



Juega de Manera Responsable

Guía para Jugadores

01. Introducción

El juego es una forma de entretenimiento que puede ser emocionante y divertido. Sin embargo, es importante recordar que debe ser una actividad controlada y segura. En Inversiones Montecarlo S.A.S., estamos comprometidos con el fomento de un ambiente de juego responsable. Este material educativo te ayudará a entender cómo disfrutar del juego de manera segura y cómo identificar si el juego se está convirtiendo en un problema.

02. Principios del Juego Responsable

2.1. Conoce tus Límites

- **Presupuesto de Juego:** Antes de empezar a jugar, establece un presupuesto. El juego no debe interferir con tus finanzas personales ni tus obligaciones diarias.
- **Límite de Tiempo:** Establece un límite de tiempo para jugar y respétalo, asegurándote de que el juego no interfiera con tu trabajo, estudios, o vida social.

2.2. Mantén el Control

- **Mantente Enfocado:** El juego es impredecible ten presente que se trata de un medio de esparcimiento y diversión.
- **Evita jugar bajo presión:** No juegues cuando te sientas deprimido, ansioso o bajo la influencia de alcohol o drogas. Estos estados pueden afectar tu capacidad de tomar decisiones y aumentar el riesgo de comportamientos problemáticos.

2.3. Juega por Diversión, No por Necesidad

- **Disfruta del proceso, no del resultado:** Concéntrate en la diversión y el entretenimiento que ofrece el juego.

3. ¿El Juego se Está Convirtiendo en un Problema?

Es fundamental estar atento a los signos que podrían indicar que el juego está dejando de ser una actividad saludable. Aquí algunos indicios de juego problemático:

- Estás gastando más recursos o tiempo en el juego del que planeabas.
- Has intentado dejar de jugar y no has podido.
- El juego está interfiriendo con tus relaciones, trabajo o estudios.
- Sientes ansiedad, irritabilidad o desesperanza cuando no estás jugando.
- Te encuentras mintiendo a amigos o familiares sobre el tiempo o dinero que gastas en el juego.

Juega de Manera Responsable

Guía para Jugadores

4. ¿Qué Hacer Si Necesitas Ayuda?

4.1. Habla con Alguien de Confianza

Hablar sobre tus preocupaciones con un amigo, familiar o profesional puede ser un primer paso importante para abordar un problema de juego.

4.2. Considera la Autoexclusión

Si sientes que el juego está afectando tu vida, puedes optar por autoexcluirte de todas las actividades de juego en Inversiones Montecarlo S.A.S. La autoexclusión es un proceso que te impide participar en nuestros juegos durante un período determinado, para ayudarte a recuperar el control.

4.3. Busca Ayuda Profesional

Hay recursos disponibles para ayudarte a manejar el juego problemático. Puedes ponerte en contacto con líneas de ayuda, grupos de apoyo o profesionales de salud mental especializados en adicciones al juego.

5. Recursos Adicionales

- **Líneas de ayuda:** Infórmate sobre las líneas de ayuda Nacional contra el Juego Problemático.
- **Grupos de Apoyo:** Únete a grupos de apoyo como Jugadores Anónimos.
- **Servicios de Consejería:** Acude a servicios de consejería.

El juego puede ser una actividad divertida si se realiza de manera controlada y responsable. En Inversiones Montecarlo S.A.S., estamos comprometidos con tu bienestar y queremos asegurarnos de que tu experiencia de juego sea positiva. Si alguna vez sientes que el juego está teniendo un impacto negativo en tu vida, no dudes en buscar ayuda.



**Recuerda: ¡Jugar es una forma de entretenimiento!
Mantén el control, conoce tus límites y juega de
manera responsable.**