

La Televisión

Cómo animar buenos hábitos de televisión

La televisión es una influencia poderosa sobre el niño. Los niños pequeños tienden a creer lo que ven. No siempre distinguen entre lo que es real o fantasía.

Los niños americanos ven mucha televisión. En promedio al graduarse de “high school” (la preparatoria), el niño ha pasado más horas viendo la TV que en la escuela, o haciendo cualquier actividad excepto dormir.

Es importante que sepas lo que ve tu niño. Algunos programas enseñan que la violencia es la manera de resolver problemas, y contienen personajes que usan malas palabras, mienten, roban, hacen trampa y practican otros comportamientos que no quieres que tus niños aprendan. Algunos demuestran a los personajes que usan la violencia como héroes.

Ese tipo de programa manda el mensaje equivocado. Los estudios demuestran que al ver programas violentos, los niños tienden a ser más agresivos al jugar. Ver violencia también les trae pesadillas.

La televisión puede ser buena o mala para el niño. Está en ti lo que tu niño escoja ver y balancear la televisión con otras actividades.

Al revés

Consejos para animar los buenos hábitos de televisión

Tú y Tu Niño

Esta publicación de la Universidad de Pittsburgh y la Oficina para el Desarrollo de Niños es posible gracias al patrocinio de el fondo para el desarrollo educativo Frank and Theresa Caplan Fund for Early Childhood Development and Parenting Education.

Para más información, visita la página de la oficina para el desarrollo infantil, University of Pittsburgh Office of Child Development, en el internet en www.education.pitt.edu/ocd/publications/.

Usted y Su Niño solo puede reproducirse para usos sin fines de lucro.

Cómo animar los buenos hábitos de televisión

Sé buena modelo

Si tú ves mucha televisión, será difícil convencer a tu niño no hacerlo. Si quieres que la TV tenga un papel menor en la vida de tu niño, ponle el ejemplo y ve menos TV tú también.

No uses la TV para cuidar a los niños

Los buenos hábitos de televisión empiezan cuando el niño es muy joven.

No uses la TV como si estuviera para cuidar niños. Limita el número de horas que los niños pequeños ven la TV y escoge los programas que ven con cuidado. Ve los programas tú primero, luego decide si es apropiado para el niño.

Si tienes niños muy chicos, considera no dejarlos ver la TV. La Academia Americana de Pediatras recientemente recomendó que los padres deben evitar que los niños menores de 2 años vean la televisión.

Intercambia otras actividades por la TV

En vez de permitirle al niño sentarse enfrente de la TV, salgan a caminar o a jugar juntos. Leer historietas es otro buen sustituto en vez de un programa de televisión. La mayoría de personas que crecieron hace 70 años nunca veían la TV y tuvieron muchas cosas que hacer.

Deja el aparato apagado, no prendido

Dejar la TV prendida cuando nadie la ve es un mal hábito en muchos hogares. Mantén la TV apagada cuando nadie la ve. Sólo debes prenderla para ver algún programa particular.

No metas la TV al cuarto

Los niños no deben tener televisores en sus cuartos. Una TV en el cuarto los anima a verla más, y no permite a los padres monitorear lo que ven.

Escoge programas y videos apropiados

Veán programas que tú escojas, y los que creas que promuevan un mensaje sano y positivo.

Ver la televisión puede enseñar al niño valores y lecciones importantes. Pero está en ti seleccionar los mensajes que quieres que tu niño reciba.

Veán la TV juntos

Escoge programas apropiados y ve los con tu niño. Hazle preguntas acerca de ellos. Ayúdale al niño a entender la diferencia entre la realidad y la fantasía. Si algo en el programa es inapropiado – tal como la violencia o las malas palabras – dile al niño que no estás de acuerdo. Si un personaje usa la violencia, por ejemplo, dile “no me gusta eso. Fue algo malo que hacer, y no lo vamos a hacer nosotros.”

Quebrando el Hábito

Si te preocupa que tu niño vea demasiada televisión, o que vea programas inapropiados, toma acción. Aquí tienes algunos pasos que puedes tomar:

Desconecta la TV y llama una junta

Debes tener un plan. Pero primero, necesitas la atención de la familia.

Trata de desconectar la TV por una semana. Pide una junta de la familia para platicar sobre tus preocupaciones. Luego, planeen juntos cómo pasaran el tiempo libre lejos de la televisión. Pide sugerencias y planeen actividades.

Pongan reglas y obsérvenlas

Pongan un horario para ver la televisión. Decidan cuánto tiempo los niños pueden tener en frente del televisor. Decidan juntos qué programas verá el niño. Está bien dejarles escoger, pero tú reservas el derecho a rehusar.

Asegúrate que las reglas sean claras y que todos los miembros de la familia las entiendan.

Tú debes decidir qué reglas son mejores para tus niños. Uno debe considerar no permitir a los niños ver programas que pasan después de su hora de acostarse.

Trata la TV como privilegio, no derecho

Asegúrate que tu niño entienda que ver la TV no es un derecho, es un privilegio.

Usa el privilegio de ver la TV para ayudar a observar las reglas. Por ejemplo, si los niños se pelean sobre qué programas ver, o no siguen el plan, desconecta la televisión ese día.

University of Pittsburgh