

Lidiar con el Dinero

El juego a menudo se trata de dinero, acción, y sentimientos



Renovar. Restaurar. Reconstruir.

"Aprenda a tener una relación sana con el dinero"

El juego a menudo se trata de dinero, acciones y sentimientos.

Las deudas relacionadas con el juego y los problemas financieros son a menudo las principales razones por las que los jugadores con problemas buscan ayuda. Pero antes de que alguien pueda abordar estos problemas financieros, necesita saber cómo se ve realmente el panorama general.

Para tener una idea clara de su situación financiera, es importante revisar dónde están las cosas en este momento. Necesita saber el nivel de deuda que se ha contraído a sí mismo y a su familia. Debe ser honesto sobre cualquier deuda legal o ilegal que se deba. Crear un presupuesto o un plan de gastos lo ayudará a tomar el control de su finanzas ahora y en el futuro.

Al principio puede resultar un poco intimidante observar su salud financiera actual, y puede resultar confuso. Tomar con calma. Recuerde, si bien su situación financiera puede parecer difícil o insuperable ahora, si comienza a hacer cambios hoy y no gasta dinero en juegos de azar, sus finanzas comenzarán a mejorar con el tiempo. Recuperar la salud financiera puede llevar algún tiempo, pero la recuperación es posible.



Dinero y Recuperación

El dinero juega un papel importante en recuperación.



Aprenda a Ceder el Control.

Los jugadores pueden tener que ceder el control de sus finanzas.



No Estás Solo.

Tener un gran sistema de apoyo es crucial para el éxito.

Desarrollar un plan

Los jugadores deben establecer una relación sana con el dinero, lo que significa crear nuevos límites y barreras.

La situación financiera de cada persona es diferente. Algunos apostadores pueden tener una deuda de cientos de dólares, mientras que otros pueden tener una deuda de 5 o incluso 6 dígitos. La cantidad de deuda que una persona puede asumir tiene que ver en gran medida con muchos factores, lo que hace que la gestión de la deuda del juego sea verdaderamente única. Si bien devolver miles de dólares puede parecer una tarea abrumadora, tenga la seguridad de que se puede hacer.

Salir de las deudas requiere tiempo, compromiso y determinación. Este ejercicio está diseñado para ayudarlo a obtener una mejor idea de su situación financiera actual mientras diseña una hoja de ruta sobre cómo recuperar su salud financiera. Con una planificación cuidadosa, puede volver a tener una base financiera sólida.



Introducción al primer ejercicio.

Este primer ejercicio, “Deuda actual”, le ayudará a organizar la información sobre la deuda relacionada con su situación financiera actual. Completar este cuadro es solo un punto de partida para recopilar información pertinente a su situación financiera general. Si bien cualquier deuda tiene el potencial de causar estrés y ansiedad, es importante completar todos los cuadros de este paquete antes de intentar crear un plan para administrar sus finanzas.

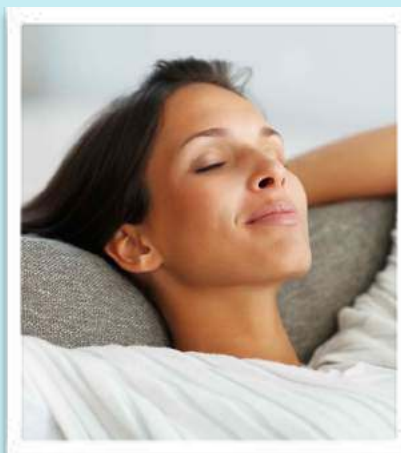
Continúe en la página siguiente y complete el “Cuadro de deuda actual.”

“Con un buen plan y un compromiso total, todo es posible.”

LA SALUD FINANCIERA ES POSIBLE

Jasmine es un ejemplo de una historia de éxito de recuperación. Cuando tenía 30 años, Jasmine comenzó a jugar como mecanismo de escape. Cuando jugaba tragamonedas y juegos de lotería, ninguno de sus problemas parecía importar. El juego se convirtió en un mal mecanismo de supervivencia. Eventualmente, sus finanzas comenzaron a desorganizarse.

Habiendo acumulado una deuda de \$ 32,000, sabía que era hora de buscar ayuda. Aunque requirió sacrificio, Jasmine pudo pagar su deuda relacionada con el juego en un período de seis años, sin dejar de ser fiel a su plan de recuperación. ¡Se puede hacer!



Deuda Actual

Complete el cuadro a continuación

Categoría	Descripción	Monto Adeudado
Tarjetas de Crédito		\$
Deudas Ilegales		\$
Dinero Adeudado a la Familia		\$
Dinero Adeudado a Amigos		\$
Dinero Adeudado al Empleador o la Escuela		\$
Préstamos Escolares o de Ayuda Financiera		\$
Manutención de Menores o Pensión Alimenticia		\$
Préstamos para Automóviles		\$
Renta Pasada o Hipoteca Adeuda		\$
Préstamos Personales		\$
Cheques sin Fondos Pendientes		\$
Otro		\$
	Deuda Total Estimada	\$ 0.00

Ahora Pasemos a la Gráfica # 2

Elaboración de un Plan Presupuestario

Para equilibrar sus finanzas, necesita un plan de gastos. A esto se le llama presupuesto. Si bien los cuadros de deuda y activos están diseñados para producir una instantánea de sus activos frente a la deuda en este momento, un presupuesto es un plan de gastos, que en este caso se basará en los gastos mensuales. En conjunto, la hoja de trabajo de la deuda/los bienes y las hojas de trabajo de ingresos/gastos mensuales proporcionan una buena idea de su panorama financiero actual.

Para establecer un presupuesto, debe identificar sus fuentes de ingresos actuales. En el siguiente gráfico, enumere la cantidad de ingresos mensuales de diversas fuentes. Algunas de estas categorías pueden diferir de un mes a otro. Por ejemplo, los salarios pueden fluctuar según la cantidad de días u horas trabajadas. Los reembolsos de impuestos solo se pueden incluir una vez al año. El dinero ganado por pasatiempos puede no ser constante durante todo el año. Nuevamente, este cuadro está diseñado para ser flexible, según sus necesidades individuales.

Compilar una Lista de Todos los Gastos

La segunda parte del presupuesto es la tabla de gastos y debe ser lo más precisa posible. A medida que comience a recopilar información, debe tener en cuenta algunas cosas. Las facturas más importantes que paga son sus gastos fijos o facturas que ocurren cada mes, trimestre o año. Por lo general, se consideran necesidades e incluyen elementos como hipoteca / alquiler, servicios públicos, teléfono, alimentos, préstamos, pagos del automóvil, seguros, etc. No olvide incluir atención médica y cuidado personal. Asegúrese de considerar los artículos que compra con regularidad, como artículos de limpieza o suscripciones.



Ingreso Mensual		Gastos Fijos		Cantidad
Tipo	Cantidad	Pago de Alquiler o Casa		\$
Salarios (Después de Impuestos)	\$	Pago de Automóvil y Seguro		\$
Pensión Alimenticia o Manutención Infantil	\$	Pagos con Tarjeta de Crédito		\$
Devolución de Impuestos	\$	Seguro (Vida, Salud, etc.)		\$
Interés del Fondo Fiduciario	\$	Teléfono Móvil		\$
Otro	\$	Préstamos		\$
Otro	\$	Servicios Públicos (Cable, Electricidad, Agua, etc.)		\$
Otro	\$	Comestibles		\$
Otro	\$	Comidas Fuera, Entretenimiento		\$
Otro	\$	Otro		\$
Ingresos Mensuales Totales	\$ 0.00	Gastos Totales		\$ 0.00

El Presupuesto

Ahora que ha establecido su deuda, gastos e ingresos mensuales, está listo para desarrollar un presupuesto realista basado en su situación financiera actual. Si tiene elementos de ingresos o gastos que no están en el formulario de presupuesto, puede agregar líneas para incluirlos. Este presupuesto le permite detallar todos los gastos mensuales para que su deuda pueda compararse con su ingreso total actual. Esto le permitirá ver dónde se pueden reducir los costos para pagar la deuda o establecer ahorros.

Es importante tener en cuenta todos los gastos (por ejemplo, corte de pelo una vez al mes = \$ 20.00) y luego preguntarse "¿dónde puedo reducir los gastos?" La sección de entretenimiento suele ser un buen lugar para comenzar a fin de permitir más ingresos para reducir su deuda o establecer ahorros.

Por ejemplo, sacrificar seis meses para cenar fuera o hacer viajes podría tener un impacto positivo y significativo en su situación financiera. Sin embargo, esto depende de ti. Se recomienda involucrar a los cónyuges y otros seres queridos en el proceso de elaboración de un presupuesto y decisiones relacionadas.



El Florida Council on Compulsive Gambling es una organización sin fines de lucro contratada por el estado cuya misión es brindar ayuda a las personas afectadas negativamente por problemas con el juego.

Además de operar una línea de ayuda confidencial y multilingüe las 24 horas del día, los 7 días de la semana (888-ADMIT-IT), la FCCG ofrece una gran cantidad de programas y servicios, que incluyen referencias de recursos.

Presupuesto de Muestra

Presupuesto de Muestra		Ingresos Mensuales Totales	\$ 0.00
Gastos	Cantidad Mensual	Gastos	Cantidad Mensual
Gastos del Hogar:		Seguro:	
Hipoteca / Alquiler	\$	Salud	\$
Impuestos de Propiedad	\$	Vida	\$
Mantenimiento y Seguridad del Hogar	\$	Otro	\$
Productos de Limpieza	\$	Entretenimiento:	
Comestibles	\$	Cable / Transmisión / Internet	\$
Servicios Públicos (Electricidad, Gas, Agua)	\$	Películas	\$
Teléfono (Celular y Casa)	\$	Eventos Deportivos	\$
Ropa	\$	Cuotas de Clubes / Asociaciones	\$
Limpieza en Seco	\$	Vacaciones / Viajes	\$
Productos de Cuidado Personal	\$	Cuidado de Mascotas:	
Gastos de Transporte:		Cuidado Veterinario	\$
Autobús/Taxi	\$	Alimentos / Medicamentos	\$
Pago del Coche	\$	Aseo	\$
Seguro de Auto	\$	Diverso:	
Mantenimiento de Automóviles	\$	Tarjetas de Crédito	\$
Salud / Educación / Servicios:		Impuestos, Contribuciones Caritativas	\$
Rx / Médico / Dental / Visión	\$	Regalos	\$
Matrícula / Educación	\$	Otros Préstamos	\$
Cuidado de Niños / Niñera	\$	Otra (Especificar)	\$
Donaciones	\$		
Total Parcial	\$ 0.00	Total Parcial	\$ 0.00
		Gastos Mensuales Totales	\$ 0.00

Consejos Útiles

Muchos jugadores descubren que si tienen dinero en el bolsillo o crédito disponible, eso aumenta sus ganas de apostar. Muchas personas que lograron cambiar sus conductas de juego con éxito han tenido que crear una nueva forma de administrar el dinero. Limitar el acceso al dinero puede ser beneficioso para usted mientras cambia su comportamiento de juego.

- Llame a una organización de asesoría financiera sin fines de lucro para crear un programa de pago, dadas sus circunstancias particulares, y elabore un plan para administrar sus finanzas.
- Cancele sus tarjetas de crédito o entréguelas a un familiar o amigo en quien pueda confiar.
- Llame a las agencias de crédito y pídale que congelen todo el acceso a crédito adicional. (Esto se puede revertir más adelante, si es necesario).
- Cancele sus tarjetas bancarias por teléfono. Hacer un viaje a un banco durante el horario bancario puede resultar más difícil y solo puede retrasar tales cancelaciones.

Llame a las agencias de crédito y pídale que congelen todo el acceso a crédito.

**TransUnion - 1-800-916-8800
Experian - 1-888-397-3742
Equifax - 1-888-548-7878**

- Asegúrese de que todos los cheques se depositen directamente en su cuenta bancaria.
- Haga que un amigo o familiar sea agregado a su cuenta para que ambos deban firmar cualquier retiro o cheque antes de que puedan ser cobrados.
- Coloque su dinero en un bono de ahorro a largo plazo o un CD, o transfíralo a una cuenta 529 que solo puede usar para financiar su educación.
- Nunca lleve más efectivo del que necesita para sus necesidades inmediatas.
- Dígale a sus familiares y amigos que NUNCA le presten dinero.
- Evite trabajos en los que pueda manejar o tener acceso a efectivo.
- Pídale a sus compañeros de habitación y seres queridos que guarden el efectivo, las tarjetas de crédito y las joyas bajo llave para que usted no pueda acceder.

Navegando por un Nuevo Terreno

Establecer un plan financiero que tenga en cuenta sus circunstancias individuales es primordial, al igual que cumplir con los plazos / requisitos. Seguir los pasos descritos en este folleto lo ayudará a recuperar su salud financiera, mientras aborda los problemas relacionados con los juegos de azar.