
2.19.- LA TELEVISION Y LOS NIÑOS

Nadie niega que la televisión puede tener efectos beneficiosos para el aprendizaje de nuestros hijos: permite acceder a otras culturas, conocimientos, ampliar vocabulario, etc. Sin embargo, vista sin supervisión ni control, puede tener una serie de efectos negativos. En la actualidad, la televisión es la principal fuente de entretenimiento de los niños. Se calcula que los niños pasan más de 20 horas semanales frente al televisor, aumentando el número de horas con la edad. Además, los contenidos de la programación, incluidos los programas infantiles, no son en muchos casos los más adecuados, con un alto contenido de violencia, sexo y publicidad.

Los niños creen, aceptan e imitan lo que ven en la televisión, sin distinguir en muchas ocasiones lo que es real de lo que es ficticio. Por esto, actualmente, tratamos de explicar a los padres las posibles repercusiones del mal uso de la televisión en los niños:

- **Televisión, violencia y sexo.** Los niños ven gran cantidad de imágenes violentas y sexuales en la televisión, y muchas de ellas, en los dibujos animados. La violencia en la televisión puede estimular conductas agresivas, crear una cierta insensibilidad o tolerancia a la misma y transmitir modelos erróneos (en las películas o dibujos el “héroe” consigue las cosas mediante la violencia y no es castigado por ello). Algo similar ocurre con el sexo, transmitiendo conceptos erróneos sobre belleza, atractivo, etc.
- **Televisión y publicidad.** Los niños quieren todo lo que ven en televisión, y muchas veces son “el objetivo” de muchas campañas publicitarias. La publicidad estimula el consumo y muchas veces el descontento al no conseguir todo lo que quieren.
- **Todas las horas que los niños pasan frente al televisor las pierden en otras actividades como el deporte la lectura o simplemente la conversación con su familia.**

Las **recomendaciones para los padres** más importantes son las siguientes:

- **Seleccionar los programas que ven los niños usando videos si la programación no es adecuada.**
- **Acompañar a los niños en esos momentos explicándoles las dudas que puedan surgir.**
- **No ver la televisión a las horas de las comidas.** Puede distraerles y alterar las costumbres de alimentación de la familia al preferir las marcas de alimentación que se anuncian en televisión.
- **No poner en la habitación de los niños televisión, estimulando actividades como la lectura y el deporte.**
- **El tiempo máximo recomendado para ver la televisión cada día es de 2 horas y preferible menos de 1 hora.**

LOS JUGUETES

Los juguetes juegan un papel muy importante en el desarrollo de los niños. Cuando elegimos un juguete tenemos que tener en cuenta una serie de aspectos:

- **Debe ser adecuado al desarrollo y edad del niño.** El juguete debe gustar al niño y no sólo a los padres.
- **Los niños menores de un año exploran las cosas con la boca.** Es característico de esta edad que lo cojan, lo lleven a la boca y lo tiren al suelo. Los sonajeros, mordedores, juguetes musicales, les pueden gustar, aunque es raro que centren su atención durante mucho tiempo. Cualquier cosa les puede servir de distracción por lo que siempre deberemos estar muy atentos a su seguridad.

- Cuando el niño empieza a andar les gusta todo lo que se mueve y que pueden arrastrar o empujar como los andadores. Debemos prestar mucha atención porque es fácil que se caigan y hacerse daño sobre todo en la cara y dientes.
- Sobre los tres años comienza el juego simbólico o inventado. Les gusta jugar solos, inventarse cosas y hacerse sus propios juguetes. Las pinturas, juguetes musicales, juegos de construcción de piezas grandes son buenas opciones para esta edad. Les gustan también los triciclos y hay que acostumbrarles a usar casco.
- A partir de los cinco años empiezan a compartir el juego con otros niños. Es una edad muy importante para fomentar la lectura porque se inicia la enseñanza de la misma. También a esta edad comienzan a pedir los videojuegos o videoconsolas. Al igual que ocurre con la televisión muchos de estos juegos transmiten altas dosis de violencia, de competitividad y recientemente, se las ha relacionado con el acceso a otros tipos de “juego” máquinas tragaperras, juegos de azar y adicción a los mismos.
- La seguridad es un aspecto muy importante:
 - Debe llevar una etiqueta donde figuren la edad para la que está indicado y las normas de utilización. En esta etiqueta figurará el símbolo CE (Comunidad Europea) que garantiza la calidad del juguete.
 - Especialmente, en el caso de los niños más pequeños que llevan todo a la boca no deben contener piezas pequeñas y el material con el que estén elaborados tiene que garantizar la salud del niño.
 - No deben ser inflamables, tener bordes cortantes y si son eléctricos deben estar adecuadamente protegidos sin exceder la luz de 24 voltios.
 - Las pilas no deben ser accesibles y si tienen cordeles o cuerdas para arrastrar deben ser de corta longitud.
- Los juguetes son para jugar. Si son muy sofisticados, difíciles de armar, o los compramos pensando más en lo que nos gusta a nosotros que al niño, será difícil que tengamos éxito.

GOLOSINAS

Es indudable que es difícil no comprar chucherías a los niños. El problema surge cuando esto ocurre de forma habitual y se convierte en una costumbre. Muchos de estos productos, palmeras, patatas fritas, gusanitos, etc, contienen gran cantidad de grasas que quitan el apetito, disminuyen el consumo de alimentos que realmente pueden ser necesarios, favorecen la obesidad y aumentan el colesterol. Por eso, es importante controlar el consumo de estos productos reservándolo por ejemplo para los fines de semana.

Recordar que debemos lavarles los dientes cuando consuman dulces y que no debemos darles frutos secos, chicles ni caramelos duros hasta por lo menos los cuatro años de edad. Son una causa importante de atragantamiento y asfixia en los niños.

FIESTAS DE CUMPLEAÑOS

Todos queremos que el cumpleaños de nuestro hijo sea un día inolvidable para él. Sin embargo, organizar una fiesta de cumpleaños a veces, supone un esfuerzo considerable.

Hay locales que se dedican a organizar celebraciones infantiles. Para elegir el más adecuado deberemos tener en cuenta el tamaño, la ventilación, si los baños son adecuados para los niños si cuenta con suficientes medios de seguridad (enchufes protegidos, difícil acceso a la calle, etc.) y con personal suficiente para el cuidado y entretenimiento de los niños.

Si lo celebramos en casa deberemos preparar una habitación para los niños con medidas de seguridad sencillas como protectores para enchufes, armarios y ventanas. Esto es más importante cuanto más pequeño sea el niño. No les dejaremos para jugar juguetes que

contengan piezas o electricidad. Lógicamente, invitaremos a un número de niños que nos permita su cuidado y entretenimiento adecuados.

En la merienda no debemos incluir frutos secos, aceitunas, chicles ni caramelos. Estos alimentos ya de por sí peligrosos pueden serlo mucho más cuando los niños corren, ríen, o juegan.

Finalmente, en las bolsas de cumpleaños que llevan al colegio además de los alimentos anteriormente señalados, debemos evitar los globos que pueden ser aspirados por el niño al intentar hincharlos. Las bolsas de golosinas pueden ser sustituidas por una careta, caja de pinturas o cualquier otro detalle que no suponga ningún riesgo para los niños.

RECUERDE QUE:

. La televisión vista sin control puede tener efectos negativos sobre el desarrollo de los niños.

. La seguridad es un aspecto muy importante en los juegos de los niños.