

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 27 DE JULIO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

LA TELEVISIÓN Y LOS NIÑOS

Son múltiples los **aparatos tecnológicos** que se han vuelto indispensables en nuestro día a día (ordenadores, tabletas, televisiones, teléfonos). Los **niños** tienen acceso a ellos desde muy temprana edad y por lo tanto, influyen en su estilo de vida como en su aprendizaje, ¿cómo les afecta su uso?

Es importante tener en cuenta que **la televisión en sí misma no es ni buena ni mala**. Sus efectos sobre el desarrollo de los niños van a depender de múltiples factores.

Esta puede influir de una manera positiva en los niños si controlamos lo que ven, el tiempo que pasan delante de ella.

Se ha demostrado el importante valor y los **beneficios** que los programas con **contenidos educativos** ejercen sobre los más pequeños, destinados a promover el desarrollo de habilidades lógico matemáticas, lingüísticas y de resolución de problemas para los niños.

Presenciar programas, series o películas en las que se utilicen técnicas audiovisuales, música, que se emplean para informar sobre las intenciones o vida interior de los personajes, ayuda a los niños a aprender a interpretarlas correctamente.

Otro factor importante se refiere al **tipo de contenidos que los niños ven**. En este sentido, suele destacar el efecto nocivo de la televisión como fuente de modelos de conducta inadecuados.

Dos de los aspectos que más preocupan son los referidos a la **violencia** y a los **estereotipos de género**.

Un aspecto especialmente importante relacionado con el efecto que la televisión puede tener en el desarrollo de los niños es el que se refiere al **tiempo que pasan los niños delante de la pantalla**.

Las recomendaciones son limitar la exposición a la televisión durante la primera infancia, e incluso evitarla antes de los dos años, pues **son bastante negativos los efectos de que los niños vean demasiada televisión**.

Los efectos de la exposición a la televisión durante la primera infancia y hasta cuándo duran, se esperaba que desaparecieran hacia los siete años, sin embargo, aún a los diez años se ha llegado a notar el impacto perjudicial de excesivas horas de televisión.

Los niños tienen un mal desempeño en la escuela, baja participación escolar, malas calificaciones, menos propensos a la actividad física, más sedentarios y consumen más comida chatarra, bebidas gaseosas y mayor índice de masa corporal.

El tiempo dedicado a la televisión llega a ser tiempo “robado” a actividades más enriquecedoras para su desarrollo tanto intelectual como cognitivo y motor.

Pautas a tomar en cuenta.

Se debe tener presente estas pautas, para que ver la televisión, en vez de perjudicar a tu hijo/a, le favorezca. Ya que si se hace un buen uso de ella, la televisión puede mejorar la memoria, despertar su interés por viajar y fomentar su capacidad de observación.

- **No la tengas siempre encendida.** Tu pequeño/a debe aprender a entretenerse sin la televisión, y es que aunque parezca que no le presta atención, percibe sus sonidos y sus imágenes de forma inconsciente, lo que influye en su estado de ánimo. Enciéndela sólo cuando pongan un programa que pueda divertirlo o enseñarle.

- **No la utilices como una forma fácil de entretenerle.** Ofrécele alternativas más creativas, aunque requieran de tu participación, como “leer” cuentos, hacer figuras de plastilina, colorear, inventarse historias y juegos, etc.
- **No le dejes verla más de una hora seguida.** Pasado este tiempo, el cerebro entra en la fase que precede al sueño y los niños se quedan en un estado similar al hipnótico (no parpadean ni contestan cuando les llamamos). De todos modos, procura que no la vea más de una hora diaria y que haya días en los que ni se acuerde de ella.
- **Acomoda bien su distancia.** A más de metro y medio de la pantalla, con la luz del cuarto encendida y con el volumen del televisor a un tono normal.
- **Acompáñale mientras la ve.** Así podrás explicarle lo que no entienda. Sin la compañía de un adulto, el efecto educativo de los programas infantiles es mucho menor. Aumenta el riesgo de que reciba imágenes o ideas erróneas.
- **Acostúmbrale a comer sin la tele.** Los niños que comen con sus padres sin ver la televisión y platicando con ellos tienen una autoestima más alta que los pequeños cuyos padres no siguen esta costumbre.

Compartir este tiempo les transmite la agradable sensación de formar parte importante de una familia que les quiere, lo que les proporciona confianza y seguridad.

Además, comer viendo la televisión (sin darnos cuenta) es uno de los hábitos que más favorecen la obesidad.

- **No se la pongas poco antes de acostarle.** Ver la televisión antes de dormir desvela a los pequeños (por la rapidez secuencial de las imágenes, el color, el sonido, etc.) y propicia que tengan un sueño más inquieto y menos reparador.

El ejemplo es básico.

El ejemplo que den los padres a sus hijos es fundamental. Si sólo ven la televisión cuando ponen algo que realmente les interesa, los pequeños aprenderán a utilizarla bien y seguirá usándola así cuando sea adulto. Los hábitos televisivos se instauran durante los cinco primeros años de vida.

Otro aspecto a recordar es que nunca se debe utilizar para premiarlos ni para castigarlos. Si se hace de esta manera, se le concederá a la televisión mucha más importancia de la que tiene, lo que provocara que a los pequeños les resulte mucho más difícil prescindir de ella.

Si la usamos bien, les **ayudamos**:

- Aumente su curiosidad y entusiasmo por aprender y explorar.
- Estimular su razonamiento, creatividad e imaginación.
- Conocer otras personas, culturas e idiomas.
- Reforzar valores importantes.
- Se diviertan mucho.

Recuerda actividades como leer un libro, jugar o hacer ejercicio no deberían ser reemplazadas por horas frente al televisor, pues como vemos **los efectos son perjudiciales** para el desarrollo y la salud de los pequeños.

Si consideras que te ha rebasado el control de la televisión , videojuegos, tables. Etc. Es importante que busques ayuda psicológica, para saber corregir a tiempo y no afectar a tus hijos/as.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.