

LAS APUESTAS, EL DINERO Y USTED



Sus gastos diarios deben venir antes de las opciones de entretenimiento, tales como los juegos de azar.



Maneras inteligentes para mantener
su presupuesto bajo control

YOURBESTBET

TRES PASOS PARA MANTENER SU PRESUPUESTO BAJO CONTROL

Hay tres pasos importantes para asegurarse de que no gasta más de lo que puede pagar en los juegos de azar:

1. Establezca un presupuesto mensual

Un presupuesto mensual le ayudará a planificar dónde va su dinero. Puede usar la plantilla provista para comparar sus ingresos con sus gastos.

Registre todo, desde los gastos principales, tales como los gastos de vivienda, calefacción y transporte, los ahorros y los pagos con tarjeta de crédito, hasta los artículos más pequeños como café, periódicos y almuerzos. Cuanto más preciso pueda ser, mejor.

2. Determine cuánto puede gastar en juegos de azar

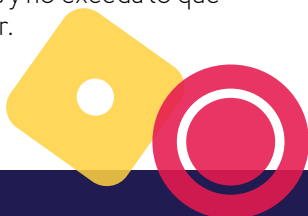
Una vez que compara sus ingresos y gastos, puede determinar cuánto (si lo hubiere) le queda para entretenerse. Querrá considerar las cosas que disfruta, tales como películas, eventos deportivos, conciertos, libros, pasatiempos, viajes y juegos de azar.

Todos estos elementos tienen que salir de la parte de su presupuesto mensual asignado al entretenimiento.

3. Lleve el control de sus jugadas

Cuando haya revisado su presupuesto mensual y haya determinado cuánto puede apostar, el siguiente paso es cumplirlo.

Hacer un seguimiento de sus actividades de juego puede ser tan simple como llevarse solo la cantidad presupuestada cuando salga a jugar. Tenga en cuenta sus gastos y no exceda lo que se ha asignado para apostar.



CONSEJOS PARA MANTENERSE EN EL PRESUPUESTO

Decida lo que quiere gastar en juegos de azar antes de comenzar, y solo lleve consigo esa cantidad.

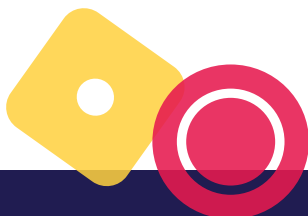
Deténgase cuando haya alcanzado su límite de presupuesto para apuestas. Limite el acceso a fondos adicionales. Saque la cantidad que planea gastar por adelantado y deje su tarjeta de débito en casa.

No pida dinero prestado para apostar.

El dinero que decida gastar en juegos de azar debe incluirse en la sección de entretenimiento de su presupuesto.

EJEMPLO:

Si tiene \$200 por mes en su presupuesto de entretenimiento y le gusta ir al cine dos veces al mes (2 películas x \$15 = \$30), y asistir a eventos deportivos dos veces al mes (2 eventos deportivos x \$20 = \$40), a usted le quedan aproximadamente \$32.50 por semana para gastar en juegos de azar.



Los juegos de azar son como muchas otras formas de entretenimiento; cuestan dinero. Por eso es recomendable pensar en cómo los juegos de azar se ajustan a su presupuesto general. Seguir estos pasos sencillos es la mejor manera de asegurarse que no gasta más de lo que puede pagar en los juegos de azar.



Para mayor información por favor visite

YOURBESTBET.ca

PLANTILLA DE PRESUPUESTO MENSUAL

INGRESO MENSUAL

Pago neto
[después de impuestos y deducciones] _____

Otros ingresos _____

INGRESO TOTAL _____

GASTOS MENSUALES DE VIVIENDA

Renta o hipoteca _____

Impuestos sobre la propiedad _____

Electricidad _____

Calefacción _____

Mantenimiento y reparaciones _____

Cable/Internet _____

Teléfono/celular _____

Seguros [personal, del hogar] _____

TRANSPORTE

Préstamo/arrendamiento del auto _____

Combustible _____

Seguro y licencia _____

Reparaciones y servicio _____

Transporte público _____

GASTOS DE SUSTENTO

Comestibles
[incluyendo almuerzo, etc.] _____

Cuidados médicos / personales _____

Ropa _____

Cuidados de menores _____

Dinero para gastar _____

Donaciones / regalos _____

ENTRETENIMIENTO

Revistas / libros / periódicos _____

Restaurantes / bares / cafés _____

Cine / teatro / eventos deportivos /
conciertos _____

Juegos de azar _____

Boletos de loterías / rifas _____

Tragamonedas _____

Juegos de casino _____

Apuestas deportivas _____

Carreras de caballos _____

Bingo _____

PAGOS MENSUALES

Ahorros regulares / RRSP
[planes de ahorro registrados] _____

Préstamos personales / líneas
de crédito _____

Tarjetas de crédito _____

Gastos legales _____

Otros _____

GASTOS MENSUALES TOTALES

*Los gastos no deben exceder los ingresos.

DIARIO DE APUESTAS

El siguiente diario de juegos de apuestas describe algunas de las cosas más importantes para mantener el control.

Mantenga el diario en un lugar práctico para que pueda ingresar su tiempo jugado y el dinero gastado con la mayor precisión posible.

EJEMPLO:

Si apuesta \$10, y convierte \$2 a efectivo, podría pensar que usted ganó \$2, pero en realidad perdió \$8.

Recuerde, todos los juegos de azar están diseñados para recibir más dinero del que entregan. Cuanto más usted juega, más probabilidades tendrá de perder.

TOTAL ACUMULADO

También puede crear un total acumulado para sus actividades de juego, para que pueda ver su gasto en juegos de azar con el tiempo.

EJEMPLO DE TOTAL ACUMULADO:

FECHA	MONTO GANADO/PERDIDO	TOTAL ACUMULADO
1ero de mayo	+\$20	+\$20
7 de mayo	-\$60	-\$40
14 de mayo	-\$30	-\$70
23 de mayo	+\$10	-\$60
28 de mayo	-\$20	-\$80
	TOTAL	-\$80

TOTAL ACUMULADO:

[illegible]

EJEMPLO DE DIARIO DE APUESTAS

UBICACIÓN:	Joe's Bar
FECHA:	1ero de mayo
TIEMPO TRANSCURRIDO:	45 minutos
DINERO INVERTIDO:	\$10
DINERO PERDIDO:	\$8
DINERO GANADO:	\$2

DIARIO DE APUESTAS

UBICACIÓN:	_____
FECHA:	_____
TIEMPO TRANSCURRIDO:	_____
DINERO INVERTIDO:	_____
DINERO PERDIDO:	_____
DINERO GANADO:	_____

UBICACIÓN:	_____
FECHA:	_____
TIEMPO TRANSCURRIDO:	_____
DINERO INVERTIDO:	_____
DINERO PERDIDO:	_____
DINERO GANADO:	_____

UBICACIÓN:	_____
FECHA:	_____
TIEMPO TRANSCURRIDO:	_____
DINERO INVERTIDO:	_____
DINERO PERDIDO:	_____
DINERO GANADO:	_____

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