



Algunas recomendaciones para ver televisión

Muchas veces no sabemos qué miran nuestros hijos por televisión, ni cuánto tiempo pasan frente al televisor. Sabemos que éste puede ser un buen medio de entretenimiento, pero también, que puede ejercer cierta influencia perjudicial.

¿Cuánto tiempo ven televisión los chicos?

La mayoría de los niños y adolescentes ven, en promedio, 3 horas de televisión por día, sin contar el tiempo dedicado a los videojuegos. Esto quiere decir, que para cuando su hijo haya terminado la escuela secundaria, habrá pasado 3 años enteros de su vida mirando televisión.

¿Qué ver en televisión?

Los padres tienen un papel fundamental y el mejor mensaje para los hijos es el ejemplo. Es aconsejable "sentarse a ver televisión" con los chicos, ya que se deberán tomar conductas activas ante lo que ella muestra. Para acompañarlos adecuadamente, conviene que los adultos miren previamente los programas y que conozcan bien su contenido, para luego mirarlos junto a sus hijos y comentarlos. Es importante además, formarlos en la elección de aquellos programas que tengan contenido didáctico, con valores positivos y personajes positivos.

¿Cómo influye la televisión en los niños?

La televisión ejerce influencias positivas y negativas, de acuerdo con el tipo de programas que los niños vean. Los programas educativos destinados a niños mayores de 3 años han demostrado mejorar áreas como el vocabulario y los conocimientos en general. También, pueden promover conductas sociales positivas como el altruismo, la solidaridad, etc. Sin embargo, existen efectos negativos que provienen de la exposición a conductas agresivas, de violencia, a situaciones vinculadas al sexo y al uso de alcohol, tabaco y drogas. Cabe señalar que muchos de estos contenidos no favorables aparecen en el horario de "protección al menor".

La comunicación en la familia es esencial para una recepción activa de los programas televisivos. Es fundamental dialogar y discutir sobre los programas vistos y, si alguno se prohíbe, hay que dar razones. La censura no produce efectos positivos.

¿Es cierto que la televisión favorece la obesidad?

En muchos casos es cierto. Mirando televisión se gasta muy poca energía, además, se aumenta el consumo de alimentos, ya sea mientras se está frente al

televisor o como resultado de las propagandas que se emiten.

Es bueno recordar que el tiempo que se invierte viendo la televisión, es tiempo que se le resta al deporte, al juego, a la lectura o a otra actividad recreativa.

¿Dónde colocar el televisor?

- Lo ideal es sentarse a una distancia equivalente a 3 a 12 veces el ancho del televisor, preferentemente en forma perpendicular a la pantalla, para no adoptar posiciones incómodas.
- No es conveniente que los niños tengan la televisión en su cuarto, ellos todavía no tienen la madurez suficiente para determinar cuándo y cómo es bueno mirar televisión.

¿Cuándo ver televisión?

Es bueno que en cada hogar se establezcan normas de conductas televisivas.

- Es preferible apagar el televisor durante las comidas. El diálogo familiar es más importante que callar y mirar la televisión.
- No es conveniente realizar tareas con el televisor encendido, porque no nos concentraremos en la tarea a realizar, ni disfrutaremos del programa elegido.
- Tampoco es conveniente que permanezca encendido como si fuera un integrante activo de la familia.
- La elección de programas y del tiempo para ver televisión permitirá contribuir a la educación de los niños, para que no sea sólo un aparato para mantenerlos entretenidos mientras nosotros, los padres, hacemos nuestras tareas.

Recomendaciones

- Participar en la selección de los programas que ven los niños y los adolescentes.
- Mirar televisión junto a ellos y discutir los contenidos para estimular la crítica de lo que se ve. Aprovechar programas controvertidos para abordar temas sobre los valores de la familia, violencia, drogas, sexo, etc.
- Evitar que los niños menores de 2 años vean televisión.
- Limitar el tiempo frente a la pantalla de la televisión, de una a dos horas por día.
- Estimular la realización de actividades alternativas como jugar, practicar deportes, leer, cantar, etc.
- No colocar la televisión en el cuarto de los niños.

Dr. Enrique Silinger, Lic. María L. Braga, Dres. Alfredo Eymann y Julio Busaniche. Comité de Pediatría Ambulatoria. Sociedad Argentina de Pediatría.