

JUGADORES ANÓNIMOS

JUGADORES JÓVENES EN RECUPERACIÓN

¿Qué es Jugadores Anónimos?

Jugadores Anónimos es una comunidad de personas de todas las edades que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza para ayudarse unos a otros a recuperarse de un problema de juego. El juego compulsivo es una enfermedad, de naturaleza progresiva, que puede detenerse a través del programa de Jugadores Anónimos.

¿Por qué estoy aquí?

Las personas asisten a Jugadores Anónimos por diferentes motivos. Es posible que hayas venido por insistencia de tu familia o debido a dificultades en la escuela o el trabajo. Quizás simplemente estés cansado de mentir, guardar secretos y perder dinero. En resumen, las personas vienen a JA por muchas razones. No importa cuál sea tu motivo, ten la seguridad de que Jugadores Anónimos no juzgará lo que hayas hecho. Tu edad no debería impedirte unirse a la Hermandad de Jugadores Anónimos. El único propósito de JA es ayudar a cualquier persona que tenga un deseo de dejar de jugar. En todo caso, ser joven podría ser una ventaja. Adoptar el estilo de vida de JA ahora, podría evitar una vida entera de miseria.

¿Soy realmente un jugador compulsivo?

Nuestra literatura dice: "...solo usted puede tomar esa decisión", así que examinemos esta pregunta. Has llamado a la línea de ayuda. Estás en una reunión. Estás leyendo este folleto. Al menos, has reconocido que podría haber un problema. Si aún no estás seguro de si realmente eres un jugador compulsivo, te animamos a que respondas las Veinte Preguntas de JA, que se encuentran en las páginas 15 y 16 del Libro Combo amarillo de Jugadores Anónimos. Contesta las preguntas con sinceridad. Nuestra experiencia sugiere que si contestas "sí" a dos o más preguntas, es posible que tengas un problema; si contestas "sí" a siete o más, entonces casi con seguridad eres uno de nosotros: un jugador compulsivo.

¿Es necesario tocar fondo para dejar de jugar?

"Tocar Fondo" es un término con el que te puedes encontrar cuando asistes a las reuniones por primera vez. Es posible que escuches hablar a miembros que han llegado a JA provenientes de instituciones psiquiátricas, centros de rehabilitación o correccionales. Quizás escuches a otros que han perdido familias, trabajos y propiedades. Estos miembros a veces se refieren a tales acontecimientos como su "Tocar Fondo". El fondo de un miembro puede ser la pérdida de alguien cercano y querido; el de otro miembro puede ser el miedo a perder a alguien cercano y querido. Pero JA también tiene muchos miembros (jóvenes y adultos) que llegaron a su primera reunión mucho antes de haber alcanzado tales profundidades. Sea cual sea el fondo, una cosa sigue siendo cierta para ambos miembros: son compulsivos. Ninguno de los dos es capaz de dejar de jugar una vez que hacen la primera apuesta. ¿Es necesario tocar fondo para dejar de jugar? ¡NO! Tu historia puede ser menos dramática pero no por ello menos dolorosa. Cuando escuches la devastación que el juego causa en otros, en lugar de decir: "yo no he hecho eso", añade la palabra "AÚN" (Tú también eres capaz). Comparar tu situación con la de otros puede ser peligroso. Trata de identificarte con los patrones de otros jugadores problemáticos, y date cuenta de que si no podemos detener este

problema ahora, nosotros también podemos tocar fondo como aquellos que hemos escuchado. En JA, no hay una escala en la que se mide el fondo. El fondo de cada uno es diferente, pero la solución es la misma: el Programa de Recuperación de JA y la Hermandad de Jugadores Anónimos. El sentimiento de pérdida es algo que todos compartimos, independientemente de lo que nos haya llevado a JA. Te recomendamos que prestes atención a las similitudes, no a las diferencias

¿Podré volver a jugar algún día?

Esta es una pregunta que suelen hacerse los nuevos miembros de JA. El programa de JA es un programa de un día a la vez (a veces de una hora a la vez). Un día a la vez, nos decimos a nosotros mismos: "Hoy, no jugaré". Y a medida que un día se convierte en el siguiente y comenzamos a aplicar los principios del Programa de Recuperación de JA, algo extraordinario sucede; comenzamos a cambiar. Nos damos cuenta de que nuestro juego es un síntoma de un problema más profundo. Nos encontramos más fácilmente capaces de alejarnos de esas situaciones de la vida que en el pasado nos confundían y nos llevaban a comportamientos autodestructivos. Nuestro comportamiento, también comienza a cambiar a medida que aprendemos otras formas de afrontar la vida. Notamos que los demás nos tratan con más respeto y afecto. Estamos más en paz con nosotros mismos. Y a medida que estas cosas suceden con más regularidad, comenzamos a notar que el deseo de jugar desaparece poco a poco. En algún momento, miramos hacia atrás y nos damos cuenta de que nuestras vidas han experimentado una profunda transformación, que hemos aprovechado un recurso interior que no sabíamos que existía. Entonces reflexionamos sobre cómo sucedió. En primer lugar, renunciamos a intentar hacerlo todo por nuestra cuenta y, en segundo lugar, buscamos ayuda, como tú has hecho. Todo esto lo recibimos gratuitamente de otros jugadores compulsivos en recuperación en la Hermandad de Jugadores Anónimos.

Y por último...

Para muchos miembros de la hermandad, el juego comenzó como una diversión cuando éramos jóvenes. Pero, al final, lo que empezó como placer sólo produjo un exceso de dolor. Muchos de nosotros no éramos conscientes de que el juego podía convertirse en una adicción. Hoy se sabe más sobre las adicciones en general y la ludopatía en particular. Sin embargo, el juego también ha cambiado mucho a lo largo de los años. La evolución de la tecnología hace que haya más variedades de juegos producidas en mayores cantidades. El juego es una actividad las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Si eres un jugador compulsivo, es posible TODAVIA que el descenso a la locura del juego sea más rápido y desconcertante de lo que puedas imaginar. Pero estás aquí, y porque estás aquí, no estás jugando. Si te identificas, si eres uno de nosotros, los únicos requisitos para la recuperación son admitir que no puedes hacerlo solo y ser honesto, mantener la mente abierta y estar dispuesto a aplicar el programa de JA lo mejor que puedas.

**JUGADORES ANÓNIMOS
GAMBLERS ANONYMOUS®
INTERNATIONAL SERVICE OFFICE**

1306 Monte Vista Avenue
Suite 5

Upland, CA 91786
Phone (909) 931-9056
Fax (909) 931-9059

Website: www.gamblersanonymous.org
E-Mail: isomain@gamblersanonymous.org

**PARA INFORMACIÓN DE
REUNIONES EN SU ZONA
LLAME AL
(855) 2-CALL-GA
(855) 222-5542**



Traducido del folleto nº 33 "Young Gamblers in Recovering"
Aprobado 10/07

VERSIÓN DIGITAL - SOLO LECTURA