



# EL JUEGO

## *Recreación con Riesgos*

Para la mayoría de las personas mayores, los juegos de azar pueden ser simplemente otra forma de entretenimiento. Sin embargo, un número creciente de adultos mayores de Florida están desarrollando serios problemas con el juego en un momento de la vida en el que una pérdida significativa debido al juego puede ser difícil, incluso imposible de recuperar. Antes de jugar, es importante conocer los riesgos involucrados y las señales de advertencia de problemas con el juego.

### **Pautas de juego de bajo riesgo (social)**

Saber cuánto dinero uno puede gastar y perder en el juego. Establezca un límite de dólares y cúmplalo, esperando que el dinero gastado en el juego probablemente se pierda.

Considere ganar como un bono y perder como el costo de jugar. Resista la tentación de "perseguir pérdidas".

Establece una regla donde no de apuesta nunca a crédito. Cuando recibes adelantos en efectivo en tarjetas de crédito para financiar su juego, estas jugando a crédito.

Decide cuánto tiempo quieres dedicar al juego y sal cuando llegue a su límite de tiempo, ya sea que estés ganando o perdiendo.

No sustituyas el juego por otras actividades que valgan la pena. El juego nunca debe sustituir el tiempo con la familia, los amigos u otras actividades.

Utiliza un "sistema de amigos" cuando juegues para asegurarte de que su juego se mantenga bajo control.

Toma descansos cuando juegues. Aprovecha las actividades ajenas al juego que están disponibles en muchos establecimientos de juego.

**Conocer el número de la línea de ayuda para problemas de juego las 24 horas, 888-ADMIT-IT (888-236-4848) para obtener ayuda y recursos si el juego le causa problemas a usted o a un amigo.**

**El juego no es el problema...**

**El problema del juego es el problema.**

**Señales de advertencia de problemas con el juego**

- Pasar cada vez más tiempo pensando en los juegos de azar o en las formas de obtener dinero para realizar su próxima apuesta o pagar una deuda relacionada con los juegos de azar.
- Apostar para calmar los nervios, olvidar preocupaciones o hacer frente a la depresión.
- Necesidad de apostar cantidades cada vez mayores de dinero para experimentar la misma emoción.
- Alejarse de la familia, los amigos o las actividades habituales debido al aumento del tiempo dedicado al juego.
- Experimentar cambios de humor basados en perder y ganar.
- Descuidar las necesidades personales o la salud.
- Experimentando ansiedad o sintiéndose decepcionado después de las excursiones de juego.
- Mantenerse en secreto, evitar o mentir cuando se le pregunta sobre comportamientos relacionados con el juego.
- Usar fondos de jubilación u otros activos para financiar los juegos de azar.
- Empeñar o vender artículos personales por dinero de juego o para pagar deudas debido a pérdidas de juego.
- Emitir cheques sin fondos o cometer otros delitos para obtener dinero para apostar.
- Experimentar un aumento de ansiedad, depresión o pensamientos autodestructivos debido a su juego.

Si usted o alguien que conoce experimenta cualquiera de las señales de advertencia anteriores, el juego puede ser un problema. El Florida Council on Compulsive Gambling puede ayudarlo a encontrar los servicios o apoyos necesarios para recuperar el control de su vida.

**Ayuda comienza aquí**

**888-ADMIT-IT (888-236-4848)**

**Línea de ayuda confidencial las 24 horas**

**[www.gamblinghelp.com](http://www.gamblinghelp.com)**

 **Florida Council on Compulsive Gambling, Inc.**