

Estas son algunas de las cosas que usted puede empezar a hacer desde hoy para ayudarse usted mismo a mejorar su problema con el juego.

- Límitese de forma estricta la cantidad de dinero que usted desea jugar y... ¡No se aparte de ese límite!
- Cuando usted se encuentre enojado, preocupado o deprimido, piense dos veces antes de jugar. Hable con alguien o haga cualquier otra actividad.
- Sea franco y abierto con su familia y amistades acerca de su relación con el juego. No se aisle y encierre en usted mismo.
- Busque ayuda si usted piensa que el juego le está causando problemas.

**RECUERDE!** ... Ahora usted puede encontrar ayuda en el Grupo Hispanohablante de Apoyo.

Este Grupo de Apoyo es para hombres y mujeres que deseen encontrar juntos el camino para dejar de jugar.

¡Únete al grupo...ayúdate y ayúdanos!



## ¿CUANDO Y DONDE NOS REUNIMOS?

El Grupo de Apoyo se reúne los sábados por la tarde de 4 pm a 6 pm

Liverpool Migrant Resource Centre  
179-183 Northumberland St.  
Liverpool 2170

Para mejor información sobre el Grupo de Apoyo usted puede llamar a los siguientes teléfonos:

- Ernesto: 9794 1900 (Lunes y Viernes.

Cualquier otro día DEJE UN MENSAJE y le retornaré su llamada)

- Dalila Peredo: 9726 8570
- Patricia y Michael: 9724 2220
- Maria Esperanza Iglesias : 9727 9096
- Maria Cuenca: 9724 78 95

SU LLAMADO Y CONSULTA SERAN TRATADOS  
**CONFIDENCIALMENTE**



# GRUPO DE APOYO HISPANOBLANTE PARA PROBLEMAS DE ADDICION AL JUEGO

¿Tiene usted  
problemas de adicción  
al juego?



Si usted tiene problemas con el juego puede encontrar ayuda en el Grupo de Apoyo Hispanohablante.