

# La televisión – mata la actividad?

Consumo de televisión de los niños de edades escolar y preescolar

Queridos padres

En suiza cada quinto niño de la edad preescolar esta gordo! Los profesores de deporte y los pediatras observan que muchos niños no se mueven suficientemente y que muchos jovenes tienen una mal postura que puede producir dolores de espalda.

En los pasados años han cambiado mucho las nuestras costumbres y la manera de vivir. El aumento de tráfico y de las construcciones de casas impiden a los niños de jugar en la calle o en plazas libres. Les quedan solamente los espacios de recreo limitados a ellos que les impide de moverse independientes y de descubrir el mundo.

Por estas razones los niños juegan mas dentro que fuera de casa atraídos tambien por el aumento de consumir los medios audiovisuales.

Hoy tenemos una gran oferta de medios audiovisuales. Los medios apartienen a la vida cotidiana de nuestros hijos. Tenemos la televisión, la radio, el reproductor de CD, juegos de video, películas en video, DVD, revistas, el móvil y las computadoras y el acceso a Internet. **Todas estas cosas frenan las actividades físicas.** Por estas causas los niños y los jovenes tienen que aprender a usar los medios. **No significa de saber usarlos como funcionan, sino de tratar a usarlos en tiempos moderados.**

En primer lugar los niños tienen que tener la posibilidad de jugar, moverse, correr, saltar, encontrarse con los amigos! Teniendo la posibilidad de poder jugar fuera de casa, en plazas libres, lugares de recreo etc. los niños se olvidan pronto del programa televisivo. **Es importante que ustedes les facilite las posibilidades de encontrarse con los amigos o de invitarlos a su casa que pasen la tarde junto a los suyos. Niños tienen la suficiente fantasia para jugar, no es necesario buscarles un entretenimiento.**

Los niños miran la televisión o juegan a los juegos de video por aburrimiento. **Sin actividad física y encima comiendo cosas azuqueradas o patatas fritas mirando la tele aumenta el peligro de convertirse obesos.** **Ademas existe otro peligro de que los niños miren programas televisivos violentos y no adecuados para sus edades, que se transmiten tambien por las mañanas. Algunos programas podrían provocar ansiedad o incluso agresiones.**

Hasta en algunos programas infantiles existen escenas violentas. Por eso es muy importante que ustedes sepan lo que estan mirando sus hijos y que ustedes les puedan explicarles los detalles y lo que significan los imagenes.

## Recomendaciones para ver la televisión

- ┌ Los niños pueden asimilar solamente una cantidad mesurada de informaciones. Mirar la tele con imagenes que cambian rapidamente provocan, sobretudo a los niños mas pequeños, mucha agitación y alboroto.
- ┌ Los niños mas pequeños no saben distinguir la realidad de las imagenes inventadas. Escenas violentas les podrían asustar y darles miedo. Una vez cumplido los 9 años los niños con capazes de distinguir la realidad de la ficción y comprenden las acciones.
- ┌ Los niños son muy impresionables de la propaganda televisiva y no son capazes de juzgar la verdad de las informaciones. Desgraciadamente las cadenas televisivas privadas se financian con las propagandas y muchos programas infantiles son interrumpidos por ellos.  
**Los niños y los jovenes son muy accesibles a esas clases de informaciones. Hoy en dia es imposible evitar los espacios publicitarios pero hay que tratar de disminuir de ver gran cantidad de publicidad.**

**Hay que aprender de saber utilizar la televisión moderadamente.  
Aqui algunos consejos:**

- ┌ La televisión no debe reemplazar la necesidad de moverse fisicamente y de hacer deporte. Es indispensable de hacer actividades fisicas y desahogarse jugando y que ademas hacen parte del desarrollo de nuestros hijos!
- ┌ Los niños (y tambien los adultos) no deberian comer mirando la televisión.
- ┌ El televisor no debe estar en la habitación de sus hijos.
- ┌ A los niños se les puede permitir de ver una vez al dia una trasmisión infantil. Los niños deciden qual programa quieren ver y finalicado la trasmisión obligar a sus hijos de apagar la tele. No les permita de cambiar los numerosos canales.
- ┌ Se les debe permitir de ver la tele solo después de haber terminado los deberes o las tareas de la escuela y haber hecho un quehacer doméstico.
- ┌ No dejar solos a niños pequeños delante del televisor funcionando. Hay tambien programas infantiles que pueden dar miedo. Entonces es importante que un adulto les explique las imagenes y que ellos puedan preguntar las cosas que no han entendido.
- ┌ **La televisión no es un canguro (babysitter) !**  
Existen programas infantiles para los mas pequeños sin interrupción de publicidad y que ademas son muy instructivos. Para niños mayores de 5 años esta por ejemplo el programa "die Sendung mit der Maus", "Sesamstrasse" y "Käpt'n Blaubär Club". Para niños mayores de los 7 años recomendamos el programa "Löwenzahn" y "Kinderweltspiegel". El programa "Sesamstrasse = Plaza Sesamo" lo transmiten en los siguientes idiomas: albanes, bosniaco/serbo/croato, inglés, francés, italiano, portugués, ruso, español, tamil y turco.