

MARZO ES EL MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL PROBLEMA DE ADICCIÓN AL JUEGO

ENCIENDE LA LUZ SOBRE
EL PROBLEMA DE ADICCIÓN AL JUEGO:

CAMBIANDO EL JUEGO



Muchos de nosotros estamos buscando formas de manejar las preocupaciones, el estrés, los miedos y la ansiedad, lo que puede llevar a una mayor participación en actividades de juego. Los siguientes métodos reductores de estrés te pueden proporcionar la ayuda, para hacer frente a los desencadenantes relacionados con tu problema con los juegos de azar y reducir el estrés de cambiar y así cambiar el juego y mantener el juego recreativo:



REDEFINE:

Cambia la forma en que te fijas en la fuente de tu estrés y céntrate en un aspecto positivo, en lugar de utilizar el juego para calmarlo.



BUSCA UNA RED DE APOYO SOCIAL:

Conectarse con otras personas ayuda a reducir el estrés y las preocupaciones internas. ¡El juego no puede reemplazar a la familia y los amigos!



ENCUENTRA EL HUMOR:

Encontrar algo cómico de lo que está causando el estrés puede liberar la tensión.



TRATA UN TIEMPO DE MEDITACION PLENA:

Acepta tus sentimientos. ¡En lugar de apostar, prueba una aplicación de meditación gratuita ! *



ABRAZA LA ESPIRITUALIDAD:

Buscar tu propósito final en la vida puede otorgarte una fuerza renovada cuando más la necesitas.



ESCUCHA MÚSICA RELAJANTE:

Las investigaciones han demostrado que escuchar música puede ayudar a reducir el estrés.



EXPRESA GRATITUD:

Tomarse el tiempo para expresar gratitud todos los días, puede mejorar tu estado de ánimo.



PRACTICA EL CUIDADO PERSONAL:

Come bien, haz ejercicio, descansa y tómate el tiempo para cuidar tu mente y tu cuerpo.



MEJORA TU HABILIDAD EN LA ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO:

Participa en otras actividades diferentes al juego, delega, da prioridad, agenda y evita comprometerte en actividades innecesarias.

LÍNEA DE AYUDA PARA PROBLEMAS DE JUEGO 24/7

888-236-4848

TEXTO: 321-978-0555 | CHAT EN VIVO: [GAMBLINGHELP.ORG](https://www.gamblinghelp.org) |

* Llama a la línea de ayuda 888-236-4848 para obtener este y otros servicios de apoyo.

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE LA ADICCIÓN AL JUEGO:



- Preocupado con pensamientos de juego
- Apostar con cada vez más dinero para sentir la misma emoción
- Inquieto o irritable cuando intenta reducir o dejar de jugar
- Apostar para escapar de sentimientos o problemas negativos
- Continuar apostando para igualar o recuperar pérdidas
- Mentir a miembros de la familia, amigos u otras personas para ocultar el alcance de su participación en el juego
- Poner en peligro las relaciones significativas y oportunidades debidas a los juegos de azar
- Dependar de otros para los rescates financieros como resultado del juego
- Intentos fallidos de controlar, reducir o dejar de jugar

Los tiempos difíciles pueden exacerbar los ya graves impactos financieros, sociales, psicológicos, médicos, legales y de otro tipo de impactos causados por problemas con el juego. Si has observado alguno de las siguientes señales de problemas con el juego en ti o en un ser querido, hay ayuda y esperanza disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana a través de la línea de ayuda 888-236-4848.

ESPERANZA Y RECURSOS
ESTÁN DISPONIBLES PARA PERSONAS QUE
TIENEN PROBLEMAS DE ADICCIÓN AL JUEGO

888-236-4848

TEXTO: 321-978-0555 | CHAT EN VIVO: [GAMBLINGHELP.ORG](https://www.gamblinghelp.org) |   