

Si el juego está creando problema a usted y a su familia,
hay ayuda y esperanza.

PAUSA. RESPIRA. CONECTA.

Recuerda que no estás solo



La familia saludable se cuida!

El problema del juego afecta a todos los miembros de la familia en forma:
mental, física y espiritual.

Si el juego está creando problemas a usted y su familia, hay ayuda y esperanza.

Tome la decisión y llame a la línea de ayuda de problemas con las apuestas
al 1-800-547-6133 para contactarse con el tratamiento disponible de forma
gratuita o de bajo costo. La información es confidencial y se comparte con respeto.

¡El tratamiento en Washington está apoyando la salud de nuestras familias!

Recuerda que no estás solo.

Cuando el juego se convierte en un problema, hay esperanza ...
LA AYUDA COMIENZA AQUÍ

**Comuníquese con la línea de ayuda confidencial del Estado de Washington
las 24 horas del día en español. Llama. Mensaje. Chat.**

1-800-547-6133

Para chat, www.evergreencpg.org/es

 **EVERGREEN**
council on problem gambling

PAUSA. RESPIRA. CONECTA.

Recuerda que no estás solo

ES IMPORTANTE ENTENDER...

La mayoría de las personas que juegan no desarrollan problemas con el juego. Pero, cada año, miles de personas en Washington se encuentran con problemas con los juegos de azar y apuesta que pueden ser devastadores para ellos y sus familias.

CONOZCA LAS SEÑALES:

¿Alguna vez ha:

- Perdido la noción del tiempo mientras jugaba?
- Gastado más de lo que planeaba con los juegos de azar y apuesta?
- Vuelto irritable cuando las personas interrumpen o interfieren con su actividad del juego?
- Jugado para escapar de situaciones de estrés?
- Encubierto o ocultado su actividad con los juegos de azar o apuesta?
- Descuidado amigos, familiares o un trabajo debido a los juegos de azar y apuesta?
- Perdido dinero apostando– y después ha pedido dinero para pagar las cuentas?

LA AYUDA ESTÁ DISPONIBLE

Si está preocupado acerca de su juego, o el juego de alguien que usted conoce, hay esperanza. Los problemas con los juegos de azar y apuesta no tienen que interrumpir su vida. Recuperar el control puede comenzar con una llamada telefónica.

Jugar responsablemente significa conocer sus límites y ponerlos en práctica.

Ya sea bingo, juegos de lotería, máquinas tragamonedas, domino chino, póker, ruleta y otros juegos de mesa, o cualquier actividad que implique en las apuestas. El juego puede incluir deportes de fantasía; y muchos juegos en línea nuevos que implican en gastar dinero y tiempo.

“No me gustaba quién era cuando tenía un problema con el juego, y tampoco a mi familia. Hice la llamada y ahora estoy recuperando mi vida”.

Siempre juega responsablemente:

- Juega solo para divertirse
- Establezca un límite de dinero y / o tiempo y manténgalo.
- Aceptar perder como parte del juego.
- No pida dinero prestado para apostar
- No permita que el juego interfiera con la familia, los amigos o el trabajo.
- No apueste para recuperar las pérdidas
- No juegue como una forma de lidiar con el dolor emocional o físico.

LLAMA. MENSAJE. CHAT.

Información confidencial gratuita y referencia a tratamiento las 24 horas del día.

Del estado de Washington línea de ayuda para problemas de juego

1-800-547-6133

Para chat, visite www.evergreencpg.org/es