

Televisión en la infancia y adolescencia

¿Podemos mejorar su consumo?

La llegada de la televisión (TV) en 1956 abre una ventana al mundo exterior. Supone un cambio radical en la familia y la sociedad. En muchas familias se ha convertido en el punto de encuentro y el centro del hogar. Hay casas donde está encendida todo el día. En otras sustituye la charla familiar o hace de niñera.

¿Qué efectos tiene la TV?

La TV tiene efectos positivos y negativos. Es buena porque educa y transmite valores y conocimientos. Ofrece mensajes con rapidez. El efecto depende del tiempo que se pasa frente a la pantalla. Es importante su contenido y calidad. **Gran parte de los efectos negativos de la TV dependen de un consumo excesivo.**

Destacan los datos del Instituto Nacional de estadística de 2017 sobre el [consumo de televisión en la población de 1 a 14 años](#). El 74% de los menores de 14 años permanecen más de una hora al día frente a la pantalla. Los fines de semana, la cifra sube a un 83%. Es alarmante el tiempo frente a la pantalla de los menores de 4 años.

Hay una relación entre el tiempo que se pasa frente a cualquier pantalla y algunas enfermedades. La televisión “engancha”. Un mayor consumo se puede asociar con:

- [Sobrepeso y obesidad](#).
- [Retrasos del aprendizaje y de habilidades sociales](#).
- Disminución de la [concentración](#) y del [rendimiento escolar](#).
- Problemas en la cantidad y calidad del [sueño](#).
- Problemas de [comportamiento](#).
- Inducir el consumo de [tabaco](#) y [alcohol](#).

¿Cómo usar bien la TV?

1. Consejos a los padres:

- Los padres son los responsables principales del uso de la TV por sus hijos. Deben conocer los contenidos y elegir los adecuados a cada edad.
- Los niños menores de 2 años no deben ver la TV.
- Los niños pequeños deben ver la TV en compañía de sus padres.
- Los niños mayores de 2 años no deben consumir más de 1 horas de pantallas al día.
- Los niños no deben tener TV en su dormitorio.

- Es bueno [compartir la TV con los hijos](#), criticar y fomentar valores.
- Los padres deben ser un modelo en el uso de la TV.
- La TV disminuye la atención de los padres y hablan menos con los hijos.
- Hay que ayudar a los más pequeños a distinguir la ficción de lo real.
- La TV no es una niñera.
- Conviene estimular a los niños a [leer](#), [jugar](#).
- Los padres deben compartir con ellos ocio y ejercicio.

2. Consejos por edades:

a) Público infantil (menores de 12 años): (Ver figura 1)

Los menores de 7 años son el público a quien hay que proteger más.

Los programas deben promover la tolerancia y el respeto. Las escenas de violencia solo se muestran en casos justificados y con humor.

Se debe tener en cuenta que:

- Los niños de corta edad no distinguen la ficción de la vida real.
- Los programas de miedo pueden afectar al niño.
- En el horario infantil se deben diseñar programas educativos.
- No todos los programas “infantiles” o de “dibujos animados” son adecuados.

b) Público juvenil (chicos entre 12 y 18 años):

Los programas deben ser críticos con los temas sensibles de los adolescentes. Estos son el consumo de drogas y alcohol, [trastornos de alimentación](#), etc.

Pautas de la American Academy of Pediatrics para el consumo mediático de los niños pequeños

| Edad | Descripción | Pautas para el consumo mediático |
|--------------------------|--|--|
| Menores de 2 años | Los niños menores de 2 años aprenden y crecen cuando exploran el mundo físico que los rodea. Sus mentes aprenden mejor cuando interactúan y juegan con los padres, hermanos, cuidadores y otros niños y adultos. | <p>Para niños menores de 2 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El consumo mediático debe ser muy limitado y sólo cuando un adulto está presente y viendo el contenido juntos, hablando y enseñando. Por ejemplo, hablar con la familia por video chats junto con los padres. |
| | <p>A los niños menores de 2 se les dificulta comprender lo que ven en las pantallas y como se relaciona con el mundo que los rodea.</p> <p>Sin embargo, los niños entre 15 a 18 meses de edad pueden aprender de programas mediáticos de alta calidad, si los padres juegan o los ven con ellos y les repiten las lecciones aprendidas.</p> | <p>Si desea iniciar a los niños entre 18 a 24 meses en el consumo mediático:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elija programación de alta calidad. • Vea los programas junto con los niños. • Evite que vean los programas solos. |
| De 2 a 5 años | <p>A los 2 años de edad, muchos niños pueden entender y aprender palabras de los video chats. Los niños pequeños pueden escuchar y participar en la conversación con los padres.</p> <p>Los niños entre 3 y 5 años de edad tienen mentes más maduras, así que un programa educativo bien estructurado, como Plaza Sésamo, (con moderación) puede ayudar a los niños a aprender destrezas sociales, lenguaje y lectura.</p> | <p>Para niños entre 2 y 5 años de edad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limite el tiempo de pantalla a no más de una hora al día. • Encuentre otras actividades para los niños que sean saludables para sus mentes y cuerpos. • Elija contenido mediático que sea interactivo, sin violencia, educativo y prosocial. • Vea y juegue junto con sus niños. |

Tabla 1.

Código de Autorregulación

España cuenta con un ["Código de Autorregulación de contenidos televisivos en la infancia"](#). Varias cadenas de televisión y organizaciones sociales apoyan este código.

Su fin es controlar la TV para proteger los derechos del menor. Cuida del lenguaje y promueve la salud. Controla temas sexuales o violentos no justificados. Es una ayuda para los padres y educadores, pero no los suplente.

Las familias pueden y deben hacer **quejas y reclamaciones** en la página [TV infancia](#).

La [Calificación de los Contenidos Audiovisuales](#) sigue unos criterios. Se basan en los contenidos (positivos o negativos) y la edad.

El horario de protección es desde las seis de la tarde a las diez de la noche. Esta franja incluye niños y jóvenes. Los niños son más vulnerables. Para el público infantil se aumenta la señalización para facilitar el control de los padres.

Por ello, se establecen **franjas de protección reforzada** para la infancia:

- a. De lunes a viernes: de 08:00 a 9:00 y de 17:00 a 20:00 horas.
- b. Sábados y domingos: entre las 9:00 y las 12:00 horas.
- c. En algunos festivos del se aplicará la franja de protección horaria de sábados y domingos.

En las vacaciones escolares también se refuerza la franja horaria. Se señalarán de forma permanente los programas "No recomendados para menores de siete años".

Señalización con un código de señales: Se establece el siguiente código de señales visuales asociado a la anterior clasificación:

1. Símbolo de color *rosa* infantil, especialmente recomendado para la infancia.
2. Símbolo de color *verde*, dentro del cual aparecen las letras TP, para todos los públicos.
3. Símbolo de color *azul*, dentro del cual aparece la cifra 7: no recomendado para menores de siete años.
4. Símbolo de color *amarillo*, dentro del cual aparece la cifra 12: no recomendado para menores de doce años.
5. Símbolo de color *naranja*, dentro del cual aparece la cifra 16: no recomendado para menores de dieciséis años.
6. Símbolo de color *rojo*, dentro del cual aparece la cifra 18: no recomendado para menores de dieciocho años.
7. Símbolo de color *rojo*, dentro del cual aparece la letra X: programa o película X.

Enlaces de interés:



- [TV infancia](#)

- ["Código de Autorregulación de contenidos televisivos en la infancia"](#)

- Healthy children: ["Nuevas recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría para el consumo mediático de los niños"](#)

Recursos de interés

Healthy children: [Cómo hacer un plan para el consumo digital o mediático de la familia.](#)

Recursos de Familia y Salud:

- Cuentos y libros. Cuentos para padres: [Mi hijo y la tele](#)
- Cuentos y libros. Cuentos para Padres: [Internet, videojuegos, televisión...: Manual para padres preocupados](#)

Código de Autorregulación sobre contenidos televisivos e Infancia



| | |
|--------------|--|
| INFANTIL | ESPECIALMENTE RECOMENDADA PARA LA INFANCIA |
| TP | PARA TODOS LOS PÚBLICOS |
| +7 | PARA MAYORES DE 7 AÑOS |
| +12 | PARA MAYORES DE 12 AÑOS |
| +16 | PARA MAYORES DE 16 AÑOS |
| +18 y sonido | PARA MAYORES DE 18 AÑOS |
| X | PROGRAMA O PELÍCULA X |

Si quieres, puedes descargar la infografía en pdf pinchando [aquí](#)

Fecha de publicación: 8-07-2014

Última fecha de actualización: 24-11-2018

Autor/es:

- [Ana M^a Lorente García-Mauriño](#). Pediatra. Centro de Salud "Juan de la Cierva". Getafe (Madrid)
- [Equipo Editorial Familia y Salud](#).



