Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

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 trasmite 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.	**Para niños menores de 2 años:** • 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.
	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. 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.	**Si desea iniciar a los niños entre 18 a 24 meses en el consumo mediático:** • Elija programación de alta calidad. • Vea los programas junto con los niños. • Evite que vean los programas solos.
De 2 a 5 años	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. 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.	**Para niños entre 2 y 5 años de edad:** • 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 promociona la salud. Controla temas sexuales o violentos no justificados. Es una ayuda para los padres y educadores, pero no los suple.

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 señalizarán 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

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 Mª Lorente García-Mauriño. Pediatra. Actualmente jubilada. Getafe (Madrid)
- Equipo Editorial Familia y Salud. .

BY NC ND