Llama a un amigo/a

HOJA GRATIS

APUESTAS COMPULSIVAS · PARA ÉL O ELLA

RECUPERO EL *control*

Apps de apuestas, casinos, lotería, rifas o "quinielas": esta hoja es para ti.

1 MI REGISTRO DE APUESTAS (ESTA SEMANA)

DÍA	¿DÓNDE / QUÉ APP?	¿CUÁNTO APOSTÉ?	¿CÓMO ME SENTÍA ANTES?	¿GANÉ O PERDÍ?

2 PONLE BARRERAS AL IMPULSO

- [ ] Borrar las apps de apuestas de mi celular.
- [ ] Activar el bloqueo de apuestas en mi banco o tarjeta (muchos bancos lo ofrecen).
- [ ] Pedir la autoexclusión en los casinos o apps donde apuesto.
- [ ] Dejar que una persona de confianza me ayude con el dinero por un tiempo.
- [ ] No cargar efectivo ni tarjetas cuando voy a lugares de riesgo.
- [ ] Instalar un programa que bloquee sitios de apuestas.

3 LA VERDAD SOBRE "RECUPERAR LO PERDIDO"

Perseguir las pérdidas es la trampa más común: la siguiente apuesta casi nunca arregla nada. Anota cuánto has perdido en total en el último año y qué podrías hacer con ese dinero.

Total perdido aprox.: $ _____ **Con ese dinero podría: _____**

En Oregón la ayuda para las apuestas es gratis y confidencial, también para tu familia. Línea de ayuda 24/7: **1-877-695-4648** · En español: **1-844-888-2537** · Texto: 503-713-6000 · opgr.org