

# DECIDE TU APUESTA

campaña sobre jóvenes y apuestas



Los juegos de azar (cartas, máquinas tragaperras, bingos, loterías, quinielas, apuestas,...) son actividades con las cuales, la mayor parte de las personas que juegan, mantienen una relación adecuada y responsable. Sin embargo, el jugar sin control y sin límite puede llevar a consecuencias serias e importantes para la persona que juega y para su entorno.

## JUEGO Y CONTROL

La pérdida de control es uno de los indicadores de que hay algo que no funciona de forma correcta: se gasta más dinero del que inicialmente se pensaba dedicar al juego y se dedica más tiempo del previsto al mismo.

## SEÑALES DE ADVERTENCIA

ALGUNAS SEÑALES DE ADVERTENCIA DE UN PROBLEMA CON EL JUEGO:

- Ausencias injustificadas frecuentes a clase o al trabajo.
- Preocupación progresiva por el juego.
- Aislamiento de los/as amigos/as y de la familia.
- Cambios visibles en el comportamiento (cambios de humor, problemas de conducta,...).
- Posibilidad de síntomas como la depresión, ansiedad, baja autoestima,...
- Mentiras sobre la conducta de juego.
- El juego se utiliza para escapar de problemas, preocupaciones.
- El entorno ve deudas que no son capaces de explicar.
- Se hace exaltación exagerada del dinero, de posesiones,...
- Se siente obligado/a a jugar para recuperar las pérdidas.
- Abandono de actividades.

## JUEGO RESPONSABLE

Si decides jugar, su finalidad ha de ser pasar un buen rato, entretenerse.

Practica juego acompañado/a, en grupo, y plantéalo como una actividad social.

Es importante fijar la cantidad que se va a dedicar al juego antes de ir. Has de tener claro que el dinero para juego no ha de obtenerse del presupuestado para los gastos fijos y habituales.

Si no hay dinero para juego, no se juega. Hay que evitar pedir dinero para jugar y/o apostar.

Antes de ir a jugar, se ha de fijar el tiempo que se va a destinar a ello.

No se ha de jugar y/o apostar cuando se está desanimado/a, triste, ni tampoco utilizar el juego para olvidarse de las preocupaciones, de los problemas.

La pérdida de dinero en el juego es una parte más del mismo. Si se ha perdido, no volver para recuperarlo.

Es importante no consumir sustancias (alcohol, otras drogas) mientras se juega, ya que esto reduce el autocontrol.

## DECIDE TU APUESTA

Si necesitas información, contacta con nosotros/as

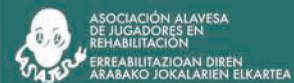
ASAJER • 945234990 • [www.onlinezurekin.org](http://www.onlinezurekin.org)

\*Los menores de edad, los incapacitados legalmente, los incluidos en la relación de prohibidos así como los que perturben el orden, la tranquilidad y el desarrollo de los juegos, no podrán practicar los mismos, usar máquinas con premio, ni participar en ningún género de apuestas... (Ley 4/1991, de 8 de noviembre, reguladora del juego en la Comunidad Autónoma del País Vasco).



[www.onlinezurekin.org](http://www.onlinezurekin.org)

Organiza:



Colabora:



Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko Udala

Colabora • Edita



Arabako Foru Aldundia  
Diputación Foral de Álava