

KNOW YOUR PLAY

para estudiantes

La universidad es una etapa nueva y emocionante, pero también implica nuevos desafíos, riesgos y presiones que pueden ser difíciles de sobrellevar.

Reconocer los riesgos y aprender a manejarlos es un primer paso fundamental para cuidar de usted mismo y de sus amigos para ayudar a garantizar una experiencia universitaria positiva y prepararlo para el éxito futuro.



Finanzas, estrés y juegos

En cierto modo, la vida puede sentirse como una apuesta, en la que cada decisión que tomamos implica incertidumbre y riesgo, ya sea empezar una nueva relación o buscar un nuevo trabajo. Por eso es tan importante tomar decisiones informadas. Tener el conocimiento y la comprensión adecuados nos ayuda a afrontar los riesgos de forma reflexiva y responsable.

Los principios de manejo del estrés y toma de decisiones financieras se aplican a los juegos, enfatizando la necesidad de establecer límites, gestionar el riesgo y mantener el control para evitar consecuencias negativas. Los asuntos de los juegos, como reconocer los límites de control, manejar la presión social y saber no aumentar las apuestas para recuperar lo perdido, se pueden aplicar a desafíos de la vida real. En la vida y en los juegos, la disciplina, la regulación emocional y la capacidad de identificar un problema potencial son fundamentales para saber cuándo hacer una pausa y buscar apoyo para evitar futuras recaídas.

Todos a veces necesitamos un poco de apoyo...

No hay nada de que avergonzarse en pedir ayuda. Si usted o una persona que conoce tiene problemas relacionados con las apuestas, puede obtener ayuda gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, comunicándose con la línea de ayuda del Consejo Nacional sobre Problemas con el Juego.



- **Llame al:** 1-800-GAMBLER
- **Envíe un mensaje de texto al:** 800GAM
- **Chatee en:** ncpgambling.org/help-treatment/chat/

Conéctese con el medio de asistencia local. Para buscar recursos por estado, visite: ncpgambling.org/help-treatment/help-by-state/

Para obtener apoyo generalizado en crisis las 24 horas, los 7 días de la semana, relacionado con la salud mental, preocupaciones sobre el alcohol o las drogas, pensamientos suicidas o si solo necesita una persona con quien hablar, comuníquese con la línea nacional de prevención al suicidio al 988.

Para obtener más información, visite: knowyourplay.org