

La televisión es una gran parte de nuestra cultura, y la mayoría de niños pequeños verán un poco de televisión cada día. Los padres pueden hacer viendo televisión una experiencia informativa siguiendo los próximos consejos:

- **Limite el tiempo que pasan viendo televisión.** Niños pequeños aprenden haciendo. El tiempo que pasan viendo televisión les quita tiempo en juego imaginativo. Estudios sugieren que los niños no deben de ver más de 1 a 2 horas de televisión al día. (Aidman, 1997) Recientemente, la Academia Americana de Pediatría ha sugerido que niños menores de 2 años no deben de ver televisión de ninguna manera. (2004) Es muy fácil usar la televisión para entretener a los niños, pero usted puede limitar el tiempo que lo ven poniendo reglas de cuando y cuanto pueden ver.
- **Vea la televisión junto con su niño.** Esto le puede ayudar familiarizarse con los programas que su niño ve, y su niño aprenderá más si los ven juntos. Cuando ven programas juntos, usted puede responder a las preguntas de su niño y puede explicarle nuevas palabras. Pregúntele a su niño como cree que se sintió el personaje, o que hubiera hecho él si estuviera en la misma situación.



- **Esté consciente de violencia en la televisión.** Muchas caricaturas y programas para niños demuestran mal comportamiento y violencia. Estudios de los últimos 40 años han encontrado tres áreas que impactan a los niños (Aidman, 1997):
 1. Violencia en la televisión puede enseñar mal comportamiento a los niños.
 2. Violencia en la televisión puede resultar que los niños tengan miedo al mundo real.
 3. Violencia de la televisión puede hacer que los niños sean insensibles a la violencia del mundo real.

¡Claro, esto nos dice que usted como padre necesita tener cuidado con lo que ve por la televisión en la presencia de sus niños! Hasta las noticias pueden contener imágenes fuertes. Si el programa es muy miedoso o ofensivo, simplemente apague la televisión y hable con su niño sobre porque lo apagó. Aidman, Amy (1997). Television Violence: Content, Context, and Consequences, *ERIC Digest*, EDO-PS-97-26.

- **Ayude a su niño ser crítico de lo que ve en la televisión.** Niños pequeños tienen problemas conociendo la verdad y lo falso. Padres pueden ayudar a sus niños notar las diferencias. Niños mayores pueden empezar a comprender como los comerciales influyen a la gente para que compren sus productos.