

La televisión y la familia



La familia es la influencia más importante en la vida de los niños, pero la televisión no se queda muy atrás. La televisión nos puede informar, entretener y enseñar. Sin embargo, algunas de las cosas que enseña la televisión podrían ser cosas que usted no quisiera que su niño aprendiera. Muchas veces, los programas y comerciales de televisión muestran contenidos de violencia, consumo de alcohol o drogas y sexo, lo que no es apropiado para niños o adolescentes. Estudios demuestran que ver televisión podría generar conductas más agresivas, menos actividad física, alteración de la imagen corporal y un aumento del uso de drogas y alcohol. Conociendo la manera en que la televisión afecta a sus niños y estableciendo límites, usted podrá ayudar a hacer que la experiencia de ver televisión para su niño(a) sea menos dañina y más agradable.

Cómo afecta la televisión a su niño(a)

Hay muchas maneras en que la televisión afecta la vida de su niño(a). Cada vez que su niño(a) se sienta a ver televisión, tome en cuenta lo siguiente:

El tiempo

Los niños en los Estados Unidos ven aproximadamente cuatro horas de televisión al día. Ver películas de vídeo y jugar a los videojuegos solamente añade más tiempo al período durante el cual su niño(a) se sienta frente al televisor. Puede ser tentador usar la televisión, las películas y los videojuegos para mantener a su niño(a) ocupado(a), pero es importante que pase el mayor tiempo posible explorando y aprendiendo. Jugar, leer y pasar tiempo con amigos y familiares es mucho más sano que sentarse frente al televisor.

La nutrición

Los niños que ven demasiada televisión tienen más probabilidades de estar tener problemas con su peso. No dedican tanto tiempo a correr, saltar y hacer el ejercicio que necesitan. A menudo comen bocaditos mientras ven televisión. También ven demasiados comerciales de alimentos no nutritivos, tales como dulces, bocaditos, cereales azucarados y bebidas. Los comerciales casi nunca dan información sobre las comidas que deben comer los niños para permanecer sanos. Como resultado, los niños pueden convencer a sus padres de que les compren alimentos poco sanos.

La violencia

Si su niño(a) ve de 3 a 4 horas de televisión no educativa al día, habrá visto aproximadamente 8,000 asesinatos en la televisión para cuando termine la primaria. Los niños que ven la violencia que aparece en la televisión podrían no entender que la violencia real lastima y mata a la gente. Se insensibilizan a la violencia. Si "los buenos" usan la violencia, los niños podrían creer que está bien usar la fuerza para resolver problemas. Estudios demuestran que hasta los programas de caricaturas infantiles contienen una gran cantidad de violencia.

Unas palabras acerca de la televisión para niños de uno y dos años

Los niños de todas las edades están aprendiendo cosas constantemente. Los primeros dos años de vida son especialmente importantes en el crecimiento y desarrollo del cerebro de su niño(a). Durante este periodo, los niños necesitan una interacción buena y positiva con otros niños y adultos para adquirir un buen lenguaje y destrezas sociales. El aprender a hablar y jugar con otros es mucho más importante que ver televisión.

Hasta que se lleven a cabo más investigaciones acerca de los efectos que la televisión tiene en los niños muy pequeños, la Academia Americana de Pediatría (AAP) no recomienda que los niños menores de 2 años de edad vean televisión. En el caso de los niños mayorcitos, la AAP recomienda que no vean más de 1 a 2 horas al día de televisión de buena calidad.

También hay investigaciones que demuestran que hay un fuerte vínculo entre la exposición a una televisión violenta y un comportamiento agresivo en niños y adolescentes. El ver mucha violencia en la televisión puede conducir a hostilidad, miedo, ansiedad, depresión, pesadillas, disturbios del sueño y estrés por desorden post-traumático. Es mejor que no deje ver a su niño(a) programas y caricaturas violentas.

El sexo

La televisión expone a los niños a conductas de adultos, como el sexo. Pero normalmente no muestra los riesgos y resultados de la actividad sexual realizada. En la televisión, la actividad sexual se muestra como algo normal, divertido, emocionante y sin consecuencias. En los comerciales, el sexo se usa a menudo para vender productos y servicios. Su niño(a) podría imitar lo que ve en la televisión para sentirse más adulto.

El alcohol, el tabaco y otras drogas

Los jóvenes de hoy están rodeados de mensajes que dicen que tomar bebidas alcohólicas y fumar cigarrillos o puros son actividades normales. Estos mensajes no dicen que el alcohol y el tabaco son nocivos para la salud y que pueden causar la muerte. La cerveza y el vino son algunos de los productos más anunciados en televisión. Muchas veces, en los programas y comerciales de televisión se muestra a los que beben y fuman como si fueran personas sanas, dinámicas, sensuales y exitosas. De usted depende enseñarle a su niño(a) la verdad sobre los peligros del alcohol, el tabaco y otras drogas.

Los comerciales

El niño o la niña promedio ve más de 40,000 comerciales al año. Los comerciales son rápidos, de ritmo acelerado y divertidos. Después de ver los mismos comerciales una y otra vez, su niño(a) podrá recordar fácilmente una canción, tema o frase pegajosa. Los anuncios tratan de convencer a su niño(a) de que tener cierto juguete o comer cierto alimento lo harán más feliz o popular. Los niños de mayor edad pueden comenzar a comprender la manera en que se usan las fotografías, la música y el sonido en los anuncios para entretener. Los niños necesitan saber que los anuncios se diseñan para tratar de convencer a la gente de que compren cosas que tal vez no necesitan.

El aprendizaje

La televisión afecta la manera en que su niño(a) aprende. Los programas de televisión de alta calidad y no violentos pueden tener un efecto positivo en el aprendizaje. En algunos estudios se ha demostrado que los niños en edad preescolar que ven programas educativos salen mejor en pruebas de lectura y de matemáticas que los niños que no ven esos programas. Al usarla cuidadosamente, la televisión es una herramienta positiva en el aprendizaje de los niños.

Diez cosas que los padres pueden hacer

Como padre o madre, hay muchas maneras de ayudar a que su niño(a) adquiera hábitos positivos para ver la televisión. Los siguientes consejos podrían ser de ayuda:

1. Establezca límites

Limite el uso de la televisión, películas, videojuegos y juegos de computadora de su niño(a) a no más de 1 a 2 horas al día. No deje que vea televisión mientras esté haciendo las tareas. No coloque un televisor en la habitación del niño.

2. Planee los hábitos televisivos de su niño(a)

En lugar de pasar de un canal a otro, consulte la programación y las clasificaciones de los programas para que usted y su niño(a) puedan seleccionar los programas con más facilidad. Encienda el televisor para ver el programa que seleccionó y apáguelo cuando éste se acabe.

3. Vea la televisión con su niño(a)

Siempre que sea posible, vea la televisión con su niño(a) y hable acerca de lo que estén viendo. Si su niño(a) es muy pequeño, es posible que no note la diferencia entre un programa, un comercial, una caricatura o la vida real. Explíquelo que los personajes de la televisión son de mentira y no son reales.

Pautas televisivas para los padres e información sobre el “circuito v”

En 1996, el congreso aprobó una ley que le da a los padres la capacidad de controlar lo que sus niños pueden ver por televisión. La ley estableció un sistema de clasificación conocido como la guía televisiva para padres. Ésta ayuda a los padres a saber qué programas contienen sexo y violencia. Al usar un dispositivo de computadora conocido como el circuito *v* (*v-chip*), los padres pueden bloquear dichos programas en su televisor. La ley exige que todos los televisores nuevos con pantallas de 13 pulgadas o más que se hicieron en los Estados Unidos después del 1 de enero del 2000, tengan este circuito *v* instalado.

Las clasificaciones son aplicables a todos los programas de televisión, excepto noticieros y programas deportivos. Aparecen por 15 segundos al comienzo de un programa. Cuando la clasificación aparece en la pantalla, una señal electrónica envía la clasificación al circuito *v* de su televisor.

Las clasificaciones son como sigue:

TV-Y Para todos los niños

TV-Y7 Para niños de 7 años de edad en adelante. El programa puede contener violencia ligera que podría asustar a niños menores de 7 años.

TV-Y7-FV Para niños de 7 años en adelante. El programa contiene escenas fantásticas en las que la violencia se glorifica y se considera como una manera aceptable y efectiva de resolver un problema. Es más intensa que la violencia de un programa de clasificación TV-Y7.

TV-G Para el público en general. La mayoría de padres consideraría este tipo de programa apropiado para todas las edades. Hay muy poca o nada de violencia, no hay lenguaje ofensivo y hay muy poco o nada de contenido sexual.

TV-PG Se recomienda la guía de los padres. Los padres podrían considerar que algunos aspectos del programa son inapropiados para niños más pequeños. Podría tener violencia moderada, algún contenido sexual o un lenguaje más fuerte.

TV-14 Se hace énfasis en que los padres tengan precaución. El programa contiene algún material que muchos padres considerarían que no es apropiado para los niños menores de 14 años. Tiene violencia, contenido sexual o un lenguaje ofensivo intenso.

TV-MA Para públicos maduros. El programa podría no ser apropiado para niños menores de 17 años. Contiene violencia gráfica, actividades sexuales explícitas o un lenguaje crudo.

Otras letras se podrían agregar a las clasificaciones para indicar violencia (V), contenido sexual (S), lenguaje ofensivo (L) o diálogo insinuante (D).

El sistema de clasificaciones fue creado para ayudarles a los padres a elegir programas apropiados para los niños, incluso sin el uso del circuito *v*. Las clasificaciones por lo común aparecen en las listas de programación de televisión. Antes de ver un programa, verifique las listas locales de programación para saber si cierto programa tiene violencia, contenido sexual o lenguaje ofensivo. Recuerde que las clasificaciones no se usan para noticieros, que podrían no ser adecuados para niños pequeños. Además, los televisores con pantallas de menos de 13 pulgadas no tendrán el circuito *v*.

Para obtener más información al respecto visite los siguientes sitios por la red Internet:

- www.lcc.gov/vchip
- www.vchippeducation.org

Algunos programas “basados en la realidad” podrían parecer reales, pero la mayoría de esos programas se enfocan en historias que atraigan a la mayor cantidad de televidentes. Gran parte de su contenido no es apropiado para niños. Los noticieros también contienen material violento o inapropiado. Si su horario no le permite ver televisión con su niño(a), hable con él o ella después sobre lo que haya visto. Aún mejor, grabe los programas para que pueda verlos *con* su niño(a) más adelante.

4. Encuentre el mensaje correcto

Incluso un programa malo podría ser una experiencia educativa si le ayuda a su niño(a) a encontrar el mensaje correcto. En algunos programas de televisión se podrían mostrar personajes estereotipados. Hable con su niño(a) sobre el papel real de las mujeres, los ancianos y de la gente de otras razas, los cuales podrían no indicarse en la televisión. Comente en qué nos diferenciamos y en que nos parecemos todos. Ayúdele a su niño(a) a aprender a ser tolerante con los demás. Recuerde: si no está de acuerdo con cierto tema, puede apagar el televisor o explicar la razón por la que no está de acuerdo.

5. Ayude a su niño a resistirse los comerciales

No espere que su niño sea capaz de resistirse a los anuncios de juguetes, dulces, bocadillos, cereal, bebidas o a los programas de televisión nuevos sin su ayuda. Cuando le pida ciertos productos anunciados en la televisión, explíquelo que el propósito de los comerciales es hacer que la gente desee cosas que podría no necesitar. Limite el número de comerciales que ve su niño(a) haciendo que vea estaciones de televisión públicas (PBS). También puede grabar los programas y eliminar los comerciales o comprar o alquilar vídeos para niños.

6. Busque vídeos de calidad para niños

Existen muchos vídeos de calidad para niños, que puede comprar o alquilar. Vea los cortos o avances de los vídeos antes de comprarlos o alquilarlos. Hay información al respecto en libros, periódicos y revistas así como en la Internet.

7. Dele otras opciones

Ver televisión puede convertirse en un hábito para su niño(a). Ayúdelo a encontrar otras cosas que hacer con su tiempo, tales como aprender un pasatiempo o deporte, aprender a tocar un instrumento o a realizar una actividad artística o a pasar el tiempo con familiares, amigos y vecinos.

8. Dé el ejemplo a seguir

Usted es el modelo más importante a seguir en la vida de su niño(a). Limitar sus propios hábitos televisivos y seleccionar programas cuidadosamente le ayudará a su niño(a) a hacer lo mismo.

La ley sobre programación infantil de televisión de 1990

La ley sobre programación infantil de televisión asegura que las estaciones de televisión presten una atención especial a las necesidades de los niños de 2 a 16 años de edad. De acuerdo a esta ley, las estaciones deben emitir al menos 3 horas a la semana de programas educativos e informativos para niños. También deben limitar los anuncios durante los programas para los niños, a 12 minutos por hora entre semana y a 10.5 minutos por hora en fines de semana. Las estaciones de televisión que no se apeguen a la ley corren riesgo de perder su licencia.

Supervise las estaciones de televisión de su comunidad. Las estaciones de televisión emiten trimestralmente un informe de programación infantil ante la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC, por sus siglas en inglés). Usted puede tener acceso a estos informes en las páginas por Internet de a FCC en el svartifoss.2.fcc.gov/prod/kidvid/prod/kidvid.htm

También puede presentar quejas ante la FCC. Para obtener más información escriba a

Federal Communications Commission
Consumer Information Bureau
Consumer Complaints
445 12th St SW
Washington, DC 20554
Teléfono: 888/225-5322 (línea gratuita)
Fax: 202/418-0232
www.fcc.gov/cib

9. Exprese sus puntos de vista

Cuando le guste o no le guste algo que vea en televisión, asegúrese de expresarlo. Escriba a la estación de televisión, a la red de televisión o al patrocinador del programa. Las estaciones, redes de televisión y patrocinadores tienen en cuenta las cartas del público. Si piensa que un comercial es engañoso, escriba el nombre del producto, el canal y la hora en que haya visto el comercial y describa lo que le preocupa. Llame a la Agencia para un Mejor Comercio (Better Business Bureau) de su localidad si el comercial es para un negocio o producto local. Para comerciales nacionales, envíe la información a esta dirección:

Children's Advertising Review Unit
Council of Better Business Bureau
845 Third Ave
New York, NY 10022

Aliente a las agencias editoriales de guías de televisión a que impriman las clasificaciones y que incluyan artículos sobre programas educativos para niños.

10. Obtenga más información

Las siguientes personas y organizaciones le pueden proporcionar más información sobre el papel apropiado de la televisión en la vida de su niño(a):

- **Su pediatra** podría tener información sobre la televisión o podría ayudarle a obtenerla por medio de la Academia Americana de Pediatría. Pida el folleto de la Academia, titulado “Cómo evaluar el impacto de los medios de comunicación en los niños y adolescentes” (Understanding the Impact of Media on Children and Teens) y “Sistemas de Clasificación: Elección de los productos recreativos de su hijo(a)” (The Ratings Game: Choosing Your Child’s Entertainment). También hay información de la AAP por la Internet en el sitio electrónico: www.aap.org y www.medem.com.
- **Los grupos de servicio público** publican boletines informativos sobre las reseñas de los programas y dan consejos sobre cómo hacer que la televisión sea una experiencia positiva para usted y su niño(a).
- **La asociación de padres de familia de la escuela de su hijo(a).**
- **Los padres de los amigos y compañeros de su niño(a)** también pueden ser de ayuda. Hable con otros padres y póngase de acuerdo para establecer reglas similares en cuanto a la televisión.

Al usarla apropiadamente, la televisión puede informar, educar y entretenerle a usted y su familia. Al tomar un papel activo en los hábitos televisivos de su niño(a), puede ayudar a que la experiencia de ver televisión sea positiva y sana.

Televisores que se caen representan un peligro

Los nuevos televisores que tienen pantallas más grandes y pesadas en un marco más pequeño pueden significar un peligro para los niños que están aprendiendo a caminar. Muchos niños pequeños resultan seriamente lastimados y en algunos casos hasta pierden la vida cuando estos modelos de peso frontal se les caen encima. Más de 2,000 niños terminan en la sala de emergencia cada año por lesiones debidas a televisores que se caen, según la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor de los Estados Unidos.

Las siguientes medidas de precaución se pueden usar para prevenir tales lesiones:

- Coloque el televisor en un mueble bajo que tenga el tamaño apropiado y que sea diseñado para soportar el modelo del aparato.
- Use abrazaderas o anclas para asegurar el televisor y el mueble que lo sostiene a la pared.
- No coloque encima del televisor controles remotos, videos u otros objetos que los niños traten de alcanzar.
- No deje que los niños jueguen con el televisor o que se trepen al aparato.

También puede ser de utilidad animar a los fabricantes a diseñar modelos que sean más estables y proporcionar métodos para trabar el televisor a la pared.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, que su pediatra podría recomendar según los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
P.O. Box 747
Elk Grove Village, IL 60009-0747
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1991, actualizado en 12-01.
Todos los derechos reservados.
Academia Americana de Pediatría