



JUÉGATELA SOLO EN LA PISTA

Si eliges no apostar...

- Vas a **disfrutar** de los eventos deportivos de forma saludable, sin la tensión añadida de perder el control sobre tus ingresos.
- Vas a **poder utilizar tus recursos económicos en actividades y hobbies que te gustan**, darte algún capricho y ahorrar para futuras necesidades tuyas o de tu familia.
- Vas a **tener más tiempo** de ocio, diversión y mayor concentración en tus actividades diarias.
- Te **garantizamos que no vas a tener problemas de juego patológico.**

Si eliges apostar...

- Piensa que **las casas de apuestas están aumentando exponencialmente sus ingresos**, y esto se debe a que personas que eligen apostar, lo están perdiendo.
- No existe ningún patrón, secuencia, o combinación ganadora establecida. Todo se reduce a probabilidades y azar, donde **predomina la opción de perder dinero que la de ganar.**
- **Puedes confundir conocimientos del deporte, con el control sobre el juego** (ilusión de la persona jugadora), lo que te lleve a creencias erróneas de control sobre el azar.
- No podemos garantizarte que acabes desarrollando **problemas de juego patológico.**

Si aun así, eliges apostar

- **Márcate un límite** de dinero y nunca lo sobrepases.
- **Limita** de antemano el **tiempo** que vas a invertir en la realización de la apuesta.
- **Nunca reinviertas lo ganado.** Ni para aumentar la ganancia, o para recuperar lo perdido.
- Piensa que es un dinero dedicado a un espacio de tiempo de entretenimiento puntual, y **lo que gastas es el precio que pagas por ese entretenimiento.** Si ganas o pierdes es algo independiente. **Da ese dinero por perdido de antemano** y si el azar te beneficia invierte esa ganancia en otras aficiones o en tus ahorros, nunca en ampliar la cantidad prefijada.
- **No pidas dinero para apostar**, y utiliza «tan sólo» parte del dinero que tengas destinado para tu entretenimiento, una vez cubiertas tus necesidades.
- **Estate atento/a a síntomas** de estrés o malestar relacionados por el juego y pide ayuda rápidamente a tu entorno. **No lo ocultes.**

Muchas personas que tienen problemas con el juego no se dan cuenta hasta que es un problema.

Rellena este test y comprueba el resultado:

- Necesitas invertir cada vez mayores cantidades de tiempo y dinero para conseguir las emociones de la apuesta.
- Te encuentras nervioso o irritado cuando intentas reducir o abandonar la conducta de juego.
- Has intentado dejar de apostar pero no has podido conseguirlo, aunque hayas disminuido los intentos.
- Piensas frecuentemente en la apuesta, en las probabilidades de ganar o formas de conseguir dinero para apostar.
- Utilizas la apuesta para calmar tus momentos de estrés, ansiedad o problemas de tu vida diaria.
- Intentas recuperar pérdidas con nuevas inversiones en las apuestas.
- Has mentido u ocultado pérdidas económicas, aunque no sean «de gran cuantía».
- El tiempo y dinero invertido te ha hecho perder relaciones, amistades, o creado conflictos en tu familia, empleo o formación académica.
- Has pedido o te han dejado dinero para aliviar tus finanzas en momentos de pérdidas en el juego.

Respuesta: Si has marcado alguna de estas casillas tu relación con el juego no es buena y quizás sea el momento de que reflexiones y/o nos consultes.

¿Qué puedo hacer?

Amat es una entidad sin ánimo de lucro donde **ayudamos a personas con adicciones**. Si crees que puedes tener un **problema con el juego** o simplemente quieres **más información** puedes:

1. Pedirnos cita por teléfono (**942 89 12 42**) o email (**info@amattorrelavega.es**)
2. Escribir en nuestro buzón anónimo: **www.amattorrelavega.es/buzon-anonimo**



BM. TORRELAVEGA
www.bmtorrelavega.com
#TheOrangeSquad

