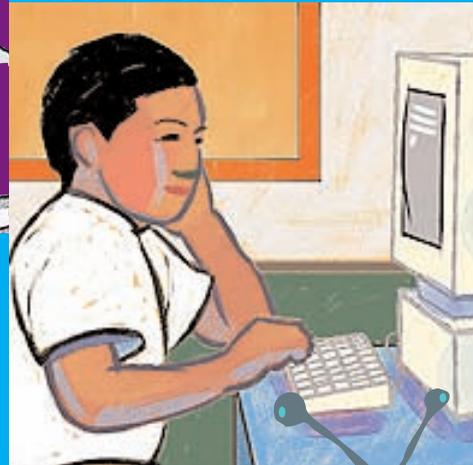
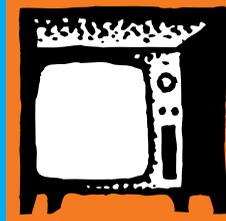


LA pantalla chica:

FIJAR REGLAS PARA LA TV, LA COMPUTADORA Y LOS VIDEOJUEGOS



Cuando las familias y el personal escolar trabajan en conjunto, los niños salen ganando.



LA pantalla chica:

FIJAR REGLAS PARA LA TV, LA COMPUTADORA Y LOS VIDEOJUEGOS

Alternativas saludables

La televisión y las computadoras pueden robarle tiempo a las otras actividades que son importantes para el desarrollo de un niño: tarea, recreación física, expresión creativa y aprendizaje de habilidades individuales.

A continuación se presentan algunas alternativas a la “pantalla chica”:

- Léale a sus hijos o lea con ellos. Aliéntelos a leer durante la misma cantidad de tiempo que dedican a mirar televisión.
- Establezca la regla de que la tarea debe estar terminada antes de que se encienda el televisor.
- Planifique actividades divertidas que les sirvan a sus hijos para canalizar sus necesidades físicas e intelectuales.
- Evite usar el televisor y los vídeos como niñera. Ayude a sus hijos a aprender a mantenerse entretenidos.

Por último, recuerde que todos los televisores y todas las computadoras incluyen un botón de APAGADO: no tema usarlo.

Una de las mayores preocupaciones de los padres ha sido cómo impedir que la televisión produzca efectos perjudiciales en sus hijos. Hoy en día, el uso que hacen los niños de las computadoras, Internet y los videojuegos se agrega a la lista de preocupaciones de los padres.

En general, no hay nada que sustituya su compromiso, observación y supervisión directa en lo que respecta a determinar lo que miran los niños en la “pantalla chica”. Mire televisión con ellos. Controle lo que hacen en la computadora. Juegue el nuevo videojuego con su hijo(a) para comprobar por sí mismo que sea adecuado.

Estas son algunas sugerencias específicas.

Televisión: Manténgala bajo control

- Fije límites respecto al tiempo dedicado a mirar televisión y a la programación. Planifique con los niños qué programas pueden ver; se encuentre usted o no en el hogar. Al seleccionar programas, recuerde que la televisión pública y algunas redes de televisión por cable ofrecen programación específicamente para niños, pero no asuma que todos los programas infantiles son adecuados sin verlos antes.
- Utilice las Pautas de televisión para padres para seleccionar la programación. Estas pautas han sido elaboradas por la industria televisiva y las principales organizaciones educativas y de defensa de los niños, incluyendo la Asociación nacional de educación (National Education Association). El símbolo de clasificación correspondiente aparece en el margen superior izquierdo de la pantalla al comienzo de todos los programas (excepto los noticiosos y deportivos).
- Converse sobre lo que es “real” y lo que es “irreal” en la televisión y en la vida. Téngalo en cuenta si su hijo(a) mira el noticioso; explíquelo que los acontecimientos noticiosos pueden ser “reales” pero no necesariamente comunes.
- Hable acerca de cómo la violencia puede ser perjudicial. Asegúrese de que sus hijos comprendan que las personas reales sienten dolor cuando se lastiman.
- Converse sobre los programas que ha visto; pregúntele a su hijo(a) cómo los problemas presentados en la historia televisiva podrían haberse solucionado de una manera diferente.
- Esté atento al cansancio, la apatía, los ojos vidriosos o un estado tipo trance en su hijo(a): todos son signos de una salud deficiente o demasiada televisión.
- Evite almorzar o cenar frente al televisor. La cena o el almuerzo podría ser la mejor oportunidad para hablar con su hijo(a): no permita que la televisión se inmiscuya en estos momentos en familia.

Pautas de televisión para padres

Las siguientes categorías se aplican a los programas exclusivamente para niños:

TVY All Children (Todos los niños): Este programa está diseñado para ser adecuado para todos los niños. Ya se trate de dibujos animados o actores reales, los temas y elementos de este programa han sido diseñados específicamente para una audiencia muy joven, incluyendo niños de entre 2 a 6 años. Se prevé que este programa no asustará a los niños más pequeños.

TVY7 Directed to Older Children (Dirigido a niños mayores): Este programa está diseñado para niños de 7 años o más. Podría ser más apropiado para niños que han adquirido las habilidades de desarrollo necesarias para distinguir entre la fantasía y la realidad. Los temas y elementos de este programa podrían incluir violencia de fantasía leve o violencia cómica y podrían asustar a los niños menores de siete años. Por lo tanto, los padres podrían desear evaluar la conveniencia de este programa para sus hijos más pequeños. Nota: Aquellos programas en los que es posible que la violencia de fantasía sea más intensa o más bélica que en los otros programas de esta categoría serán designados como TV-Y7-FV.

Las siguientes categorías se aplican a los programas diseñados para la totalidad de la audiencia.

TVG General Audience (Audiencia general, apto para todo público): La mayoría de los padres considerarán a este programa adecuado para todas las edades. A pesar de que esta calificación no significa que el programa ha sido diseñado específicamente para niños, la mayoría de los padres podrían permitir que sus hijos más pequeños miren este programa sin supervisión. Contiene muy poco o nada de violencia, no incluye lenguaje subido de tono y nada o muy poco diálogo o situaciones con alusiones sexuales.

TVPG Parental Guidance Suggested (Se sugiere la orientación de los padres): Este programa contiene material que los padres podrían considerar inadecuado para los niños más pequeños. Muchos padres desearían verlo junto con sus hijos más pequeños. El tema en sí mismo podría exigir orientación por parte de los padres y/o el programa contiene una o más de los siguientes: violencia moderada (V), algunas situaciones con alusiones sexuales (S), lenguaje grosero poco frecuente (L) o algo de diálogo con alusiones sexuales (D).

TV14 Parents Strongly Cautioned (Se recomienda enfáticamente orientación por parte de los padres): Este programa contiene un poco de material que muchos padres considerarían inadecuado para niños menores de 14 años de edad. Se alienta enfáticamente a los padres a controlar este programa con mayor cuidado y se advierte que los niños menores de 14 años no deberían verlo sin supervisión. Este programa contiene uno o más de los siguientes: violencia intensa (V), situaciones con fuertes alusiones sexuales (S), lenguaje grosero (L) o diálogo con fuertes alusiones sexuales (D).

TVMA Mature Audience Only (Sólo para adultos): Este programa está diseñado para ser visto exclusivamente por adultos y por ende podría no ser adecuado para los niños menores de 17 años. Este programa contiene uno o más de los siguientes: violencia explícita (V), sexo explícito (S) o lenguaje obsceno (L).

¿Es la televisión perjudicial para los niños?

Considere estos datos...

- Para cuando cumpla 14 años, el niño promedio habrá mirado 11,000 homicidios en televisión.
- Los comportamientos violentos de la televisión podrían provocar agresividad en los niños.
- Los niños imitan lo que ven y escuchan. Algunos niños se han lastimado o han lastimado a otros al intentar imitar a los personajes de televisión.
- Los niños comen demasiados alimentos chatarra, a menudo mientras miran televisión, y no realizan suficiente ejercicio.

Otros aspectos a tener en cuenta

- Los niños que miran televisión o juegan en la computadora hasta tarde en la noche a menudo no hacen la tarea, tienen sueño en la escuela al día siguiente y tienen períodos de atención más cortos: todo esto conduce a un ciclo de bajo rendimiento.
- Las habilidades de lectura no se desarrollan cuando un niño mira televisión en exceso en vez de leer.
- Los niños que sustituyen la actividad de jugar con los amigos por la de mirar televisión o usar la computadora no aprenden las habilidades sociales necesarias para interactuar en el aula y otros lugares.
- La presencia de múltiples equipos de televisión divide a la familia puesto que cada persona se encuentra en una habitación diferente mirando un programa distinto en vez de conversando con las demás.
- Al igual que los adultos, los niños necesitan pasar tiempo lejos de la televisión y los otros medios (un tiempo de tranquilidad para pensar) para gozar de una mejor salud mental.

La computadora: la otra pantalla chica

Trabajar o jugar en la computadora puede ser una excelente manera de mejorar el aprendizaje de su hijo(a) pero la computadora también puede ser un sustituto más de la actividad física, y una vía de entrada adicional de material inapropiado.

Al igual que con la televisión, establezca reglas para el uso de la computadora: asegúrese de que la tarea sea lo primero y aliente a su hijo(a) a desarrollar otros intereses como los deportes, la música y las actividades con los amigos.

Si cuenta con acceso a Internet, fije restricciones sobre qué puede ver y hacer su hijo(a):

- Cree una lista de sitios Web “favoritos” que usted ha examinado y aprobado como apropiados. Revísela periódicamente para asegurarse de que las direcciones de Internet de estos sitios no hayan caducado y se hayan transformado en alguna otra cosa que podría no ser apropiada.
- Controle la carpeta de “historial” que indica los sitios Web a los que ha accedido su hijo(a).
- Establezca una lista de direcciones de correo electrónico para su hijo(a) y restrinja su correo a aquellas que figuran en la lista. A usted no le gustaría que su hijo(a) hable con desconocidos en la calle: no permita que su hijo(a) “hable” con desconocidos en Internet. Dígale a su hijo(a) que nunca debe aceptar encontrarse con ninguna persona que lo(a) contacte en Internet; ordénele a su hijo(a) que le avise de inmediato si él o ella es invitado a conocer a alguien a través de Internet.

Juegos

Algunos juegos de vídeo o computadora incluyen contenido violento o humor para adultos que podría no ser adecuado para los niños pequeños. Explore los juegos antes de permitir que su hijo(a) los use. Si bien los juegos podrían no estar clasificados como los programas de televisión, usted puede usar las descripciones de las Pautas de televisión para padres como ayuda para decidir si un juego es apropiado para sus hijos. Por ejemplo, un juego podría incluir violencia cómica o de “fantasía”, que no se recomienda para los niños menores de 7 años.