

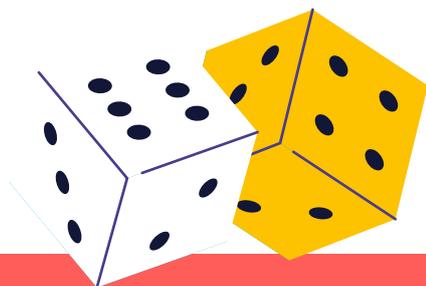
GUÍA PARA ADOLESCENTES

LO QUE ESTÁ EN JUEGO



Hablemos de juegos de apuestas

¡Hey! ¿Estás pensando en jugar juegos de apuestas?
¡Esperá! Antes, es importante que tengas en cuenta
algunas cosas. Te dejamos esta guía rápida para que
entiendas mejor el mundo de las apuestas. Para
empezar, los juegos de apuestas no se encuentran
permitidos para **menores de 18 años.**



Lotería
de la Ciudad





¿Qué son los juegos de apuestas?

Los juegos de apuestas son aquellos en los que se arriesga una cantidad de dinero con la esperanza de ganar más. Puede ser emocionante pensar en conseguir un gran premio, pero hay algo que tenés que saber:

el resultado depende del azar, no de tus habilidades.

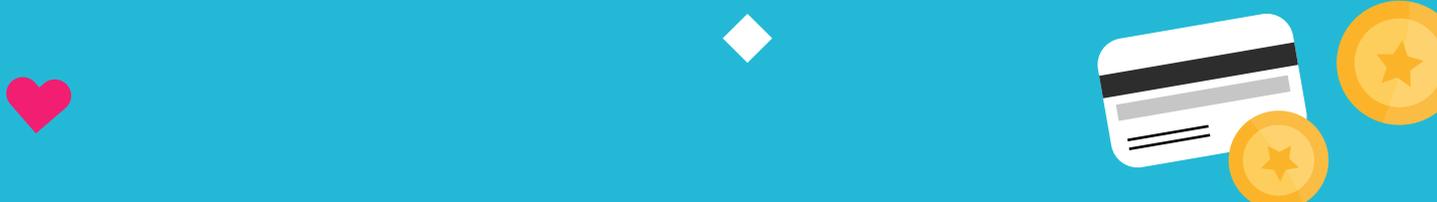
A veces se piensa que hay una estrategia para ganar, pero en realidad no.



Suele pasar que algunos creen que ganar en los juegos de apuestas depende completamente de sus habilidades o conocimientos, mientras que los fracasos se atribuyen a la mala suerte u otros factores externos. En los casinos, el resultado se decide por puro azar, pero en las apuestas deportivas, está ligado al resultado de eventos deportivos reales.

La incertidumbre del resultado es una de las principales motivaciones reconocidas por los apostadores. Existen un conjunto de factores que interactúan entre sí, como circunstancias personales y ambientales, que pueden convertir los juegos de apuestas en un problema.





¿Cuándo el juego se convierte en un problema?

Por un lado, nos encontramos con el juego problemático. Es una situación que genera problemas a los apostadores en varios aspectos de su vida. Suele caracterizarse por una importante sensación de culpabilidad, así como por elevados niveles de ansiedad y por producir pérdidas económicas notables, muy significativas para la capacidad económica del apostador.

Por otro lado, existe el juego patológico, en el que se puede experimentar la sensación de una montaña rusa que nunca termina. Al principio, jugar te hace sentir emocionado y vivo, como si estuvieras en lo más alto del mundo. Pero después, cuando el juego se convierte en una necesidad, empezás a usarlo para escapar del estrés y la ansiedad. Suele pasar que después de cada sesión de juego, te quedás con una sensación de culpa por gastar plata o perder el control. Esto genera un deterioro en tu salud mental, situación financiera, tanto en el ámbito individual, como en el familiar y el social, junto con un progresivo aislamiento de tu entorno y de la realidad. Estos problemas no afectan solamente a la persona que apuesta sino también a su entorno más cercano, su familia y amigos.



¿Cómo saber si se está convirtiendo en un problema?



Experimentás **cambios significativos** en tu comportamiento o estado de ánimo, como ansiedad, irritabilidad, cambios de humor repentinos, aislamiento social.

Perdés el interés en otras **actividades que antes disfrutabas** como deportes, estudios o salir con amigos y que ahora reemplazás por los juegos de apuestas.

Te **preocupás constantemente** por los juegos de apuestas, consultás resultados de manera compulsiva o buscás en forma reiterada oportunidades para jugar.

Tenés **problemas financieros** como dificultades para pagar deudas.

Aumentás el **tiempo que dedicás** a los juegos de apuestas.

Negás o minimizás el problema, justificás tu comportamiento o mentís sobre la cantidad de tiempo o dinero que dedicás a los juegos de apuestas.



Entonces, ¿Qué podés hacer?

1 Conocé los riesgos

Los juegos de apuestas no se encuentran permitidos para los menores de 18 años. Los sitios que permiten el ingreso de niños, niñas y adolescentes son ilegales y por lo tanto no son espacios seguros ni transparentes, ya que suelen exponer la información personal de los usuarios y generar estafas. Informarte sobre los riesgos te ayudará a tomar decisiones más conscientes, las apuestas pueden llevar a problemas financieros, adicción y afectar negativamente tu bienestar emocional y mental.

Los riesgos a los que nos enfrentamos al jugar en sitios ilegales son:

- ❗ Robo o estafas.
- ❗ Problemas económicos como endeudamientos y problemas para pagar.
- ❗ Problemas legales.
- ❗ Problemas emocionales como ansiedad, depresión y consumos problemáticos de juego.
- ❗ Bajo rendimiento escolar o abandono de actividades de la vida cotidiana.

Tené en cuenta que en los juegos de azar el resultado no se puede controlar, son juegos de probabilidad: el que hayas perdido muchas veces no implica que tengas más chance de ganar (ni viceversa). No caigas en la falsa creencia de que los juegos de apuestas son una forma de ganar plata.



2 Pensá en vos

Reconocé tus propios límites y comportamientos en relación con el juego. Apostar puede ser emocionante, pero también puede ser estresante y desencadenar en emociones intensas como la euforia, frustración y ansiedad.

Aprendé a decir que no, intentá identificar cuando la influencia de tus amigos o compañeros no te resulta buena.

Es tu decisión y tenés el derecho a decir que no si no te sentís cómodo

A veces los creadores de contenido en redes sociales pueden promover prácticas que no son saludables, presentándolas como si lo fueran. Es importante cuando estamos en las redes sociales tomarnos un momento para pensar, reflexionar e informarnos.

Si sentís que estás perdiendo el control o que el juego está afectando tu vida de manera negativa, buscá ayuda, hablá con un adulto responsable.

3 Buscá alternativas de entretenimiento saludable:

Intentá buscar actividades alternativas que te diviertan y generen emoción sin los riesgos asociados con las apuestas, como los deportes, hacer alguna actividad creativa o pasar tiempo con amigos y familia.





4 Buscá ayuda si la necesitás

Si sentís que estás perdiendo el control o tenés dificultades, busca la ayuda de un adulto de confianza. Hablá sobre lo que te preocupa. Es el primer paso para salir del problema.

¿Te suenan estas preguntas?

Leelas y pensá bien si algo de esto te está pasando con el juego:

¿Siempre estás pensando en cuándo volver a jugar y cómo jugar?

¿Alguna vez sentiste la necesidad de robar plata para poder jugar?

¿Te dás cuenta que necesitás apostar más y más para sentir la misma emoción?

¿Discutís con tu familia o amigos por tu manera de jugar?

¿Mentiste sobre cuánto tiempo jugás o si apostás plata?



Si vos o alguien que conoces necesita ayuda llama al 108 (opción 3) o escribale al BOTI de la Ciudad las 24h.