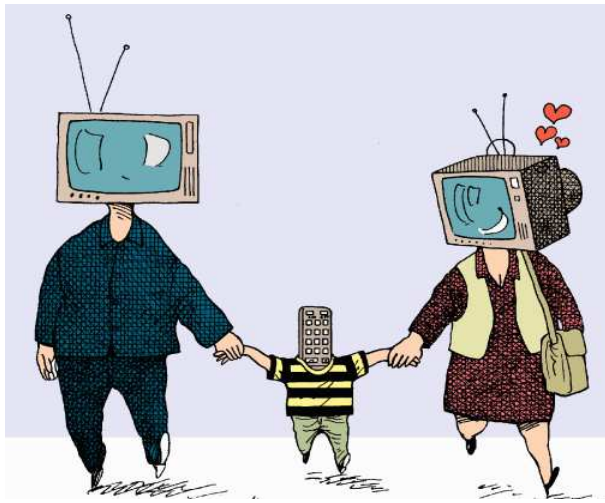


## SEGUNDO CONSEJO: OJO CON LO QUE VEMOS EN TELEVISIÓN



En los últimos tiempos la televisión se ha convertido en un miembro más de la familia, a su alrededor se desarrolla gran parte de la vida familiar, parece un electrodoméstico imprescindible en una casa.

El mirar la televisión es uno de los pasatiempos más importantes de adultos y niños. La televisión puede entretener,

informar y acompañar pero también, en el caso de pequeños y adolescentes puede influenciarlos de manera indeseable.

El tiempo que se pasa frente al televisor es tiempo que se resta a actividades importantes, tales como la lectura, el trabajo escolar, el juego, la comunicación con la familia y las relaciones sociales. Además en muchas ocasiones los niños no saben diferenciar entre la fantasía presentada en la televisión y la realidad. Los niños también pueden aprender cosas en la televisión que son inapropiadas.

La televisión es una realidad que no va a desaparecer. Lo que debe hacerse es aprender a usarla, mediante una acertada selección de programas, de manera que se facilite el diálogo e intercambio de ideas entre la familia, asumiendo así una actitud crítica.

### **Efectos que produce el visionado excesivo de televisión.**

- **Trastornos del sueño.** Ver programas violentos, excitantes o ruidosos a la hora de acostarse, altera el ritmo biológico del sueño.
- **Hábitos de consumo perjudiciales.** La publicidad mal orientada incita a los jóvenes a pedir todo lo que ven.
- **Falta de desarrollo social.** Por estar en contacto excesivo con la pantalla, se produce una carencia de contacto social, lo que ocasiona un déficit de relaciones con los demás y una falta de habilidades sociales.
- **Falta de iniciativa y creatividad.** La permanencia frente al televisor merma la iniciativa para buscar otras formas más enriquecedoras para aprovechar el tiempo de

ocio. La televisión incita a la pasividad intelectual ya que el espectador no expresa, no habla...

- **Tener problemas de sobrepeso.** La televisión supone un grave peligro de sedentarismo para los niños, unido a un mayor consumo de productos calóricos y snack durante el tiempo que pasan sentados delante de la televisión, puede aumentar su riesgo de obesidad.

- **Más tolerancia a la violencia y a las conductas delictivas.** La costumbre adquirida por la frecuencia de la aparición en las pantallas de conductas delictivas y violentas hace que se dé una permisividad mayor hacia este tipo de conductas por parte de los espectadores.

- **Tendencia a confundir lo imaginativo con la realidad,** ya que los niños tienen una imaginación muy desarrollada y les puede faltar suficiente espíritu crítico para saber distinguir lo que es producto de la imaginación de lo que tiene un funcionamiento en la realidad entre lo que aparece en las pantallas.

### **Uso de la televisión:**

**1º. Conviene limitar el tiempo** que los hijos están delante de la pantalla, por tanto es necesario seleccionar lo que se quiere ver, teniendo una información previa del contenido de los programas.

**2º. Planificar el horario de ver la TV.** Sólo se debe de conectar el televisor cuando haya un programa concreto que se quiera ver. No es adecuado conectar el televisor a cualquier hora y tenerlo como música de fondo. Si los padres ven televisión indiscriminadamente, sus hijos harán lo mismo.

**3º. Hay que ofrecerle al niño alternativas** para ocupar su tiempo. Es más enriquecedor que los niños se mantengan entretenidos con otras actividades.

**4º. Se debe negociar el tiempo** dedicado a la televisión. Si se incumple el horario establecido habrá penalizaciones.

**5º. Ver la televisión acompañados de un adulto.** Los padres siempre que sea posible deben ver la televisión junto a los hijos y comentar, hablar de lo que se está viendo. Si se distingue lo real de lo ficticio, lo correcto e incorrecto aparecerá en el niño el sentido crítico. Así se potenciarán los efectos positivos de ver un determinado programa de televisión y se eliminarán los negativos.