



¿Le preocupan los problemas con el juego de algún conocido/a?



Signos que indican que potencialmente existen problemas con el juego

La experiencia de cada persona es diferente, pero hay algunos signos generales que indican que potencialmente existen problemas con el juego. Cuantos más círculos marque, mayor es la probabilidad que tenga un problema.

Alguna vez usted o alguien conocido...

- ¿Ha mentido sobre cuánto tiempo o dinero se ha gastado jugando?
- ¿Ha pedido prestado dinero o ha vendido cosas para conseguir dinero para el juego?
- ¿Ha dejado de ir al trabajo o a reuniones familiares o ha descuidado otras obligaciones para jugar?
- ¿Ha jugado para escapar del aburrimiento o de los problemas en casa o en el trabajo?
- ¿Ha jugado para recuperar lo que había perdido jugando?
- ¿Ha necesitado apostar mayores cantidades de dinero o jugar durante más tiempo para sentir la misma sensación de excitación del comienzo?
- ¿Ha discutido con su esposa/o, pareja o familia por el dinero que gasta en el juego?
- ¿Ha ocultado facturas nuevas, facturas atrasadas, ganancias o pérdidas a su pareja o familiares?
- ¿Ha sentido que un 'gran premio' solucionaría todos sus problemas?
- ¿Ha apostado hasta gastar su último dólar?
- ¿Ha dejado de dormir o comer adecuadamente para tener más tiempo para jugar?

Si usted es la esposa, el esposo, un familiar o amigo/a de una persona con problemas con el juego, es natural que quiera ayudar. Pero prepárese, porque es posible que esta persona no esté preparada o dispuesta a admitir que tiene un problema. Aunque el juego repercuta negativamente sobre usted y su familia, no puede obligar a alguien a dejar de jugar

Esto es lo que puede hacer:

Antes de hablar del tema...

- 1) Infórmese: primero, entienda bien el problema. Aprenda sobre los problemas provocados por el juego en páginas web como www.responsiblegambling.org
- 2) Prepárese: actúe con cautela si existe la posibilidad que se den comportamientos violentos o abusivos. Organice un sistema de apoyo con familiares, amigos, miembros del clero o consejeros.
- 3) Elija el momento adecuado: puede ser un buen momento cuando la persona jugadora expresa remordimientos por jugar o nada más termine una de sus sesiones de juego.



Cuando exprese sus preocupaciones...

- 4) Hable en primera persona, usando el "yo": exprese sentimientos con frases como "yo siento esto" o "yo pienso aquello". La persona que lo escuche se pondrá menos a la defensiva y es menos probable que terminen discutiendo.
- 5) Manténgase tranquilo/a: mantenga la cabeza fría al hablar de los problemas con el juego de alguien y de otros temas delicados, como por ejemplo las finanzas familiares.
- 6) Negocie y marque límites estrictos: deje claras sus expectativas sobre la posibilidad de jugar en el futuro, sobre las finanzas familiares y las responsabilidades futuras de la persona jugadora.

Después de la conversación...

- 7) Apoye los cambios positivos: reconozca y agradezca los pasos positivos y los éxitos.
- 8) Consiga ayuda para sí mismo/a: un consejero o un grupo de autoayuda pueden ayudarle a comunicarse mejor, a reducir su sentimiento de culpabilidad y a aumentar su autoestima.
- 9) Recuerde que los cambios toman tiempo: es posible que se necesiten varios intentos antes de que una persona pueda cambiar con éxito sus hábitos de juego.

Consejos para esposas, esposos o parejas

Haga...

- ✓ Reconozca que el juego es sólo un aspecto entre muchos de la vida de su pareja
- ✓ Valore las buenas cualidades de su pareja
- ✓ Manténgase tranquilo/a cuando hable con su pareja sobre el juego y sus consecuencias
- ✓ Diga a su pareja que usted está buscando ayuda para sí mismo/a
- ✓ Explique el problema a los niños usando un lenguaje y una información apropiados para su edad
- ✓ Negocie y establezca controles sobre la gestión de las finanzas familiares. Si su pareja no quiere cooperar, tome medidas para proteger sus finanzas. Para obtener más información, vea la lista de agencias de consejería sobre temas de crédito de RGRC en su zona o visite la sección "Help with Problem Gambling-Money Management" [Ayuda con los problemas provocados por el juego-gestión de dinero] en www.responsiblegambling.org

No haga...

- X Reprenda, acuse o sermonee
- X Amenace o dé un ultimátum, a no ser que esté preparado/a para cumplirlo
- X Juegue con su pareja
- X Excluya a la persona jugadora de las actividades familiares
- X Preste dinero o saque de apuros a la persona jugadora

Si está preocupado/a por sus problemas con el juego o por los problemas con el juego de una persona querida, llame a:

ONTARIO PROBLEM GAMBLING HELPLINE

1-888-230-3505

Llamada gratuita, confidencial y anónima las 24 horas del día.

Para obtener más información sobre cómo jugar de forma segura o para saber más sobre los recursos locales de ayuda a las personas con problemas provocados por el juego, por favor, visite:

www.responsiblegambling.org

Responsible Gaming Resource Centre

Los Responsible Gaming Resource Centre (RGRC) [Centros de recursos para un juego responsable], situados en los locales de juego OLG por todo Ontario, proporcionan información sobre cómo jugar de forma segura a los clientes. También ayudan y facilitan acceso a los servicios apropiados a las personas con problemas provocados por el juego. Los centros, gestionados por el Responsible Gambling Council, son independientes y la información que les proporcionan los clientes es confidencial.

Responsible Gambling Council

El Responsible Gambling Council (RGC) [Concejo para un juego responsable] es una organización independiente y sin ánimo de lucro dedicada a la prevención de los problemas provocados por el juego. RGC diseña y gestiona programas de sensibilización muy efectivos. A través del Centre for the Advancement of Best Practices [Centro para la promoción de buenas prácticas] del RGC, el Concejo también promueve la identificación y adopción de buenas prácticas en la prevención de la ludopatía.

www.responsiblegambling.org

