



## Los Niños y la Television

### Los Hechos

Los investigadores han efectuado miles de estudios que miden el impacto de la violencia que conlleva la televisión y su efecto sobre los niños y los adolescentes. Los hogares americanos tienen su televisión en operación un promedio de 7 horas diarias. Como resultado, los niños ven entre 0 y 5 horas diarias. Cuando llegan a los 13 años de edad ellos han sido testigos de 100,000 actos de violencia televisada, incluyendo 8,000 representaciones de asesinato. La exposición prolongada a la violencia televisiva se ha encontrado que incide sobre los niños de la siguiente forma:

- Los niños que han visto exhibiciones de televisión, aunque solo sea caricaturas violentas “divertidas”, son más dados a golpear a sus compañeros, a discutir, y a desobedecer.
- Los niños a menudo se identifican con ciertos caracteres, víctimas y victimarios en televisión e imitan la violencia que ven.
- Mirar la violencia televisada se ha encontrado que es el factor que más contribuye al comportamiento agresivo en los niños.
- Los investigadores han encontrado que mirar la violencia televisada puede desensibilizar a los niños frente a la violencia del mundo real y enseñarles que la violencia es una forma aceptable de resolver los problemas.

Adicionalmente, los niños que son fuertes televidentes ponen menos esfuerzo en el trabajo escolar, tienen habilidades de lectura más pobres, juegan menos con los amigos, tienen menos aficiones y son obesos con más frecuencia.

#### Tomando Control

Los padres pueden atenuar fuertemente la influencia de la televisión estableciendo unas pocas guías:

##### Fije límites

Limite la cantidad de tiempo gastado mirando televisión y estimule a que los niños disfruten del tiempo con amigos, en deportes o en sus aficiones.



## Los Niños y la Television

### Los Hechos

Los investigadores han efectuado miles de estudios que miden el impacto de la violencia que conlleva la televisión y su efecto sobre los niños y los adolescentes. Los hogares americanos tienen su televisión en operación un promedio de 7 horas diarias. Como resultado, los niños ven entre 0 y 5 horas diarias. Cuando llegan a los 13 años de edad ellos han sido testigos de 100,000 actos de violencia televisada, incluyendo 8,000 representaciones de asesinato. La exposición prolongada a la violencia televisiva se ha encontrado que incide sobre los niños de la siguiente forma:

- Los niños que han visto exhibiciones de televisión, aunque solo sea caricaturas violentas “divertidas”, son más dados a golpear a sus compañeros, a discutir, y a desobedecer.
- Los niños a menudo se identifican con ciertos caracteres, víctimas y victimarios en televisión e imitan la violencia que ven.
- Mirar la violencia televisada se ha encontrado que es el factor que más contribuye al comportamiento agresivo en los niños.
- Los investigadores han encontrado que mirar la violencia televisada puede desensibilizar a los niños frente a la violencia del mundo real y enseñarles que la violencia es una forma aceptable de resolver los problemas.

Adicionalmente, los niños que son fuertes televidentes ponen menos esfuerzo en el trabajo escolar, tienen habilidades de lectura más pobres, juegan menos con los amigos, tienen menos aficiones y son obesos con más frecuencia.

#### Tomando Control

Los padres pueden atenuar fuertemente la influencia de la televisión estableciendo unas pocas guías:

##### Fije límites

Limite la cantidad de tiempo gastado mirando televisión y estimule a que los niños disfruten del tiempo con amigos, en deportes o en sus aficiones.

### **Vea los programas que ellos escojan**

Mire al menos un episodio de cada programa que sus niños miren. Esto le permite a usted conocer lo que ellos están mirando y discutirlo con ellos. Prohíba programas que usted encuentre demasiado ofensivos y restrinja la visión de los programas a aquellos que sean educacionales o estimulen la cooperación, la ayuda, y el cuidado.

### **Planee anticipadamente la programación**

Use una Guía Televisiva o periódico para determinar con anticipación que programas de televisión son apropiados para que los vea la familia.

### **Interprete lo que usted mira**

Use la televisión para expresar lo que usted siente con respecto a tópicos difíciles tales como violencia, divorcio, sexo, honestidad y amor. Enseñe a los niños a hacer preguntas sobre lo que miran, lo cual también ayudará a reforzar sus valores.

### **La violencia en televisión**

Desapruebe los episodios violentos frente a sus niños. Rehúse permitir a sus niños que vean programas que se conozcan como violentos y cambie el canal o apague el equipo cuando se muestre algo ofensivo. Explique lo que usted ha encontrado ofensivo con respecto a la escena.

Indique que aunque estos actores no son realmente heridos o matados en la pantalla, en la vida real este tipo de violencia conlleva dolor o muerte. Discuta lo que causa que los actores de TV se comporten en forma violenta y que los adultos raramente resuelvan los problemas de la misma manera. Discuta alternativas no violentas para resolver los problemas.

### **Resista la presión publicitaria**

Los niños de 8 o menos años de edad no entienden que el propósito de la publicidad es vender productos. Los niños menores también tienen problema en distinguir entre publicidad y programas; sin embargo, el niño promedio puede ver más de 20,000 comerciales de televisión cada año. Enseñe a sus niños como identificar las ventas de demostración exagerada (“hype”) y volverse consumidores más inteligentes.

### **Estructure el tiempo para ver**

Mantenga la televisión y los equipos de video fuera de las alcobas de los niños y apague la televisión durante las comidas.

### **Mantenga un mapa del tiempo**

Haga un esfuerzo para balancear los hábitos de televisión de su niño con otras actividades. Antes de mirar TV, permita que su niño escoja de una lista de alternativas. Ejemplo: montar en bicicleta, leer, hacer las tareas, quehaceres y tiempo de juego con los amigos.

Recuerde: una “dieta” balanceada de entretenimiento y programas de televisión informativa son como una dieta balanceada de alimentos. Ambos ayudan a contribuir hacia el desarrollo saludable de su niño.

### **Vea los programas que ellos escojan**

Mire al menos un episodio de cada programa que sus niños miren. Esto le permite a usted conocer lo que ellos están mirando y discutirlo con ellos. Prohíba programas que usted encuentre demasiado ofensivos y restrinja la visión de los programas a aquellos que sean educacionales o estimulen la cooperación, la ayuda, y el cuidado.

### **Planee anticipadamente la programación**

Use una Guía Televisiva o periódico para determinar con anticipación que programas de televisión son apropiados para que los vea la familia.

### **Interprete lo que usted mira**

Use la televisión para expresar lo que usted siente con respecto a tópicos difíciles tales como violencia, divorcio, sexo, honestidad y amor. Enseñe a los niños a hacer preguntas sobre lo que miran, lo cual también ayudará a reforzar sus valores.

### **La violencia en televisión**

Desapruebe los episodios violentos frente a sus niños. Rehúse permitir a sus niños que vean programas que se conozcan como violentos y cambie el canal o apague el equipo cuando se muestre algo ofensivo. Explique lo que usted ha encontrado ofensivo con respecto a la escena.

Indique que aunque estos actores no son realmente heridos o matados en la pantalla, en la vida real este tipo de violencia conlleva dolor o muerte. Discuta lo que causa que los actores de TV se comporten en forma violenta y que los adultos raramente resuelvan los problemas de la misma manera. Discuta alternativas no violentas para resolver los problemas.

### **Resista la presión publicitaria**

Los niños de 8 o menos años de edad no entienden que el propósito de la publicidad es vender productos. Los niños menores también tienen problema en distinguir entre publicidad y programas; sin embargo, el niño promedio puede ver más de 20,000 comerciales de televisión cada año. Enseñe a sus niños como identificar las ventas de demostración exagerada (“hype”) y volverse consumidores más inteligentes.

### **Estructure el tiempo para ver**

Mantenga la televisión y los equipos de video fuera de las alcobas de los niños y apague la televisión durante las comidas.

### **Mantenga un mapa del tiempo**

Haga un esfuerzo para balancear los hábitos de televisión de su niño con otras actividades. Antes de mirar TV, permita que su niño escoja de una lista de alternativas. Ejemplo: montar en bicicleta, leer, hacer las tareas, quehaceres y tiempo de juego con los amigos.

Recuerde: una “dieta” balanceada de entretenimiento y programas de televisión informativa son como una dieta balanceada de alimentos. Ambos ayudan a contribuir hacia el desarrollo saludable de su niño.