

## LA TELEVISIÓN Y LOS VIDEOJUEGOS

La **TELEVISIÓN** es uno de los recursos de comunicación audiovisual más poderosos que existen hoy en día. En sí misma no es buena ni mala, sino que dependiendo del uso que hagamos de ella se pueden desprender consecuencias positivas o negativas para el crecimiento personal de nuestros hijos y sus relaciones familiares y sociales.

Por eso debemos ser muy críticos con la televisión, aún reconociendo que nos puede aportar mucho conocimiento y diversión. A veces nos dice cómo debemos de pensar, qué debemos considerar bueno y qué considerar malo. Y lo que es más PELIGROSO: Nos lo dice sin que nos demos cuenta.

### ¿Qué ven mis hijos en la televisión?

En los niños, como en los adultos, la televisión tiene efectos positivos, si se nos ha enseñado a verla como fuente de aprendizaje de montones de conocimientos. Pero el abuso y la cantidad de horas que nuestros hijos ven la TV, unido a la carencia de contenidos educativos en la mayoría de los programas dirigidos al público infantil, conlleva efectos negativos tanto físicos como psíquicos. Estos serían los más frecuentes:

Sedentarismo: La cantidad de horas que los niños pasan sentados ante la televisión les impide jugar con los amigos y hacer ejercicio. El sedentarismo favorece la obesidad, agravado por la cantidad de chucherías que toman cuando están viéndola. Atrofia la actividad intelectual: Los niños que ven mucha televisión piensan poco sobre lo que ven. La gran cantidad de información e imágenes que les llega en tan poco tiempo, les impide la asimilación y la reflexión.

Pérdida de discernimiento: En los programas de ficción se desarrolla muy pobremente la realidad. No sólo puede presentarse distorsionada en conceptos y situaciones, sino que a menudo es claramente falsa (En la publicidad, en escenas en las que el protagonista recibe montones de golpes sin que les pase nada, cuando uno solo bastaría para quedar caos a cualquiera, en Superman, etc). Fantasía y realidad son difíciles de distinguir para el ojo inexperto. Tendencia a confundir lo imaginativo con la realidad. Los niños tienen una imaginación muy desarrollada en este periodo evolutivo, les puede faltar el suficiente espíritu crítico para saber distinguir lo que es producto de la imaginación de lo que tiene un fundamento en la realidad entre lo que aparece en las pantallas.

Banalización de la violencia: En una gran parte de las películas emitidas en TV el mundo se presenta como un cúmulo de acciones violentas, en la que hasta los "buenos" tienen que recurrir a ella. Los niños extraen la idea de que en muchas ocasiones no hay otra manera de resolver conflictos que utilizando la violencia. Ven la violencia como un recurso normal. En la TV la violencia se multiplica por siete: no se habla casi nunca de las personas que hacen bien a sus semejantes. Por otra parte los niños se acostumbran a la brutalidad y la ven como algo normal en nuestra sociedad, cuando nunca lo será.

**Alteraciones del sueño y nerviosismo:** Un número importante de la población infantil pierde horas de sueño a causa de la televisión: se acuestan tarde para ver programas de adultos (muchos de ellos telebasura), y se levantan pronto para ver los dibujos animados. Llegan al colegio cansados e irritables. También es frecuente que sufran insomnio, pesadillas o trastornos relacionados con lo que han visto, pues es muy frecuente ver escenas de violencia.

**Fracaso Escolar:** Numerosos estudios coinciden en afirmar que mucha televisión produce apatía intelectual, desgana por estudiar, leer o hacer los deberes, pérdida de memoria, déficit en la atención y concentración, evasión de la realidad, etc. Si a esto se le une, que no duermen las horas recomendadas, la posibilidad de tener fracaso escolar aumenta.

**Aislamiento:** Si la actividad principal que realizan en su tiempo de ocio es encerrarse a ver programas de televisión, las relaciones familiares y las posibilidades de jugar con otros niños quedan reducidas o anuladas de manera alarmante en muchos casos, lo que ocasiona un déficit de relaciones con los demás sociales, y una falta de habilidades sociales

#### **Consejos para hacer un buen uso de la televisión:**

1. Conviene **limitar el tiempo** que los niños están delante de la pequeña pantalla. Sólo permitir programación de calidad, y no más de 1 a 2 horas por día.
2. No permitir ver televisión a niños menores de 2 años.
3. Si un programa que les gusta se emite a una hora en que deberían estar durmiendo podemos grabárselo para que lo puedan ver en un momento más adecuado.
4. **"Si no ves la tele, apágala"**. No es bueno tener la televisión como música de fondo, ya que además de consumir energía reduce la comunicación entre los miembros de la familia.
5. **No utilizar el televisor como si fuera la niñera**, excepto ocasionalmente. Proporcionar al niño alternativas para distraerse que practique otras actividades agradables que le mantienen entretenido y ocupado.
6. **Ver la televisión junto con nuestros hijos** siempre que sea posible. La presencia de adultos les permite hacer las preguntas que les pasen por la mente Si el niño ve y discute los programas con un adulto que le da explicaciones, estará más protegido. Ver la televisión de manera crítica, comentando y discutiendo con ellos las noticias, lo cual ayudará a que el niño comprenda mejor lo que está ocurriendo en el mundo. Se puede estar cerca, controlando, mientras realizamos otras tareas.
7. Evitar terminantemente los programas con **violencia explícita**. Pero tener presente que otros programas como novelas, telediarios o dramas pueden causar sufrimientos innecesarios a un niño.
8. Cuando se eligen **dibujos animados**, evitar los que muestren a sus personajes sufrir. Eso es muy común en las grandes películas de dibujos animados, en las que el niño se angustia al identificarse con el personaje.
9. Hacerles saber que los personajes son desempeñados por actores: **no son personas reales**.

10. **Hablar sobre la publicidad.** Enseñémosles a contemplar los anuncios con ojo crítico, haciéndoles ver que el objetivo que tienen los anuncios publicitarios es vender y despertar deseos. Que valoren más la calidad y el precio que las marcas.
11. **Evitar que la TV esté encendida durante las comidas.** Sentarse en familia para comer es un momento de encuentro, de diálogo, de intercambio de opinión sobre las actividades cotidianas de cada uno. La TV encendida hace que ese espacio de diálogo desaparezca. No pongas la tele en el lugar donde se come habitualmente.
12. **Evitar que tengan un televisor en su habitación.** Muchos lo dejan encendido hasta poco antes de dormirse; de este modo se exponen a asistir a espectáculos para los que no están preparados con las nocivas consecuencias que pueden acarrear.
13. **Reducir el tiempo de ver la tele en vacaciones.** Es un gran momento para entablar relaciones con los amigos y hacer nuevos amigos. Las vacaciones son una gran oportunidad para descubrir que se puede vivir sin ver tanta tele.
14. **Dar un buen ejemplo.** Los niños comprenderán la importancia de la tele según el lugar que ocupa en la vida de los adultos. Si tu entretenimiento favorito es ver la tele, no esperes que tu hijo haga otra cosa.

### VIDEOJUEGOS: USO Y ABUSO

Los **VIDEOJUEGOS** suponen una de las actividades de ocio preferidas por los niños, y una preocupación para los padres, que en muchos casos no saben cómo controlar el uso que hacen de los mismos. El uso de las videoconsolas puede tener algunas ventajas pero también puede tener inconvenientes.

Entre algunas de sus **ventajas** podemos citar las siguientes:

- Favorecen la organización espacio-temporal.
- Coordinación óculo-motora.
- Desarrollo de destrezas básicas como la rapidez de reflejos y la memoria.
- Puesta en práctica de estrategias.
- Desarrollan el instinto de superación
- Algunos permiten mejorar y acrecentar la rapidez de razonamiento
- Estimulan la concentración, por lo que pueden ser muy adecuados para niños hiperactivos o con déficit de atención.

El uso de los videojuegos también cuenta con **inconvenientes** que en general son:

- Pueden producir nerviosismo y ansiedad.
- Pueden transmitir valores inadecuados.
- Pueden generar problemas de agresividad o timidez.
- Pueden provocar un cierto retraso en el proceso de socialización e incluso un aislamiento.
- La excesiva estimulación de concentración puede llegar a provocar falta de atención hacia su entorno.

Pero el verdadero argumento en contra de este tipo de juegos es la **adicción** que provocan. Para evitarlo es bueno imponerse unos límites, que deben valer tanto para los padres como para los hijos. Conviene marcar un límite de tiempo y ser estrictos en esta postura. Fijar un máximo de entre una y dos horas diarias para dedicar a los videojuegos y sustituir los de carácter agresivo por otros más didácticos. No es cuestión de prohibirlo o restringirlo al fin de semana, sino de encontrar un punto medio y ofrecer nuevas alternativas.

Otra buena costumbre a seguir es no permitir que esa actividad impida realizar cualquier otra tarea social; y tampoco está de más que padres e hijos jueguen juntos, ofrecerles jugar con sus amigos e iniciarlos en otro tipo de diversiones y experiencias en otros campos ya que impedirá que el niño se aisle.

### ¿Qué podemos hacer los padres?

1. Imponer límites. No consentir que nuestros hijos dediquen al videojuego más tiempo del que nos parezca razonable. No debemos permitir que esa actividad les impida realizar otras tareas (responsabilidades domésticas, estudios, etc.).
2. Hacer propuestas alternativas de ocio, puesto que en gran medida depende de los padres que nuestros hijos se interesen por otras actividades.
3. De los padres depende la selección de estos juegos, eligiendo aquellos que no contengan tintes sexistas, violentos o insolidarios. Es preferible que sean juegos educativos, de estrategia o deportivos.  
A la hora de seleccionar el juego es recomendable:
  - Que permita grabar la parte del juego que ha sido realizada
  - Que permita intervenir a más de un jugador
  - Que los valores que aparecen sean de nuestro agrado
  - Que no tengan un número interminable de pantallas
  - Que no incluyan violencia gratuita ni fomenten la destrucción
4. Interesarnos por lo que rodea al videojuego y acompañar a nuestros hijos en algunos momentos del juego. De esta forma podemos conocer con más detalle cuales son los intereses y aficiones de nuestros hijos.
5. Si nos gusta jugar con la videoconsola, debemos ser buen ejemplo para nuestros hijos. No es fácil ponerles límites si nosotros no somos capaces de cumplirlos.

Es aconsejable que los niños vean en los videojuegos un punto de encuentro con otros niños y no una forma solitaria de diversión. Para ello podemos invitar a sus amigos a que se reúnan en casa y realicen competiciones y torneos, resultará más divertido y les ayudará relacionarse. En cualquier caso, siempre debe limitarse el tiempo de uso.