
Televisión

La [televisión](#) (TV) es uno de los aparatos que más se usa en los hogares. Hay que saber usar de forma adecuada la tele y cuáles son sus riesgos.

Ventajas y desventajas de la tele

La tele puede ser útil para educar y aprender. Hay programas, documentales y series que enseñan y transmiten información adecuada.

Los efectos negativos de la tele se deben a programas que no aportan ningún contenido y sólo sirven para distraerse, pero sobre todo porque estos programas enganchan y al final la tele está encendida casi todo el día.

Pasar mucho tiempo frente a la pantalla se asocia con sobrepeso y obesidad, peores notas en la escuela, retraso del aprendizaje y problemas con el sueño.

¿Cuándo pueden ver la tele los niños?

Ver la tele en niños menores de 2 años no aporta ninguna ventaja. Se aprende más rápido con las personas, [los libros](#) y los juegos manuales.

Los niños menores de 2 años deben usar las pantallas lo menos posible. Es mucho mejor jugar y relacionarse con las personas y con objetos reales. (Leer, en la sección [CRECEMOS](#), los artículos de juegos y actividad física por tramos de edad)

Cuando los niños son mayores de 2 años no deben pasar más de 1 hora frente a la tele.

¿Cómo usar la televisión?

Hay que hacer un esfuerzo para ofrecer otras cosas en vez de ver la tele.

Siempre hay que dar ejemplo. Los padres tampoco deben ver mucho tiempo la tele.

Es bueno hablar con los niños sobre lo que han visto en la tele. Sirve para que cuenten lo que más les ha gustado.

También es bueno apagarla. Hay que apagar la tele durante las comidas y nunca tenerla encendida mientras se hacen los deberes. Tampoco se debe tener una tele en el cuarto de los niños.

¿Qué programas ver?

Es importante elegir programas correctos, en función de la edad del niño. Hay muchos programas distintos:

- Informativos: se encargan de mostrar las noticias y lo que está pasando en el mundo. El más conocido es el Telediario. Muchos canales dan la mitad de la información. Hay que saber comparar y verificar.
- Series y películas: son los que ocupan más tiempo en la tele. Cuentan historias que enganchan. Se debe saber a partir de qué edad se puede ver la serie o la película.
- Concursos: en ellos las personas hacen pruebas de cocina, conocimientos, deporte... Son programas buenos para ver en familia. Suelen entretener y a la vez enseñar.
- Documentales: son programas que dan y enseñan información sobre un tema en concreto.
- *Reality shows*: muestran gente real participando en un programa que les pone pruebas o situaciones difíciles. La mayoría de las veces hay un guion y las personas actúan para parecer que es real. Los niños no deben ver estos programas. En especial, los adolescentes no deben ver algunos, como "La isla de las tentaciones", porque estimulan valores como la mentira, el sexo y el uso de alcohol y tabaco.
- Prensa rosa: son programas que hablan de famosos. Suelen hacer historias inventadas de personas del mundo del corazón para enganchar. Los niños no deberían ver estos programas.

Smart TV

Es una tele inteligente. Permite tener aplicaciones, como Netflix, para ver otros programas y series. Con ellas también se puede acceder a Internet, con los riesgos que supone.

Pueden tener también acceso a juegos, música e incluso redes sociales.

Webs recomendadas:

- [PantallasAmigas](#). Por un uso seguro y saludable de Internet, la telefonía móvil y los videojuegos. Por una ciudadanía digital responsable.

- [Internet Segura for Kids \(IS4K\)](#), el nuevo Centro de Seguridad en Internet para menores en España, surge con el propósito de promocionar el uso seguro y responsable de Internet y las nuevas tecnologías por parte de niños y adolescentes. Además de ayudar a sus familias y educadores en todo lo relacionado con la seguridad de dichos menores en Internet.

- En *Kidshealth*: [Hábitos saludables para la televisión, los videojuegos e Internet](#)

- Web [Eduka2](#)



Página del [Código de Autorregulación de Contenidos de TV e infancia](#).

Autores del artículo original:

- [Narcisa Palomino Urda](#)
- [Carlos Valdivia Jiménez](#)

Fecha de publicación: 25-01-2013

Última fecha de actualización: 13-07-2021

Autor/es:

- [Ivan Gutierrez García](#). Médico Interno Residente de Pediatría. HMI Virgen de las Nieves. Granada.
- [Ana Garach Gómez](#). Peditra. Centro de Salud "Zaidín Sur". Granada

