

Juega seguro: Juego y apuestas responsables



ESTABLECE UN PRESUPUESTO.

Apuesta sólo lo que puedas permitirte perder.

ESTABLECE UN LÍMITE DE TIEMPO.

No dejes que las apuestas te abrumen el día.

TÓMATE DESCANSOS.

Levántate para dar un paseo o comer. Combina las apuestas con otras actividades que disfrutes.

CONOCE LA REALIDAD.

Apostar no es una buena manera de ganar dinero. La casa suele ganar, si no, la industria del juego no sería una industria multimillonaria.

NUNCA PERSIGAS LAS PÉRDIDAS.

Acéptalas, es parte del juego.

MANTÉN LA CABEZA DESPEJADA.

No juegues bajo los efectos del alcohol u otras sustancias.

BUSCA AYUDA SI LA NECESITAS.

No estás solo. Millones de estadounidenses luchan con sus hábitos de juego. Hay apoyo disponible.

¿Necesita apoyo?

Si el juego o las apuestas están afectando tu vida, hay ayuda disponible..

No estás solo/a. Ya sea que estés preocupado/a por ti mismo/a o por un amigo/a, pedir ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad.

HAY AYUDA PARA EL PROBLEMA DE LAS APUESTAS:

-  **LLAMA** 1-800-GAMBLER
-  **TEXTEA** 800-GAM
-  **CHAT** 1800GAMBLERchat.org
-  **VISITA** VCPG.NET

El apoyo es confidencial, gratuito y está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

MAS ALLÁ >>>
DE LA APUESTA

Juegos y apuestas 101

Qué está en riesgo y cómo jugar responsablemente



DBHDS >>>

Por qué es importante:

Los juegos y las apuestas están en todas partes, pero saber cómo funcionan te ayuda a jugar responsablemente.

¿QUÉ SON LOS JUEGOS?

Los juegos implican jugar videojuegos, juegos de cartas o cualquier tipo de juego que requiera habilidad.

Ejemplos:

- Videojuegos de consola o móvil
- Juegos de cartas y de mesa
- Juegos multijugador en línea

¿QUÉ SON LOS JUEGOS DE AZAR?

El juego es arriesgar dinero o algo de valor con un resultado basado en gran medida en el azar.

Ejemplos:

- Lotería
- Deportes de fantasía
- Tragamonedas
- Apuestas deportivas
- Juegos de casino
- Póker



¿Cómo se relacionan los juegos de azar y las apuestas?

Algunos juegos incluyen funciones como:

- Cajas de botín o premios misteriosos
- Compras dentro del juego que simulan dinero real
- Minijuegos de “Gira para ganar” o similares a apuestas

Estas características pueden hacer que jugar parezca una apuesta, y a veces es difícil notar la diferencia.

Pueden parecer divertidas al principio, pero pueden llevarte a gastar dinero real o incluso a apostar sin darte cuenta.



RIESGOS A TENER EN CUENTA

Problemas financieros, como el aumento de las deudas y la urgencia de pagarlas rápidamente.

Problemas de salud mental, como estrés, ansiedad o ira.

Relaciones dañadas con amigos o familiares.

Problemas legales por realizar apuestas ilegales, como apostar siendo menor de edad o con operadores o casas de apuestas no autorizados.

Identificar las señales de advertencia



- Seguir apostando después de perder dinero pensando que lo recuperarás, también conocido como **perseguir las pérdidas**.
- Tener **problemas financieros**, como no pagar facturas, realizar pagos atrasados o deber dinero a amigos o familiares.
- **Descuidar responsabilidades**, como tener problemas o faltar al trabajo o a la escuela.
- No concentrarse en amigos y familiares cuando se necesita, lo que lleva a **problemas en las relaciones**.
- Sentirse ansioso, irritable o tener otros **cambios de humor** cuando no se está jugando o apostando.
- **Mentir** sobre el tiempo o el dinero que gastas en apuestas u **ocultar** las apuestas.