

La televisión y los videojuegos. Unos amigos peligrosos

La televisión y los videojuegos hoy en día forman parte de nuestras casas, es una oferta de entretenimiento cada vez más variada y esto conlleva cierto riesgo, sobre todo, porque a menudo sus contenidos van cargados de muchos valores que en algunas ocasiones pueden resultar claramente perjudiciales para nuestros hijos e hijas y deshacer mucho del trabajo que los padres y madres hacemos en casa.



¿CÓMO PODEMOS ENSEÑAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS A VER LA TELEVISIÓN?

Ayudándoles a desarrollar las siguientes actitudes:

- **Mira lo que ves:** enciende la tele para ver lo que te gusta, y no para ver qué ponen. Busca consejo en tus padres y profesores.
- **Que la televisión no te quite el sueño:** los protagonistas de sus series favoritas no tienen que madrugar al día siguiente, ni tienen deberes del cole. Dormir es importante para crecer. Dale tiempo al sueño.
- **Hay programas que no son para tí:** en España se emiten más de 2.000 horas diarias de televisión. Busca los programas que se hacen para gente como tú.
- **Haz tu propia programación:** no todo lo que parece divertido lo es. Busca y selecciona tus programas.

Es responsabilidad de los padres controlar el consumo televisivo de los hij@s, tanto en lo relativo al tiempo como a los contenidos. Para ello es preciso que conozcamos la programación, sus características, y que seamos capaces de generar actitudes críticas ante determinados programas potencialmente poco recomendables para los niños y niñas.

Debemos seleccionar los programas que ven nuestros hij@s porque a través de ellos los niñ@s pueden percibir unos valores familiares que para nosotros pueden ser totalmente negativos.

EL USO DE LOS VIDEOJUEGOS

El uso de los videojuegos desarrolla destrezas básicas, coordinación, pero también puede producir nerviosismo, ansiedad y aislamiento

Para un **uso adecuado de los videojuegos** tenemos que:

- Hacer **propuestas alternativas de ocio.**
- **Acompañar** a nuestros hij@ en algunos momentos de juego.
- **Seleccionar** los juegos adecuados y no violentos
- Conviene **marcar un límite de tiempo** en su uso y ser estrictos en esa postura.

INTERNET

Es necesario enseñar a nuestros hijos e hijas a usar internet de modo adecuado, supervisando lo que hacen y las páginas que visitan.

Pautas para su uso:

- Normas claras y tajantes.
- Nunca enviar datos personales que les identifique.
- No permitir reunirse con otro internauta sin nuestra autorización.
- Crear una lista de favoritos con las páginas que suele visitar.
- Cuando navegue sólo, supervisar los sitios que ha visitado, usando el historial.

RECUERDA, AYUDAMOS A NUESTROS HIJOS E HIJAS SI...

NO UTILIZAMOS LA TELEVISIÓN Y LOS VIDEOJUEGOS COMO MADRE O NIÑERA.

SOMOS CAPACES DE SELECCIONAR LOS PROGRAMAS DE ACUERDO A
 NUESTROS INTERESES Y VALORES

APRENDEMOS A UTILIZAR EL ENORME POTENCIAL QUE TIENEN PARA
 LA EDUCACIÓN O ENTRETENIMIENTO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS

Para saber más

TISSERON, S. (2006): *Internet, videojuegos y televisión*. Barcelona. Ed. Graó.

LANIADO, N. y PRIETA, G. (2005): *Videojuegos, internet y television: como evitar sus efectos perjudiciales en nuestros hijos*. Barcelona. Ed. Oniro.

¿Son dañinos los videojuegos, la televisión y la computadora?

www.mipediatra.com/infantil/videojue.htm