

Ver la televisión (TV) es uno de los pasatiempos más importantes y de mayor influencia en la vida de niños y adolescentes. La televisión puede entretener, informar y acompañar a los niños, pero también puede influenciarlos de manera indeseable y utilizarse como sustituto de otras actividades lúdicas y de ocio.

El tiempo que se pasa frente a la TV es tiempo que se resta a otras actividades, tales como la lectura, el trabajo escolar, el juego, la interacción con la familia y el desarrollo social.

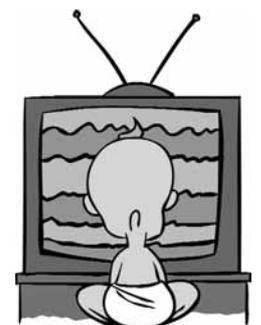
Los niños que miran demasiada televisión están en mayor riesgo de:

- Leer menos libros, lo que puede contribuir al mal desempeño escolar y a retardar la lectoescritura.
- Hacer menos ejercicio físico, que es una parte importante de un estilo de vida saludable y es crucial para el desarrollo normal del niño.
- Tener problemas de sobrepeso.
- Disminuir la interacción social con los amigos y la familia, lo que no permite que el niño comparta ideas ni sentimientos con otros, ni que los padres aprendan más de sus hijos.
- Convertirse en niños pasivos, poco imaginativos y creativos.
- Es posible que la exposición a la violencia en la televisión pueda ser desconcertante para los niños o que los pueda llevar a comportamientos agresivos.
- Los niños y jóvenes son impresionables y pueden asumir que lo que ellos ven en la televisión es lo normal, seguro y aceptable.

Los padres pueden ayudar a sus hijos a tener experiencias positivas con la TV.

Los padres deben de:

- Fomentar las actividades alternativas, especialmente la actividad física, a través del juego y, posteriormente, con la práctica de algún deporte.
- Ver los programas de TV con sus hijos y estimular discusiones sobre lo que se está viendo.
- Escoger programas apropiados para el nivel de desarrollo del niño. Fomentar los programas de contenidos educativos, agradables y divertidos: que favorezcan la imaginación y la creatividad en los niños, que muestren conductas positivas hacia las personas y respeto y cariño hacia los animales, que enseñen en forma atractiva hechos históricos o conocimientos de la naturaleza. También es aconsejable saber el gusto de nuestros hijos y permitirles ver películas de aventura, acción y ciencia ficción, siempre que conozcamos el contenido y lo creamos oportuno.
- Discutir con ellos el papel de la publicidad y su influencia en lo que se compra.
- Leer para y con los hijos.
- Poner límites a la cantidad de tiempo que pasan frente a la TV. La *Academia Americana de Pediatría* recomienda no ver televisión a los niños menores de dos



años y verla menos de 2 horas por día a los mayores de esta edad. El objetivo para los padres no debe centrarse en establecer un número de horas en forma estricta, sino en considerar que el niño realizará otras actividades además de ver TV.

- Apagar la televisión durante las horas de las comidas; este tiempo debe de aprovecharse para conversar la familia.
- Apagar la televisión durante el tiempo de estudio. No es conveniente que haya un televisor en el cuarto del niño.
- No usar la TV para "librarse de los niños" un rato, aunque usted se encuentre muy cansado.
- Apagar la televisión cuando se emitan programas que no considere apropiados para su hijo.

