

¿QUÉ ES Y QUÉ NO ES TENER PROBLEMAS CON EL JUEGO?

NO ES



Juego por diversión

Juego sin necesidad de mentir



Controlo el tiempo que le dedico

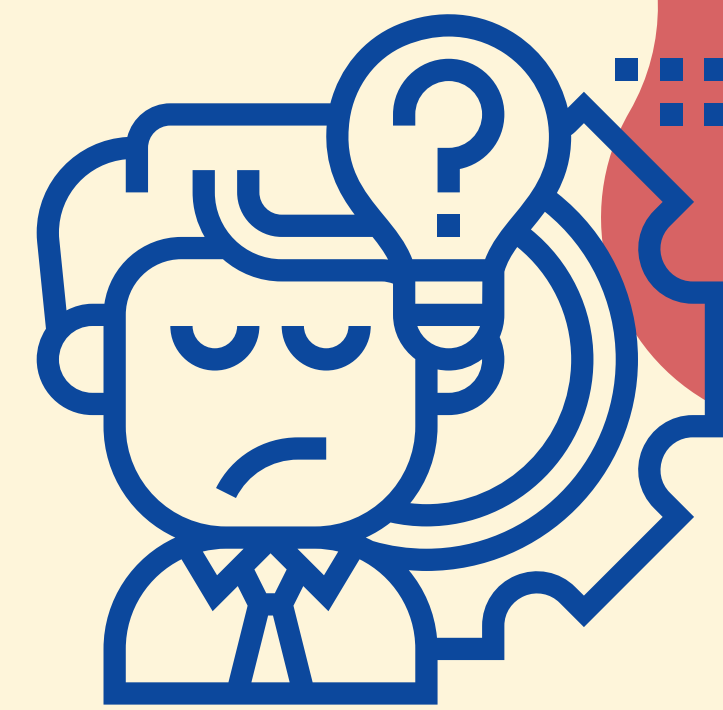


SI ES

Siento necesidad de jugar



Juego para olvidar mis problemas



Si dejo de lado: amigxs, familia...



MITOS Y FALSAS CREENCIAS

Cuando tu relación con el juego es incontrolable y deja de ser una actividad divertida, es momento de revisar tu relación con el juego.

“ Los resultados del juego dependen de la habilidad propia más que del azar ”

“ Una racha de malos resultados siempre va seguida de otra buena ”

“ La suerte es la responsable de los resultados ”

“ Hay rituales y supersticiones que ayudan a ganar ”

FALSO

POSIBLES CONSECUENCIAS DEL JUEGO PROBLEMÁTICO

Señales que nos pueden servir para identificar si empezamos a tener un problema...

Tristeza, ansiedad, depresión, irritabilidad

Desmotivación, faltas injustificadas, abandono de estudios y responsabilidades

Discusiones y problemas con la familia y amistades por el juego

Pérdidas económicas, deudas, engaños...

Pérdida de amistades y relaciones significativas, falta de comunicación

Si te reconoces en estas situaciones...

Intentos de controlar o parar de jugar, sin éxito

¡CUIDADO!

Puede ser momento de consultar a profesionales

PAUTAS PARA UN JUEGO RESPONSABLE



Piensa en el juego como entretenimiento, no como una manera de ganar dinero.



Establece un límite de tiempo para jugar y respétalo, estés ganando o perdiendo.



Antes de empezar, fija un límite de dinero. No juegues a crédito ni prestes dinero a otras personas que juegan.



No bebas alcohol o consumas sustancias al jugar, porque dificultan tomar decisiones correctas.



No caer en la trampa de intentar recuperar las pérdidas.



Evitar jugar en tiempos de crisis emocional, porque disminuye el autocontrol



Equilibrar el juego con otras actividades de ocio o entretenimiento.

**SI NECESITAS AYUDA,
CONTÁCTANOS.
PODEMOS AYUDARTE.**

PROGRAMA JOKAERA

Ofrecemos un **espacio seguro y de confianza** donde poder hablar, sobre lo que te preocupa, **con profesionales especializados.**



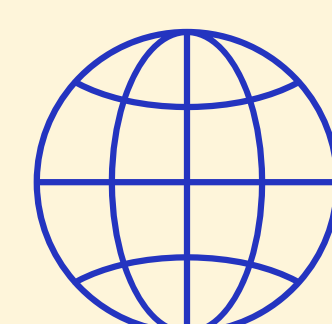
944 44 05 07



688 80 62 42



adolescentes@gizakia.org



www.gizakia.org



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

SEGURTASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD