

Riesgos y beneficios de ver televisión



Desde hace varias décadas ver televisión es una actividad recreativa y cotidiana para niños, niñas y adolescentes que no es buena ni mala, en si misma; sin embargo, el pasar muchas horas en una actitud pasiva frente a la pantalla, hace que diste de ser un aporte al desarrollo integral en menores de edad.

Aprendamos entonces sobre los efectos negativos que conlleva ver televisión y los aportes que puede significar esta experiencia...

¿Qué pasa en el cerebro cuando se está frente al televisor?



Cuando vemos televisión, solo se activan los sentidos de la vista y audición, asumiendo un rol pasivo frente a los estímulos que emite la pantalla. Varios estudios mencionan que el ver exceso de TV puede generar aumento de peso, dificultades de visión o retraso en el desarrollo infantil.

¿Por qué sucede esto? Veamos...

Al estar frente a una pantalla, la capacidad visual a distancia o "larga vista" deja de desarrollarse para favorecer la visión cercana, esto tiene como consecuencia desarrollar miopía (ver borroso de lejos) en muchos casos. A su vez, la cantidad de horas al día que pasan los niños frente a la TV es elevada; restando oportunidades para desarrollar la creatividad, el juego libre, el aprendizaje social, el desarrollo muscular con actividades deportivas entre otras posibilidades que son claves para el crecimiento saludable. Además de todos estos efectos, debe tenerse en cuenta que mirar la televisión nos quita tiempo para estar con la familia, con los amigos o para realizar actividades de ocio como la lectura o las artes.



- El exceso de televisión puede ser también el responsable de formar patrones de comportamiento y vocabulario en los más pequeños, porque tan importante es la cantidad, como la calidad; no es lo mismo un programa educativo que un programa violento. Otros estudios han **relacionado el consumo excesivo de televisión con un comportamiento antisocial en niños y adolescentes** cuando llegan a la edad adulta, con rasgos de personalidad agresivos, una mayor tendencia a experimentar emociones negativas y un mayor riesgo de trastorno de personalidad antisocial.

Sin embargo, ver televisión también puede ser fuente de aprendizajes y experiencias muy positivas.



¿Cómo podemos aprender al ver TV?

Cuando ver TV es una actividad supervisada por adultos, se puede convertir en una experiencia de aprendizaje de gran valor. Para esto, es necesario elegir buena programación, promover los temas aptos para la edad y etapa de desarrollo de cada persona y a su vez, organizar el tiempo dedicado a esta actividad.

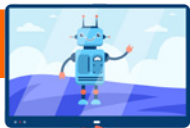
Para lograr que la televisión sea un aporte, es posible organizar de manera anticipada, las series o programas que se quieren ver durante la semana y establecer horarios para estas actividades de manera consensuada y regulada, priorizando los contenidos educativos.

👉 ¿Cómo se pueden mediar los contenidos televisivos?

El ver televisión es una actividad que se realiza principalmente en el hogar. Por esta razón, la familia es el principal agente mediador en el consumo televisivo infantil.

La mediación parental se refiere a las estrategias que pueden utilizar los padres para intervenir en el consumo televisivo de sus hijos e hijas y moderar la influencia que tienen los contenidos en ellos y ellas.

Te entregamos algunas pautas de mediación para tener en cuenta cuando los niños y las niñas ven televisión:



1

Conocer, saber y estar informados respecto de lo que los menores ven en la televisión. Generar un clima de confianza y conversación respecto a los temas que los niños y las niñas están viendo en sus programas favoritos.

2

Establecer tiempos y momentos para ver televisión. En la medida de lo posible; estos programas debieran ser de emitidos en horario diurno y tener contenidos aptos para la edad de quienes lo ven.



3



Instalar los equipos de televisión en lugares comunes de la casa e instalar también el control parental que traen los dispositivos de fábrica.

4

Dibujar y conversar sobre lo que se ve en la TV buscando el diálogo entre adultos y menores, motivando la expresión de emociones e ideas propias respecto a lo que se ha incorporado.



¿Qué ves cuando ves TV?

Como parte del trabajo de orientación del docente en el buen uso de la televisión, está el de promover el análisis crítico respecto de los diferentes programas a los que pueden acceder sus alumnos y alumnas, de manera de propiciar en ellos y ellas la autorregulación.

En el desarrollo de esta actividad es importante que el docente tenga claro que esta actividad tiene por objetivo que los alumnos y las alumnas puedan aplicar criterios para validar la calidad de un determinado programa de televisión. Al validar su calidad, podrá tomar una decisión informada respecto a si verlo o no.

Se deben considerar para esto, 4 elementos a observar en los diferentes programas de televisión. El análisis de estos elementos motivará la discusión fundada tanto para los estudiantes como en familia acerca de si los programas son aptos para su edad y concluir si deben o no verlos.

1. Temática del programa

2. Público para el que fue desarrollado

3. Horario de emisión

4. Promoción de valores o antivalores

👉 ¿Cómo hacer una programación televisiva de calidad para cada edad?

- Chequea que programa televisivo o serie seleccionada sea pertinente para la edad de cada hijo o hija.
- Pregúntale porqué le llama la atención ver ese programa en especial. Permita a sus hijos e hijas expresar sus dudas y comentarios sin juzgar.
- Permítele elegir y discriminar entre varios temas y que argumente su decisión.
- Completa un horario semanal donde se determine el tiempo dedicado a ver televisión.
- Determine las condiciones para ver televisión en casa. Por ejemplo, Debe haber algún adulto contigo, debe verse la TV en un lugar común, deben cumplirse algunas tareas antes, entre otras.
- Determine las normas necesarias para ver TV y establezca las consecuencias que existen en caso de no cumplirse. Por ejemplo: En casa se ve un programa de TV cada semana y debe contar con la autorización de la mamá. Si ve otro programa no autorizado, la consecuencia es que no podrá ver TV hasta no demostrar que se puede confiar en él o ella.

PLAN SEMANAL PARA VER TV

¿Qué programa quieres ver? Escribe su nombre aquí:

¿Para qué edad ha sido recomendado?

¿Por qué te gusta ver este programa?

HORA (Escribe el horario del programa)	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	:	:	:	:	:	:	:

¿Qué aprendiste de este programa?

¿Cómo te sentiste al ver este programa?

¿Te gustaría volver a verlo? ¿Por qué?