

Este Micrositio de **Juego Responsable** está pensado como un lugar interactivo para compartir recursos y consejos útiles. Busca fomentar el juego como una **actividad recreativa**, asegurándose de que se disfrute de manera responsable, sin riesgos para tu **bienestar físico y emocional**.

Juego Responsable

Comprende una serie de prácticas y recomendaciones que tienen como objetivo promover la práctica del juego de forma consciente, informada, moderada, sana y entretenida, promoviendo la práctica del juego racional y consciente.

El Juego Responsable es un enfoque integral que busca garantizar que el juego sea una actividad de entretenimiento segura y placentera, minimizando los riesgos y promoviendo el bienestar de los jugadores.

¿Cuándo el Juego se Convierte en un Problema?

La falta de conocimiento sobre los riesgos puede ser un factor que contribuya al desarrollo de problemas con el juego.

- ◆ Dificultad para controlar los impulsos y gestionar el comportamiento
- ◆ Factores de riesgo individuales como la edad, la genética, el entorno social y el acceso a la información.
- ◆ Factores ambientales: el entorno social y las condiciones de vida de una persona pueden influir en su comportamiento de juego.
- ◆ Dificultad para controlar el tiempo y el dinero dedicado al juego.
- ◆ Pensamientos constantes sobre el juego, incluso cuando no se está jugando.
- ◆ Mentir sobre el tiempo y el dinero gastado en juegos de azar.
- ◆ Necesidad de apostar cada vez más para sentir la misma emoción.
- ◆ Experimentar consecuencias negativas en la vida personal, laboral o social debido al juego.

Dificultad para dejar de jugar:

El proceso de autoexclusión se implementa para que los jugadores que sientan que están perdiendo el control sobre su comportamiento de juego puedan tomar un descanso. La necesidad de recurrir a la autoexclusión puede ser una señal de que el juego se está convirtiendo en un problema.

Preocupación excesiva por el juego:

Si el jugador piensa constantemente en el juego, incluso cuando no está jugando, o si su vida diaria se ve afectada negativamente por el juego, esto podría ser un indicador de un problema.

Necesidad de aumentar las apuestas para obtener la misma emoción:

Si el jugador siente la necesidad de apostar cada vez más dinero para obtener el mismo nivel de satisfacción, esto podría ser una señal de que está desarrollando una tolerancia al juego, similar a lo que ocurre con las adicciones a sustancias.

Mentir sobre el tiempo y dinero dedicado al juego:

Si el jugador oculta a sus familiares y amigos la cantidad de tiempo y dinero que dedica al juego, esto podría ser un indicio de que el juego se ha convertido en un problema.

Experimentar consecuencias negativas en la vida personal, laboral o social:

Si el juego está afectando negativamente las relaciones personales, el trabajo o las finanzas del jugador, esto es una señal de alerta.

Es importante tener en cuenta que **la presencia de uno o dos** de estos indicadores no significa necesariamente que una persona **tenga un problema de juego**. Sin embargo, si se identifican varios de estos comportamientos, es recomendable **buscar ayuda profesional**.

¡Pilas a estas Señales de

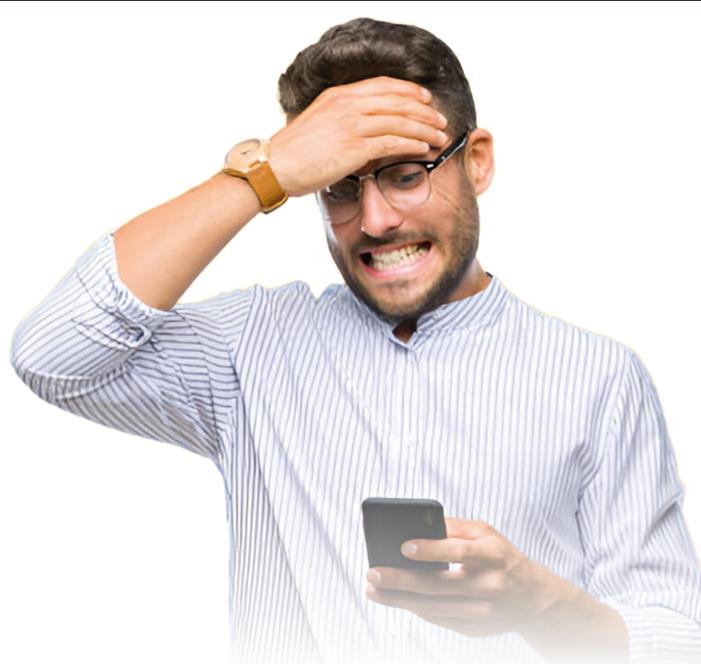
A L E R T A

Te presentamos una lista de señales que podrían indicar que el juego se está convirtiendo en un problema.

- Dificultad para controlar el tiempo y el dinero dedicado al juego.
- Pensamientos constantes sobre el juego, incluso cuando no se está jugando.
- Mentir sobre el tiempo y el dinero gastado en juegos de azar.
- Necesidad de apostar cada vez más para sentir la misma emoción.
- Experimentar consecuencias negativas en la vida personal, laboral o social debido al juego.



https://youtu.be/uI0APMA_vJo



Te invitamos a reflexionar sobre tu hábitos de juego

Enfoque en el Tiempo y el Dinero:

- ¿Sientes que dedicas demasiado tiempo al juego?
- ¿Has descuidado tus responsabilidades laborales, familiares o sociales por jugar?
- ¿Te encuentras pensando en el juego con frecuencia, incluso cuando no estás jugando?
- ¿Has gastado más dinero del que te puedes permitir en el juego?
- ¿Has mentido sobre la cantidad de tiempo o dinero que dedicas al juego?
- ¿Has tenido que pedir dinero prestado para jugar o para cubrir deudas de juego?

Enfoque en el Control y las Emociones:

- ¿Sientes que no puedes controlar tus impulsos de jugar?
- ¿Te sientes ansioso, irritable o deprimido cuando no puedes jugar?
- ¿Has intentado dejar de jugar o reducir la cantidad de tiempo o dinero que dedicas al juego, pero no has podido?
- ¿Utilizas el juego como una forma de escapar de tus problemas o de tus emociones negativas?
- ¿Has experimentado discusiones o conflictos con familiares o amigos debido a tu juego?
- ¿Sientes culpa o remordimiento después de jugar?

Enfoque en las Consecuencias:

- ¿El juego ha afectado negativamente tu trabajo o tus estudios?
- ¿Ha deteriorado tus relaciones con familiares o amigos?
- ¿Has tenido problemas financieros debido al juego?
- ¿Has puesto en riesgo tu salud o tu seguridad por jugar?
- ¿Has recurrido a comportamientos ilegales para financiar tu juego?

Si respondiste afirmativamente a varias de estas preguntas, es posible que necesites ayuda para controlar tu juego. Es importante recordar que buscar ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad.

Consejos para un Juego Seguro y Responsable

SEGURO

1. Conoce los Riesgos:

Infórmate sobre las consecuencias del juego excesivo: Es crucial entender que el juego, si no se controla, puede tener un impacto negativo en tu salud mental, tus finanzas y tus relaciones personales.

Reconocer las señales de alerta: Familiarízate con las señales que podrían indicar un problema con el juego, como la dificultad para controlar el tiempo y el dinero que dedicas a esta actividad, la obsesión con el juego o las consecuencias negativas en tu vida diaria.

2. Establece Límites:

Define un presupuesto para el juego: Antes de empezar a jugar, decide cuánto dinero estás dispuesto a gastar y cíñete a ese límite.

Fija límites de tiempo: Establece un tiempo máximo para jugar y respétalo, incluso si estás ganando.

Utiliza las herramientas de control: Bingocasinos ofrecen herramientas que te permiten establecer límites de depósito, apuestas y tiempo de juego. Aprovecha estas opciones para mantener tu juego bajo control.

3. Juega con Moderación:

Recuerda que el juego es una forma de entretenimiento, no una forma de ganar dinero: No juegues con la expectativa de hacerte rico rápidamente. Juega por diversión y disfruta del proceso.

4. No persigas las pérdidas:

Si estás perdiendo, no intentes recuperar tu dinero apostando más. Acepta las pérdidas como parte del juego y retírate cuando hayas alcanzado tu límite.

Tómate descansos regulares: Levántate, camina, habla con alguien o haz algo que te distraiga del juego durante un tiempo. Esto te ayudará a mantener la perspectiva y a evitar el juego compulsivo.

5. Autoevalúate Regularmente:

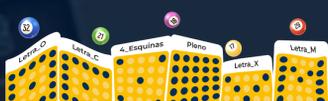
Reflexiona sobre tus hábitos de juego: Pregúntate si estás jugando con demasiada frecuencia, si estás gastando más de lo que puedes permitirte o si el juego está afectando negativamente otras áreas de tu vida.

Utiliza herramientas de autoevaluación: El Test de Identificación de Factores de Riesgo, puede ser útil para identificar si presentas factores que te hacen más vulnerable al juego problemático.

6. Busca Ayuda si la Necesitas:

No tengas miedo de pedir ayuda si sientes que no puedes controlar tu juego: Hay muchos recursos disponibles para ayudarte, incluyendo profesionales de la salud mental, grupos de apoyo y organizaciones especializadas en adicciones al juego.

Contacta a tu EPS: Las Entidades Promotoras de Salud (EPS) en Colombia pueden brindar información y orientación sobre servicios de salud mental y adicciones.



Test de Identificación de Factores de Riesgo para el Juego Responsable

¡Atención, jugador!

Si notas señales de riesgo relacionadas con el juego compulsivo, te animamos a realizar nuestro Test para identificar estos factores. Este es un paso clave para disfrutar de una experiencia de juego más segura y consciente.

¡Cuidar tu bienestar emocional es nuestra prioridad!

Este test tiene como objetivo ayudarte a reflexionar sobre tus hábitos de juego y a identificar posibles factores de riesgo para el desarrollo de un problema de juego.

Instrucciones: Responde a las siguientes preguntas con sinceridad. No hay respuestas correctas o incorrectas, lo importante es que seas honesto contigo mismo.

¿Con qué frecuencia juegas a juegos de azar?

- Nunca
- Una vez al mes o menos
- Una vez a la semana
- Varias veces a la semana
- Todos los días

¿Cuánto dinero sueles gastar en juegos de azar?

- Nada
- Una cantidad pequeña que no afecta mi presupuesto
- Una cantidad que a veces me causa problemas económicos
- Una cantidad significativa que me genera deudas
- Todo el dinero que puedo

¿Has sentido alguna vez la necesidad de mentir sobre la cantidad de dinero o tiempo que dedicas al juego?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Has intentado alguna vez dejar de jugar o controlar tu juego sin éxito?

- Nunca
- Una vez
- Varias veces
- Muchas veces
- No he podido dejar de jugar

¿Has pedido dinero prestado para jugar o para cubrir deudas de juego?

- Nunca
- Una vez
- Varias veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Has descuidado tus responsabilidades laborales, familiares o personales por el juego?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Te sientes ansioso, irritable o deprimido cuando no puedes jugar?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Juegas para escapar de tus problemas o para aliviar el estrés?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Has tenido discusiones con familiares o amigos por tu juego?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Sientes que el juego está afectando negativamente tu vida?

- No
- Tal vez
- Sí

Resultados:

Si respondiste "d" o "e" a la mayoría de las preguntas, es posible que estés en riesgo de desarrollar un problema de juego. **Te recomendamos buscar ayuda profesional.**

Si respondiste "c" a varias preguntas, es importante que prestes atención a tus hábitos de juego y consideres la posibilidad de **buscar ayuda.**

Si respondiste "a" o "b" a la mayoría de las preguntas, tu juego parece estar bajo control. Sin embargo, es importante seguir practicando el **Juego Responsable.**

Recuerda: Este test es una herramienta de autoevaluación y no constituye un diagnóstico médico. **Si tienes dudas sobre tu juego, busca ayuda profesional.**



¿Sabes qué consecuencias trae el Juego Excesivo?

Consecuencias Financieras



Esto implica que exceder estos límites puede llevar a problemas financieros, como deudas, dificultades para cubrir gastos básicos, e incluso la ruina económica.

Esto indica que el juego excesivo puede tener consecuencias negativas para la salud mental, como ansiedad, depresión, estrés e incluso el desarrollo de una adicción al juego.

Consecuencias para la Salud Mental



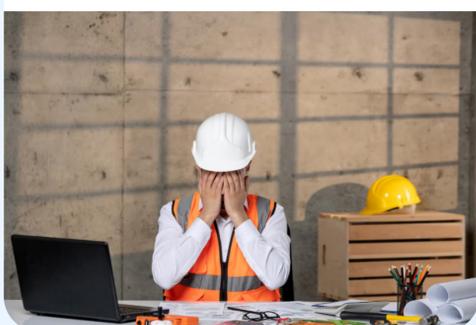
Consecuencias en las Relaciones Personales



Deterioro de las relaciones familiares y sociales, la pérdida de confianza, el aislamiento y los conflictos interpersonales.

El juego problemático puede llevar a la pérdida del trabajo, bajo rendimiento, ausencias frecuentes e incluso problemas legales si se recurre a actividades ilícitas para financiar el juego.

Consecuencias Laborales



Consecuencias Legales



Estas situaciones podrían incluir la acumulación de deudas, la participación en actividades ilegales para financiar el juego o el robo.



Dónde Buscar Ayuda

Entidades Promotoras de Salud (EPS): Incluya información sobre cómo las EPS pueden brindar apoyo y orientación a las personas con problemas de juego.

Link del directorio EPS Supersalud:

<https://www.supersalud.gov.co/es-co/transparencia-y-acceso-a-la-informacion-publica/informacion-especifica-para-grupos-de-interes/canales-de-atencion-eps>

Directorio IPS Supersalud

<http://www.fundacionpotencialhumano.org/>
<https://fundar.com.co/>
<https://fundacionliberate.org.co/>
<https://fundaciongenesis.co/>
<https://ceren.co/>



Recursos Adicionales

Enlaces a sitios web y organizaciones especializadas en juego responsable.



<https://youtu.be/D2QNWgp5SAI>



<https://youtu.be/4KPEpm1DajY>



Coljuegos

Recordatorios Importantes

El juego es una actividad de **entretenimiento**, no una forma de ganar dinero.

Jugar responsablemente implica conocer los riesgos y tomar decisiones informadas.

Si **el juego** se está convirtiendo en un problema, es importante buscar ayuda.

El juego es una actividad de entretenimiento, no una forma de ganar dinero.

Jugar responsablemente implica conocer los riesgos y tomar decisiones informadas.



Conclusiones

Este programa de Juego Responsable busca crear un entorno de juego seguro y responsable para todos los jugadores, Bingocasinos.co se compromete a implementar las acciones descritas en este programa y a trabajar en conjunto con Coljuegos para promover el Juego Responsable en Colombia.

Este documento se actualizará periódicamente para reflejar las mejoras y adaptaciones del programa.



Jugar sin control causa adicción. El juego es entretenimiento, juega con moderación. Prohibida la venta a menores de edad.



Autoriza Coljuegos