

- 
- Legal para mayores de 21 años: se permite apuestas en línea y móviles, universitarios y eventos.
  - Incluye apuestas en deportes profesionales, aplicaciones en línea y móviles.
  - Siempre verifica que las plataformas tengan licencia antes de realizar una apuesta.
  - Los anuncios pueden hacerlas parecer fáciles, pero todas las apuestas implican un riesgo.

## Apuestas deportivas en Virginia

Apuesta  
por ti mismo,  
no sólo por  
tu equipo.

La ayuda es confidencial,  
gratuita y está disponible las 24  
horas, los 7 días de la semana.

CHAT  
[1800GamblerChat.org](http://1800GamblerChat.org)

LLAMA  
[1-800-GAMBLER](tel:1-800-GAMBLER)

TEXTEA  
[800-GAM](tel:800-GAM)

VISITA  
[VCPG.NET](http://VCPG.NET)



## Identificar las señales de advertencia

**Perseguir las pérdidas** al seguir apostando después de perder, pensando que recuperarás tu dinero.

**Problemas financieros** como no pagar facturas, pagos atrasados o tener deudas debido a las apuestas.

**Descuidar responsabilidades**, como tener problemas o faltar al trabajo o a la escuela.



## Consejos para el juego responsable

**ESTABLECE UN PRESUPUESTO.** Apuesta sólo lo que puedas permitirte perder.

**ESTABLECE UN LÍMITE DE TIEMPO.** No dejes que las apuestas te abrumen el día.

**TÓMATE DESCANSOS.** Levántate para caminar o comer. Combina las apuestas con otras actividades que disfrutes.

**MANTÉN LA CABEZA DESPEJADA.** No juegues bajo los efectos del alcohol u otras sustancias.

No concentrarse en amigos y familiares cuando se necesita, lo que lleva a **problemas relacionales**.

Sentirte ansioso, irritable o tener otros cambios de humor cuando no se estás jugando o apostando.

**Mentir sobre el tiempo** o el dinero que gastas en apuestas u **ocultar** las apuestas.

**CONOCE LA REALIDAD.** Apostar no es una buena manera de ganar dinero. La casa suele ganar.

**NUNCA PERSIGAS LAS PÉRDIDAS.** Acéptalas, es parte del juego.

**BUSCA AYUDA SI LA NECESITAS.** No estás solo. Millones de estadounidenses luchan con sus hábitos de juego. Hay apoyo disponible.