

GUÍA PARA ADOLESCENTES

LO QUE ESTÁ EN JUEGO

HABLEMOS DE APUESTAS EN LÍNEA.

Ey, ¿Estás pensando en jugar juegos de apuestas? ¡Esperá! Es importante que tengas en cuenta algunas cosas.



¿QUÉ SON LAS APUESTAS EN LÍNEA?

HABLEMOS DE APUESTAS EN LÍNEA

¿Estás pensando en probar suerte con juegos de apuestas online?

Antes de hacerlo, hay algunas cosas que necesitás saber.

Las apuestas en línea son “juegos” donde se arriesga dinero con la idea de ganar más.

Pueden parecer emocionantes, pero tienen un gran problema: el resultado no depende de vos, sino del azar.

No importa cuánto sepas o qué tan bien creas jugar, no podés controlar lo que pasa.

Ganar o perder no tiene que ver con tu habilidad, sino con la suerte.

NO ESTÁN PERMITIDAS PARA MENORES DE 18 AÑOS

Si una página o app te deja apostar siendo menor, estás actuando de forma ilegal.

Esas plataformas no son seguras: pueden usar tus datos, engañarte o robarte dinero.

¿POR QUÉ PUEDEN VOLVERSE UN PROBLEMA?

Muchos empiezan pensando que pueden ganar gracias a su conocimiento, pero cuando pierden, culpan a la mala suerte y vuelven a apostar para “recuperar” lo perdido.

Así, sin darte cuenta, el juego empieza a ocupar cada vez más espacio en tu cabeza.

Hay varios factores —como el estrés, la presión social o el deseo de ganar rápido— que pueden hacer que el juego deje de ser diversión y **se transforme en una adicción**.

EL RESULTADO DEPENDE DEL AZAR, NO DE TUS HABILIDADES.

¿CUÁNDΟ EL JUEGO DEJA DE SER UNA DIVERSION Y SE CONVIERTΕ EN UN PROBLEMA?

Jugar puede ser algo entretenido: un momento para relajarse, compartir con amigos o disfrutar de un desafío. Pero hay veces en que el juego deja de ser una actividad divertida y empieza a controlar tu vida.

Esto pasa cuando una persona ya no juega por placer, sino por necesidad. Cuando siente ansiedad, enojo o tristeza si no apuesta, y empieza a depender emocionalmente del juego para sentirse bien. **En ese punto, el juego ya no es un pasatiempo: se convierte en una adicción.**

La ludopatía —o juego patológico— es una adicción a los juegos de azar, especialmente a aquellos donde se apuesta dinero. La persona siente un impulso que no puede controlar, una necesidad de jugar cada vez más seguido. Empieza a mentir, a endeudarse, a alejarse de sus amigos o su familia, y a perder interés en cosas que antes disfrutaba.

Con el tiempo, el juego deja de ser una elección y se transforma en una obsesión. Se pierde la sensación de diversión y aparece la angustia, la culpa y la preocupación constante. Esto afecta la salud mental, la economía personal, las relaciones afectivas y la vida social.

No solo sufre quien juega: también su entorno.

La familia y los amigos se preocupan, se sienten impotentes o incluso se ven afectados por las consecuencias económicas y emocionales.

¿CÓMO SABER SI SE ESTÁ CONVIERTIENDO EN UN PROBLEMA?

A veces cuesta darse cuenta, porque todo empieza como algo divertido o de entretenimiento. Pero hay algunas **señales de alerta** que pueden mostrar que el juego ya no está bajo control:

Pensás demasiado en jugar: estás todo el tiempo esperando la próxima partida o revisando cuánto podrías ganar.

Te sentís mal cuando no jugás: aparece ansiedad, irritación o tristeza.

Gastás más dinero del que podés o mentís sobre cuánto apostás.

Dejás de hacer cosas que antes disfrutabas, como salir, entrenar o pasar tiempo con otras

Perdés la noción del tiempo jugando y descuidás cosas importantes como el estudio, los

Empezás a ocultar lo que hacés o a mentirle a tu familia y amigos.

Si te pasa algo de esto, es importante frenar y hablarlo. No significa que estés “enfermo” o que sea tarde. Significa que tu relación con el juego está cambiando y que pedir ayuda puede evitar que el problema crezca.

ENTONCES, ¿QUÉ PODÉS HACER?

01. CONOCÉ LOS RIESGOS:

Las apuestas en línea no están permitidas para menores de 18 años.

Si una página o app te deja entrar igual, no es segura: suele ser ilegal y puede robar tus datos, tu dinero o meterte en situaciones difíciles.

Informarte es cuidarte. Saber cómo funcionan las apuestas te ayuda a tomar decisiones más conscientes.

Apostar puede parecer una forma rápida de ganar dinero, pero en realidad la mayoría pierde. En los juegos de azar nadie puede controlar el resultado: todo depende del azar, no de tu “suerte” o tus habilidades.

RIESGOS DE APOSTAR EN SITIOS ILEGALES:

- Robo de dinero o estafas digitales.
- Problemas económicos (deudas, gastos que no podés cubrir).
- Dificultades legales.
- Problemas emocionales como ansiedad, frustración o tristeza.
- Bajo rendimiento escolar o abandono de actividades cotidianas.

02. PENSÁ EN VOS

Preguntate cómo te sentís con el juego.

¿JUGÁS POR DIVERSIÓN O PORQUE “NECESITÁS” HACERLO? ¿TE GENERA ESTRÉS, ENOJO O CULPA?

Aprender a reconocer tus límites es una forma de cuidarte. Si algo te hace mal, podés decir que no. No importa si tus amigos lo hacen: es tu decisión.

También es importante cuestionar lo que ves en redes sociales. Algunos influencers muestran las apuestas como si fueran un juego sin riesgos, pero detrás hay empresas que ganan cuando vos perdés. Antes de seguir esas tendencias, pará, pensá e informate.

Si sentís que el juego está afectando tu ánimo, tus relaciones o tus rutinas, hablá con alguien de confianza. No estás solo, y pedir ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad.

03. ELEGÍ OTRAS FORMAS DE DIVERTIRTE

Hay muchas maneras de sentir emoción sin correr riesgos. Buscá actividades que te motiven y te hagan bien:

- Practicar un deporte
- Hacer algo creativo
- Escuchar música o tocar un instrumento
- Pasar tiempo con tus amigos o tu familia

Encontrar nuevas formas de divertirte te permite conectarte con vos mismo y con los demás, sin depender del juego.

04. PEDÍ AYUDA SI LA NECESITÁS:

Si sentís que el juego te está superando, hablarlo es el primer paso.

No estás solo: hay personas que pueden escucharte y acompañarte para que recuperes el control.

¿TE PASA ALGO DE ESTO CON EL JUEGO?

- ¿Sentís que no podés dejar de pensar en jugar o que siempre estás planeando cuándo vas a volver a hacerlo?
- ¿Alguna vez gastaste más plata de la que podías o pensaste en hacer algo que no corresponde para conseguir dinero y seguir jugando?
- ¿Notás que necesitás apostar cada vez más para sentir la misma emoción que antes?
- ¿Tenés discusiones con tu familia o amigos por tu forma de jugar o por cuánto tiempo pasás haciéndolo?
- ¿Te encontraste mintiendo sobre el juego, ocultando cuánto tiempo o dinero dedicás a apostar?

Si alguna de estas frases te suena conocida, puede ser una señal de alerta. No se trata de juzgarte, sino de prestar atención a lo que te está pasando.

Pedi ayuda si la necesitas.