

Apague el televisor, no su hijo

Dr. Néstor Iván Zawadzki Desia

*Hubo un niño que crecía día a día,
y el primer objeto que atrajo su atención
fue en lo que se convirtió,
y ese objeto pasó a conformar su esencia"*

Walt Whitman

(Poeta Norteamericano)

Con la inclusión de la TV por cable en la sociedad contemporánea y el invento del control remoto, ha surgido un nuevo "deporte": el zapping. El histérico teclear de un par de botones nos transporta desde los castillos medievales hasta la encarnizada lucha por la supremacía estelar; desde los avances científicos ilustrados mediante extraordinarias técnicas digitales hasta las intimidades de una colectividad absurda que expone su vida sin censura. De los dinosaurios hasta la guerra de las galaxias, de la ternura de un nacimiento hasta la desfigurada y surrealista imagen de una guerra siempre lejana; no hay más que un instante controlado por el índice.

En su "Diccionario Filosófico", Fernando Savater afirma que la perturbación moral colectiva atribuida al cine y la TV es "un tópico alimentado por cierta psicología confusa y una sociología apresurada [que] sostiene que la violencia juvenil y hasta infantil proviene de los malos ejemplos vistos en las pantallas...La acusación viene de antaño: las novelas de caballerías inspiraron las locuras de Don Quijote...".¹ ¿Es nuestra época más violenta que la Roma de Nerón? "La violencia sanguinaria es una constante cultural, pero quizá antaño [se] la aceptaba con mayor naturalidad exigiendo incluso su exhibición pública como satisfacción reparadora de ciertos delitos...Lo alarmante no es la violencia, la desmesura sexual o la rapacidad criminal que aparecen en las películas, sino la perversamente ingenua suposición de que tales males no se desencadenan en la realidad más que porque se los representa en la ficción."² Savater continúa: "...pero sería grave dar por inevitables tales asimilaciones, combatiéndolas con prohibiciones en vez de educar para comprenderlas y aun disfrutarlas inocuamente"³

La TV llegó para quedarse y transformarse en un miembro más de la familia, a tal punto que exige, cual adolescente, una habitación propia y hasta un desarrollo arquitectónico personal. Sería erróneo pensar que este aparato es el enemigo y luchar por desterrarlo podría ser tan infructuoso como luchar contra la obesidad eliminando el refrigerador.

TV y familia

La familia es la influencia más importante en la vida de un niño, pero la televisión no está muy lejos. Esta puede informarnos, entretenernos y enseñarnos. Sin embargo no todo lo que enseña es lo que deseamos que los niños aprendan. Conociendo los efectos de la televisión sobre los niños podemos transformar su uso en una experiencia, no solo divertida, sino también saludable.⁴

¿Cómo afecta la TV a la familia?⁵

Tiempo

El niño necesita pasar la mayor parte de su tiempo creciendo y aprendiendo. Aunque pueda resultar una tentación usar la TV para mantener a los niños ocupados, jugar, leer, compartir con amigos y la familia, resulta mucho más saludable que sentarse frente al televisor.

Aprendizaje

La TV puede ser un poderoso maestro. Existen programas con un muy buen contenido cultural y que ayudan al aprendizaje de los niños.

Mirar TV por otro lado limita el tiempo para lectura y las labores escolares.

Violencia

La cantidad de violencia en la TV se está incrementando. El niño promedio verá 12.000 actos violentos en la TV anualmente (incluyendo asesinatos y violaciones). Más de mil estudios confirman que la exposición a esta dosis de violencia televisiva incrementa las conductas agresivas, especialmente en varones y que la reducción del tiempo frente al televisor o la eliminación de esta actividad las disminuye.⁶

Nutrición

Como la TV quita tiempo que puede utilizarse para jugar y realizar actividades físicas, los niños que miran mucha TV tienden a comer más veces y estar físicamente menos aptos. Mirar TV produce una contribución importante a la obesidad porque además los comerciales que se observan promueven prácticas dietéticas no saludables.⁷

Sexualidad

La TV se ha transformado en un importante educador sexual. El adolescente promedio ve más de 14.000 referencias sexuales anualmente.

El sexo entre parejas no casadas se muestra 24 más veces que entre esposos, mientras que las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no deseados son raramente mencionados.

Alcohol, tabaco y otras drogas

La TV no es solo un modo en el cual el adolescente aprende sobre el uso del alcohol y el tabaco, la preocupación es además que las consecuencias de estas conductas no están adecuadamente reflejadas.

"Hay datos que sugieren que la industria del tabaco desarrolla propagandas dirigidas a niños y adolescentes" Por ejemplo en 1988, R. J. Reynolds presentó al simpático "Joe Camel" que juega al pool, anda en motos, y se relaciona con atractivas señoritas mientras fuma cigarrillos. "Tres años después de la campaña, los estudios revelaron que niños y adolescentes fácilmente reconocían a Joe Camel. Un estudio demostró que los niños de 6 años ya reconocían a Joe Camel tan fácilmente como a Mickey Mouse".⁸

Comerciales

El estado de desarrollo de un niño tiene un rol en el efecto de la publicidad. Los niños pequeños no entienden el concepto de promoción de ventas. Tienden a creer lo que se les dice y pueden asumir como una carencia importante la falta de aquellos productos publicitados que no tienen. La mayoría de los niños preescolares no entienden la diferencia entre un programa hecho para entretener y un comercial diseñado para vender.

En 1750 AC el código de Hammurabi consideraba un crimen castigado con la muerte la venta de cualquier objeto a un niño sin la previa autorización de un tutor. En la actualidad el niño promedio ve más de 20.000 comerciales por año. Más del 60% de los comerciales promueven cereales, dulces, alimentos inadecuados y juguetes. "Los chicos siempre fueron importantes eslabones de la cadena del consumo y el fenómeno **aumenta con el tiempo**. Y no sólo eso: cada vez más y más, los deseos de los más pequeños (que ejercen una influencia directa sobre los hábitos de compra de sus padres) **están ligados a lo que ven en la televisión**, y la televisión ha demostrado ser el factor condicionante y

determinante de sus incesantes pedidos. Así lo determinó un estudio que la consultora de investigación de mercado Markwald, La Madrid & Asociados hizo a pedido de Televisión Association Programmers (Asociación de Programadores de Televisión)"⁹

Efectos sobre el cerebro en desarrollo

Los neurocientíficos han demostrado que las experiencias ambientales modelan significativamente el cerebro en desarrollo debido a la plasticidad de sus conexiones neuronales. La exposición repetida de un estímulo procedente del entorno del niño forzosamente harán impacto en su desarrollo mental y emocional, ya sea por establecer un determinado circuito neuronal ("hábitos mentales") o por privación cerebral de otras experiencias.

Mientras los estímulos apropiados mejoran el desarrollo cerebral, el entorno que favorece la pasividad intelectual y una conducta inadaptada (Ej. Impulsividad, violencia) o la privación cerebral de las oportunidades de participar activamente en el relacionamiento social, juego creativo, la resolución de problemas complejos y la reflexión, tendrán deletéreas e irrevocables consecuencias. Mundialmente los docentes reportan una "epidemia" del síndrome de déficit de atención e hiperactividad, problemas de conducta, claudicación de las habilidades académicas, dificultades del lenguaje (que se extienden a la lectura comprensiva y la expresión oral) y pobres habilidades para resolver problemas.

Los altos niveles de tiempo frente al televisor se correlacionan con bajo rendimiento académico, especialmente en las evaluaciones de lectura. Esto puede deberse a la sustitución del hábito de lectura y a que los precisos estímulos visuales bloquean el desarrollo de los circuitos neuronales del hemisferio cerebral izquierdo. Las técnicas subliminales de atraer la atención utilizadas en la TV pueden producir en un cerebro en desarrollo pérdida de la capacidad de razonamiento independiente necesaria para actividades como el juego, manualidades, interacción social o para corretear bulliciosamente.

Algunos investigadores sugieren que la televisión trivial y los videojuegos alterarían el desarrollo de los centros de la corteza prefrontal, responsables del autocontrol, el juicio moral y la atención.¹⁰

Imágenes distorsionadas de la vida real

Las investigaciones sociológicas realizadas sobre los medios a través de varios estudios, indican que la televisión puede afectar la percepción del observador y su conducta en algunas circunstancias. Las imágenes y mensajes reflejados en las novelas de TV representan realidades falsas incluyendo la percepción del nacimiento y la muerte.¹¹

Por repetición, las imágenes con contenidos de homosexualidad, incesto, divorcio, promiscuidad, corrupción,

adulterio, violencia y sadismo pasan a ser familiares para el niño, quien no posee la capacidad de discernimiento del adulto y termina asimilando patrones de conducta similares.^{12,13}

Estrés

Las películas de terror han demostrado aumentar el nivel de estrés no solo en niños sino en las familias que ven este tipo de filmes. El llamado "desorden de estrés postraumático" caracterizado por dificultades para dormir, pesadillas, miedo a la oscuridad, crisis de pánico y pensamientos recurrentes aparece súbitamente luego de películas de terror, incluso en forma colectiva luego de la emisión de películas de terror por TV. Los informativos cargados de imágenes crudas y violentas están aumentando considerablemente el temor a ser víctima de violencia. Gerbner y colegas encontraron que la exposición regular a la TV contribuye a larga data a desarrollar un sentido de vulnerabilidad, dependencia, ansiedad y temor.¹⁴

La visión frente a la TV

Las radiaciones luminosas se ubican entre los 100nm y 1mm, yendo desde las ultravioletas a las infrarrojas. Las radiaciones visibles están comprendidas entre los 400 y 700nm. La emisión de radiaciones ionizantes desde un televisor varían según el tamaño de la pantalla y el brillo de la imagen. Comprende radiaciones visibles u ultravioletas de baja longitud, las cuales son absorbidas por el aire a pocos centímetros de la pantalla.

Se considera que una distancia prudente para mirar TV es aquella que equivale a cinco veces el tamaño de la pantalla, o sea que para un TV de 20 pulgadas la distancia ideal se ubica alrededor de los 2 metros. A esa distancia la retina deja de percibir el componente de puntos luminosos que conforman la pantalla, mejorando la nitidez de la imagen. Esto no rige para los monitores de computación que presentan un rango de radiación menor y acortan la distancia de trabajo.

¿Cómo afecta la violencia en TV a los niños?

Los lenguajes subliminales no se enseñan en las escuelas: la base de la eficacia de los medios de comunicación es un lenguaje dentro de un lenguaje, uno que llega a un mecanismo desconocido de la inconciencia humana. La humanidad puede ser descrita como "una sala de masajes subliminales de autoservicio, enorme y magnífica".¹⁵

Desde el incremento en el hábito de fumar y la disminución alarmante en la edad de inicio en el hábito del tabaquismo, hasta el consumismo desmedido, la propaganda en todas sus formas es una forma de abuso totalmente aceptada. En la mayoría de los países en desarrollo ni siquiera se respetan las normas éticas mínimas de protección al menor.

De todas las formas es, quizás, aquella relacionada con la violencia la que mas daño produce.

De acuerdo con el Dr. Ronald Slaby, en una investigación en la Universidad de Washington escribió las siguientes lecciones que uno aprende al ver violencia en la TV:

1. La violencia es desenfrenada
2. La violencia funciona (resulta)
3. La violencia es frecuentemente recompensada
4. La violencia es a menudo justificada
5. La violencia es perfecta, bien hecha
6. La violencia a menudo es divertida
7. La violencia a menudo es practicada solo por diversión
8. La violencia es a veces una manera única y novedosa de actuar
9. La violencia es mas adecuada en hombres que en mujeres
10. La violencia es a menudo vista, tolerada y produce entretenimiento¹⁶

No solo la TV y tandas publicitarias poseen mensajes subliminales que promueven actitudes, sino también la publicidad gráfica, afiches, música, y aun, las actitudes corporales. N. F. Dixon escribió: "Podría ser imposible resistirse a las instrucciones que no son conscientes. Parece existir una paralela íntima entre estos fenómenos (subliminales) y aquellos que se relacionan con la sugestión post hipnótica y las respuestas compulsivas neuróticas."¹⁷

Conclusión:

Indudablemente la TV llegó para quedarse. Puede ser un aliado extraordinario en la educación de la familia o un "Caballo de Troya" desde el cual se libere un "ejército" de problemas con daños físicos y psicológicos. Mirar TV requiere de tiempo compartido, de juicio crítico y de control permanente, elementos que se construyen a partir del diálogo y la comunicación. Los niños, imitadores por excelencia, recibirán una instrucción que será multiplicada en sus hijos si son orientados oportunamente en el ejercicio de la selección lucida de las prioridades, en el juicio crítico de lo prescindible y en el diálogo que permita la aceptación franca de la ignorancia.

La Academia Americana de Pediatría distribuyó una recomendación para que los pediatras instruyan a los padres de sus pacientes sobre el uso de la TV¹⁸ que puede ser utilizada como referencia en nuestra función de consejeros:

- * Fije límites en la cantidad de TV que su hijo y ofrezcales alternativas.

- * Anticipe la selección de programas y establezca un plan para mirar TV.
- * Sepa que muestran los programas de TV que mira su hijo/a.
- * No permita la TV durante la comida, puede ser el único momento en que la familia pueda compartir un tiempo juntos.
- * No coloque televisor en la habitación de los niños.
- * Mantenga libros, revistas, rompecabezas y juegos de mesa en la habitación donde esté el televisor.
- * Sea un ejemplo de la conducta que pretende inculcar a sus hijos.
- * Exija a las empresas de TV que incluyan programación cultural y educativa en sus programas.
- * Si la TV provoca discusiones o peleas entre los ni-

ños, simplemente desenchufe el televisor por un tiempo. Los niños son mas creativos cuando la TV no ocupa su tiempo y atención.

Parafraseando al Dr. Eduardo Cueto Rua* la consigna básica seguirá siendo: **"El televisor siempre está con Ud. Si su hijo le habla, apague el televisor, no apague a su hijo."** Los pediatras debemos ser abogados defensores de los niños y en este siglo de urgencias se impone mas que nunca una pausa reflexiva y un consejo oportuno a los padres. Debemos considerar los hábitos de ocio de nuestros pacientes y proveer estrategias que aprovechen las virtudes y minimicen los daños del televisor y la televisión.

=====

* Dr. Eduardo Cueto Rua, gastroenterólogo argentino. Conductor del programa radial "El enano democrático" de Radio Universidad de La Plata Bs. As. Argentina, de donde se extrajo esta frase.

====

Bibliografía

- 1 Savater, Fernando Diccionario filosófico, p 155 Planeta 1997
- 2 Id. P 157
- 3 Id. p 158
- 4 AAP - Television and the Family, American Academy of Pediatrics 2001 en www.aap.org
- 5 Comité de Pediatría Psicosocial de la Sociedad Canadiense de Pediatría, Publicado en Mayo 1999
- 6 Gottlieb, Scott. Spare the television and improve the child *British Medical Journal* 2001;322:193 (27 January)
- 7 Olivares S, Albala C, Garcia F, Jofre I. Television publicity and food preferences of school age children of the metropolitan region *Rev Med Chil* 1999 Jul;127(7):791-9
- 8 Scientific American "The Global Tobacco Epidemic" Mayo 1995 p 29: "Appealing to the young"
- 9 Clarin digital, Seccion Sociedad: "La TV influye cada vez más en los hábitos de consumo de los chicos." Viernes 8 de Junio de 2001
- 10 Healy, Jane M. Ph.D. Understanding TV's effects on the developing brain *AAP News, the official news magazine of the American Academy of Pediatrics*, May 1998
- 11 Clement, Sarah. Television gives a distorted picture of birth as well as death. *BMJ* 1998;317:284 (25 July)
- 12 Wheeler, Joe. Remote Controlled "The child is father of the man" ; *Review and Herald Publishing Ass.* 1993. p 25-36
- 13 American Academy of Pediatrics Committee on Adolescence. Sexuality, contraception, and the media. *Pediatrics*. 1986;78:535-536 en: www.aap.org/policy/00657.html
- 14 Chen, M. *The Smart Parent's Guide to Kids' TV*. p 52 KQED Books, San Francisco, 1994
- 15 Key, W.B. *Seducción Subliminal*. México, Ed. Diana, 1988: 39
- 16 Wheeler, J. *Remote Controlled. How TV affects you an your family*. Hagerstown, Review and Herald Publishing Association, 1993: 92
- 17 Citado en: Key, W.B. *Seducción Subliminal*. México, Ed. Diana, 1988: 25
- 18 www.aap.org What parents can do about TV - *Academia Americana de Pediatría*, 2001