

MENOS TELEVISIÓN: NIÑOS MÁS SANOS



Se sugiere prestar atención y disminuir las horas de exposición a la TV. Diversos estudios indican que podría influir negativamente en el desarrollo. La participación activa de los padres es fundamental para controlar los contenidos. ¿Cuántas horas están nuestros niños mirando televisión?

Los méritos y perjuicios acerca de la prolongada exposición a los contenidos de la televisión han estado en discusión quizás desde la creación misma de este medio de comunicación. A medida que el tiempo avanza las ofertas de entretenimiento catódico aumentan, y hoy en casi cualquier hogar de clase media se cuenta al menos con 60 canales con la más diversa programación. Y si bien en muchas ocasiones se cuestionan los envíos para el público en general, es mucho más inquietante cuando se piensa en la influencia sobre los niños y la cantidad de horas que les gusta estar frente a las pantallas.

Recientemente, se ha dado una confluencia de opiniones negativas acerca de la influencia de la "tele" en los niños, especialmente **en los menores de dos años**. Las críticas, basadas en estudios de mayor o menor alcance dan pie para una evaluación más abarcadora acerca de qué cosas ven nuestros chicos y jóvenes y de cómo los afecta en su desarrollo.

En la prestigiosa revista PEDIATRICS, publicación de la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP), un panel de especialistas recomendó a los padres prestar atención y "poner a dieta" a los niños menores de 2 años de los contenidos televisivos, y en esta advertencia también incluían los videos educativos que se promocionan con supuestas virtudes para el desarrollo infantil. Al mismo tiempo, señalaban

los probables perjuicios ocasionados por la llamada "**Televisión de Segunda Mano**", nombre con el que se designa la presencia de televisores encendidos durante horas como ruido de fondo mientras se realizan otro tipo de tareas en el hogar.

Estas declaraciones en la publicación académica, se suma a los numerosos estudios que vieron la luz en la última década y que indicarían que la exposición a una edad tan temprana **podría influir negativamente en el desarrollo del lenguaje de los niños** ya que la utilización de las pantallas interfiere en el diálogo familiar. Cuanto menos tiempo de conversación peor será el lenguaje.

Estas últimas declaraciones han dado origen a unas nuevas guías para padres en lo que a exposición a la programación televisiva se refiere, y en la que también se sugiere que los hábitos de los padres frente a las pantallas influyen sobre las conductas y desarrollo de sus hijos. Si se toma en cuenta que los menores de entre 12 y 18 meses son más propensos a aprender de la información que les brinda una persona, y la recuerdan mejor, unos padres que se distraen frente a la tele y hablan poco con los niños no contribuyen al buen desarrollo.

De la grilla de canales que cualquier empresa de cable ofrece, cerca de 10 están destinados exclusivamente

para niños, con una programación que cubre las 24 horas del día, e incluye producciones de diferentes procedencias y alcances. Algunas de estas señales tienen en cuenta las posibilidades formativas y educacionales que un medio de tan gigantesco alcance puede dar a los pequeños, pero habitualmente las preferidas por nuestros chicos son las de entretenimiento liso y llano. Una encuesta realizada por el organismo de pediatría de los Estados Unidos también señaló que el 90 % de los padres consultados reconoce que sus hijos más pequeños utilizan algún tipo de medio electrónico para entretenerse, y que en promedio miran televisión de 1 a 2 horas diarias.

En nuestro país las cifras aparentan ser similares. Sobre este tema en particular la **Sociedad Argentina de Pediatría** (SAP) informó oportunamente en un documento de recomendaciones para padres, que la mayoría de los niños -en promedio- están expuestos a 3 horas diarias de televisión. Esto quiere decir que para cuando esos chicos terminen la escuela secundaria habrán pasado **3 años enteros de su vida** haciendo zapping.

HORARIO DE PROTECCIÓN AL MENOR

En el mismo documento la SAP detalla otro tipo de influencias a las que están expuestos los niños y los jóvenes, y hace referencias a los contenidos específicos de las programaciones. De acuerdo a esta guía, la televisión puede ejercer influencias negativas o positivas en relación al tipo de programa que vean. "Los programas educativos **destinados a niños mayores de 3 años** han demostrado mejorar áreas como el conocimiento general, entre otras", señala la entidad de salud. Al mismo tiempo subraya como aspectos positivos que este tipo de contenidos también pueden promover a conductas sociales benéficas como la solidaridad el altruismo, etc. Pero donde plantea un riesgo para nuestros hijos es en los efectos negativos que provienen de la exposición a conductas agresivas, de violencia, a situaciones vinculadas al sexo o al consumo de alcohol, tabaco o drogas. La guía destaca que muchos de estos contenidos no favorables "aparecen en el horario de Protección al Menor".

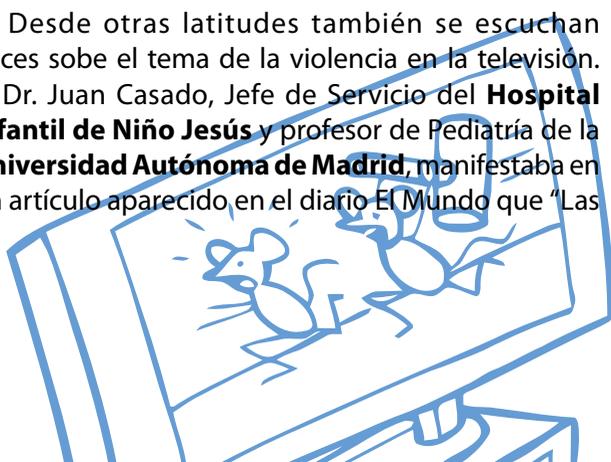
Desde otras latitudes también se escuchan voces sobre el tema de la violencia en la televisión. El Dr. Juan Casado, Jefe de Servicio del **Hospital Infantil de Niño Jesús** y profesor de Pediatría de la **Universidad Autónoma de Madrid**, manifestaba en un artículo aparecido en el diario El Mundo que "Las



imágenes de violencia reiteradas que ofrecen tanto las películas como los programas de noticias, repercuten negativamente en la agresividad de los niños. Esta información no sólo los convierte en más agresivos, también hacen que toleren o acepten la violencia como forma de resolver sus problemas, haciéndolos insensibles al horror de la violencia".

Como en los casos anteriores, **la participación activa de los padres es fundamental**. El diálogo y la comunicación en la familia para discutir los programas que se ven generarán una recepción activa de los mismos, así como una mayor comprensión ante el caso que se deba censurar algún programa determinado.

Otro aspecto al que muchas veces no se le brinda la importancia que merece es el de la promoción de ideas erróneas de la realidad en la que viven. Ya sea por el origen del envío televisivo, que refleja aspectos de esa cultura y sociedad pero no del entorno del televidente, o porque estimula un mundo inalcanzable pero no por eso menos apetecible. Las innumerables tandas publicitarias que se intercalan en todos los canales destinados a los niños impulsan al consumo y posesión de alimentos, coloridas golosinas, juguetes, ropas, y elementos que no siempre están destinados



para su edad, pero que los entusiasman y desean. Actualmente, esta tendencia se traslada al último gran medio de entrenamiento de los más jóvenes: internet. Para nombrar, un sólo ejemplo el sitio web de uno de los canales infantiles más vistos ofrece juegos on - line para los más pequeños repletos de publicidades de golosinas, productos alimenticios, etc., buscando crear un mercado de consumidores desde la más tierna edad.

OTROS POSIBLES RIESGOS

Además de las advertencias por los posibles problemas que pudieran traer los contenidos de la TV en chicos y adolescentes de diversas edades, hay consecuencias físicas que trae aparejadas el permanecer muchas horas mirando la a veces llamada "caja boba".

La televisión en muchos casos favorece la obesidad, ya que los niños durante ese tiempo suelen comer más y peor. Si no existe un adecuado control de lo que consumen es natural que elijan alimentos altos en grasas, snacks con abundantes contenidos de sal y demasiadas calorías. Estas calorías y grasas que van acumulando no las queman ya que la televisión también dificulta la actividad al aire libre, el ejercicio físico, especialmente en niños de edad escolar y adolescentes.

En opinión de los profesionales, la alta exposición también puede condicionar el desarrollo académico

futuro o directamente contribuir al fracaso escolar. Se han encontrado asociaciones entre ver más de dos horas de tele y resultados negativos en los estudios. Debido también a que al terminar de ver determinados programas, los niños se hallan demasiado sobreexcitados para lograr una adecuada concentración en sus estudios.

Aquí les dejamos algunas recomendaciones de la Sociedad Argentina de Pediatría para adecuar este hábito en nuestros chicos.

- Participen en la selección de los programas que ven los niños y los adolescentes.
- Es necesario mirar televisión junto a los niños y adolescentes para discutir los contenidos y estimular la crítica de lo que se ve.
- Evite que los niños menores de 2 años vean televisión.
- Limite el tiempo frente a la televisión de una a dos horas por día.
- Estimule la realización de actividades alternativas como jugar, participar de deportes, leer, Etc.
- No instale televisores en el cuarto de los niños.

