

## Guía para una relación más saludable con el juego

### ¡Consejos saludables!

#### **Si decides apostar, hazlo con fines de entretenimiento -**

- Si apostar ya no es una actividad que disfrutas, pregúntate por qué sigues jugando.

#### **Trata el dinero que pierdas como el costo de tu entretenimiento -**

- Y considera cualquier ganancia solo como un extra.

#### **Establece un límite de dinero y respétalo -**

- Decide antes de salir no solo cuánto puedes “permitirte” perder, sino cuánto quieres gastar. No cambies de opinión después de perder.

#### **Establece un límite de tiempo y respétalo.**

- Decide cuánto tiempo quieres dedicar a apostar. Cuando llegues a tu límite, vete, estés ganando o perdiendo

#### **Espera perder -**

- Lo más probable es que pierdas, así que acepta la pérdida como parte del juego.

#### **No pidas dinero prestado para apostar -**

- Apuesta solo con el dinero que ya tienes.

#### **Crea equilibrio -**

- Apostar no debería interferir ni reemplazar a tus amistades, tu familia, tu trabajo u otras actividades que valen la pena.

#### **Toma descansos frecuentes -**

- Muévete un poco, toma aire fresco, come algo o bebe un vaso de agua.

### **Evita “perseguir” tus pérdidas -**

- Mientras más intentes recuperar lo que perdiste, más grandes serán tus pérdidas.

### **Evita apostar como forma de sobrellevar el dolor emocional o físico -**

- Apostar por razones distintas al entretenimiento puede generar problemas. El juego no debería usarse como una forma de afrontar situaciones difíciles.

### **Evita consumir alcohol y/o cannabis mientras juegas, ya que puede aumentar el Riesgo -**

- Apostar bajo los efectos del alcohol o el cannabis puede afectar tu juicio y llevarte a tomar decisiones impulsivas. Toma decisiones de apuesta con la mente clara.

### **Infórmate sobre las señales de advertencia del juego problemático -**

- Mientras más sepas, mejores decisiones podrás tomar.

### **No dependas de las “estrategias de buena suerte” –**

- Las “buenas vibras” no aumentan tus posibilidades de ganar.

Si te cuesta seguir las recomendaciones para mantener una relación más saludable con el juego, puede ser señal de que está dejando de ser solo una actividad recreativa. Si necesitas más apoyo, comunícate con Oregon Problem Gambling Resource.

Llama al 1-844-TU-VALES o visita [OPGR.org](http://OPGR.org)



**1-844-TU-VALES**

**Ayuda – Esperanza – Estamos contigo**