

¡Esperá!

¿Estás pensando
en apostar?
**Es importante
que sepas esto.**



 ¿QUÉ SON LAS **APUESTAS EN LÍNEA?**

 ¿POR QUÉ PUEDEN **TRAERTE PROBLEMAS?**

 SEÑALES DE **ALERTA**

 ¿QUÉ PODÉS **HACER?**

 ¿DÓNDE **PEDIR AYUDA?**

¿Qué son las apuestas en línea?

¿Estás pensando en probar suerte con juegos de apuestas online?

Antes de hacerlo, hay algunas cosas que necesitás saber.

Las apuestas en línea son “juegos” donde se arriesga dinero con la idea de ganar más. Pueden parecer emocionantes, pero tienen un gran problema: el resultado no depende de vos, sino del azar.

No importa cuánto sepas o qué tan bien creas jugar, no podés controlar lo que pasa. Ganar o perder no tiene que ver con tu habilidad, sino con la suerte.

NO ESTÁN PERMITIDAS PARA MENORES DE 18 AÑOS.

Si una página o app te deja apostar siendo menor, estás actuando de forma ilegal. Esas plataformas no son seguras: pueden usar tus datos, engañarte o robarte dinero.

**EL RESULTADO DEPENDE DEL AZAR,
NO DE TUS HABILIDADES.**

¿Por qué te pueden traer problemas?

Muchos empiezan pensando que pueden ganar gracias a su conocimiento, pero cuando pierden, culpan a la mala suerte y vuelven a apostar para “recuperar” lo perdido.

Así, sin darte cuenta, el juego empieza a ocupar cada vez más espacio en tu cabeza.

Hay varios factores, como el estrés, la presión social, los problemas económicos o el deseo de ganar rápido, que pueden hacer que el juego deje de ser diversión y **se transforme en una adicción.**

¿Cuándo el juego deja de ser una diversión y se convierte en un problema?

Jugar puede ser algo entretenido: un momento para relajarse, compartir con amigos o disfrutar de un desafío. **Pero hay veces en que el juego deja de ser una actividad divertida y empieza a controlar tu vida.**

Esto pasa cuando una persona ya no juega por placer, sino por necesidad. Cuando siente ansiedad, enojo o tristeza si no apuesta, y empieza a depender emocionalmente del juego para sentirse bien. En ese punto, **el juego ya no es un pasatiempo: se convierte en una adicción.**

El juego patológico es una conducta adictiva que afecta la vida emocional, social y económica de quienes la padecen. En nuestro espacio brindamos información confiable, orientación profesional y herramientas de apoyo para personas que enfrentan dificultades con el juego, así como para sus familias y entorno cercano.

Con el tiempo, el juego deja de ser una elección y se transforma en una obsesión. Se pierde la sensación de diversión y aparece la angustia, la culpa y la preocupación constante. Esto afecta la salud mental, la economía personal, las relaciones afectivas y la vida social.

No solo sufre quien juega: también su entorno.

La familia y los amigos se preocupan, se sienten impotentes o incluso se ven afectados por las consecuencias económicas y emocionales.

Señales de alerta

A veces cuesta darse cuenta, porque todo empieza como algo divertido o de entretenimiento. Pero hay algunas **señales de alerta** que pueden mostrar que el juego ya no está bajo control:

- **Pensás demasiado en jugar:** estás todo el tiempo esperando la próxima partida o revisando cuánto podrías ganar.
- **Te sentís mal cuando no jugás:** aparece ansiedad, irritación o tristeza.
- **Gastás más dinero del que podés** o mentís sobre cuánto apostás.
- **Dejás de hacer cosas que antes disfrutabas,** como salir, entrenar o pasar tiempo con otras personas.
- **Perdés la noción del tiempo** jugando y descuidás cosas importantes como el estudio, los amigos o el descanso.
- **Empezás a ocultar lo que hacés** o a mentirle a tu familia y amigos.

Si te pasa algo de esto, **es importante frenar y hablarlo**. No significa que estés "enfermo" o que sea tarde. Significa que tu relación con el juego está cambiando y que **pedir ayuda puede evitar que el problema crezca**.

SITIOS LEGALES

VS.

SITIOS ILEGALES

- Regulados por Lotería de la Ciudad
- Protección de datos
- Herramientas de Juego Responsable
- Terminación: **.bet.ar**
- No controlan la edad
- No garantizan seguridad ni pagos
- Usan publicidades engañosas y desafíos en redes
- Todo sitio que no termine en **.bet.ar** es ilegal.

¿Qué podés hacer?

1 Conocé los riesgos:

Las apuestas en línea no están permitidas para menores de 18 años.

Si una página o app te deja entrar igual, no es segura: es ilegal y puede robar tus datos, tu dinero o meterte en situaciones difíciles.

Riesgos de apostar en sitios ilegales:

- Robo de dinero o **estafas digitales**.
- Problemas **económicos** (deudas, gastos que no podés cubrir).
- Dificultades **legales**.
- Problemas emocionales como **ansiedad, frustración o tristeza**.
- Bajo rendimiento escolar o **abandono de actividades cotidianas**.

Informarte es cuidarte.

2 Pensá en vos

Preguntate cómo te sentís con el juego.

Aprender a reconocer tus límites es una forma de cuidarte. **Si algo te hace mal, podés decir que no.** No importa si tus amigos lo hacen: es tu decisión.

Cuestioná lo que ves en redes sociales. **Algunos influencers muestran las apuestas como si fueran un juego sin riesgos, pero detrás hay empresas que ganan cuando vos perdés.**

Si sentís que el juego está afectando tu ánimo, tus relaciones o tus rutinas, **hablá con alguien de confianza.** No estás solo, y pedir ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad.

3 Elegí otras formas de divertirte

Buscá **actividades que te motiven** y te hagan bien:

- ° Practicar un **deporte**.
- ° Hacer algo **creativo**.
- ° Escuchar **música** o tocar un instrumento.
- ° Pasar tiempo con tus **amigos o tu familia**.

Estas actividades te conectan con vos mismo y con los demás, sin depender del juego.

4 Pedí ayuda si la necesitás:

Si sentís que el juego te está superando, hablarlo es el primer paso.

No estás solo: hay personas que pueden escucharte y acompañarte para que recuperes el control.

Las apuestas online no están permitidas para menores de 18 años.

Apostar implica arriesgar dinero y depender del azar. Por eso, el juego en línea está prohibido para menores y puede generar riesgos económicos y emocionales.

Informate y cuidate.

Si tenés dudas, hablalo con un adulto de confianza.

Preguntas clave

¿Te pasa algo de esto con el juego?

- ▶ ¿Sentís que **no podés dejar de pensar en jugar** o que siempre estás planeando cuándo vas a volver a hacerlo?
- ▶ ¿**Alguna vez gastaste más plata de la que podías** o pensaste en hacer algo que no corresponde para conseguir dinero y seguir jugando?
- ▶ ¿Notás que necesitás **apostar cada vez más para sentir la misma emoción** que antes?
- ▶ ¿Tenés **discusiones con tu familia o amigos por tu forma de jugar** o por cuánto tiempo pasás haciéndolo?
- ▶ ¿**Te encontraste mintiendo sobre el juego**, ocultando cuánto tiempo o dinero dedicás a apostar?

Si alguna de estas frases te suena conocida, puede ser una señal de alerta. No se trata de juzgarte, sino de prestar atención a lo que te está pasando. Pedí ayuda si la necesitas.

¿Dónde pedir ayuda?

Pedir ayuda es un acto de valentía y cuidado personal.

Si sentís que el juego dejó de ser una actividad recreativa, podés comunicarte con líneas de asistencia especializadas, servicios de **orientación psicológica**, **de lunes a viernes de 9 a 17 hs.**

➤ **0800-666-6006**

➤ **Línea 108**

➤ **Chat Boti -147**

➤ **www.juegosegurolegal.gob.ar**

➤ **Centros de Salud**

Centro 1

Manuela Pedraza 1558 - Núñez - Comuna 13

Tel: (11) 2821-3588

📍 **Cómo llegar**

Hospital Álvarez

Dr. Juan Felipe Aranguren 2701 - Flores - Comuna 7

Tel: (11) 4611-6666 / (11) 4630-2900

📍 **Cómo llegar**