

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

VOLUMEN 5, NÚMERO 10

JUNIO DE 2007

EL IMPACTO DE LOS MEDIOS Y LA TELEVISIÓN EN LOS NIÑOS

A muchos padres les preocupa el impacto de los medios en sus hijos. Por un lado, educan y entretienen, lo que es de gran beneficio para los niños. La tecnología abre un mundo de información y da acceso a diferentes puntos de vista respecto de estilos de vida y conducta. Sin embargo, los niños también necesitan vivir el mundo fuera de la televisión. Necesitan hablar, jugar, fantasear y leer, además de mirar TV o jugar en la computadora. En especial, los niños necesitan tiempo para forjar lazos fuertes con personas reales y cariñosas, tiempo para jugar activamente con su cuerpo y participar en actividades prácticas creativas de todo tipo. Como padres, deben ayudar a sus hijos a mantener un equilibrio entre el uso de la televisión, los videojuegos y la computadora y otras actividades.

Efectos de la televisión

Las reacciones de cada niño son diferentes, y la edad y la etapa de desarrollo de su hijo marcan una gran diferencia respecto de los efectos de mirar televisión. Los estudios demuestran que mirar programas de ritmo vertiginoso afecta la conducta de los niños. Les cuesta dedicarse a tareas que exigen más tiempo, como leer o hacer rompecabezas. Los niños se “pegan” al televisor y son proclives a quedarse frente a la pantalla aún durante los comerciales. Cuanto más tiempo dedican a la televisión, menos tiempo tienen para jugar, socializar y hacer ejercicio, todas actividades importantes para el desarrollo y la salud.

El aprendizaje infantil es óptimo cuando se asocia a una participación activa y cuando se lo pone en contexto o se lo lleva al “mundo real”. Si bien es cierto que la televisión atrapa y mantiene la atención de los niños, no siempre dispone a las mentes para un aprendizaje activo. Otras actividades, como leer y jugar con imaginación, sí lo logran.

Exposición de los jóvenes a la publicidad televisiva

Madison Avenue gasta millones de dólares en la creación de campañas de marketing orientadas a nuestros jóvenes. Los niños ven 21 avisos de comida por día en promedio, más de 7.600 avisos por año, de los cuales la mayoría son de caramelos y refrigerios (34%), cereales (28%) y comida rápida (10%). Lo más preocupante es que la mayoría de los niños menores de 8 años creen en lo que dicen los avisos. Cuando los productos son promocionados por personas conocidas o personajes populares, los niños son convencidos con más facilidad. Con las técnicas publicitarias que se utilizan, pueden ser engañados o embaucados por la forma, la velocidad, el tamaño y el modo en que funciona un producto. Suelen querer lo que se publicita y acosan a sus padres con toda clase de razones para comprarlos. Los niños con conocimientos rudimentarios del idioma pueden recibir un mensaje erróneo, como creer que “vale la pena comer” o “con sabor a fruta” significa “saludable para mí”. A menudo, la transmisión de un mensaje de marketing en 30 segundos requiere el uso de estereotipos, lo que distorsiona aún más la visión infantil de la realidad que es incipiente.

El uso de los medios entre niños de edad preescolar

Según un estudio reciente, una quinta parte de los niños menores de 3 años tiene un televisor en su habitación. El 43% de los niños entre 3 y 4 años tienen un televisor en su habitación. Tener el televisor prendido todo el tiempo significa más tiempo mirando televisión y se asocia a mayores índices de obesidad.

Prevalencia de la realización simultánea de múltiples tareas

Los niños entre 2 y 12 años pasan más de una cuarta parte de su tiempo libre haciendo dos o más actividades al mismo tiempo, como leer, usar la computadora, pasar tiempo con un amigo, escuchar música y mirar televisión simultáneamente. La realización simultánea de múltiples tareas, a diferencia de lo que se cree, no lleva a una mayor eficiencia. Por el contrario, la precisión, la velocidad y el rendimiento de cada tarea concurrente se reducen. Los padres deben insistir en que sus hijos apaguen el televisor para hacer la tarea y que eviten el envío de mensajes de texto durante la clase de biología.

Patrones de uso en los hogares

Más del 50% de los niños señala que en sus hogares no hay normas que regulen el uso de los medios electrónicos. Por desgracia, solo el 50% de las familias que sí tienen normas para regular el uso del televisor y la computadora las hacen cumplir regularmente. Dos terceras partes de las familias suelen tener el televisor prendido durante las comidas y la mitad de los hogares con televisión tiende a tenerlo prendido constantemente, aunque nadie esté mirando.

Impacto de la violencia televisiva en los niños pequeños

A la mayoría de los padres les preocupa el efecto que los programas violentos tienen en sus hijos. Los estudios indican que la televisión infantil contiene 20 actos violentos por hora y que los niños que miran mucha televisión son más proclives a manifestar alteraciones de la conducta y en sus actitudes. Los más pequeños pueden desprender de las caricaturas agresivas el mensaje de que “la agresión funciona y gana”, aunque también se rían o digan que es fantasía. Si bien hay diferentes opiniones en cuanto a cuánta violencia televisiva es dañina para los niños, sí sabemos que ver violencia repetidamente tiene un impacto real. Los niños que ven mucha televisión (más de 3 horas por día), los niños pequeños, los que viven en hogares violentos y los que son inseguros se ven más afectados por la exposición a la violencia de la televisión.

Los niños suelen comportarse diferente después de ver programas televisivos violentos. En un estudio, se observaron niños en edad preescolar antes y después de mirar televisión. Algunos miraron caricaturas con muchas escenas de agresión y violencia. Otros miraron programas que no contenían ningún tipo de violencia. Los que vieron violencia se mostraron más propensos a arremeter contra sus compañeros, a discutir, a desobedecer la autoridad y menos deseosos de esperar que los niños que miraron programas no violentos. Otra investigación, sin embargo, sugiere que el efecto de la televisión violenta es de corta duración y que los estudios que relacionan el exceso de televisión con conductas problemáticas en los niños no siempre pueden tomar en cuenta la influencia de la familia y los factores genéticos que subyacen bajo esta asociación.

Qué pueden hacer los padres

- Sírvese de las calificaciones de los medios para que usted y sus hijos sepan qué se adecua a cada grupo de edad. Enseñe a sus hijos desde una edad temprana a hacerse responsables de su decisión de qué mirar. Ayúdelos a poner sus propias calificaciones y a convertirse en espectadores críticos. Por ejemplo: I (Imperdible), P (Promedio), D (Desechable).
- Establezca como norma que se prenderá el televisor sólo después de que se hayan terminado todas las tareas y ayude a los niños a manejar su tiempo. Sea firme y claro. Diga, por ejemplo: “No terminaste todo lo que tenías para hoy. Quizá mañana lo hagas diferente y tengas tiempo para mirar televisión.”
- Saque el televisor de la sala de estar principal (si tiene espacio) para que mirar televisión implique una decisión consciente.
- Elija un espacio desocupado para el televisor, transfórmelo en un espacio cómodo y acogedor, y úselo.
- Los niños necesitan tener un momento de relax entre la televisión y el sueño, así que saque el televisor del dormitorio.
- Trate de no mirar televisión mientras comen para que haya tiempo para dialogar.
- Trace un plan familiar. Decida qué verá su hijo y limite el tiempo que pasa en el día frente a la pantalla. Esto les enseña a los niños a pensar, planear y elegir y les da tiempo para hacer otras cosas importantes para su desarrollo.
- Sepa qué programas ven y conozca los personajes.
- Dé a sus hijos la oportunidad de hacer preguntas, hablar de lo que sienten y entender lo que está pasando. Hágales saber lo que piensa, en especial sobre la violencia, pero también sobre lo bueno que ve.
- Hablen acerca de los programas. Analicen los personajes, las historias y los temas. Describa lo que le gusta y lo que no le gusta. Haga preguntas del tipo “¿Qué pasaría si tú hicieras lo que hizo esa persona?”
- Hable sobre el estado de ánimo que queda después de mirar un programa y ayude a sus hijos a encontrar las palabras para describir cómo se sienten. Por ejemplo, aburridos, felices, asustados, tristes, excitados, malhumorados, nerviosos, inquietos, abatidos, preocupados.

Si bien los niños tienen muchas oportunidades de entretenimiento en la televisión, los videos y la computadora, es importante recordar qué es lo que necesitan a cada edad para tener un desarrollo sano.

Escrito por Christopher Lucas, M.D., M.P.H. del NYU Child Study Center. Para consultas, por favor llame al (212) 263-6622.

ACERCA DEL NYU CHILD STUDY CENTER

El NYU Child Study Center se dedica a la investigación, prevención y tratamiento de trastornos psiquiátricos en niños y adolescentes. Brinda evaluación y tratamiento para niños y adolescentes con diversos trastornos, como ansiedad, depresión, THDA, dificultades del aprendizaje o de atención, autismo, trastornos de la alimentación y síntomas asociados con el estrés y los traumas.

Ofrecemos varios estudios terapéuticos sin costo alguno para determinados trastornos y grupos de edad. Si desea saber si su hijo es apto para alguno de estos estudios, por favor llame al (212) 263-8916 o visite www.aboutourkids.org/research/studies.html.

Si usted o su hijo necesitan ayuda inmediata, cuenta con profesionales de salud mental que lo asesorarán las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando a 1-800-LIFENET (1-800-543-3638), un programa de la Asociación de Salud Mental de la Ciudad de Nueva York. Dispone de ayuda en varios idiomas: Español: 1-877-298-3373; chino: 1-877-990-8585. Si necesita otros idiomas, solicite un traductor.

Para mayor información, pautas y consejos prácticos sobre salud mental infantil y cuestiones sobre la crianza, por favor visite el sitio web del NYU Child Study Center, AboutOurKids.org.

AboutOurKids.org

Giving Children Back Their Childhood

NYU Child Study Center

577 First Avenue

New York, NY 10016

The Parent Letter ha recibido el generoso apoyo de Joseph Healey.