

Televisión y videojuegos: Consejos útiles para convivir con ellos

Realizado por Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica Sector Montijo

Estudios fiables acerca del tema aseguran que nuestros hijos e hijas pasan semanalmente más horas frente al televisor que en la escuela, hasta el punto de que cuando un o una adolescente acaba la Educación Secundaria ha pasado un equivalente a tres años ininterrumpidos de su vida mirando la televisión. Aparte de la evidente pérdida de tiempo y del comprobado riesgo de obesidad que supone una actividad tan sedentaria (también y en mayor medida para los adultos), hoy día la caja tonta ofrece más desventajas que ventajas (que también las tiene) para la educación de la familia en general.

El proceso de aprendizaje de un niño pasa principalmente por dos etapas: la observación y la imitación. Si bien las personas adultas tenemos capacidad para discernir la realidad de la ficción, en los niños más pequeños esta diferenciación no está tan clara, y de ahí que resulten fácilmente influenciados por las historias y conductas que ven en un aparato que, en todo momento, ha de depender del control de los padres y madres.

A esas tres horas diarias de televisión habría que sumar el tiempo que los niños y adolescentes le dedican a los videojuegos, otra seductora pantalla que escapa al control de los padres. Algunos de estos videojuegos son de carácter

didáctico, bastante útiles para la educación de nuestros hijos, pero otros muestran contenidos altamente violentos y ejercitan al jugador en la tortura, el crimen y la violencia gratuita.

Dado que hoy día es difícil encontrar a algún padre o madre que esté dispuesto a convertir su televisor en una exótica pecera o a algún adolescente que reniegue de los videojuegos optando por teledirigir con sus soplidos barquitos de papel, irremediablemente hemos de aprender a convivir con estos caprichos de la tecnología, para lo cual os ofrecemos en este boletín una serie de consejos útiles a fin de sacarles el mayor partido y de hacer de tal convivencia una oportunidad más para la educación de nuestros hijos e hijas.

Consejos para hacer un buen uso de la televisión

Hubo un tiempo en que no todo fue como lo cuentan en la televisión. Cuando no existía la televisión la gente tenía más sensibilidad y los niños jugaban más entre ellos. La desgracia ajena y la violencia impactaban en la conciencia de una sociedad no acostumbrada a ver en directo o en diferido el dolor de otros. Los niños y niñas no esperaban a que les contaran las historias: se las inventaban ellos mismos, las creaban, las leían en

ESCUELA DE PADRES

maravillosos libros y crecían jugando de la mano de la imaginación. Hoy día la televisión insensibiliza, despersonaliza el sufrimiento, atrofia la imaginación y, en definitiva, nos hace menos conscientes de lo que pasa a nuestro alrededor, hasta el punto de que estamos informados de todo, pero no nos enteramos de nada. Algo bueno tiene: desarrolla el vocabulario de los más pequeños, entretiene, divierte en ocasiones, transmite un determinado tipo de cultura y otras virtudes difíciles de encontrar entre tanto programa zafio, soez y socarrón. Difícil de evitar su atracción, habremos de habituarnos cuando sea necesario a convivir con ella, a verla más que a mirarla, a escucharla más que oírla, a entenderla más que aguantarla, a apagarla más que tenerla encendida. De nosotros y nosotras depende, al fin y al cabo, que la convirtamos en un miembro más adoptado de la familia o en un simple aparato susceptible de ser desenchufado cuando dice o enseña cosas que no nos gustan.

Si no la ves: apágala

No es bueno conectar la televisión desde por la mañana temprano ni convertirla en un canguro para nuestros hijos. Tampoco es un comensal más. Si no viéramos tanta tele a la hora de la comida seguramente hablaríamos más en familia. Como cualquier otro electrodoméstico de la casa tiene su momento y, además, consume energía. Si no la está viendo o atendiendo nadie: desconéctala.

Pon límites

Averigua cuántas horas pasan tus hijos frente al televisor. Diferentes estudios sugieren que un niño menor de dos años no debería ver nada de televisión y los mayores no más de una o dos horas al día. No tengas miedo de reducirles el horario. Si es un *teleadicto* al principio se quejará, y por eso debes ofrecerle una serie de actividades alternativas a la televisión: juegos, deportes, quehaceres, lecturas, conversación, pasatiempos, manualidades, etc. Poco a poco verás como se aficiona a este tipo de actividades creativas. Por supuesto, debes tener en cuenta que los niños imitan en gran medida la conducta de sus padres, así que si el *teleadicto* lo eres tú deberás comenzar por reducir tu horario de tele.

Planifica lo que se va a ver

Negocia con tus hijos cuánto tiempo van a ver televisión y cuándo van a verla. Puedes coger al principio de la semana una revista donde venga la programación y señalar con ellos lo que van a ver, que es muy distinto a lo que quieren ver. Discute con ellos acerca de sus programas favoritos. Ten en cuenta que no todos los programas son para todas las edades. Además, debes quedar claro que la decisión final de qué se ve y qué no se ve la tomas tú.

Cumple el plan

Una vez que hayas acordado qué se va a ver y cuándo se va a ver, puedes poner por escrito el plan de sesiones cerca del televisor.

ESCUELA DE PADRES

Enciende sólo la tele cuando vayan a ver los programas seleccionados y apágala cuando finalicen. Diez minutos antes de que esto suceda puedes avisarles de que se va a acabar, o bien poner un reloj despertador junto a la televisión cuya alarma salte al final del programa, indicando que hay que apagar la tele. El niño debe saber que habrá una penalización si no se cumplen los horarios, como puede ser la pérdida de privilegios en cuanto a la televisión al día siguiente. Sigue el plan firmemente si el niño no actúa con honradez.

Ver la televisión juntos

Mira con ellos sus programas favoritos y habla acerca de ellos. Discute acerca de los modelos de comportamiento que presentan los personajes, acerca de si son o no son moralmente aceptables. En los programas con violencia, tanto verbal como física, programas de burlas o con carga sexista debes expresar claramente tu malestar y tu oposición a los mismos y borrar tajantemente tales programas del horario televisivo de tus hijos. Cambia estos programas por otros en los que aparezcan valores positivos, la gente se ayude, coopere, se esfuerce, no haya ganadores ni perdedores. Por otra parte, obsérvate y escúchate a ti mismo o misma cuando estás viendo la televisión o un partido de fútbol. Cuida tus comentarios y tus actitudes. Ten en cuenta que los niños repiten en gran medida la conducta de los padres, y en este sentido se aficionan también a los programas que estos ven, ya sean de entretenimiento, deportes,

culturales o, simplemente, programas basura.

Controla los anuncios

La publicidad tiene un gran poder de convicción. Debes ayudar a tus hijos e hijas a resistir el influjo de los anuncios y el consumismo. Cuando tu hijo o hija te pida un determinado dulce o un juguete hazle ver que la televisión les hace desear lo que no necesitan e incluso lo que puede ser dañino. Enseña a tu hijo a ser él o ella misma, sin necesidad de marcas o modas que les definan.

Cuando no estés en casa

Si crees que tus hijos no seguirán tus indicaciones cuando no estés en casa, puedes ponerlas en un cartel junto al televisor. Si esto no funciona puedes probar a comprar un mando con sistema de bloqueo o una clavija de conexión especial. Otra cosa: poner un televisor particular en el cuarto de los niños no es ningún adelanto, sino una incitación a la pérdida de tiempo.

Videojuegos: Aspectos positivos y aspectos negativos

Entre los aspectos positivos de los videojuegos destacan que entretienen, ejercitan la coordinación óculomanual, estimulan la capacidad de lógica y reflexión, ayudan a concentrar la atención, suponen una introducción a la informática y son un material muy adecuado para distintas aplicaciones sociales. Sin embargo, entre los aspectos negativos

ESCUELA DE PADRES

destaca el hecho de que provocan adicción, muchos de ellos promueven conductas violentas, aíslan socialmente, limitan la imaginación, restan tiempo a otras actividades, afectan de manera muy negativa al rendimiento académico y pueden incluso llegar a crear tendinitis.

Consejos para evitar el abuso y facilitar el control

- No utilices los videojuegos como elemento de castigo o intercambio. Si lo haces así sobrevaloras su importancia.
- Supervisa el tipo de videojuegos que usan tus hijos. Pruébalos jugando tú mismo y habla con ellos acerca de lo que muestran o enseñan.
- Ofréceles alternativas de ocio: deportes, lectura, conversación, juegos, amistad, cine, etc.
- Controla el tiempo que pasan jugando. Por supuesto no debería restar tiempo a otras tareas, tal y como hacer los deberes u otras actividades como ayudar en casa. Es conveniente que a cada hora de juego se descanse durante 15 minutos para relajar la vista y los músculos.
- Si están muy cansados o han dormido poco no deben jugar, sino descansar.
- Si tu hijo es demasiado nervioso deberías controlar qué tipo de juego usa, si esto le provoca mayor nerviosismo o ansiedad, etc.
- Si un videojuego incita a la violencia gratuita tal vez deberías prohibírselo, argumentando tu

opinión y ofreciéndole otro tipo de videojuegos.

- Instala la videoconsola en un lugar iluminado y vigila que tus hijos mantengan una distancia adecuada con el monitor.

- Procura que utilicen videojuegos que permitan más de un jugador, a fin de evitar el aislamiento.

Juegos polémicos

Debido a que incitan a la violencia, la tortura y la crueldad, hay una serie de videojuegos polémicos denunciados por organizaciones como Amnistía Internacional. Los títulos de estos juegos son: Guardián de la Mazmorra, Alundra, Koudelka, Prisioneros de guerra, El Mesías, Blade y Carmaggedon.