

Hábito Esparcimiento

87.- ¿Ve mucha televisión más de dos horas por día o está mucho tiempo sobre la computadora o juegos electrónicos?

Los niños recogen de la televisión mucha información que no siempre es apropiada, sana y que no les ha de servir para lograr una integridad bio-psico-social.

Con mucha frecuencia encontramos niños con distorsiones entre la realidad y la fantasía, es decir; al ver la televisión la persona madura logra diferenciar claramente entre fantasía y realidad; lo que no sucede en los casos de niños, ya que confunden la fantasía presentada por la televisión con la verdadera realidad de la vida cotidiana.

Los niños que ven demasiada televisión sufren mayores riesgos de:

- No dedicarse a la lectura, a la investigación, hacer sus tareas con esfuerzo
- Ser perezosos y no dedicarse a las actividades deportivas y por consiguiente tener un peso no deseado.
- Ser seres aislados, dándole prioridad a la televisión que a cualquier otro pasatiempo.
- No tener buenas relaciones con sus iguales, sus padres, hermanos y familiares.
- Tener poca interacción social
- Dejan a un segundo plano los buenos pasatiempos, como andar con niños de su misma edad, hacer deporte, aprender los nuevos avances en informática, etc.

En varios estudios se ha podido observar que el exceso de exposición a la televisión se asocia a una amplia variedad de efectos negativos para la salud. Estos efectos van desde un

incremento de las conductas agresivas, pasando por imágenes sexuales distorsionadas, problemas de imagen corporal y auto concepto, obesidad o problemas nutricionales.

Por otro lado, parte de las horas que los menores se dedican a ver la televisión las restan de áreas muy importantes para su salud y desarrollo como, por ejemplo, el sueño.

La creciente exposición a pantallas está teniendo una influencia muy negativa en el desarrollo cognitivo de niños y adolescentes, especialmente en áreas como rendimiento académico, lenguaje, atención y autorregulación emocional.

Durante los últimos años, el tiempo empleado frente a varias pantallas, incluyendo televisión, videojuegos, smartphones y ordenadores, se ha incrementado dramáticamente. Numerosos estudios muestran que esta tendencia tiene un fuerte impacto negativo en el desarrollo cognitivo de niños y adolescentes.

Qué deben enseñar los padres a sus hijos

- Acompañar a sus hijos a ver los programas y de esta manera estimular el diálogo con sus ellos cuando estén viendo un programa juntos. De esta forma pueden captar qué percepciones tienen de la realidad y conocerlos mejor. Teniendo en cuenta este punto, el mirar televisión con sus hijos ayudará a los padres a saber muchas cosas acerca de los pensamientos de ellos.
- Al estar con sus hijos frente a la televisión, deben hacer hincapié sobre valores positivos como la amistad, la colaboración, el interés que uno debe tener por ayudar a los demás y es el momento oportuno para corregir aquella información que perjudica su buen desarrollo.
- Resaltar valores personales, profesionales y familiares y buscar que de alguna manera la relación con el programa que está viendo.
- Pedirles que hagan comparaciones con lo que están viendo y la realidad, para ver si tienen una buena percepción de la misma.
- Seleccionarles los programas apropiados a su edad y nivel de desarrollo.

- Deben tener claro cuánto tiempo deben pasar sus hijos frente al televisor y hacer cumplir esta norma.
- Para las horas para el estudio y las tareas, deben existir unos límites claros, tanto del sitio que se escoge para estudiar lo mismo que la postura y nunca permitir ver la televisión en esos periodos.
- No permitir que los niños miren televisión por tiempos prolongados.
- Poner límites al tiempo de ver de televisión y en caso necesario apagarla cuando consideren que su hijo no debe estar frente al televisor, respetando el tiempo de tareas, de comidas, de relaciones familiares y demás.

Son los padres los encargados de brindar a sus hijos un conocimiento, orientación y juicio de la realidad frente al complejo mundo de la televisión. De esta forma los niños y adolescentes pueden manejar la televisión de una manera sana y positiva, que le puede dar los mejores beneficios.

Fuente: <https://www.psicoactiva.com/blog/los-ninos-y-la-television/>