

MINI GUÍA: Juego Responsable +18 en contexto mundialero.

*Consejos prácticos para que el entusiasmo de la
cancha no te maneje.*

MINI GUÍA: Juego Responsable +18 en contexto mundialero.

Consejos prácticos para que el entusiasmo de la cancha no te maneje.

1. Límites de Tiempo:

La clave es decidir cuándo bajarte antes de empezar.

- Fijá un temporizador: Usá la alarma del celular. Poné un límite de tiempo real (por ejemplo, Cuando suena, se cierra la app).
- La regla de la retirada: Ganes o pierdas, una vez cumplido el horario, retirate.
- Tené presente que si estás cancelando planes con amigos, descuidando el trabajo o el sueño para seguir apostando, el tiempo te está ganando a vos.

2. Límites de Dinero: Presupuesto con cabeza fría.

El dinero destinado al juego debe considerarse gasto de entretenimiento, como pagar una entrada al cine o una cena; nunca una inversión ni una forma de ganar plata.

- El dinero del mes no se toca: Pagá tus cuentas, tus servicios y tus necesidades primero. Lo que sobra (y que te puedas permitir apostar sin culpa) es tu tope.
- Fijá el monto máximo por escrito: Anotá el número. Si tu presupuesto para ese partido son \$10.000, una vez alcanzado, no se recarga la cuenta bajo ninguna excusa ("para recuperar", "por revancha").
- Tené presente que la posibilidad de perder es parte de la regla del juego. Aceptarla en frío evita que dupliques la apuesta por impulso.

3. Conociendo las Consecuencias.

- El entusiasmo es mal consejero: Las pulsaciones a mil por un gol o una tarjeta roja te sacan de la cancha. La adrenalina no piensa, vos sí.
- Si el juego dejó de ser divertido, ya es una señal de alerta.

4. Herramientas de Juego Responsable (IAFAS)

Si sentís que el impulso es más fuerte que tus límites, no tenés que pasar por esto solo. El instituto cuenta con herramientas gratuitas:

- Autoexclusión: Podés solicitar de forma voluntaria que se te bloquee el ingreso a salas de juego y plataformas online oficiales.
- Orientación profesional: Contás con el apoyo y la escucha de profesionales de la salud mental de IAFAS que te guiarán de manera confidencial.
- ¿Necesitás hablar? Podés comunicarte con el equipo de Juego Responsable de IAFAS para recibir asesoramiento gratuito.

IAFAS

INSTITUTO
DE AYUDA FINANCIERA
A LA ACCIÓN SOCIAL

ER GOBIERNO DE
ENTRE RÍOS