
Influencias de la televisión y videojuegos en adolescentes

¿Qué puedo hacer para que los medios no tengan una influencia negativa en mi hijo? Es difícil comprender el mundo del adolescente sin considerar el gran impacto que los medios de comunicación hacen en su vida. Los medios compiten con las familias, los amigos, las escuelas y las comunidades en su capacidad para moldear los intereses, actitudes y valores de los adolescentes.

Los medios de comunicación masiva están presentes constantemente en sus vidas. La mayoría de los adolescentes ven televisión y películas, utilizan el Internet, intercambian correos electrónicos, escuchan discos y emisoras de radio que van dirigidas específicamente a ellos con música y anuncios comerciales, y leen artículos y anuncios en las revistas para adolescentes.

Lo primero es entender el lado bueno. Las nuevas tecnologías de la comunicación pueden ser muy divertidas y emocionantes. Utilizadas sabiamente, también pueden educar. Los buenos programas de televisión pueden informar, la buena música puede dar aliento, y las buenas películas pueden ampliar los intereses y abrir nuevos horizontes. Además hay muchos tipos de medios que se utilizan dentro del aula de clases-ordenadores, televisión por cable, y video caseteras que ya son parte íntegra de la enseñanza. De hecho, en los últimos años se ha visto un afán por conectar a todos los salones de clase al Internet y por proveer un número mínimo de computadoras en cada aula para uso de los estudiantes. Como resultado los niños deben exponerse a los medios de comunicación, como mínimo para saber cómo utilizarlos.

El problema reside en que los adolescentes frecuentemente no saben cómo o no pueden distinguir entre lo que es bueno en los medios y lo que es dañino. Algunos se pasan horas interminables frente al televisor o enchufados a sus audífonos, alimentándose pasivamente de todo lo que ven y oyen-violencia, sexo, maldiciones, estereotipos y personajes e historias totalmente fuera de la realidad. Sabemos por los estudios como el que dirigieron George Comstock y Erica Sherrar que el ver demasiada violencia en la televisión parece aumentar los comportamientos agresivos en los niños y que el exponerse frecuentemente a la violencia hace que ésta sea menos sorprendente y más fácil de aceptar.

Los alumnos que reportan que ven más televisión que sus compañeros generalmente sacan peores notas en la escuela y califican peor en los exámenes estándares. "En cualquier discusión que tengamos en el aula es muy obvio quienes ven más televisión que otros," explica la maestra Sherry Tipps. "A los alumnos con menos motivación en el salón de clase, menciónales algún programa de televisión y de repente reaccionan."

A medida que los adolescentes maduran, las horas excesivas de televisión, los juegos electrónicos y el uso de la computadora resultan en una acumulación de consecuencias negativas. Los niños americanos se pasan más horas con los medios de comunicación que con su trabajo escolar. Los alumnos del séptimo grado, por ejemplo, se pasan un promedio de 135 minutos al día viendo televisión y sólo 57 minutos haciendo tarea.

Además de los efectos negativos académicos y psicológicos, también existen malos efectos físicos. Según estudios recientes del Médico General de los Estados Unidos, el número de adolescentes obesos en el país ha aumentado dramáticamente en las últimas dos décadas. Estar pasado de peso puede contribuir a varias enfermedades serias, tales como la diabetes.

Existen otras influencias negativas en los medios de comunicación. Por ejemplo, recientemente se ha visto un aumento en el número de anuncios en las revistas, incluyendo anuncios para productos nocivos como alcohol y tabaco, que están dirigidos específicamente a los adolescentes.

Su hijo aprovechará mucho su consejo para ayudarle a balancear las actividades relacionadas con los medios de comunicación, con otras actividades tales como leer, hablar con familiares y compartiendo con sus amigos. Aquí les ofrecemos algunos consejos sobre cómo ayudar a su hijo a escoger con buen criterio cómo va a utilizar los medios de comunicación:

Limite el tiempo que su hijo ve televisión. Es imposible proteger a su hijo completamente de los medios. Si usted le prohíbe completamente la televisión, sólo va a ganar que le parezca más atractiva que nunca. Sin embargo algunos padres sí prohíben la televisión durante la semana, con algunas excepciones que han acordado de antemano.

Recuerde que es más fácil restringir las malas opciones si usted dice no antes de que su hijo traiga a casa CDs o juegos electrónicos ofensivos o insiste en ver programas de televisión excesivamente violentos. Hágale saber que usted tiene la intención de supervisar lo que escoge ver o escuchar.

Supervise lo que su hijo ve y escucha. La ex directora Carole Kennedy aconseja, "No se fije solamente en el volumen de la música, preste atención a la letra también." Infórmese sobre los programas de televisión y las películas que le interesan a su hijo, los juegos electrónicos que quiere jugar y la música que quiere escuchar. Si usted está bien informado sobre los intereses de su hijo, usted podrá adentrarse a su mundo con mayor facilidad y podrá hablar con él con mayor conocimiento y poder. Pregúntele que grupos o cantantes le gusta escuchar. Lea sobre sus artistas favoritos en las revistas o escuche su música en la radio o en CD.

Usted también puede ver o escuchar con su hijo. Así podrá compartir un momento con él y aprenderá más sobre los programas, juegos y música que le gustan. Hable con él sobre lo que están viendo y escuchando.

Sugíerale programas de televisión que usted quiere que vea. Aliente a su hijo a ver programas de televisión sobre una gran variedad de temas-la naturaleza, viajes, historia, ciencias, biografía y noticias, además de los programas creados sólo para entretener. Los programas noticiosos y de historia por ejemplo, pueden fomentar conversaciones sobre acontecimientos mundiales, la política nacional y local, los problemas sociales y asuntos sobre salud.

Hable con su hijo sobre la diferencia entre los hechos y las opiniones. Los adolescentes deben aprender que no todo lo que ven y escuchan es necesariamente cierto. Infórmele que el programa de televisión o la película que han visto, la estación de radio o la música que le gusta escuchar, tanto como la revista que lee, poseen un punto de vista en particular. Hable con él sobre cómo los medios promueven ciertas ideas o creencias, las cuales probablemente no estén de acuerdo con sus valores familiares. Si su hijo quiere ver, escuchar, o leer algo que usted cree es impropio, hágale saber exactamente por qué usted está en desacuerdo.

Hable con su hijo sobre los anuncios comerciales engañosos. Los adolescentes son muy susceptibles a los anuncios. Hable con sus hijos acerca del propósito de los anuncios-vender productos-y sobre cómo juzgar si los productos anunciados son apropiados para él. Por ejemplo, si su hija tiene cabello corto, rubio y rizado, pregúntele si de veras piensa que el shampoo caro que quiere que le compren va a resultar en una cabellera larga, oscura y lisa, como la modelo en la revista.

Hable con su hijo sobre los riesgos que toma al entrar en "salas de charla" electrónicas. Asegúrese que su hijo entiende bien lo peligroso que es "hablar" electrónicamente con una persona desconocida. Existe software que impide el uso de estas charlas cuando hay niños sin impedir que ellos usen la computadora para otros propósitos.

Hable con otros padres. Si usted habla sobre las películas, los programas de televisión, los juegos electrónicos y CDs con los padres de los amigos de su hijo, usted tendrá mayor autoridad para decir que no cuando él quiera ver o escuchar algo inadecuado. Usted puede descubrir muy rápidamente que no todos los alumnos del instituto tienen permiso de ver la última película clasificada que incluye escenas de sangre y extrema violencia.

Ofrezca alternativas al entretenimiento con los medios. Según el maestro Bill Gangl, "Si usted les da suficientes actividades con que entretenerse, la televisión desaparece". Dada la oportunidad, muchos niños prefieren hacer que sólo ver. Un día en el campo de golfito o visitando a un amigo puede ser más interesante que otra noche más frente al televisor.

Dé un buen ejemplo. Si un adolescente ve a sus padres paralizados frente al televisor o revisando su correo electrónico mientras se apresura a cenar, definitivamente va a captar un mensaje claro. Los padres que apagan el televisor o la computadora y participan mejor en la buena conversación, los deportes, juegos u otras actividades están demostrando con su ejemplo otras opciones de entretenimiento. Un adolescente contemporáneo quizás se pregunte "¿qué se hacía antes de que hubiera televisión (o computadoras y juegos electrónicos)?" ¡Demuéstrelo!