

La televisión ya solo ofrece programas cada vez más censurables, y a cualquier hora del día

FamilyAndMedia.eu

En la gran mayoría de las situaciones los niños eligen autónomamente los programas de tv, sin pedir consejo a nadie o incluso imitando los gustos de los chicos más grandes. Y si la visualización de estos programas es aún más crítico

Tiroteos, imágenes de desnudos explícitos, sangre y escenas violentas. Y más asesinatos, traiciones, catástrofes. La televisión ya solo ofrece programas cada vez más censurables, y a cualquier hora del día. Todo ello a expensas de los menores y de sus familias, que se encuentran cada vez con mayores dificultades para determinar lo que deben ver sus hijos. Y a menudo las guías y las críticas televisivas de los expertos no son de ayuda.

En algunos casos, por fortuna, son los niños quienes piden a sus padres qué es lo que pueden ver. Y esto es bueno porque significa que hay en la familia una cultura y educación sobre lo que es bueno ver y lo que es mejor evitar. Significa, en otras palabras, que el problema de la relación entre los medios y los menores es bastante conocido, y que debe seguirse con perseverancia y atención.

En la gran mayoría de las situaciones, sin embargo, los niños eligen autónomamente los programas de tv, sin pedir consejo a nadie o incluso imitando los gustos de los chicos más grandes. Y si la visualización de estos programas se hace en completa soledad, sin la compañía y la ayuda de los padres, entonces el problema es aún más crítico.

Importa tener en cuenta que, además de la calidad ética de los contenidos vistos, es fundamental, para el buen crecimiento de los hijos, también la cantidad de tiempo que se pasa delante del televisor.

De hecho, pasar muchas horas delante de la televisión, afecta al comportamiento de los niños, independientemente de la calidad de los programas. Pensemos en los efectos psicológicos sobre la personalidad, traumas, insomnio, ensoñación. Los niños que pasan horas delante de la televisión no juegan, no experimentan, no aumentan sus intereses. Se asiste a una continua superposición entre realidad y ficción.

La tv es causa de una reducción en la actividad motora, obesidad, retrasos en el desarrollo psicomotor, ritmos anormales del sueño, retrasos en el lenguaje, problemas de atención, escasa predisposición al juego, dificultades en la lectura e inseguridad. Pero no sólo. Incluso la posición en la que se ve la televisión es importante. Basta pensar en todas las consecuencias negativas sobre la salud física que puede comportar una visión incorrecta: vista, postura, alimentación desregulada durante la visualización de los programas. Es la llamada *enfermedad invisible*, porque existe aunque no se vea, de las enfermedades de los medios.

Las campanas de alarma suenan desde hace tiempo. Algo está mal y es urgente cambiar el sistema para mejorar la protección de los menores. Ciertamente sirve formar a los adultos, pero también una mayor conciencia del problema por parte de los padres y sobre todo una cultura y una ética sobre el uso de los productos televisivos (y también de la *web* y del cine), que debe comenzar desde las escuelas y desde todos los puntos de reunión de los jóvenes.

Pero mientras se espera que el sistema mejore con las necesarias medidas legislativas, estructurales y culturales: ¿existe un "*botiquín para las emergencias*" de uso casero para los padres sensibles al problema? Por supuesto. [Family and media](#) sugiere un pequeño *vademecum*, sin ningún tipo de pretensiones científicas, dictado no por investigaciones y estudios de campo, sino simplemente del sentido común:

- 1) Nunca dejar solos frente al televisor a los hijos;
- 2) No dejar que los niños sean los dueños del mando a distancia;
- 3) Limitar el tiempo de uso de la TV por parte de los niños a un máximo de 2 horas al día;
- 4) Involucrar al niño en entretenimientos alternativos, tales como juegos de rol o de sociedad;
- 5) Comentar juntos la película o programa que se acaba de ver para habituarles a una visión crítica y activa.