

SPANISH

GASINO

EL PROBLEMA

una guía para la familia

DEL JUEGO



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale



El problema del juego: una guía para la familia



A Pan American Health Organization /
World Health Organization
Collaborating Centre
Affiliated with the University of Toronto

Problem Gambling: A Guide for Families

Problem Gambling Project staff

ISBN 0-88868-472-X

Impreso en Canadá

Copyright © 2004, 2005, 2006 Centre for Addiction and Mental Health,
Toronto ON

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida ni transmitida de ninguna forma ni por ningún medio electrónico ni mecánico, incluyendo fotocopia o grabación, ni por ningún sistema de almacenamiento o de recuperación sin el permiso emitido por escrito de la editorial, a menos que sea una cita breve (que no exceda 200 palabras) para una reseña o trabajo profesional.

2844/03-2004, 03-2005, 11-2006, 03-2008

Índice

Reconocimientos **5**

Introducción **7**

1 ¿Qué es jugar juegos de azar? **9**

2 ¿Qué es un problema de juego? **13**

3 Los efectos de jugar juegos de azar **17**

4 Pasos hacia el cambio **27**

5 ¿Cómo obtener ayuda? **39**

6 ¿Dónde conseguir ayuda? **45**

Reconocimientos

Esta guía se basa en el conocimiento y la experiencia del personal del proyecto El Problema del Juego y el Centre for Addiction and Mental Health (CAMH) - Centro de Adicciones y Salud Mental. También colaboraron asesores y otros profesionales de la provincia de Ontario que trabajan con personas afectadas por el problema del juego. Finalmente, le agradecemos a todos nuestros pacientes, quienes revisaron el borrador y nos dieron consejos útiles.

El problema del juego: una guía para la familia fue producido por el personal del departamento de Educación y Publicaciones de CAMH.

Introducción

Esta guía está dirigida a las personas preocupadas por alguien cercano que tiene un problema de juego. Si usted tiene un problema de juego, por favor lea el folleto *El problema del juego: las dificultades, las opciones*.

Alguien importante para usted puede estar jugando juegos de azar de una forma preocupante. Es probable que el hábito de jugar de un miembro de su familia esté causando problemas financieros o de otro tipo, lo cual puede hacerlo sentir enojado y confuso.

La mayoría de las familias que enfrentan un problema de juego quieren saber cómo pueden recobrar el control de sus vidas. Esperamos que esta guía le ayude a:

- entender el problema del juego
- entender cómo el problema del juego puede afectar a su familia
- encontrar formas para recuperar el orden familiar
- ocuparse de sus problemas económicos
- aprender cómo el asesoramiento psicológico puede ayudarle a usted y a su familia
- encontrar los recursos que han ayudado a otras familias.

Es posible que sienta que su vida está fuera de control. Los juegos de azar pueden estar ocasionando problemas económicos y familiares graves. Sin embargo, con ayuda su familia puede tratar y superar los problemas de juego. Asesores psicológicos especialmente entrenados han ayudado

a cientos de personas a dejar de jugar o controlar su hábito de juego. Las personas con problemas de juego pueden recuperarse y sus familias también sanan. Su familia puede ser una de ellas. Al tomar esta guía, usted está dando un primer paso de gran importancia.

1

¿Qué es jugar juegos de azar?

Usted juega juegos de azar en cualquier momento que tiene la oportunidad de perder dinero o pertenencias, y cuando ganar o perder es decidido básicamente por el azar.

Existen diversas formas de jugar apuestas, entre ellas:

- Juegos de casino.
- Bingo.
- Keno.
- Máquinas tragamonedas.
- Billetes de lotería.
- Billetes de raspar, billetes de rasgar y abrir (Nevada).
- Apuestas en juegos de cartas, mah-jong o dominó.
- Apuestas en carreras de caballos.
- Apuestas deportivas en general.
- Apuestas en juegos de golf o billar.
- Tómbola y juegos similares.
- Juegos de azar en Internet.
- Especulación en la bolsa de valores.

LOS PROBLEMAS DE JUEGO EN NÚMEROS

Los juegos de azar y los problemas de juego están aumentando en Canadá:

En Ontario

- De 2005-06 Ontario Lottery and Gaming (OLG) generó 2 mil millones de dólares en ingresos después de las deducciones para la provincia.¹
- En 2005, los adultos gastaron alrededor de 485 dólares en juegos de azar relacionados con el gobierno, en comparación con 106 dólares en 1992.²
- En 2005, el 3.4% de la población adulta tenía problemas de juego de forma moderada a severa.³
- En 2005, los jóvenes adultos, entre 18 y 24 años de edad, registraron los índices más altos de problemas de juego de forma moderada y severa. Esto constituye aproximadamente el doble del índice de problemas de juego presentados por la población adulta.³
- En 2005, el 63.3% de la población adulta aseguró que había jugado juegos de azar al menos una vez el año pasado.³
- El juego de azar más jugado por la población adulta en el 2005 fue la lotería (billetes).³
- En 2005, cerca del 4% de estudiantes de secundaria corrió el riesgo de tener un problema de juego. El porcentaje de estudiantes que jugaba a las cartas aumentó significativamente desde 2003.⁴

En Canadá:

- Uno de siete hombres y mujeres adultos que viven solos gastaron dinero en casinos, máquinas tragamonedas o video-terminales de lotería. Los hombres gastaron tres veces más dinero que las mujeres en juegos de azar.²
- Los juegos de azar se han hecho más accesibles, lo que ha aumentado el número de personas afectadas por problemas de juego. ^{5&6}

Bibliografía:

1.

Ontario Lottery and Gaming. (2006). Annual Report 2005-2006. Available:

www.olg.ca/assets/documents/annual_report/annual_report_05-06.pdf

www.olg.ca/assets/documents/annual_report/annual_report_05-06.pdf

Accessed February 01, 2008.

2.

Statistics Canada. (2007). Perspectives on labour and income: Gambling. (Catalogue No. 75-001-XIE).

Available:

www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf

www.statcan.ca/english/freepub/75-001-XIE/comm/01.pdf

Accessed February 01, 2008

3.

Wiebe, J., Mun, P. & Kauffman, N. (2006). Gambling and problem gambling in Ontario. Toronto, ON:

Responsible Gambling Council. Available:

www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670

www.gamblingresearch.org/download.sz/1043%20Final%20Report%20POSTED%20VERSION.pdf?docid=7670

Accessed February 01, 2008.

4.

Korn, D., Gibbins, R. & Azmier, J. (2003). Framing public policy towards a public health parafigm for gambling. *Journal of Gambling Studies*, 19(2), 235-256.

5.

Jacques, C. & Ladouceur, R. (2006). A prospective study of the impact of opening a casino on gambling behaviours: 2 and 4 year follow ups. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51(12), 764-773.

2

¿Qué es un problema de juego?

El problema del juego no significa perder dinero solamente. Los problemas de juego pueden afectar toda la vida de una persona.

Jugar juegos de azar se convierte en un problema cuando:

- Interfiere con el trabajo, la escuela u otras actividades.
- Daña su salud física o mental.
- Perjudica sus finanzas.
- Daña su reputación.
- Causa problemas con su familia o amigos.

Existen varios niveles de problemas de juego (vea el siguiente cuadro).

NIVELES DEL PROBLEMA DEL JUEGO

Los problemas de juego varían de leves a severos:

- *La mayoría de la gente que juega lo hace de vez en cuando y sin experimentar perjuicio.*
- *Los jugadores profesionales juegan regularmente, sin poner su hábito de jugar por encima de su familia y trabajo.*
- *Las personas que juegan de manera excesiva a menudo tienen problemas en su trabajo o con su familia y amigos. Su hábito de juego les causa problemas de dinero.*
- *Para algunas personas, jugar juegos de azar perjudica gravemente todas las áreas de su vida.*

Las personas con problemas de juego se encuentran en grupos de todas las edades, tienen todo tipo de ingresos, y provienen de todas las culturas y profesiones.

No todas las personas que juegan en exceso son iguales, ni tampoco enfrentan los mismos problemas. Las personas con problemas de juego se encuentran en grupos de todas las edades, tienen todo tipo de ingresos, y provienen de todas las culturas y profesiones. Algunas personas desarrollan problemas de juego repentinamente, otras con el transcurso del tiempo. Existen muchas razones por las cuales se desarrolla un problema de juego. Por ejemplo, algunas personas desarrollan problemas cuando intentan recobrar el dinero que han perdido, o porque les gusta mantenerse “en acción”. Otras llevan una vida tan estresada que el jugar se convierte en una actividad de relajación.

¿Por qué algunas personas tienen problemas de juego?

Las oportunidades de jugar se presentan en todas partes. Jugar juegos de azar es una actividad muy popular, aceptada ampliamente y muy publicitada. Esto trae como resultado que haya más personas que juegan y que lo hacen más a menudo. La mayor parte de las personas no conocen los riesgos de jugar juegos de azar o las señales del problema. Por esta razón, muchas personas desarrollan problemas de juego sin darse cuenta de lo que les está sucediendo.

Mucha gente juega juegos de azar sin experimentar ningún problema. Ven los juegos de azar como entretenimiento o una manera de pasar el tiempo con sus amigos. Desean ganar, pero no esperan hacerlo.

Las personas que desarrollan problemas de juego probablemente comienzan de esa forma. Sin embargo, a menudo tienen otras razones para jugar, como:

- Esperar ganar en grande.
- Intentar recuperar el dinero perdido.
- La emoción de correr riesgos.
- La impulsividad (actuar sin pensar).

- Intentar sentirse mejor consigo mismos.
- La soledad.
- Escapar de los problemas cotidianos.
- Aliviar un dolor físico o emocional.
- Sobrellevar la depresión y la ansiedad.

Algunos juegos de azar presentan mayor grado de dificultad que otros. Por ejemplo, las máquinas tragamonedas atraen a los jugadores por la continuidad de sus jugadas, las pequeñas ganancias que da así como la oportunidad de tener ganancias mayores, y la sensación que producen en el jugador de estar a punto de ganar. No obstante, cualquier tipo de juego de azar puede convertirse en un problema.

Existen muchos factores de riesgo que hacen a una persona más propensa a desarrollar problemas de juego.

Factores de riesgo

Existen muchos factores de riesgo que facilitan el problema del juego. Los factores de riesgo hacen que una persona sea más propensa a desarrollar problemas de juego. Una persona corre más riesgo si:

- Ganó un gran premio cuando comenzaba a jugar por primera vez.
- Tiene problemas económicos.
- Tuvo un cambio reciente en su vida, como problemas en sus relaciones interpersonales, divorcio, pérdida de trabajo, jubilación o la muerte de un ser querido.
- Tiene problemas de salud y/o dolor físico.
- Siente soledad a menudo.
- Tiene pocos intereses y pasatiempos, o siente que a su vida le falta dirección.
- Siente aburrimiento continuamente, le gusta correr riesgos y actuar sin pensar.
- Usa los juegos de azar, el alcohol y/o otras drogas para manejar sentimientos o eventos desagradables.
- Siente depresión o ansiedad a menudo.
- Ha sido víctima de abusos o traumas
- Tiene (o tuvo) problemas de alcohol u otras drogas, juegos de azar o gasta mucho dinero.

Las personas con problemas de juego pueden encubrir o mentir cuando se les pregunta dónde han estado, o a dónde se ha ido el dinero.

- Pertenece a una familia donde alguien ha tenido problemas de alcohol u otras drogas, juegos de azar y gasto excesivo de dinero.
- Piensa que tiene un sistema o una manera de jugar que aumenta sus posibilidades de ganar.

A mayor cantidad de factores en esta lista, mayor cuidado la persona debe tener con los juegos de azar.

Las señales del problema

Como está leyendo este folleto, probablemente le preocupe que los juegos de azar perjudiquen a su familia. Confíe en sus sentimientos. La familia a menudo sabe cuándo algo anda mal, pero no qué anda mal. Las personas con problemas de juego pueden encubrir o mentir cuando se les pregunta dónde han estado, o qué han hecho con el dinero. Esto dificulta identificar el problema.

A continuación se presentan algunas señales comunes del problema del juego. A mayor número de señales que identifique, mayor es la posibilidad de que exista un problema de juego.

SEÑALES ECONÓMICAS

- Falta dinero en la casa o en las cuentas bancarias.
- El miembro de su familia es reservado para hablar sobre el dinero o se pone de mal humor cuando se le pide hablar de ello. Él o ella esconde los estados de cuenta bancarios o de la tarjeta de crédito
- pide dinero prestado mediante las tarjetas de crédito, pide préstamos en el banco o dinero a familiares y amigos.
- acumula las facturas, incumple los pagos y recibe continuamente llamadas de los acreedores
- retira del banco el dinero del plan de ahorros para la jubilación (RRSPs) y de las pólizas de seguros, o no realiza los pagos estipulados

- hace trabajos extra, pero usted no ve el dinero adicional producido
- siempre tiene poco dinero
- hace malabarismos con el dinero para jugar o pagar deudas.

SEÑALES EMOCIONALES

El miembro de su familia:

- Se aleja de la familia y los amigos.
- Se muestra ansioso o distanciado, o se le hace difícil prestar atención.
- Tiene altibajos en su estado de ánimo y repentinos arrebatos de rabia.
- Algunas veces se siente bien consigo mismo (cuando la persona gana).
- Se queja de estar aburrido o inquieto.
- Está deprimido o piensa en suicidarse.

SEÑALES DEL MANEJO DEL TIEMPO

El miembro de su familia:

- A menudo llega tarde al trabajo o a la escuela.
- Se aleja por largos periodos y sin dar explicaciones.

CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO

El miembro de su familia:

- El miembro de su familia:
- Deja de hacer las cosas que solía disfrutar.
- Cambia sus rutinas de dormir, comida y sexuales.
- No hace lo que dijo que haría, o da excusas.
- No cuida de sí mismo, hace caso omiso de las responsabilidades en el trabajo, escuela o las tareas familiares.
- Bebe alcohol o usa otras drogas más a menudo.
- No cuida adecuadamente de los niños.
- No asiste a los eventos familiares.
- Piensa y habla sobre los juegos de azar todo el tiempo.
- Cambia de amigos (particularmente los adolescentes).
- Tiene más problemas de salud o estrés (ej. dolores de cabeza, de estómago y problemas intestinales).
- Miente sobre su hábito de jugar.

- No quiere gastar dinero en nada que no sea juegos de azar.
- Estafa o roba dinero para jugar o pagar deudas de juego.
- Tiene problemas de dinero con otras personas.
- Tiene problemas legales causados por su hábito de jugar.

¿Cómo buscar ayuda?

Si piensa que un amigo o miembro de la familia tiene un problema de juego, usted puede obtener ayuda. El capítulo 5 le dice cómo hacerlo.

3

Los efectos de jugar juegos de azar

¿Por qué no pueden parar de jugar?

La mayoría de las personas con problemas de pierde lentamente el control sobre la cantidad de dinero y tiempo que gasta en jugar juegos de azar. Se centran solamente en jugar y hacen caso omiso de otras responsabilidades, así como del daño que jugar ocasiona. Algunas personas que juegan excesivamente no establecen una relación entre sus problemas y su hábito de jugar. Otras han tratado de reducir su hábito o dejar de jugar anteriormente, pero han fallado. Ahora se sienten irritables y molestos cada vez que intentan cambiar.

La mayoría de la gente que juega exceso tiene sentimientos contradictorios sobre su hábito de jugar. Saben que les están causando problemas a sus seres queridos. Pueden entristecerse, volverse ansiosos y a menudo odiarse a sí mismos. Sin embargo, la necesidad de jugar es demasiado fuerte para resistirse. Sienten que no pueden renunciar a todo el tiempo, el dinero y a la emoción que han dedicado a los juegos de azar. No pueden aceptar que nunca recuperarán lo que han perdido.

Otras personas prometen que dejarán de jugar, pero no pueden. Temen que sus seres queridos los descubran. Eso los

lleva a esconderse aún más y a aumentar sus deudas. Continúan con la esperanza de que el premio gordo le ponga fin a sus problemas. El primer paso que las personas con problemas de juego deben dar es renunciar a perder dinero y renunciar a la esperanza de ganar un gran premio. Luego, pueden comenzar a recobrar el control de su hábito de jugar y de su vida.

Las personas pueden y logran recuperarse de un problema de juego, pero requiere tiempo y paciencia resolver todos los problemas.

Impacto en la familia

Probablemente ya sabe cuánto pueden afectar los juegos de azar a una familia. La familia puede verse afectada de diferentes maneras. Los problemas de juego pueden esconderse por mucho tiempo, por lo que muchas familias se sorprenden cuando se enteran de cuánto dinero se ha perdido.

Algunas relaciones no sobreviven a un problema de juego. Algunas familias luchan contra las dificultades y se unen haciéndose más fuertes. Las personas pueden recuperarse de un problema de juego y de verdad lo logran, pero requiere tiempo y paciencia resolver todos los problemas.

No tome decisiones importantes sobre su relación cuando esté bajo estrés. Tómese el tiempo necesario para pensar y considerar los sentimientos y necesidades de toda la familia. El asesoramiento psicológico puede ayudarle a explorar sus opciones y decidir qué puede funcionar para usted y su familia (vea el capítulo 5).

¿CÓMO SE VE AFECTADA LA FAMILIA?

Problemas económicos

El problema más común es la pérdida de dinero. Los ahorros, la propiedad o pertenencias pueden perderse repentinamente. Este tipo de crisis financiera hace sentir a la familia asustada, enojada y traicionada.

Problemas emocionales y de aislamiento

Los problemas de juego causan sentimientos muy fuertes. Los miembros de la familia pueden sentirse avergonzados, heridos, temerosos, enojados, confusos y desconfiados. Esos sentimientos dificultan solucionar los problemas. La persona que juega incluso puede negar la existencia del problema.

El aislamiento es otro problema:

- Muchos miembros de la pareja no quieren estar cerca ni física ni emocionalmente de la persona que los han herido.
- Muchas personas afectadas por problemas de juego evitan acercarse a otras personas porque se sienten avergonzadas. Esto les dificulta obtener afecto y apoyo.
- Las amistades pueden acabarse debido a las deudas sin pagar.

En ocasiones los miembros de la familia se centran en la persona con el problema de juego, y se olvidan de cuidar de sí mismos o divertirse.

Salud física y mental

El estrés que generan los problemas de juego, algunas veces afecta la salud, tanto de la persona que juega como de la familia. Las personas pueden experimentar ansiedad, depresión y afecciones relacionadas al estrés como pocas horas de sueño, úlceras, problemas intestinales, dolor de cabeza y dolores musculares.

Agotamiento

Muchas familias bajo estrés tienen problemas para manejarlo. Alguien puede intentar mantener las cosas bajo control haciendo más actividades. Esto puede llevar al agotamiento. Los miembros de la familia en ocasiones se centran en la persona con el problema de juego, y se olvidan de cuidar de sí mismos o divertirse.

El impacto en los hijos

El impacto en los hijos

Cuando un padre o quien cuida a los niños tiene un problema de juego, los niños pueden ser descuidados, y pueden sentirse deprimidos y enojados. Quizás crean que son la

causa del problema y que si se portan “bien”, el problema se acabará. Algunos niños cuidan a sus hermanos menores o intentan ayudar a sus padres. Esta responsabilidad estresa a los niños.

Los niños también pueden creer que deben ponerse del lado de uno de los padres. Pueden dejar de confiar en el padre que promete y no cumple. Puede que los niños le roben a uno de los padres o se metan en problemas en la escuela. Algunos niños intentan llamar la atención del padre con el problema de juego:

El estrés, la ansiedad y la depresión son comunes tanto para las personas con problemas de juego como para su familia.

- Bebiendo alcohol o usando otras drogas.
- Jugando juegos de azar.
- Infringiendo la ley.

Es importante que los niños entiendan que los problemas de la familia no son su culpa. Los niños necesitan regresar a un hogar equilibrado y seguro y tener una infancia normal. El asesoramiento psicológico familiar e individual puede ayudar a los niños a enfrentar esos cambios (vea el capítulo 5).

El abuso físico y emocional

La violencia intrafamiliar es más común en familias que atraviesan momentos de crisis. Los problemas de juego pueden desencadenar el abuso físico o emocional de un miembro de la pareja, de un padre anciano o de un niño. Los niños pueden resultar lastimados debido a la rabia reprimida. Si eso ocurre en su familia, busque ayuda inmediatamente (vea el capítulo 6).

Ansiedad y depresión

El estrés, la ansiedad y la depresión son comunes tanto para las personas con problemas de juego como para su familia. Esto puede dificultar dormir, pensar y solucionar los problemas.

Si padece algunos de los siguientes síntomas por más de dos semanas y estos le hacen más difícil su vida diaria, es posible

que tenga una depresión fuerte:

- El estrés, la ansiedad y la depresión son comunes tanto para las personas con problemas de juego como para su familia. Esto puede dificultar dormir, pensar y solucionar los problemas.

Si padece algunos de los siguientes síntomas por más de dos semanas y estos le hacen más difícil su vida diaria, es posible que tenga una depresión fuerte:

- Ha perdido interés en sus actividades habituales.
- Se siente deprimido, con poco ánimo o irritable.
- Sus hábitos de sueño han cambiado (ej. tiene problemas para quedarse dormido o dormir, o duerme demasiado).
- Su apetito ha cambiado (ha adelgazado o engordado).
- Se siente incapaz, desesperanzado o desesperado.
- Se le dificulta pensar o recordar cosas y sus pensamientos parecen ser más lentos.
- Tiene sentimientos de culpabilidad constantes y no puede dejar de pensar en los problemas.
- Ha perdido el interés en el sexo.
- Se siente cansado físicamente, lento y pesado, o bien, se siente inquieto y nervioso.
- Se siente enojado.
- Piensa en suicidarse.

Si experimenta alguna de estas dificultades, hable con su doctor u otro profesional en el cuidado de la salud. Cuénteles sobre sus problemas de juego también. Un tratamiento puede incluir medicamentos y/o asesoramiento psicológico y otro tipo de asistencia.

Riesgo de suicidio

El índice de suicidio es mayor en personas que juegan juegos de azar de forma excesiva, y en los miembros de su familia. Las personas con mayor probabilidad de intentar el suicidio son aquellas que tienen un problema de salud mental (como la depresión), que beben alcohol en exceso o usan otras drogas.

Las personas que han amenazado con suicidarse o se lastimaron en un intento de suicidio en el pasado corren más riesgo.

Si siente que puede suicidarse o está haciendo planes para acabar con su vida, *busque ayuda inmediatamente*. No tiene que enfrentar sus problemas solo.

¿QUÉ HACER SI SIENTE QUE PUEDE SUICIDARSE?

Si está pensando en acabar con su vida:

- Diríjase inmediatamente al departamento de emergencia más cercano.
- Aleje de su alcance cualquier objeto con el que pudiera suicidarse (ej. armas de fuego, medicamentos, etc.).
- Deje que su familia o un amigo sepa lo que está sintiendo.
- Llame al Distress Centre para obtener asistencia e información (vea la página 47).
- Informe a su doctor de lo que le está ocurriendo, cuénteles de sus problemas de juego.
- No beba alcohol ni consuma drogas, empeorará su situación.
- Contacte a la línea de ayuda Ontario Problem Gambling Helpline (1 888 230-3505) y haga una cita con un asesor psicológico tan pronto como sea posible (vea la página 45). Pueden atenderlo en pocos días.
- Hable con alguien de su confianza, como un amigo o un consejero espiritual.

¿QUÉ HACER SI UN MIEMBRO DE SU FAMILIA PIENSA SUICIDARSE?

Un miembro de su familia puede tener pensamientos suicidas si él o ella:

- Cambia de comportamiento, apariencia o estado de ánimo.
- Parece deprimido, triste o retraído.
- Regala posesiones de gran valor.
- Habla de suicidio y dice que tiene un plan.
- Hace un testamento o habla de su última voluntad.

Si esto pasa, usted debería:

- Mantener la calma y escuchar atentamente.
- Dejar que la persona hable sobre sus sentimientos.
- Aceptar lo que él o ella dice. No juzgar o intentar solucionar el problema.
- Preguntar si la persona siente que puede suicidarse y si tiene un plan.
- Alejar de su alcance cualquier objeto con el que pudiera suicidarse (ej. armas de fuego, medicamentos).
- Tomar en serio todas las amenazas de suicidio.
- Apoyar las iniciativas de la persona para obtener ayuda profesional (ej. centros para situaciones de crisis, asesor, doctor, sala de emergencia o representantes religiosos).
- Informar a su doctor de lo que está sucediendo.
- Platicar con alguien que pueda ayudar a su familiar y evitar mantener en secreto los pensamientos suicidas del miembro de su familia.

4

Pasos hacia el cambio

¿Qué puedo hacer para que mi familiar deje de jugar?

Lamentablemente no puede tomar la decisión por su familiar. La persona decide ella misma si juegan o no. La persona debe estar motivada a cambiar. Si usted decide amenazar, sobornar o castigar a su familiar, es posible que le cause un daño mayor.

La falta de control sobre la situación puede ser frustrante para la familia. No obstante, usted desempeña un papel importante en estimular el cambio. Muchas personas con problemas de juego buscan ayuda porque su hábito de juego está perjudicando a la familia. Dígale a la persona cómo lo afecta su hábito e intente hacer cambios positivos en su propia vida. Eso puede ayudar a la persona a darse cuenta de que ella también puede cambiar.

Quizá se sienta profundamente enojado o herido. Esto puede dificultarle apoyar a la persona que le ha causado tanto dolor. No todas las familias pueden superar este problema. El asesoramiento psicológico puede ayudarle a poner en orden sus pensamientos y sentimientos, además de considerar sus opciones. Este puede ser un paso importante para ayudar a su familia a sanar sus heridas (vea el capítulo 5).

Un asesor psicológico puede ayudarlo a apoyar a la persona con un problema de juego y a restablecer el equilibrio de su familia.

CÓMO LA FAMILIA PUEDE AYUDAR A QUE LA PERSONA CAMBIE

Cada familia es diferente y tiene una idea de lo que ayudará a que la persona cambie. He aquí algunas ideas que han sido útiles para muchas familias, estas ideas pueden ayudarlo a apoyar a la persona con un problema de juego y a reestablecer el equilibrio de su familia. Con la ayuda de un asesor psicológico puede aprender a:

- Entender las etapas de cambio y trabajar en ellas.
- Expresarle a la persona cómo lo afecta a usted y a su familia el hábito de juego (Pero recuerde, gritarle a la persona probablemente no ayudó en el pasado, entonces hable con la persona cuando no esté enojado. Es importante que mantenga la calma cuando hable).
- Evitar disculparse por la persona y protegerla de sus propias acciones.
- Cuidarse a usted mismo y restablecer el equilibrio en su vida.
- Poner sus finanzas en orden.
- Restablecer la confianza.
- Buscar ayuda.

Las etapas del cambio*

Las personas con problemas de adicción, como lo es jugar juegos de azar, pasan por etapas similares para aceptar que necesitan cambiar. Una persona que juega excesivamente puede dar pasos hacia atrás y hacia adelante cuando decide cambiar. Su influencia sobre la persona afectada puede ser mayor si hace corresponder el apoyo que le da con las etapas de cambio por las cuales atraviesa la persona. Esto puede ser difícil y requerir cierto nivel de práctica. Muchas personas también descubren que necesitan el apoyo de un asesor psicológico. e support of a counsellor.

PRIMERA ETAPA: LA PERSONA NO QUIERE CAMBIAR

Al comienzo la persona no ve el problema ni considerará el asesoramiento psicológico. Él o ella lo niega o da cualquier tipo

* Adaptado de Makarchuk, K. & Hodgins, D. (1998). *Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers*. Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary; and Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). *Changing for Good*. New York: William Morrow.

de explicación. Es probable que culpe a otros o piense que el único problema es la falta de dinero.

Usted puede:

- Decirle a la persona cómo le afecta su hábito de juego.
- Cambiar las actividades que apoyan jugar juegos de azar
- No ayudar a la persona que juega a evadir la responsabilidad de sus propias acciones.
- Asegurar que el dinero de su familia esté protegido (un asesor legal, financiero o un especialista en problemas de juego puede indicarle qué hacer).
- Aprender sobre el problema del juego y compartir la información con la persona con problemas de juego.
- Buscar ayuda para usted mismo y comenzar a restablecer el equilibrio de su familia.
- Unirse a un grupo de apoyo para las familias afectadas por problemas de juego.
- Evitar discutir ya que eso no mejorará su situación.

SEGUNDA ETAPA: LA PERSONA NO ESTÁ SEGU- RA DE QUERER CAMBIAR

La persona comienza a darse cuenta que jugar juegos de azar tiene inconvenientes. Sin embargo, aún no quiere dejar de jugar. La persona piensa cambiar por algún tiempo y luego toma la decisión. Él o ella puede:

- Establecer una fecha para el cambio.
- Tener mayor disposición para hablar de sus problemas.
- Estar más abierto a recibir ayuda.

La persona puede sentirse más dispuesta a ocuparse del problema después de una gran crisis. Esta puede ser una pérdida significativa en el juego, un intento de suicidio o un despido provocado por su hábito de juego.

Usted puede:

- Evitar jugar juegos de azar con la persona.
- Informarse sobre cómo la persona puede obtener ayuda.

- Compartir la información de esta guía y animar a la persona a buscar ayuda.
- Acompañar a la persona a recibir asesoramiento psicológico.
- Compartir lo que ha aprendido sobre los problemas de juego y cómo esa información le ha ayudado.
- Elogiar a la persona por querer cambiar.
- Evitar situaciones que pueden provocar deseos de jugar.
- Buscar ayuda emocional para usted mismo.
- Establecer límites claros y decirle a la persona lo que usted hará si él o ella sigue jugando.

TERCERA ETAPA: LA PERSONA SE PREPARA PARA EL CAMBIO

La persona puede dar pequeños pasos para cambiar su hábito de jugar, como establecer límites de tiempo y dinero. Es posible que ocurran cambios mayores pronto. La persona quizá esté más dispuesta a hablar de los riesgos y satisfacciones de jugar cuando está intentando dejar de hacerlo.

Usted puede:

- Apoyar los cambios de la persona y animarla a obtener ayuda de un asesor de problemas de juego
- Sugerir que le transfiera el manejo de su dinero a una persona en quien confíe.
- Limitar el acceso de la persona al dinero, así evitará uno de los mayores desencadenantes del juego (los desencadenantes son las cosas o actividades que provocan jugar juegos de azar).
- Sugerir a la persona nuevas actividades para reemplazar jugar juegos de azar.

CUARTA ETAPA: LA PERSONA VA A CAMBIAR

La persona ha reducido o dejado de jugar completamente. Está realmente trabajando para superar el problema.

Cuando las personas intentan cambiar, es posible que den pasos hacia atrás. Por lo general, superan esas recaídas e incluso aprenden de ellas.

Usted puede:

- Apoyar a la persona para que reemplace los juegos de azar por nuevas actividades.
- Apoyar a la persona con el asesoramiento psicológico que recibe.
- Considerar asesoramiento psicológico de pareja o familiar para mejorar la comunicación y restablecer la confianza.
- Continuar ocupándose de los problemas financieros.
- Continuar centrándose en sus propias necesidades y en recuperar el equilibrio de la familia (vea la página 38).
- Aceptar que la persona puede tener recaídas y volver a jugar.

Una recaída puede ayudar a la persona a comprender su problema de juego y a fortalecer su decisión de cambiar.

QUINTA ETAPA: LA PERSONA MANTIENE EL CONTROL

La persona ha dejado de jugar por al menos seis meses y está trabajando para mantener el control. Como dijimos anteriormente, muchas personas retroceden y vuelven a tener un problema de juego. Esas recaídas pueden ser devastadoras para las personas con problemas de juego y para los miembros de la familia, pero una recaída puede ayudar también a la persona a comprender mejor el problema. Al final, puede fortalecer su decisión de cambiar.

Usted puede:

- Seguir alentando los cambios que ayudan a recuperar el equilibrio familiar.
- Intentar mejorar la comunicación de su familia.
- Continuar trabajando para mantener las finanzas de su familia bajo control.
- Ayudar a la persona a identificar y evitar los factores desencadenantes del juego.
- Recompensar los esfuerzos realizados para cambiar, tanto los de su ser querido como los suyos.
- Aceptar que la persona puede tener recaídas.

MANEJANDO LAS RECAÍDAS

Recuerde que un problema de juego puede empeorar antes de mejorar. Existen personas con problemas de juego se les dificulta mucho mantener su hábito bajo control o dejar de

jugar. Si la persona ganó un gran premio mientras intentaba cambiar, el problema puede parecerle menos urgente. Algunas personas dejan de jugar, pero lo reemplazan con consumiendo alcohol u otras drogas. Por lo general el comportamiento de la persona vuelve a la normalidad cuando la persona aprende a disfrutar la vida sin los juegos de azar.

A algunas familias se les dificulta creer que el asesoramiento psicológico puede ayudar en una situación difícil. No obstante, el asesoramiento psicológico ayuda a la mayoría de las personas.

Comunicándose claramente

Es importante decirle a la persona cómo afecta a la familia su comportamiento. Las personas con problemas a menudo comienzan el asesoramiento psicológico porque su familia los alienta a hacerlo. Es probable que usted prefiera buscar la ayuda de un asesor antes de hacer lo siguiente.

Su ayuda y apoyo son importantes para la persona con un problema de juego, pero es responsabilidad de la persona solucionar el problema.

CONSEJOS DE COMUNICACIÓN PARA LAS FAMILIAS*

- Céntrese en las formas específicas en que jugar juegos de azar le afecta. Sea directo y use oraciones personales o donde usted es el sujeto para compartir información y sentimientos. Por ejemplo:
 - “Siento que me haces daño cuando no llegas a casa a la hora que dijiste”.
 - “Me molesta cuando no tienes dinero para pagar nuestras cuentas porque gastaste el dinero en juegos de azar”.
 - “Me asustan tus deudas de juego”.
- Mantenga la calma. Intente no culpar, sermonear o moralizar. No ayuda. Deje que la persona sepa que usted está buscando información y ayuda para usted mismo.
- Evite las amenazas, pero dígame a la persona lo que usted hará si ella continúa jugando. Prepárese para cumplir lo que diga. La persona puede haber escuchado sus amenazas anteriores y puede no creer que las cumplirá.

* Adaptado de la información sobre problemas de juego proporcionada por Addictions Services Kenora.

- Proporcione información útil. Apoye sus iniciativas para buscar ayuda. Infórmese de los servicios disponibles de asesoramiento en problemas de juego y dele a la persona materiales como libros, videos e información de autoayuda.
- Sea paciente. El cambio puede tomar tiempo. No espere que la persona admita de inmediato que tiene un problema o que acepte que necesita ayuda. Continúe plantando las semillas del cambio. Dígale a la persona que dar pasos hacia el cambio disminuirá los conflictos familiares y el estrés.
- Esté atento a señales de depresión y pensamientos suicidas de la persona que juega, usted y miembros de su familia (vea la página 23).

Ayudar a la persona a asumir la responsabilidad de su comportamiento y decisiones

Es más probable que las personas se ocupen de sus problemas de juego cuando realmente sienten el daño que ocasionan. Por supuesto, su ayuda y apoyo son importantes para la persona con un problema de juego. Sin embargo, es responsabilidad de la persona solucionar el problema. Solamente ella puede decidir dejar de jugar o reducir la frecuencia.

La mejor manera de ayudar es darle todo su apoyo, pero ser firme. Dígale a la persona que si busca ayuda, es posible cambiar y obtener el control. Hágale saber a la persona que no tiene por qué atacar el problema solo.

Algunas familias sienten que deben pagar las deudas de juego de la persona para proteger su reputación. Quizá quiera ayudar a otros miembros de la familia que han sido perjudicados por las acciones de la persona. Si paga las deudas, estará enviando el mensaje de que pagará la fianza en caso de que la persona tenga problemas legales. Esto puede conducir a que la persona retome los juegos de azar.

Su “gran amor” puede ayudar a la persona a enfrentar el costo de sus problemas de juego.

Si usted proporciona ayuda financiera, insista en que la persona busque asesoramiento psicológico también. Si pide préstamos, dígale a la persona que debe pagarlo, aunque los pagos sean pequeñas sumas semanales. Muchas familias tienen dificultades para hacer esto y necesitan la ayuda de un consejero de confianza o un asesor. Evite darle dinero directamente a la persona porque puede provocar que juegue más. (Encuentre más sugerencias para solucionar de los problemas de dinero en la página 35).

Su “gran amor” puede ayudar a la persona a enfrentar el costo de sus problemas de juego. Por ejemplo:

- Haga que la persona hable con su jefe sobre los días que no fue a trabajar o las llegadas tarde al trabajo.
- Insista en que la persona haga los quehaceres domésticos.
- No mienta para proteger a la persona.
- No dé disculpas para justificar el hábito de juego de la persona.
- No consuele a la persona ante las pérdidas u otros problemas de juego.
- No traslade a la persona desde o hacia los lugares de juego.
- No juegue juegos de azar con la persona.

En algunos casos, es probable que no sea posible llevar a cabo estas sugerencias ya que hacerlo podría conducir a la persona a hacerse daño, o a ponerse violenta con otras personas. Si esto aplica a su situación, busque ayuda profesional *inmediatamente* antes de realizar alguna acción.

Poniendo en orden las finanzas familiares

Los problemas económicos pueden estresar a su familia. La persona con un problema de juego es responsable de ayudar a solucionar esas dificultades, y si la persona lo desea, es mejor trabajar juntos en la solución del problema. Por ejemplo, el acceso al dinero o al crédito provoca a menudo que la persona juegue. Puede ayudarla entonces limitando el dinero al que ella tiene acceso.

Si la persona está esforzándose por cambiar, puede ayudarla a:

- Hacer un presupuesto familiar.
- Registrar cuidadosa y abiertamente los gastos de la familia.
- Compartir entre los dos los recibos y facturas.
- Acordar cuánto dinero en efectivo o crédito debería tener la persona, de manera que no esté tentada a jugar.

A continuación se presentan más sugerencias para ocuparse de los problemas económicos:

- Piense cuidadosamente sobre sus propias finanzas antes de encargarse de las deudas de otra persona.
- Evite dar dinero directamente a la persona (en caso de haber decidido prestarle dinero para pagar las cuentas). Eso puede tentar a la persona a volver a jugar. Opte por pagar usted mismo las cuentas.
- Ofrézcase para acompañar a la persona a las sesiones de asesoramiento financiero o de problemas de juego.
- Establezca un presupuesto realista para que la persona no sienta la necesidad de jugar para solucionar problemas de dinero.
- Obtenga ayuda especializada de un asesor crediticio, gerente bancario o abogado antes de cubrir cheques sin fondos, o firmar créditos u otros documentos financieros en conjunto con la persona.
- Solicite ayuda de una persona de confianza que se haga responsable del manejo del dinero de la persona a corto plazo.
- Planee cómo limitar el acceso de la persona al dinero hasta que sus problemas de juego estén bajo control.

Incluso si la persona que juega no coopera, aún tiene el derecho de proteger el dinero de su familia.

CONSEJOS PARA PROTEGER SU DINERO

A continuación se presentan algunas formas de proteger el dinero de su familia contra el hábito de juego descontrolado de la persona:

- Obtenga asesoría profesional para conocer cuáles son sus derechos y los pasos a seguir en el aspecto legal.
- Abra una cuenta bancaria separada.
- Coloque sus objetos de valor en una caja de seguridad.
- Ponga sus ahorros en bonos a los cuales no pueda acceder.
- Solicite al banco poner un límite al crédito de su familiar y no permitir una segunda hipoteca sobre su casa.
- Obtenga un poder notarial que establezca que usted está a cargo de las decisiones sobre todas sus propiedades (si el miembro de su familia acepta).
- Pague las cuentas usted mismo.
- Retire su nombre de las tarjetas de crédito y cuentas bancarias conjuntas.
- Cancele la opción de sobregirar sus cuentas bancarias.
- No comparta su Número de Identificación Personal (PIN), ni deje sus tarjetas de crédito o dinero al alcance de su familiar.
- Deseche las solicitudes para obtener tarjetas de crédito o préstamos que lleguen en el correo.
- Ordene que su salario se le pague directamente a su cuenta bancaria.
- Advértale a la familia, los amigos y compañeros de trabajo que no le presten dinero a la persona.
- Dele a la persona un monto semanal previamente acordado.

El primer paso es evaluar su situación financiera. ¿Cuánto dinero se ha perdido? ¿Cuáles deudas son compartidas y cuáles pertenecen a la persona que juega? Este paso puede ser difícil emocionalmente.

Si usted tiene muchas deudas, o si lo molestan los acreedores, consulte a un asesor crediticio, quien puede ayudarlo a manejar sus deudas y establecer un presupuesto familiar. Por otro lado, un asesor legal puede ayudarlo a ordenar cuáles deudas comparte (como préstamos en conjunto) y cuáles no. Informe a los asesores sobre los problemas de juego.

Recuperando el equilibrio de su vida

Cuando se centra solo en problemas de juego, su vida familiar se desequilibra. Volver a la rutina normal de su familia es una parte importante de la recuperación. He aquí algunas ideas que toda la familia puede considerar:

Reestablezca las rutinas saludables:

- Coma regularmente y de forma balanceada (incluso si no tiene hambre).
- Haga que las comidas sean un tiempo para compartir en familia.
- Ejercítense regularmente.
- Duerma y despiértese a las horas acostumbradas.
- Hágase un chequeo médico y cuénteles al doctor sobre el hábito de juego del miembro de su familia.
- Aparte un tiempo durante la semana para divertirse y procure respetarlo como su actividad para no estresarse.

Busque ayuda para que se sienta bien consigo mismo:

- Comparta sus preocupaciones con amigos de confianza y familiares. Pida apoyo, no consejos.
- Haga una lista de las personas que son importantes para usted. Llame a un amigo y reúnanse con él.
- Vea a un asesor psicológico que lo ayude a manejar la situación y a recuperar la confianza en sí mismo.
- Busque un grupo de autoayuda. Le permitirá obtener apoyo y apoyar a otros.
- Participe en su comunidad; por ejemplo, como voluntario.

Maneje el estrés positivamente:

- Evite el consumo de alcohol y otras drogas, ya que solo empeorará los problemas.
- Permítase un descanso y pare de preocuparse.
- Aprenda a reconocer sus estados de ánimo, y dígame a la gente lo que necesita de ellos.
- Aprenda formas de reducir el estrés (ej. practique yoga o haga meditación).

Volver a la rutina familiar es una parte importante de la recuperación.

- Atienda sus necesidades religiosas o espirituales.
- Haga una lista de las cosas que le gusta hacer, y lleve a cabo al menos una de ellas semanalmente.

Reparando las relaciones familiares

Es importante que restablezca la confianza en los miembros de la familia. Probablemente ahora le parezca ahora imposible, ya que no todas las relaciones sobreviven a un problema de juego.

Sin embargo, para algunas familias el trabajar juntos para solucionar los problemas fortalece sus relaciones. El asesoramiento de pareja y familiar puede ayudar a que su familia vuelva a la normalidad.

Para ayudar a restablecer la confianza, usted también puede:

- Identificar formas en las que usted confía en la persona.
- Estimular a la persona a ser sincera sobre sus impulsos de jugar, y a aceptar lo que usted escucha. Recompensar la sinceridad de la persona con comprensión, apoyo y ayuda para solucionar sus problemas.
- Pedir a la persona que lo ayude a aliviar sus preocupaciones. Por ejemplo, si teme que esté jugando en vez de trabajando, pídale que lo llame para calmar sus miedos.
- Animar a la persona a realizar tareas familiares. Sea positivo cuando ella las hace.
- Hablar con la persona semanalmente sobre conflictos pasados y las preocupaciones sobre el futuro. Sea sincero sobre sus sentimientos. Luego, por el resto de la semana, atienda los asuntos del presente.
- Tomarse el tiempo para divertirse junto con la persona, sin hablar de los problemas de juego.
- Recordar que toma tiempo restablecer la confianza.
- Considerar asistir a un grupo de apoyo o con un asesor psicológico si necesita más tiempo para hablar de sus heridas y sentimientos de enojo.

5

¿Cómo obtener ayuda?

Si piensa que tiene un problema de juego, usted puede obtener ayuda. El gobierno de Ontario dispone de una parte del dinero que se juega en las máquinas tragamonedas de casinos e hipódromos. Ese dinero sirve para pagar:

- Una línea telefónica de ayuda para los problemas de juego.
- Asesoramiento psicológico para personas con problemas de juego.
- Investigaciones acerca de los problemas de juego.
- Recursos educativos sobre problemas de juego para el público y para profesionales de la salud mental.

También encontrará a su disposición tratamientos gratuitos, como asesoramiento psicológico para todos los afectados por problemas de juego, incluso para los miembros de la familia. El asesoramiento psicológico puede ayudarle a entender por qué juega, de manera que pueda reducir o cambiar su hábito de juego. También puede ayudarle a sanar heridas emocionales y recobrar la confianza de su familia.

¿Qué es el asesoramiento psicológico?

El asesoramiento psicológico le proporciona un espacio para hablar de lo que está pasando en su vida. Es seguro y privado, y no se le juzgará. Los asesores de problemas de juego están capacitados especialmente para entender sus dificultades. Usted decide con su asesor con qué frecuencia quiere la ayuda y de qué temas hablar.

En Ontario, el asesoramiento psicológico es gratuito para cualquier persona afectada por un problema de juego.

No tiene por qué avergonzarse buscar ayuda. Es el primer paso para retomar el control que ha perdido a causa de los problemas de juego.

En Ontario, el asesoramiento psicológico es gratuito para cualquier persona afectada por un problema de juego, no solo la persona que juega juegos de azar. En la mayoría de las áreas, existe una agencia cercana a su domicilio que ofrece asesoramiento especializado en problemas de juego. En una cantidad de lugares en la provincia, tiene a su disposición tratamientos diarios o más prolongados en residencias o centros de asistencia especializada. Además están disponibles: asesoramiento vía telefónica y una guía de autoayuda. También puede beneficiarse de los servicios de asesoramiento crediticio, de deudas y familiar, entre otros. La línea telefónica de ayuda Ontario Problem Gambling Helpline (1 888 230-3505) le pone en contacto con los servicios de apoyo y recursos que usted necesite. Está abierto las 24 horas al día.

Algunas agencias ofrecen citas en las noches y fines de semana de asesoramiento psicológico cara a cara. El asesoramiento psicológico puede ser individual, en pareja o familiar. El asesoramiento grupal también está disponible.

El asesoramiento psicológico es confidencial, dentro de los límites legales. Su asesor puede explicarle los límites antes de que comience el asesoramiento. Él o ella debe informarle lo que usted puede esperar del asesoramiento, así como lo que se espera de usted.

¿Cómo puede ayudarme el asesoramiento psicológico?

Cuando un miembro de su familia tiene un problema de juego es difícil tener esperanzas a futuro. El asesoramiento psicológico puede mostrarle que esa situación puede cambiar, y también ayudarle a ver las fortalezas de su familia y los pasos positivos que ya haya tomado.

El asesoramiento psicológico es un proceso de aprendizaje. Con nueva información tomará buenas decisiones. Los asesores pueden ayudarlo a solucionar sus problemas, lo cual puede incluir poner en orden su situación financiera, reparar las relaciones familiares y restablecer la confianza entre usted y su compañero.

El asesoramiento psicológico puede también puede:

- Ayudarlo a entender las cosas que parecen fuera de control.
- Ayudarlo a decidir cuáles acciones llevar a cabo.
- Darle información práctica sobre cómo ocuparse de los problemas económicos.
- Ponerlo en contacto con asesores crediticios, servicios legales y otros recursos.
- Ayudarlo a entender y reducir los factores que desencadenan el deseo de jugar juegos de azar.
- Obtener información sobre servicios en su comunidad.
- Ayudarlo a manejar el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Ayudarlo a darse cuenta de que no está solo.

¿Cómo puede ayudar el asesoramiento psicológico a la persona con problemas de juego?

El asesoramiento psicológico no puede hacer que la persona con problemas de juego cambie. Solamente ella puede cambiar.

Al comienzo, muchas personas no quieren dejar de jugar o cambiar. Al contrario, puede que busquen asesoramiento psicológico para obtener ayuda con problemas económicos y familiares. Con el asesoramiento psicológico, entienden que su hábito de jugar juegos de azar es un problema.

El asesor brindará información, consejos y apoyo, que ayudarán a la persona a darse cuenta de que su hábito de jugar causa daños y a decidir hacer algo al respecto. El asesor probablemente estimule a la persona a tomarse un receso en el

El asesoramiento psicológico funciona mejor cuando toda la familia participa y se apoya mutuamente.

juego de manera que pueda controlar su hábito de jugar y ver el daño que causa.

El asesoramiento psicológico puede ayudar al miembro de su familia:

- Encontrar actividades diferentes a jugar juegos de azar saludables.
- Identificar los factores desencadenantes del hábito de jugar.
- Identificar creencias falsas que pueden causar problemas.
- Encontrar formas de manejar el impulso de jugar.

El asesoramiento psicológico funciona mejor cuando toda la familia participa y se apoya mutuamente. Es por esta razón que el asesoramiento psicológico está disponible para todos los miembros de la familia.

Para obtener más información sobre cómo el asesoramiento psicológico puede ayudar a la persona que juega, por favor vea el folleto *El problema del juego: las dificultades, las opciones*.

Jugar juegos de azar con poco riesgo

Algunas personas deciden que deben dejar de jugar definitivamente. Otros pueden establecer límites de tiempo y dinero, o mantenerse alejados de los juegos de azar que pueden causarles grandes problemas.

Si el miembro de su familia decide continuar jugando, asegúrese de que reduzca los riesgos. Jugar juegos de azar con poco riesgo significa que la persona:

- Limita cuánto tiempo y dinero gasta en juegos de azar.
- Acepta sus pérdidas y no intenta recuperar el dinero.
- Disfruta de ganar, pero saber que pasa por casualidad.
- Combina jugar juegos de azar con otras actividades de entretenimiento.
- No juega para ganar dinero o pagar deudas.
- No juega cuando su juicio está afectado por el consumo de alcohol u otras drogas.

- Nunca pide dinero prestado o usa inversiones o ahorros personales o familiares para jugar
- No juega juegos de azar para escapar de problemas personales y/o sentimentales.
- No perjudica su trabajo, su salud, sus finanzas, su reputación, ni a su familia con problemas de juego.

6

¿Dónde conseguir ayuda?

Servicios locales

En la contraportada de este folleto encontrará el nombre y dirección de su agencia local.

Servicios provinciales y nacionales

Ontario Problem Gambling Helpline (OPGH)

1 888 230-3505

www.opgh.on.ca

Servicio gratuito, confidencial y anónimo. Puede llamar las 24 horas del día, siete días de la semana. OPGH proporciona información en más de 40 idiomas. También brinda información para dirigirle a servicios como:

- Tratamiento y asesoramiento psicológico para problemas de juego.
- Asesoramiento crediticio y de deudas.
- Asesoramiento telefónico (pregunte si está disponibles en su comunidad).
- Organizaciones de autoayuda como Gamblers Anonymous y Gam-Anon.

Ontario Association of Credit Counselling Services (OACCS)

1 888 746-3328

www.oaccs.com

Organización provincial sin fines de lucro que proporciona información y dirige a las personas hacia 24 servicios de asesoramiento crediticio.

Sus servicios incluyen:

- Creación de presupuestos.
- Manejo de los acreedores.
- Pago de deudas a un monto que puede manejar.
- Restablecimiento de crédito.

Si no puede acceder a estos servicios en su comunidad, use el servicio de asesoramiento telefónico disponible al llamar al 1 888 204-2221.

Community Information Centres (CICs)

Marque 0 para hablar con el operador o intente marcar el 211.

www.211Ontario.ca

Los CICs son grupos sin fines de lucro que recaban información de servicios locales gubernamentales, servicios comunitarios y de asistencia social. Esto incluye servicios en casos de crisis, refugios y asesoramiento psicológico. Llame al operador para saber si hay un cic en su área.

Kids Help Phone

1 800 668-6868

www.kidshelp.sympatico.ca

Línea telefónica de apoyo y ayuda gratuita que funciona las 24 horas y brinda información a niños y jóvenes. Disponible en inglés y francés.

Parent Help Line

www.parentsinfo.sympatico.ca

El sitio web Parent Help Line proporciona información general a padres sobre varios asuntos. Incluye una lista de vínculos (Link Library) para acceder a sitios web especializados en orientación para padres, con la información y las investigaciones más recientes sobre temas como hostigamiento esco-

lar, trastorno por déficit de atención, recién nacidos, estrés en padres y mucho más.

Help Lines y Distress Centres

Llame al 411 o revise la lista de números de emergencia al comienzo de su guía telefónica para ubicar los centros para situaciones de crisis o las líneas telefónicas de ayuda en su área.

Gamblers Anonymous (GA)

416 366-7613

www.gamblersanonymous.org

GA está disponible en muchas comunidades. Basada en Alcohólicos Anónimos, GA usa un enfoque de recuperación de 12 pasos.

Gam-Anon y Gam-Ateen

416 366-7613

www.gam-anon.org

Gam-Anon es un grupo de apoyo para miembros de la familia y amigos de personas con problemas de juego. Los ayuda a sobrellevar los problemas, dejar de culparse por los problemas de juego de la persona, y centrarse en su propia salud y bienestar.

Responsible Gambling Council

www.responsiblegambling.org

Una organización sin fines de lucro que trabaja con individuos y comunidades para tratar los juegos de azar de una manera saludable y responsable. El Council lleva a cabo investigaciones y actividades de concientización pública diseñadas para prevenir los problemas relacionados a los juegos de azar.

Recursos legales

Lawyer Referral Services (LRS)

General Referral: 1-900-565-4577

<http://www.lsuc.on.ca/public/a/finding/lrs/>

LRS brinda los nombres de abogados (incluso de aquellos que proporcionan legal aid - asistencia jurídica de Legal Aid Ontario) en su área, quienes le brindarán una consulta de media hora gratis. Se le cobrarán 6 dólares por el servicio telefónico. Puede usar esta línea de crisis gratuita si llama de un hospital o de la cárcel, si es menor de 18, si no tiene casa o está en situación de crisis.

Community Legal Education Ontario (CLEO)

416 408-4420

www.cleo.on.ca

CLEO es una clínica comunitaria legal que produce materiales escritos para personas de bajos ingresos. Entre los temas principales que produce se encuentran: asistencia social, ley de inquilinato, ley de inmigración y refugio, compensación de trabajadores, asuntos femeninos, derecho de familia, seguro de desempleo y derechos humanos.

Legal Aid Ontario

1 800 668-8258

www.legalaid.on.ca

Legal Aid puede ayudarle a pagar por un abogado si tiene bajos ingresos. Si es elegible, puede obtener ayuda financiera para una variedad de problemas legales, como asuntos criminales, derecho de familia, ley de inmigración y refugio. Es posible que obtenga ayuda con algunos casos civiles y apelaciones finales.

Lecturas sugeridas

Berman, L. & Siegal, M.-E. (1999). *Behind the 8 Ball: A Guide for Families of Gamblers*. New York: Simon & Schuster.

Blaszczynski, A. (1998). *Overcoming Compulsive Gambling: A Self Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*. London, England: Constable & Robinson.

Federman, E., Drebing, C. & Krebs, C. (2000). *Don't Leave It to Chance: A Guide for Families of Problem Gamblers*. Oakland: New Harbinger.

King, A. (1999). *Diary of a Powerful Addiction*. Tyndall, MB: Crown Publishing.

Little, D. (2002). *Losing Mariposa: The Memoir of a Compulsive Gambler*. Toronto: ECW Press.

Little, M. (c. 1999). *The Other Woman Was Lady Luck: True Stories from Monte Carlo to Casino Windsor*. Manitoulin Island, ON: Lady Luck Enterprises.

Makarchuk, K. & Hodgins, D. (1998). *Helping Yourself: A Self-help Manual for Concerned Significant Others and Problem Gamblers*. Calgary: Addictive Behaviours Laboratory, University of Calgary.

Prochaska, J., Norcross, J. & Diclemente, C. (1994). *Changing for Good*. New York: William Morrow.

Raabe, T. (2001) *House of Cards: Hope for Gamblers and Their Families*. Carol Stream, IL: Focus on the Family/Tyndale House.

Sitios web útiles

Centre for Addiction and Mental Health

www.problemgambling.ca

Extenso sitio web para profesionales de la salud y público en general que proporciona información y recursos sobre problemas de juego. Mediante esta página puede acceder a otras páginas web que le resultarán de gran interés.

Compulsive Gamblers Hub

www.cgghub.homestead.com

Grupo de autoayuda en Internet basado en Gamblers Anonymous.

GamBlock

www.gamblock.com

GamBlock blocks brinda información sobre los sitios de juegos de azar en internet. Ayuda a las personas con problemas de juego a evadir los peligros de los juegos de azar en línea. Costo: 74.95 dólares.

Journal of Gambling Issues

www.camh.net/egambling

Publicación en línea que explora la investigación en problemas de juego, tratamientos, políticas, y las experiencias de personas con problemas de juego, tanto positivas como negativas.

Mood Disorders Society of Canada

www.mooddisorderscanada.ca

Niagara Multilingual Problem Gambling Program

www.gamb-ling.com

Sitio web multilingüe disponible en 11 idiomas diferentes: árabe, chino, inglés, farsi, hindi, italiano, portugués, ruso, somalí, español y urdu, que contiene información adaptada tanto lingüística como culturalmente. Contiene un foro confidencial de preguntas y respuestas enviadas por correo electrónico y vínculos a otros sitios web relacionados.

Ontario Problem Gambling Research Centre

www.gamblingresearch.org

Institución provincial que invierte en la investigación de los problemas de juego, aumenta la capacidad de Ontario de realizar investigaciones sobre problemas de juego y difunde los resultados de las investigaciones.

YouthBet

www.youthbet.net

YMCA Youth Gambling Program

www.ymcatoronto.org/gambling

También revise los sitios web listados bajo Servicios nacionales y provinciales, que comienzan en la página 50.

Ontario Problem Gambling Helpline
1 888 230-3505