

Niños que ven excesiva televisión

Hoy en día, donde prácticamente en cada hogar hay al menos un televisor, los niños invierten un increíble número de horas a la semana frente a la pantalla de éstos. De acuerdo con cifras publicadas, los niños entre seis y once años de edad, ven un promedio de veinticuatro horas de televisión semanales. Los programas de televisión influyen claramente en los valores del niño y en su percepción del mundo y de la realidad social, especialmente cuando el efecto se produce de forma acumulada. Los adultos tienen la capacidad de distinguir la realidad de la ficción, lo bueno de lo malo y deslindar lo que están viendo, pero los niños son ingenuos y crédulos. Tienden a creer todo lo que ven y escuchan, y a aceptar todos los puntos de vista que les muestra este fascinante medio audiovisual con toda su aura.

Fijar una norma precozmente:

Si se quiere que la televisión juegue sólo un pequeño papel en la vida de los niños, se ha de establecer normas mientras el niño es pequeño, antes de que aparezca el problema. Después, esta norma se ha de mantener firme a medida que crecen. Para comenzar de forma correcta con niños pequeños, se sugiere planificarlo anticipadamente, proporcionándole alternativas.

- *Planificar previamente.* Los padres deben intentar planear tanto su propio horario de ver televisión como el de su hijo. Sólo se ha de conectar el televisor cuando haya un programa concreto que se desee ver.
- *Proporcionar al niño alternativas.* No utilice el televisor como si fuera el canguro, excepto ocasionalmente. Compruebe que el niño practica otras actividades agradables que le mantienen entretenido y ocupado, y conecte el televisor sólo para programas concretos.

Controlar el horario familiar de televisión:

En cuanto el niño crece, manifiesta que le gustaría ver más televisión de la que los padres creen conveniente. Entonces, hay que preparar un plan de sesiones. Primero se debe decidir cuánto tiempo se le permitirá estar delante del televisor y después cuándo. Pueden decidirse sesiones ilimitadas en ciertos momentos o de determinados programas, o restringir tanto las horas como los períodos de tiempo, como los programas.

Cumplir el plan:

Coloque el plan de sesiones cerca del televisor. El niño debe saber que habrá una penalización si se incumplen los horarios, como puede ser la pérdida de los privilegios en cuanto a la televisión del día siguiente. Sígalo firmemente si el niño no actúa con honradez.

Las normas deben ser claras y justas:

- Se ha de intentar siempre que coincida el fin de la sesión pactada con el niño, con el final de un programa. Para el niño resulta muy duro que se desconecte el televisor a mitad de un programa.
- Adviértale. El niño debe saber cuándo ha llegado el momento de apagar el televisor. Para algunos niños es bueno advertirles que les quedan diez minutos, después es conveniente poner en marcha un minutero y cuando el timbre de éste suena, se apaga el televisor. También puede decirse al niño: "Cuando el programa se acabe, se apaga el televisor".
- Si un programa interfiere con la cena o con el momento de acostarse o con otros planes de la familia, es preferible no dar permiso para verlo.

Utilizar la televisión como recompensa:

Cuando un niño disfruta con la televisión, el hecho de verla es un reforzador natural de otros comportamientos. Es conveniente relacionar una sesión de televisión con un comportamiento que se intenta mejorar.

Controlar el tiempo que el niño permanece frente al televisor, cuando los padres no están en casa:

El plan de ver televisión se ha de seguir estrictamente tanto si los padres están en casa, como si no. A veces el horario, o una advertencia escrita sobre el televisor bastarán. Pero si los padres creen que verdaderamente no pueden confiar en que su hijo seguirá las pautas establecidas, o bien si les preocupa que vea programas poco adecuados a su edad y no pueden estar seguros de que el televisor no se va a conectar hasta su vuelta, se puede bloquear el mando de conexión del televisor.

Ver televisión juntos:

Siempre que sea posible, los padres deberían ver televisión junto al niño y, de este modo, hablar de lo que están viendo. Así se intensifican los efectos positivos de la televisión y se disminuyen los negativos, si el niño ve y discute los programas con un adulto que pueda animarle a prestar atención, dándole interpretaciones y explicaciones de lo que ve en la pantalla.

- *Hablar de lo que está viendo.* Se puede hablar con el niño de cómo los personajes resuelven los problemas sin recurrir a la violencia. Anime al niño a inventarse nuevos finales.
- *Discutir las noticias.* Algunas de las más violentas y realistas imágenes que se ven en televisión, forman parte de las noticias. Los padres deben saber lo que el niño está viendo y hablar de ello.
- *Hablar de la publicidad.* Enseñe al niño a contemplar los anuncios con ojo crítico y que así entienda que el objetivo es vender algo. Se le puede preguntar qué piensa de la música de la que los asuntos publicitarios van acompañados, lo que intenta provocar.

Fuente: "PORTARSE BIEN (Soluciones prácticas para los problemas comunes de la infancia)". Stephen Garber. 2001. Ediciones Medici. Barcelona