

# ¡RECONOCE LAS SEÑALES DE **ALERTA!**



- Presentas preocupación en exceso por el juego.
- Utilizas el juego como una estrategia para escapar de los problemas, o para aliviar las preocupaciones.
- Gastas o inviertes más del 1 por ciento de tu ingreso y juegas más de tres veces por semana.
- Gastas o inviertes la mayor parte de tu tiempo en juegos electrónicos o entretenimiento por internet.

## ¿Te identificas con alguna?

En la Secretaría de Salud,  
**PODEMOS AYUDARTE...**

Llámanos al:  
**8345 4326**

**Dirección de Salud Mental y Adicciones**  
Recibirás orientación especializada.



# EL JUEGO

## ¿DIVERSIÓN O ENFERMEDAD?

Tips para jugar y divertirse sin dañar a tu salud



Nuevo León Unido

Gobierno para Todos



Secretaría de SALUD



1 Juega por entretenerte, no para hacer dinero.



2 Equilibra el juego con otras actividades placenteras.



3 Juega acompañado por amigos o familiares NUNCA solo.



4 No intentes recuperar lo perdido; acéptalo como el costo del entretenimiento.

PROMOCIÓN DEL JUEGO RESPONSABLE

# La Diversión es Salud



5 Utiliza sólo el dinero sobrante; no el destinado a gastos cotidianos.



6 Destina una cantidad fija para el juego y respétalo.



7 No pidas dinero prestado para jugar.



8 Establece un tiempo límite para jugar y retírate cuando se cumplió.



9 Toma descansos frecuentes al apostar.



10 No juegues cuando tengas problemas financieros o crisis emocionales.



# ¿Sabías que el juego patológico, la ludopatía y adicción al juego significan lo mismo?

