

## **La chupeta electrónica.**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Conductual de Costa Rica  
Oficina 2255 1380 correo info@incocr.org

Ahora que se acerca el tiempo de vacaciones, y que los hijos tienen más tiempo libre, es conveniente pensar en las actividades que deseamos que ellos realicen. Normalmente los padres que son muy ocupados, suelen permitir que los hijos pasen una cantidad importante de tiempo frente al televisor.

Las estadísticas demuestran que un niño o un adolescente suele pasar cerca de 27 horas semanales frente al televisor. ¡27 horas!, solamente le supera el tiempo de sueño. Esto quiere decir que un hijo pasa más de un día completo viendo la tele. Si se piensa que a un hijo se le pueden permitir dos horas diarias de televisión, la multiplicación por cada día de la semana dará 14 horas, nunca 27.

Se ha demostrado que las personas que pasan demasiado tiempo frente al televisor suelen volverse más inhibidas, desarrollando problemas a la hora de establecer relaciones con otras personas. Además es posible que se vuelvan más irritables, por tanto serán menos tolerantes a la frustración. A todo esto habría que sumarle el contenido de los programas que se ven, pues los chicos suelen reproducir los patrones de los personajes con los cuales identifican.

Esto no estaría mal si los hijos se dedicaron a mirar programas educativos, y de corte científico. Pero la realidad del caso es que esto no es así. Normalmente suelen ver caricaturas están plagadas de violencia, como así lo demuestran la estadística comparativa que demuestra que en tan sólo una hora una caricatura puede contener hasta 26 escenas violentas.

La solución es muy sencilla: limitar las horas de televisión y extender el contacto con amigos. Obviamente el contacto con terceros es con fines recreativos, deportivos, y lúdicos. Permitir que exista mayor contacto con otros amigos, aunque siempre que pasar algún tiempo fuera de casa, es siempre una mejor opción que permitir que se gasta el tiempo frente televisor, o con la consola de videojuegos. Los resultados serán personas más sociales, con mayor capacidad de controlar su frustración, menos violentas, más alegres, y con mayor iniciativa. Comparativamente la conclusión es sencilla: la "chupeta electrónica" simple y sencillamente no funciona.