante además, formarlos en la elección de aquellos programas que tengan contenido didáctico, con valores positivos y personajes positivos.

¿Cómo influye la televisión en los niños? La televisión ejerce influencias positivas y negativas, de acuerdo con el tipo de programas que los niños vean. Los programas educativos destinados a niños mayores de 3 años han demostrado mejorar áreas como el vocabulario y los conocimientos en general. También, pueden promover conductas sociales positivas como el altruismo, la solidaridad, etc. Sin embargo, existen efectos negativos que provienen de la exposición a conductas agresivas, de violencia. Cabe señalar que muchos de estos contenidos se pueden presentar en programas que utilizan estas conductas como recurso de diversión. La comunicación en la familia es esencial para una recepción activa de los programas televisivos. Es fundamental dialogar y discutir sobre los programas vistos y, si alguno se prohíbe, hay que dar razones. La censura no produce efectos positivos.

**Desconéctate para
conectarte con tu
familia**

A continuación se presentan algunas prácticas saludables para aprender a ver la televisión en familia:

- Es importante ver la televisión con sus hijos y aprovechar el potencial que tienen para crear una comunicación familiar entorno a los programas y sus contenidos.
- Es conveniente explicar al niño la diferencia entre realidad y ficción, vincular los actos a las consecuencias, y contrarrestar todo aquello que atente contra los valores familiares y sociales.
- Los padres deben controlar el tiempo que los niños ven la televisión, y ser un referente para ellos.
- A veces, no sólo puede ser contraproducente lo que ven los niños, sino lo que ven los niños que ven los padres. Consumir televisión de manera ilimitada y sin críticas, no es el mejor ejemplo.
- Es necesario que padres conozcan la programación y mantengan una actitud crítica respecto a los programas que promueven

estereotipos y modelos sociales inadecuados.

- La televisión no es una niñera; se debe evitar la tentación de acudir a ella como única forma de entretenimiento o diversión.
- Antes de encender la televisión, es importante saber lo que se va a ver, y no encender la televisión para ver lo que hay... Y saber cuándo apagarla.
- Evitar que la televisión, sea el centro del hogar; no debe ser la única que hable, sino un lugar de encuentro y comunicación del entorno familiar.
- Cuando los niños ven la televisión en su cuarto, disminuye la capacidad de los padres para supervisar los contenidos.
- Los niños tienen que dormir. La televisión no debe interferir en los horarios de sueño de nuestros hijos en los que, además, se concentran los contenidos menos indicados.
- El niño vive en un entorno audiovisual que puede ser determinante en su formación. Y hay que aprender a utilizar el enorme potencial que tiene

la televisión para la educación o entretenimiento de nuestros hijos.

- Estimular la realización de actividades alternas como jugar, practicar deporte, leer, cantar, pintar, dibujar.
- “La televisión ha acabado con el cine, el teatro, las tertulias y la lectura. Ahora tantos canales terminan con la unidad familiar.”

