



- 1. Si jugar ya no es divertido, pregúntate porqué.
- Planifica el tiempo que invertirás en divertirte. Márcate un límite y mantente firme en él.
- 3. Cuando vayas a jugar hazlo solo en lugares legalmente autorizados
- 4. Infórmate sobre las normas del juego. La información otorga la libertad de elección.
- 5. No juegues si estás enfadado.
- 6. No juegues solo. Cuando el juego es entretenido y responsable no tienes porqué ocultárselo a tus seres cercanos.
- 7. Márcate un presupuesto como gasto de entretenimiento y cíñete a él. No hagas uso del dinero necesario para gastos cotidianos.
- 8. Resuelve tus problemas antes de jugar. Si juegas para evadirlos puede que los olvides por un rato, pero cuando acabes seguirán ahí.
- 9. No juegues a crédito. No prestes dinero ni pidas dinero prestado.
- 10. Crea un equilibrio en tu vida. Jugar no debería interferir en el cumplimiento de tus responsabilidades familiares, educacionales y/o laborales o sustituir a tus amigos.

ASEGÚRATE DE QUE TÚ CONTROLAS EL JUEGO, NO QUE EL JUEGO TE CONTROLA A TI Si ves que tienes problemas con el juego, pide ayuda

AZAJER Asociación Aragonesa de Jugadores de Azar en Rehabilitación

C/Rioja nº 9, local CP 50017 Zaragoza Telf 976 200 402 / CIF: G 50341924

Web: www.azajer.com E-mail: azajer@azajer.com