

# Apuestas deportivas en Virginia

- Incluye apuestas en deportes profesionales, universitarios y eventos.

- **Legal para mayores de 21 años:** se permiten 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.



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](https://1800GamblerChat.org)

**LLAMA**

**1-800-GAMBLER**

**TEXTEA**

**800-GAM**

**VISITA**

**VCPG.NET**

MAS ALLÁ >>>  
DE LA APUESTA

DBHDS >>>



## 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.