

## SEÑALES DE ADVERTENCIA

- Pasar más tiempo o gastar más dinero de lo previsto.
- Discutir con familiares y amigos después de apostar.
- Perder y sentir la necesidad de volver lo antes posible para recuperar lo perdido.
- Sentir culpa o arrepentimiento por apostar.
- Tomar dinero prestado o vender bienes para apostar.
- Pensar en obtener dinero ilegalmente para jugar.
- Faltar al trabajo para jugar.
- Ocultar el grado en que se juega.

## SUGERENCIAS PARA APOSTAR DE FORMA SEGURA

- Recuerda que la industria del juego existe para obtener ganancias y hay una alta probabilidad de que pierdas.
- Establece un límite para la cantidad de dinero que gastarás.
- Decide una hora de finalización para tu juego y establece un temporizador.
- Evita apostar mientras bebes alcohol o consumes drogas.
- No apuestes cuando te sientas deprimido, estresado o aburrido.
- Equilibra el juego con otras actividades.

DALE A TU JUEGO  
UN CHEQUEO

DALE A TU JUEGO  
UN CHEQUEO



Está bien  
pedir ayuda

**1800 858 858**  
GRATIS Y CONFIDENCIAL 24/7

25\_0151ORP\_Spanish

[gamblinghelpqld.org.au](http://gamblinghelpqld.org.au)

Gamblinghelp  
QUEENSLAND

 Queensland  
Government

## COMPRUEBA TUS HÁBITOS DE APUESTA

¿Crees que puedes tener problemas con el juego?  
Responde estas preguntas:

A veces me he sentido deprimido o ansioso después de una sesión de juego.

SÍ  NO

A veces me he sentido culpable por la forma en que juego.

SÍ  NO

Cuando pienso en ello, el juego a veces me ha causado problemas.

SÍ  NO

A veces me ha parecido mejor no decirle a otros, especialmente a mi familia, sobre la cantidad de tiempo o dinero que gasto en juegos de azar.

SÍ  NO

A menudo encuentro que cuando dejo de apostar, me he quedado sin dinero.

SÍ  NO

A menudo recibo el impulso de volver a los juegos de azar para recuperar las pérdidas de una sesión pasada.

SÍ  NO

He recibido críticas sobre mi juego en el pasado.

SÍ  NO

He intentado ganar dinero para pagar deudas.

SÍ  NO

Si respondiste "SÍ" a **cuatro o más** preguntas, el juego puede estar causándote problemas.

Adaptado de la prueba de salud de juego de intervención temprana "Ocho", desarrollada por Sean Sullivan, Goodfellow Unit, Auckland Medical School

## HAY AYUDA DISPONIBLE

Los servicios de ayuda contra la adicción a las apuestas proporcionan asesoramiento, apoyo e información gratuitos a los jugadores y sus parejas, familiares y amigos.

### SERVICIOS DE APOYO PSICOLÓGICO

Hay apoyo telefónico y en línea las 24 horas, los 7 días de la semana.

Se proporciona apoyo psicológico en persona a través de los servicios de ayuda contra la adicción a las apuestas durante el horario laboral.

### CONSIDERA LA POSIBILIDAD DE PROHIBIRTE APOSTAR A TI MISMO

Si sientes que estás con el agua al cuello, habla con el responsable de atención al cliente acerca de prohibirte la entrada al lugar de apuestas. Los servicios de ayuda contra la adicción a las apuestas también pueden ayudarte a excluirte de los lugares de apuestas.

Para obtener información sobre cómo excluirte de las apuestas deportivas, comunícate directamente con los proveedores de esas apuestas.

## SITIO WEB DE AYUDA AL JUEGO QUEENSLAND

Si tú o alguien que conoces están sufriendo por la adicción al juego, visita [gamblinghelpqld.org.au](http://gamblinghelpqld.org.au) para obtener información y consejos útiles.



### HISTORIAS DE LA VIDA REAL

Escucha a personas reales hablar sobre cómo superaron los problemas con el juego.



### AMIGOS Y FAMILIA

Consejos para iniciar una conversación con alguien que pueda estar sufriendo por la adicción al juego. También hay preguntas frecuentes de familiares y amigos.



### ENTENDER EL JUEGO

Información sobre dónde comienza la adicción al juego y cómo comprender el impulso de jugar.

# Está bien pedir ayuda

# 1800 858 858

## GRATIS Y CONFIDENCIAL 24/7



Intérprete

Para acceder a un intérprete en tu propio idioma llama al **131 450** y pide que te comuniquen con la "Gambling Helpline".