

# guias para COMO JUGAR RESPONSABLEMENTE

Si piensa que apostar se está convirtiendo en algo más que un juego para usted, intente seguir estos consejos para moderar su forma de juego.



Piense en el dinero que pierde como consecuencia de su entretenimiento.

Considere cualquier dinero que gane como un bono.

Determine una cantidad límite de dólares y no la sobrepase.



Determine el tiempo de juego y no lo sobrepase. Váyase cuando alcance su límite, ya esté ganando o perdiendo.

Piense que lo más probable es que pierda, y acepte esa pérdida como parte del juego.

No pida dinero prestado para apostar.



No deje que el juego interfiera con su familia, amistades o trabajo o se convierta en su sustituto de estos.

No intente recuperar lo perdido. Lo más probable es que pierda aún más intentándolo.



No use el juego como un método para sobrellevar el dolor físico o emocional.

Conozca los síntomas preventivos de un problema con el juego.

Translation courtesy of the California Lottery

3821 SPANISH

Si apostar ya no es una actividad placentera para usted, pregúntese:  
¿Por qué sigo jugando?

Y llame al 1-800-GAMBLER o visite [www.problemgambling.ca.gov](http://www.problemgambling.ca.gov)



OFFICE OF  
PROBLEM GAMBLING  
California Department of  
Alcohol & Drug Programs