

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.

¿Cuáles son los objetivos del Grupo de Apoyo?

El Grupo de Apoyo (Hispanohablante para Problemas de Adicción al Juego, es un grupo de hombres y mujeres que han decidido dejar de jugar a los juegos de azar y apuestas.

Los principales objetivos de este Grupo de Apoyo son:

- Estimular el apoyo mutuo bajo un modelo similar al de Alcohólicos Anónimos creando un espacio en donde los integrantes del grupo puedan voluntaria y confidencialmente tratar los problemas que tienen con el juego, así como el impacto que este hábito tiene en el ámbito personal y lo familiar.
- Promover la búsqueda y puesta en marcha de estrategias individuales y grupales que permitan a los integrantes del grupo controlar su adicción al juego y finalmente dejar de jugar
- Informar a los jugadores con problemas sobre programas y servicios existentes que sean apropiados a sus necesidades personales o familiares
- Promover el grupo de apoyo dentro de la comunidad de hispanohablante y formar una red de apoyo profesional para darle la mejor asistencia a los integrantes y todas aquellas personas que tengan problemas con el juego.



CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACION (ADICCION AL JUEGO)

¿Ha perdido usted alguna vez tiempo de su trabajo por ir a jugar?
¿El juego le ocasiona infelicidad y problemas en su hogar?
¿El jugar le afecta a su reputación?
¿Alguna vez ha sentido remordimiento por jugar?
¿Alguna vez ha jugado para obtener dinero con que el pagar sus deudas o resolver problemas financieros?
¿El jugar le ha disminuido interés o eficiencia en su vida, en sus ambiciones o en sus proyectos?
¿Después de perder siente usted una urgente necesidad de regresar a jugar y recuperar lo perdido?
¿Después de ganar siente usted una fuerte y urgente necesidad de regresar a jugar y ganar más?
¿Juega usted hasta que pierde el último dólar?
¿Alguna vez ha pedido dinero prestado para seguir jugando?
¿Alguna vez ha vendido algo para mantener el juego?
¿Le cuesta usar el dinero del juego para gastos normales?
¿El juego le hace descuidarse del bienestar de su familia?
¿Alguna vez ha jugado más de lo que en principio planeó?
¿Alguna vez ha jugado para escapar de problemas o angustias personales?
¿Ha cometido o ha considerado cometer, un acto ilegal para financiar su problema de juego?
¿Tiene problemas para dormir desde que juega?
¿Discusiones, desilusiones, o frustraciones crean en usted el desaso, la urgencia de jugar?
¿Cuando se siente afortunado, siente usted una urgencia de celebrar su buena fortuna jugando?
¿Ha pensado alguna vez en el suicidio como una solución a su problemas con el juego?

• Si usted contestó "SI" a 7 (o más) de las preguntas anteriores usted tiene serios problemas con el juego. **[BUSQUE AYUDA!]**

• Si contestó "SI" a menos de 7 preguntas, es muy probable que usted también tenga problemas con el juego y que esté en camino de tener serios problemas con el juego. Busque ayuda antes de que su problema con el juego se haga más serio.

¿QUE ES LA ADICCION AL JUEGO? (o Ludopatía)

"Es una enfermedad adictiva en la que el sujeto es empujado por un abrumador e incontrolable impulso de jugar. El impulso persiste y progresa en intensidad y urgencia, consumiendo cada vez más tiempo, energía y recursos emocionales y materiales de que dispone el individuo. Finalmente, invade, socava y a menudo destruye todo lo significativo en la vida de la persona". (DSM-IV)

Si tras leer la información contenida en este folleto ha identificado tener un problema relacionado con la adicción al juego, a continuación tiene algunas direcciones donde puede encontrar ayuda.

(Si usted no habla Inglés, pida un intérprete para acceder a cualquiera de los siguientes servicios).

Lifeline Western Sydney
Teléfono (02) 96872184
153 George Street
Parramatta 2150

Confidential Gambling Help G - Line
(Ayuda Telefónica Confidencial)
Teléfono 1 800 633 635

Relationships Australia
Teléfono: 1800 044 062

Gamblers Anonymos
Narellan Community Hall
Queen Street Narellan 25 67
Les: (02) 9829 5118
Debbie: (02) 4647 1283

Centacare (Blactown area)
Gambling Counselling
Teléfono: 9671 2011