

# Grandes riesgos ≠ grandes recompensas

Las apuestas deportivas son pura emoción — **pero no dejes que el riesgo se apodere de tu vida.**



## SI VAS A APOSTAR, RECUERDA:

- ✓ **ESTABLECE UN PRESUPUESTO.** Apuesta solo lo que puedas permitirte perder
- ✓ **ESTABLECE UN LÍMITE DE TIEMPO.** No dejes que las apuestas te abrumen el día.
- ✓ **TOME DESCANSOS.** Levántate para caminar o comer. Equilibra las apuestas con otras actividades que disfrutes.
- ✓ **NUNCA PERSIGAS LAS PÉRDIDAS.** Acéptalas, es parte del juego.
- ✓ **CONOCE LA REALIDAD.** Apostar no es una buena manera de ganar dinero. La casa suele ganar, o la industria del juego no sería una industria multimillonaria.
- ✓ **MANTÉN LA CABEZA DESPEJADA.** No juegues bajo los efectos del alcohol u otras sustancias.
- ✓ **BUSCA AYUDA SI LA NECESITAS.** No estás solo. Millones de estadounidenses luchan con sus hábitos de juego. Hay apoyo disponible

### ¿Necesita ayuda?

Si las apuestas están afectando tu vida, busca ayuda. El soporte es confidencial, gratuito y está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

**CHAT** 1800GAMBLERchat.org  
**LLAMA** 1-800-GAMBLER  
**TEXTEA** 800-GAM  
**VISITA** vcpq.net

El juego responsable empieza por TI. Disfruta del juego, mantén la mente despejada y apuesta siempre con responsabilidad.

MAS ALLÁ >>>  
DE LA APUESTA

DBHDS >>>