

APOSTAR ON-LINE... ¡QUÉ NO TE SALGA CARA LA APUESTA!



Las apuestas on-line son una modalidad de juego al azar que se realiza [a través de internet](#).

Cada vez enganchan a más gente. En los jóvenes, sobre todo las apuestas deportivas.

Muchos jóvenes pasan de apostar por diversión a convertirse en [una adicción](#).

Son un problema si:

- El tiempo que le dedicas es cada vez mayor.
- Las apuestas se convierten en el centro de tu vida. Piensas en apostar todo el día.
- No puedes dejarlo.
- Dejas de lado a la familia, amigos, aficiones y obligaciones.
- Juegas sólo pensando en ganar dinero.
- Mientes para justificar las pérdidas. Cada vez tienes más deudas.
- Cometes pequeños robos.
- Alteraciones [psicológicas](#): estrés, [ansiedad](#), irritabilidad, [insomnio](#), aislamiento.

Consejos para jugar de forma responsable:

- Sólo los mayores de 18 años pueden jugar.
- Si decides apostar, hazlo para entretenerte. Mejor en compañía. ¡Diviértete! [Es un juego](#).
- Marca un límite de tiempo y no lo pases.
- Decide cuánto quieres gastar y no cambies de opinión. Perder también es parte del juego. Tienes las mismas posibilidades de ganar que de perder.
- No juegues por dinero. Ni para ganar ni para recuperar pérdidas.
- No pidas dinero prestado.
- Recuerda que apostar no hará que otros problemas desaparezcan.
- Es un juego de azar, no busques días de suerte, amuletos o sortilegios.
- No juegues si [has bebido](#) o tomado [otras drogas](#). Juego y drogas son una mala combinación.
- No dejes que el juego interfiera las [relaciones con la familia](#) o amigos.
- Si ya no te divierte apostar plantéate si quieres seguir.

Si crees que estás enganchado a las apuestas:

¡Fenomenal! Has dado el primer paso. Te has dado cuenta de que tienes un problema.

Escribe los motivos para abandonar el juego. Revísalos siempre que dudes.

Pide ayuda. Es difícil dejarlo sin ayuda. [La familia](#) y tus amigos te apoyan y ayudan.

Busca [alternativas de ocio saludable](#).

Ten el dinero justo para tus gastos. Intenta que te lo administre alguien de confianza.

Aléjate de las situaciones de tentación. Evita los lugares que hagan que tengas ganas de jugar.

Si no crees tener suficiente fuerza de voluntad para evitar tentaciones, puedes autoexcluirte. Solicítalo en [esta dirección web](#).

Si has probado todo y no logras abandonar las apuestas, busca ayuda especializada.

Recursos on-line

- Web [Jugar Bien](#)) de la Dirección General de Ordenación del Juego
- En la web Pantallas Amigas: [Unidad de Prevención de Adicciones Digitales](#))
- Web de la [Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados](#)
- Web [Juego Responsable](#)