

KIDS AND VIDEO GAMES

A Quick Guide for Parents

The impact of video games on children is more nuanced than other forms of screen time — like social media — and can even be positive, as video games are not only entertaining, but can also help teach problem-solving skills, promote teamwork, and spark creativity.

The potential risks associated with video games may outweigh the benefits, however, so it's important to be informed about them so you can help your children play safely and responsibly.

Negative Effects of Video Games on Children

- Kids can easily become addicted to video games and neglect their schoolwork, friends, outside activities, and basic needs like sleep and nutrition.
- Excessive gaming can cause kids to prefer virtual interactions to face-to-face relationships, leading to social isolation and impaired social skills.
- Excessive gaming has also been linked to an increase in mental health issues like anxiety, depression, and low self-esteem, as well as physical issues like obesity, poor posture, and repetitive strain injuries.
- Violent video games can lead to desensitization to violence and increased aggression.
- Online gaming can expose kids to explicit language, sexual content, and cyberbullying.
- Many games are free at first, but encourage kids to spend money on added features as they become addicted.



THE **ESRB** ASSIGNS AGE AND CONTENT RATINGS FOR VIDEO GAMES, LETTING YOU KNOW IF THE GAME IS APPROPRIATE FOR YOUR CHILD. LOOK FOR THE ESRB LABEL ON A GAME BEFORE DOWNLOADING OR BUYING IT.

Tips for Managing Your Kids' Video Gaming

While the American Academy of Pediatrics recommends kids be allowed to play video games for no more than 60 minutes on school days and 2 hours or less on non-school days, every child is unique and there is no one-size-fits-all approach.

By understanding the risks and benefits associated with video gaming and considering your child's maturity and digital readiness, you can make the right decision for your family.

Here are some tips:

1. Before allowing your child to play a game, [review its content and ESRB rating](#).
2. [Set firm limits](#) on how often and how long your kids can play, while encouraging their participation in other healthy activities.
3. [Explore the parental control features](#) on your family's game consoles, computers, and smartphones. Some allow you to restrict certain types of content by age and schedule time limits for play sessions.
4. [Take an interest in your kids' gaming by playing with them](#). This will allow you to better understand each game and discuss them with your kids.
5. [Have regular chats with your children about the games they're playing](#) and their experiences while playing them.

Use this QR code to
access useful tools and
resources to keep your
kids safe online!



If your child is experiencing symptoms of depression, anxiety, or other behavioral disorders, it may be time to seek professional help. Contact the Nicklaus Children's Psychology Team at: 305-669-6503

LOS NIÑOS Y LOS VIDEOJUEGOS

Guía Rápida Para Padres

El impacto de los videojuegos en los niños presenta más matices que otras formas de tiempo frente a la pantalla, como las redes sociales, e incluso puede ser positivo, ya que los videojuegos no solo son entretenidos, sino que también pueden ayudar a enseñar habilidades para resolver problemas, promover el trabajo en equipo y estimular creatividad.

Sin embargo, los posibles riesgos asociados con los videojuegos superan los beneficios, por lo que es importante estar informado sobre ellos para que pueda ayudar a sus hijos a jugar de manera segura y responsable.

Efectos Negativos de los Videojuegos en los Niños

- Los niños pueden volverse fácilmente adictos a los videojuegos y descuidar sus tareas escolares, amigos, actividades al aire libre y necesidades básicas como el sueño y la nutrición.
- El juego excesivo puede hacer que los niños prefieran interacciones virtuales en lugar de las relaciones cara a cara, lo que conduce al aislamiento social y al deterioro de las habilidades sociales.
- El juego excesivo también se ha relacionado con problemas de salud mental, como ansiedad, depresión y baja autoestima, así como problemas físicos como obesidad, mala postura y lesiones repetitivas por distensión muscular.
- Los videojuegos violentos pueden provocar la desensibilización a la violencia y el aumento de agresión.
- Los juegos en línea pueden exponer a los niños a lenguaje explícito, contenido sexual y hostigamiento cibernético.
- Al principio, muchos juegos son gratuitos, pero tientan a los niños a gastar dinero en funciones adicionales.



LA ESRB ASIGNA CALIFICACIONES DE EDAD Y CONTENIDO PARA VIDEOJUEGOS, LO QUE LE PERMITE SABER SI EL JUEGO ES ADECUADO PARA SU HIJO.

Consejos para Administrar los Videojuegos de sus Hijos

Si bien la Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los niños pueden jugar videojuegos durante no más de 60 minutos en los días escolares y 2 horas o menos en los días no escolares, cada niño/a es único y no hay un enfoque único para todos.

Al comprender los riesgos y beneficios asociados con los videojuegos y considerar la madurez y la aptitud digital de su niño/a, usted puede tomar la decisión correcta para su familia.

Estos son algunos consejos:

1. Antes de permitir que su hijo/a juegue, **revise su contenido y calificación de ESRB**.
2. **Pongan límites firmes** sobre la frecuencia y el tiempo que sus hijos puedan jugar, mientras fomentan su participación en otras actividades saludables.
3. **Explore las funciones de control parental** en las consolas de juegos, computadoras y teléfonos inteligentes de su familia.
4. **Demuestre interés en los juegos de sus hijos mientras juega con ellos**. Esto le permitirá comprender mejor cada juego y hablar sobre él con sus hijos.
5. **Mantenga conversaciones regulares con sus hijos sobre los juegos que están jugando** y sus experiencias mientras los juegan.

Utilice este código QR para acceder herramientas y recursos útiles para mantener a sus niños seguros en línea



Si su hijo/a experimenta síntomas de depresión, ansiedad u otros trastornos conductuales, puede ser el momento de buscar ayuda profesional. Comuníquese con el equipo de Psicología de Nicklaus Children's al: 305-669-6503