

EL NIÑO Y LAS PANTALLAS (TV, TABLET, MOVIL)

Guías anticipatorias

Lucía Ramiro Mateo, María Velázquez González

En nuestro día a día, **la televisión (TV) y otros dispositivos con pantallas (Tablet, Móvil)** juegan un papel muy importante en la educación y desarrollo de nuestros hijos. Puede entretener, educar, informar y acompañar a los niños. Hay programas, documentales y series que enseñan y transmiten información adecuada. Pero también puede influenciar de manera negativa, encontrándonos con niños que pasan mucho tiempo frente a la pantalla en vez de realizar otro tipo de actividades de ocio tales como lectura, juegos con iguales, interacción con la familia...

Los efectos negativos de las Pantallas dependen de un **consumo excesivo**, que puede conllevar a:

- **Realizar menos ejercicio físico**, con el consecuente riesgo de sobrepeso y obesidad. Viendo las pantallas se gasta muy poca energía y además aumenta el consumo de alimentos, ya sea mientras se está frente al televisor o como resultado de las propagandas que se emiten.
- **Problemas en las habilidades sociales**, menor interacción con los amigos y la familia.
- **Convertirse en niños pasivos, poco imaginativos y creativos.**
- **Disminución de la concentración y del rendimiento escolar.**
- **Problemas en la cantidad y calidad del sueño.**
- **Problemas de comportamiento.** Los niños y jóvenes son impresionables y pueden dar por hecho que lo que ven en la

IV es lo normal, seguro y aceptable.

Los padres deben ayudar a sus hijos a tener experiencias positivas con las pantallas.

Algunos consejos son:

- **Hay que dar ejemplo**, los padres tampoco deben ver mucho tiempo las pantallas. Recordad: **“El ejemplo tiene más fuerza que las reglas”**.
- **Esforzarse en ofrecer otras cosas** (juegos, deportes...) en vez de ver los dispositivos con pantallas.
- **Ver los programas de TV con sus hijos**, es bueno generar debate y dialogar sobre lo que han visto en la tele.
- **Escoger programas adecuados al nivel de desarrollo** de cada niño. Fomentar los programas con contenidos educativos, agradables y divertidos, que favorezcan la imaginación y la creatividad, que enseñen conductas positivas hacia otras personas y hacia los animales, que enseñen de forma atractiva hechos históricos o conocimientos de la naturaleza.
- **No emplear como método de premio/castigo** el acceso a las pantallas.
- **Apagar la TV durante las comidas**, este es momento de conversar en familia.
- **Nunca tenerla encendida mientras se hacen los deberes.**
- **Los niños no deben tener pantallas en su dormitorio, cuando van a dormir.**
- **Delimitar un espacio de la casa para ver la TV**, preferentemente el salón.
- **No utilizar a las pantallas como niñera** para que los niños estén tranquilos y no molesten.

- **No tener encendida todo el día la televisión.**

¿Cuándo pueden ver la tele los niños?

- **Ver la TV o el uso de pantallas en niños menores de 2 años no aporta ningún beneficio**, es la etapa de mayor desarrollo psicomotor y el tiempo frente a la pantalla es un tiempo perdido en este importante proceso. Se aprende más rápido con las personas, los libros y los juegos manuales.

- Cuando los niños son mayores de 2 años no deben pasar más de 1 hora al día frente a la TV, idealmente bajo la supervisión de los padres y estos deben explicar por qué algunos programas no son apropiados para ellos.

- A partir 6 años: Límites coherentes sobre tiempo (<3 h) y contenido; preservando el tiempo de estudio, sueño y actividad física.

Código de autorregulación:

España cuenta con un “Código de autorregulación de contenidos televisivos en la infancia”. Su fin es controlar la TV para proteger los derechos del menor. Cuida el lenguaje, promociona la salud y controla temas sexuales o violentos no justificados.

El horario de protección es desde las 18-22 h. Este amparo se ve reforzado de lunes a viernes de 8-9 h y 17-20 h y los festivos de 9-12 h.