

LA TELEVISIÓN

GUÍA DE USO



**SALUD MENTAL
INFANTO-JUVENIL**

GUÍA PARA PADRES

LA TELEVISIÓN GUÍA DE USO

***Dra. Concepción Gómez-Ferrer Górriz
Dra. María José Ruiz Lozano***

*Servicio de Psiquiatría Infanto-Juvenil
Departamento de Salud Mental
del Servicio Murciano de Salud*

GUÍA PARA PADRES

Edita: Consejería de Sanidad y Consumo
C/ Ronda de Levante, 11
Teléfono 968 36 26 71
30008 Murcia

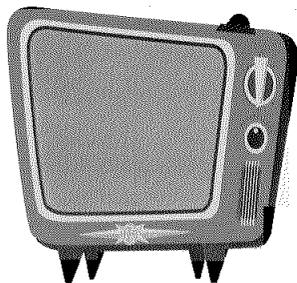
I.S.B.N.: 84 - 699 - 2155 - X
Depósito Legal: MU - 719 - 2000

Imprime: INTEGRAF MAGENTA, S.L.
(EMPRESA DE INSERCIÓN SOCIO-LABORAL)
Carril de la Manresa, 8 - 13
Teléfono 968 30 47 91
30006 PUENTE TOCINOS (Murcia)

LA TELEVISIÓN - GUÍA DE USO

INTRODUCCIÓN

- ✓ La televisión puede **impedir que se exprese en su totalidad todo el potencial** que tiene el niño de **energía, amor e inteligencia**.
- ✓ No es en sí nociva pero **hay que saberla utilizar**.
- ✓ Una norma básica para todos, niños y mayores, sería: **no tenerla siempre encendida**, como si fuera un miembro de la familia que continuamente estuviera hablando y atrayendo toda la atención.

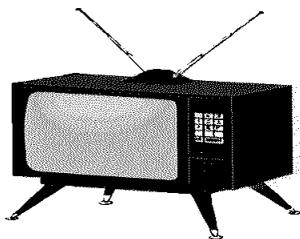


- ✓ Sus programas deben ser **elegidos cuidadosamente** según quienes vayan a verlos.
- ✓ LAS INFLUENCIAS NEGATIVAS vienen :
- ✓ Directamente por sus **inadecuados contenidos**.
- ✓ Y al **quitarle** al niño la ocasión de realizar otras muchas actividades que pueden ser más beneficiosas y educativas:
JUGAR, IMAGINAR, LEER, HACER DEPORTE, HABLAR Y COMPARTIR ACTIVIDADES CON LOS PADRES Y HERMANOS, así como RELACIONARSE CON OTROS NIÑOS.

LA TELEVISIÓN - GUÍA DE USO

SITUACIONES COMUNES:

✓ Sabemos que hay momentos de la vida familiar que complican y dificultan el poder llevar a cabo estas normas básicas:



* **El trabajo de los padres**, sobre todo de la madre, que reduce mucho su presencia en el hogar.

* Determinando que los niños pequeños tengan que quedar en **manos de terceras personas** que no siempre podrán o sabrán aplicar estas normas aunque se lo indiquen los padres.

* Así los niños pequeños **pasan solos muchas horas** ante el televisor, estando **extasiados, entretenidos**, sin causar grandes problemas de vigilancia y cuidados.



* También puede ocurrir esto con las mismas madres cuando se sienten **sobrecargadas por el trabajo de la casa**.

LLEGANDO A SER LA TELEVISIÓN LA VERDADERA "NIÑERA" DEL NIÑO.

LA TELEVISIÓN - GUÍA DE USO

Siempre es preferible que el niño **aprenda a jugar**, incluso solo, con sus juguetes.

SEGÚN LAS EDADES:

- * Los niños **menores de 2 años NO DEBEN VER TELEVISIÓN**. Deben ir descubriendo el mundo por sí solos y mejor en compañía de sus padres.



- ☆ Entre los 3 y 5 años hay un predominio de la fantasía y piensa que lo que ve en el televisor es real y se identifica totalmente con ello.
- ☆ A los 4 años sabe distinguir la publicidad y su intención de venta.
- ☆ Son perjudiciales los programas con ritmos acelerados, ruidos fuertes, gritos, disparos, cambios bruscos de imágenes.
- ☆ Todo ello reduce la capacidad de comprensión del niño y provoca un alto nivel de excitación. Los niños necesitan ritmos lentos para aprender.

El tiempo dedicado a la TV debe ser de **media o una hora como máximo**, al día, para no quitar tiempo al juego.

LA TELEVISIÓN - GUÍA DE USO

☆ **No se debe acostumbrar a los niños a comer viendo la TV.** Al estar pendiente de ésta no hacen caso de la comida que se eterniza y no aprenden a saborear los alimentos.

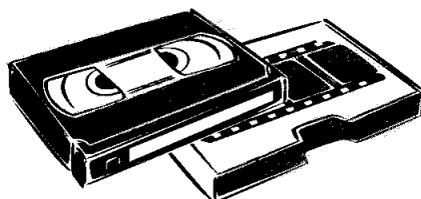
☆ **Entre los 6 y 10 años** es la edad de máxima influencia y atracción de la TV. Puede enriquecer sus conocimientos pero también condicionar el comportamiento.

☆ **A partir de los 6 años** va distinguiendo los distintos programas, conoce los horarios, decide lo que le gusta ver. Se entusiasman con los héroes de los dibujos o películas que forman parte de sus juegos. De ahí la importancia de su contenido y de cómo son los héroes con los que se va a identificar.

☆ **Descubren que ver la TV. no requiere ningún esfuerzo, reciben sus mensajes de forma pasiva sin hacer una adecuada elaboración intelectual.**

☆ Es mucho más fácil permanecer ante el televisor que leer, hablar con los padres e incluso jugar.

También es un cómodo medio de evadirse de la realidad y sentir emociones, lo que va produciendo la **teledependencia**.



LA TELEVISIÓN - GUÍA DE USO

En esta edad es un importante medio de información, de adquirir conocimientos, de aprendizaje del lenguaje pero siempre que **sean programas realmente educativos y adecuados**, pues de lo contrario el efecto es negativo y también el lenguaje aprendido puede ser reducido e incorrecto.

Se **debe evitar** que los niños **se levanten temprano para ver los programas matutinos de dibujos animados**, antes de ir al colegio. Es preferible que **desayunen con los familiares** y se comente algo agradable para iniciar la jornada.

A mediodía, si hay tiempo, y por la tarde pueden ver sus programas infantiles que sean adecuados y precisamente elegidos de acuerdo con los padres.



A última hora de la noche no deben ver la TV., no es conveniente que sus imágenes sean las últimas antes de conciliar el sueño, pues pueden ser en exceso **estimulantes y generadoras de miedos y pesadillas.**

LA TELEVISIÓN - GUÍA DE USO

☆ **De 11 a 14 años** tienen un **total dominio del medio** televisivo y más capacidad de juicio que les permite elegir programas y ser menos influenciados por ellos, pero esto según la personalidad del niño y sus condicionamientos tanto intelectuales como familiares.

Pueden valorar los programas bien hechos y criticar los malos con argumentos válidos.

Sintonizan con las emociones, se indignan ante la injusticia, comprenden las bromas y el sentido del humor, así como las técnicas de persuasión de los mensajes publicitarios que van rechazando.

Se van definiendo en sus gustos, se interesan por programas deportivos y musicales.

Pero también pueden entusiasmarse con el "**zapping**" **sin llegar a ver nada en concreto**. En general los adolescentes son quienes menos ven la TV.

En todas las edades, y sobre todo cuando los niños van comprendiendo más sus contenidos, es conveniente que **no la vean solos**.

Que estén acompañados en lo posible por los padres, hermanos y amigos, para que se pueda **hacer comentarios** sobre las cualidades positivas y negativas de lo que está viendo.

La calidad, la bondad y maldad, la realidad y fantasía, lo razonable y arbitrario, para que puedan ir formando un criterio sobre los contenidos de los programas y que lleguen a poder discernir y elegir lo adecuado para cada edad.

LA TELEVISIÓN - GUÍA DE USO

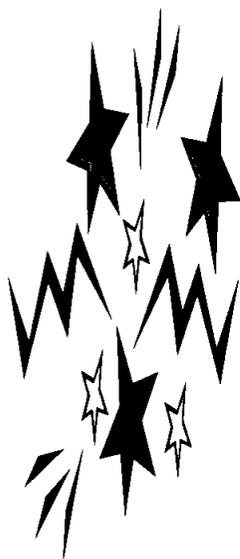
Mención especial merece **LA VIOLENCIA** que presencian los niños no sólo en telediarios, documentales, películas, sino también en los anuncios y en sus programas infantiles y dibujos animados.

Los estudios sobre la influencia en los niños de esta violencia constante son controvertidos pero sí está claro **el gran número de actos violentos que diariamente ven de palabra, acción, homicidios, suicidios, luchas, guerras, violaciones, etc.**

Su influencia va a depender mucho de las **características personales y familiares del niño** y adolescente. Es indudable que en muchos casos se ven como actos heroicos, como forma de descargar la propia agresividad y pueden ser imitados.

Pero aun sin llegar a estos extremos, **las imágenes violentas producen ansiedad, temor, excitación que se manifiestan sobre todo de noche con insomnio, pesadillas y terrores.**

También puede ocurrir que a fuerza de ver tantas escenas violentas, repetidas, **se las percibe con gran indiferencia** y al saber que muchas son fantasías, piensan que así son todas y **pierden el sentido de lo que es la violencia real.**

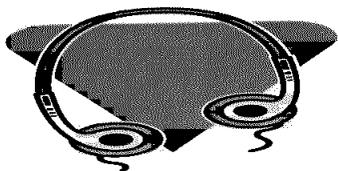


LA TELEVISIÓN - GUÍA DE USO

Otro importante aspecto de la personalidad es el **SEXO** cuya educación se realiza hoy en día, prácticamente, a través de las revistas y sobre todo de la televisión.

✓ No podemos confiar en que estos programas sean a determinadas horas, fuera del alcance de los niños pequeños, porque **en cualquier momento del día** y dentro de los horarios infantiles surgen escenas en anuncios de películas, publicidad etc.

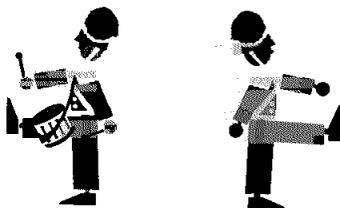
✓ Son imágenes **impactantes, llamativas, sin justificación, sin aclarar su significado**, carentes de contenido educativo, que el niño no puede asimilar ni comprender pero que le dejan una incertidumbre, curiosidad y sensaciones que le inquietan sobre todo si está solo y no puede recibir el comentario adecuado por parte de sus padres, a los que, probablemente, no les llegarán a plantear la cuestión porque vislumbran que no van a ser atendidos.



✓ Como es natural los pre-adolescentes que están más interesados por el tema también tienen más oportunidades de **recibir más información que no formación** de programas y películas de adultos.

✓ En un extremo opuesto estarían los programas, especialmente algunos **infantiles**, de concursos, musicales etc. en que **predomina la banalidad, las bromas brutas o groseras, en una palabra, la estupidez**, que si no parecen muy dañinos sí es cierto que hacen perder el tiempo.

LA TELEVISIÓN - GUÍA DE USO



EN GENERAL **hace perder un precioso tiempo** que pueden dedicar los niños a otras actividades más interesantes y educativas: JUGAR solos y acompañados, INVENTAR, LEER, DIBUJAR, MANUALIDADES, HABLAR CON LOS PADRES, HERMANOS Y AMIGOS, hacer diferentes actividades al aire libre, descubrir otras aficiones, etc.

- * Sin olvidar que también el exceso de TV. **perjudica a la salud:**
- * Engendra **pereza** ante cualquier otra actividad.
- * Estimula la **obesidad, el colesterol**, tanto por el reposo como por los alimentos que anuncia y la costumbre de los niños de "picar algo mientras ven la TV".
- * También produce **apatía, desinterés** por las demás actividades, sobre todo las escolares que van dejando siempre para el final de los programas, final que nunca llega.
- * Robando también horas al **sueño**.

LA TELEVISIÓN - GUÍA DE USO

Otro aspecto a tener en cuenta es la proliferación de programas en los que salen **los niños como protagonistas** de bailes, canciones, entrevistas, anuncios, que indudablemente, despiertan los deseos de imitación en otros muchos niños y aún más en sus padres lo que **llega a ser un auténtico trabajo infantil** que ha supuesto previamente un sinnúmero de horas para entrenamientos, pruebas, concursos, en condiciones de esfuerzo, calor, tensiones, ausencia escolar, etc.

Nada adecuado para el normal desarrollo del niño.

CONCLUSIÓN:



CREEMOS QUE LO MÁS GRAVE ES LA PÉRDIDA DE LA VERDADERA INGENUIDAD DE LA INFANCIA, EL ADELANTO EXAGERADO DE LA ADOLESCENCIA Y ADULTEZ EN LOS NIÑOS.

C. Gómez-Ferrer Górriz, M. J. Ruiz Lozano. Servicio de Psiquiatría Infanto-Juvenil. Murcia.



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
y Consumo

