

## FACTORES DE RIESGO

Hay ciertos factores que pueden aumentar el riesgo de que alguien presente problemas con los juegos de azar. A continuación se detallan algunos:

- pensar que con el tiempo recuperarás todo lo que perdiste si sigues apostando;
- antecedentes familiares de problemas de alcoholismo, drogadicción, ludopatía o exceso de gastos;
- problemas financieros, tener una gran victoria al principio o acontecimientos vitales estresantes;
- soledad, depresión o ansiedad;
- antecedentes de traumas o bienestar mental;
- no entender cómo funcionan los juegos, ser impulsivo, arriesgado o aburrirse con facilidad.

A veces, uno de estos factores de riesgo o una combinación de ellos pueden hacer que el juego pase de ser una forma sana de entretenimiento a un comportamiento con consecuencias negativas.

Si te preocupa tu relación o la de otra persona con los juegos de azar, llama a la Línea provincial de Crisis de Salud Mental y Adicciones de Nueva Escocia al 1-888-429-8167 o visita MHAHelpNS.ca.

## DIVERSIÓN VS. FRUSTRACIÓN

Algunas personas apuestan en loterías semanales; otras participan en algún que otro torneo de póquer. Aunque la mayoría de la gente juega para divertirse y entretenerse, además de por la posibilidad de ganar, algunos se involucran demasiado hasta el punto de que el juego deja de ser una actividad placentera. Si crees que el juego le está quitando tiempo y placer al resto de tu vida, llama a la Línea Provincial de Crisis de Salud Mental y Adicciones de Nueva Escocia al 1-888-429-8167 o visite MHAHelpNS.ca...

Este folleto ha sido elaborado 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 más información, visita  
**YOURBESTBET.ca**



# MANTÉN EL CONTROL



Si juegas, disfrútalo como una forma más de entretenimiento, no como una forma de ganar dinero.



Consejos para un juego sano

**YOURBESTBET**

Hay muchas formas de hacer que los juegos de azar sean divertidos y entretenidos.

Empieza por tener conocimientos precisos sobre el funcionamiento de los juegos.

Adoptar un enfoque bien informado sobre el juego antes, durante y después de jugar es tu **MEJOR APUESTA** para disfrutar de los juegos de azar sin gastar más tiempo y dinero del que puedes permitirte.



El juego siempre implica un riesgo; si juegas por dinero, te arriesgas a perderlo.

## ANTES DE JUGAR...

Recuerda que el juego es como muchas otras formas de entretenimiento: tiene un costo y NO es una forma de ganar dinero.

Tómate tu tiempo para conocer los juegos a los que vas a jugar y, lo que es más importante, el costo asociado a su práctica. Aprende acerca de las probabilidades y otros datos sobre los juegos de azar en [yourbestbet.ca](http://yourbestbet.ca).

Fijate un límite y cúmplelo.

Establece un límite de gasto: conoce tu presupuesto para gastar en juegos de azar y adhiérete a ese límite.

No utilices tus tarjetas de crédito o débito para acceder a dinero en efectivo por encima de tu límite de gasto predeterminado.

Juega solo con el dinero que tienes y nunca pidas dinero prestado para jugar.

Paga primero todas tus necesidades, como el alquiler o las compras, antes de destinar dinero al juego de azar.

Elabora un presupuesto mensual para todos tus gastos, incluidos los relacionados con el juego. Para más información, consulta el folleto *El juego, el dinero y tú y el modelo de presupuesto mensual*.



## CUANDO ESTÉS JUGANDO...

Resiste el impulso de recuperar tus pérdidas en el juego. Si intentas recuperar el dinero perdido, lo más probable es que sufras más pérdidas. Haz pausas con regularidad. Come algo o sal a dar un paseo. Programa un recordatorio en tu celular o haz planes con un amigo para tomar un café. Esto ayuda a tener las ideas claras sobre cuándo dejar de jugar.

Considera la posibilidad de limitar el consumo de alcohol o sustancias mientras juegas. Jugar bajo los efectos del alcohol puede alterar tu juicio.

Sé consciente de cuánto dinero estás apostando. No pierdas la cuenta de la cantidad que has gastado en tu sesión de juego.

Separa una parte, o la totalidad, de tus ganancias del dinero que has presupuestado para gastar.

Controla tus emociones. Debes saber que perder forma parte del juego. Si esto te provoca frustración o enfado, vuelve a examinar tus opciones de ocio.

## DESPUÉS DE JUGAR...

Revisa los límites que has establecido en cuanto al tiempo y el dinero que has dedicado al juego. Si sientes que algo no va bien, tienes que hacer algunos cambios, como tomarte un descanso del juego o dedicar menos tiempo o dinero la próxima vez que juegues.

Piensa en lo que te motivó a apostar y cómo te sientes ahora. Si no te gusta cómo te sientes, tienes que hacer algunos cambios, como dejar de jugar (consulta nuestro folleto **Autoexclusión voluntaria**) o invertir menos tiempo o dinero la próxima vez que juegues. Mantén un equilibrio entre el juego y otras actividades que te gusten.