

Apostar en forma Responsable

Apostar como una forma de recreación se está volviendo cada vez más popular. Si a ti te gusta apostar, ya sea en forma presencial o en línea, es importante establecer límites. Las personas que apuestan en forma saludable:

- ▶ Apuestan para entretenerse, no para ganar dinero
- ▶ Hacen un balance entre apostar y hacer otras actividades recreativas
- ▶ Aceptan las pérdidas como el costo de la experiencia de entretenerse apostando
- ▶ Sólo apuestan con ingresos discretos, nunca con dinero que se necesita para pagar cuentas esenciales
- ▶ No utilizan fondos adicionales (como ir al cajero automático o ATM del casino, por ejemplo) una vez que se han terminado el dinero inicial para apostar
- ▶ Establecen un presupuesto y se apegan a él
- ▶ Establecen un tiempo límite y dejan de apostar cuando el tiempo se termina
- ▶ Nunca piden dinero prestado para poder seguir apostando
- ▶ Toman descansos frecuentes
- ▶ Limitan su consumo de alcohol mientras están apostando

Sin embargo, otras personas pueden tener dificultades para establecer límites. Las señales de que apostar se está volviendo un problema incluyen:

- ▶ Un aumento en su obsesión por apostar
- ▶ Apuestan más a menudo o por periodos más largos de tiempo
- ▶ Apuestan cantidades más altas o para “recuperar” las pérdidas
- ▶ Piden dinero prestado para seguir apostando

- ▶ Sienten inquietud o irritación cuando no están apostando o cuando intentan detenerse
- ▶ Descuidan sus necesidades personales, como su nutrición, tiempo de sueño, su tiempo de hacer ejercicio o su higiene personal
- ▶ Pierden el control de su capacidad para dejar de apostar a pesar del aumento de la gravedad de las consecuencias para su vida

Si apostar está dañando tus relaciones personales o tus finanzas, Asuntos de Vida te puede ayudar. Llama hoy.



Llama gratis a Asuntos de Vida en cualquier momento.
1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica
Están disponibles servicios de traducción y de TTY/TRS 711

Fuente: responsiblegambling.org

