

COMO MANTENERSE EN CONTROL



Si juega, piense en ello como otra forma de entretenimiento, no como una forma de ganar dinero.



Consejos para apostar
de manera responsable

YOURBESTBET

Hay muchas maneras de mantener los juegos de azar divertidos y entretenidos. Todo comienza con tener conocimientos. Adoptar un enfoque informado acerca de los juegos de azar antes, durante y después de jugar es su **MEJOR APUESTA** para disfrutar de juegos de azar sin gastar más tiempo y dinero del que puede permitirse.



Los juegos de azar siempre implican riesgos; si juega por dinero, se arriesga a perderlo.

FACTORES DE RIESGO

Hay ciertos factores que pueden aumentar el riesgo de que alguien desarrolle problemas con los juegos de azar. Algunos de estos incluyen:

- Antecedentes familiares de problemas de alcohol, drogas, juego y/o gastar de manera excesiva.
- Problemas económicos
- Obtener una ganancia cuantiosa desde el principio
- Eventos estresantes de la vida
- Soledad, depresión, ansiedad
- Historial de traumas, salud mental, problemas con abuso de sustancias
- Malentendido de cómo funcionan los juegos
- Ser impulsivo, tomador de riesgos, fácilmente aburrido
- Creer que la persistencia en los juegos de azar vale la pena

A veces, uno o una combinación de estos factores de riesgo puede convertir los juegos de azar de ser una manera divertida de entretenimiento a un comportamiento con consecuencias negativas.

Si tiene inquietudes sobre las actividades de juegos de azar propias o ajenas, llame a la Red de Apoyo para Juegos de Azar al 1-888-347-8888 (acceso TTY a través del 711).

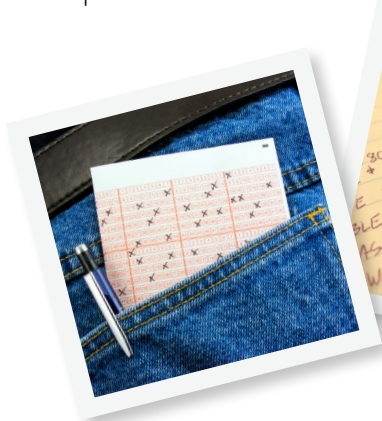
DIVERSIÓN VS. FRUSTRACIÓN

Algunas personas juegan en loterías semanales; otros participan en torneos ocasionales de póker. Si bien la mayoría de las personas apuesta por diversión y entretenimiento, así como por el potencial de ganar, algunas se involucran demasiado hasta el punto en que el juego ya no es una actividad agradable. Si siente que los juegos de azar le están quitando tiempo y placer al resto de su vida, llame a la Red de Apoyo para Juegos de Azar al 1-888-347-8888 (acceso TTY a través del 711).



1. ANTES DE APOSTAR...

- Recuerde que los juegos de azar son como muchas otras formas de entretenimiento; vienen con un costo, NO son una forma de hacer dinero.
- Tómese el tiempo para comprender los juegos que jugará y, lo más importante, el costo asociado con jugarlos. Conozca las probabilidades y otros datos sobre el juego en yourbestbet.ca.
- Póngase un límite de tiempo y cúmplalo.
- Fijese un límite de gasto: sepa cuánto tiene en su presupuesto para gastar en juegos de azar y cumpla con su límite.
- No use sus tarjetas de crédito y/o débito para acceder al efectivo más allá de su límite de gasto predeterminado.
- No tome dinero prestado para apostar.
- No apueste el dinero necesario para cubrir sus necesidades, como alquiler o comestibles.
- Establezca un presupuesto mensual para todos sus gastos, incluidos los juegos de azar. Consulte el folleto, Las Apuestas, el Dinero y Usted y una Plantilla de Presupuesto Mensual para obtener más información.

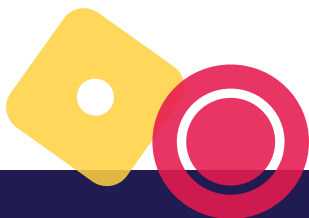


2. CUANDO ESTÁ JUGANDO...

- Resista el impulso de recuperar las pérdidas de juego. Continuar tratando de recuperar el dinero perdido probablemente conducirá a más pérdidas.
- Tómese descansos regularmente. Coma algo o salga a caminar.
- Tenga presente cuánto está jugando. No pierda de vista la cantidad que ha gastado en su sesión de juego.
- Separe algunas o todas sus ganancias del dinero que ha presupuestado gastar.
- Mantenga sus emociones bajo control. Sepa que perder es parte del juego. Si esto le causa frustración o enojo, vuelva a examinar sus opciones de entretenimiento.

3. DESPUÉS DE JUGAR...

- Revise los límites que estableció en cuanto al tiempo y el dinero que gastó en el juego. ¿Se mantuvo dentro de sus límites? Si no lo hizo, examine por qué y considere los cambios que hará la próxima vez.
- Piense en que fue lo que le motivó a jugar y cómo se siente ahora. Si no le gusta como se siente, entonces necesita hacer algunos cambios, tales como tomarse un descanso del juego o gastar menos tiempo o dinero la próxima vez que juegue. Equilibre el juego con otras actividades que disfrute.



Este folleto ha sido desarrollado por:



La Línea Provincial de Crisis de Salud Mental y Adicciones de Nueva Escocia está disponible las 24 horas al día, los siete días a la semana, para cualquier persona que sufra una crisis de salud mental o adicción o para quien sienta preocupación por personas en crisis.

Llama [gratis] al 1-888-429-8167 o visita
MHAHelpNS.ca

Para mayor información por favor visite

YOURBESTBET.ca