DECÁLOGO DE JUEGO RESPONSABLE

A continuación, te damos algunos consejos que permitirán que tu forma de jugar sea responsable y entretenida, evitando que pongas en riesgo tu bienestar o el de tu familia.

1. **Recuerda que la gran mayoría de las personas juegan y se entretienen responsablemente,** pero a otras les cuesta controlar su forma de jugar, lo que las expone a riesgos y/o a desarrollar una dependencia al juego.

2. **Cuando juegues, elige hacerlo para entretenerte y no para ganar.** Recuerda que no puedes influir en los resultados del juego.

3. **Resuelve tus problemas antes de jugar.** Si juegas para evadirlos, quizás los olvides por un rato, pero los problemas seguirán ahí.

4. **Planifica con anticipación** el tiempo y monto de dinero que usarás para divertirte.

5. **Cuando juegues, hazlo en lugares regulados** donde la autoridad competente garantiza la transparencia del juego y de sus premios.

6. **Recuerda que tus responsabilidades** familiares, laborales y personales, son más importantes que el juego. Procura que el tiempo que destines para jugar no sea en desmedro de esas otras actividades.

7. **Pregúntate a ti mismo/a si estás ejerciendo el autocuidado** para lograr una entretención responsable. ¿Sientes malestar emocional cuando dejas de jugar? ¿Dejas de compartir tiempo con tu familia por el juego?

8. **Que tu juego sea social,** donde compartas con tus amigos/as, familiares y/o compañeros/as de trabajo, combinándolo con otras actividades de entretención.

9. **Aumenta tus precauciones** si has tenido o tienes problemas para controlar otras conductas -como beber o fumar-, si has tenido o tienes problemas de salud mental o si en tu familia existen personas que han tenido problemas de control con los juegos de azar.

10. **Mantente informado/a de los beneficios y los riesgos** de tus opciones de entretención y toma los cuidados pertinentes para prevenir que se salgan de tu control. El jugar responsablemente puede ser una conducta entretenida y saludable para todos.

“Jugar comprende una elección informada acerca de la posibilidad de ganar. Apostando cantidades razonables, en una experiencia placentera de juego y en situaciones de bajo riesgo, el juego saludable mantiene o facilita un estado de bienestar en el jugador”

– **(Korn y Shaffer, Médicos Psiquiatras, 1999)** –

Este documento ha sido elaborado por:

ACCJ
ASOCIACIÓN CHILENA DE CASINOS DE JUEGO

PROSA
PROMOVIENDO SALUD

Polla Chilena

Ajuter

ALIANZA INTERNACIONAL POR UN JUEGO RESPONSABLE

Con el patrocinio de:

SCJ | SUPERINTENDENCIA DE CASINOS DE JUEGO