

TIPS to Keep Gambling Safe and Affordable

Here are examples of our handy “Turtle Cards” and “Senior Cards”,
both in English and Spanish.

They are easy to carry and provide a quick reference or re-inforcement. If you would like one or more of these cards please call Problem Gambling Services: 860-344-2244 or contact Ellen.Cipolla@ct.gov

KEEP GAMBLING SAFE & AFFORDABLE



Set a limit on how much time & money & stick to it.

View gambling as entertainment, not as a way to make money.

Balance gambling with other leisure activities.

If you gamble and spend more time & money than planned, take a break.

CONCERNED?

HELPLINE Confidential 24/7
1-888-789-7777

Low Risk Gambling Is

A form of recreation, not to make money nor to make up for previous losses.

Setting limits on time, frequency, and duration.

In a social setting with others, not alone.

With money you can afford to lose.



High Risk Gambling is when

Coping with grief, loneliness, anger or depression.

Under financial pressure and stress.

Recovering from mental health or substance use disorders.

Using alcohol or other drugs, or is under legal age to gamble.

Problem Gambling Services, CT State Dept. of Mental Health & Addiction Services
www.ct.gov/dmhas/pgs

APUESTA DE FORMA SEGURA Y ASEQUIBLE



Defina un límite de tiempo y dinero, y respételo.

Considere los juegos de azar como un entretenimiento, no como una forma de hacer dinero.

Busque un equilibrio entre los juegos de azar y otras actividades de ocio.

Si apuesta más tiempo y dinero que el planificado, tome un descanso.

¿PREOCUPADO?

LÍNEA DE AYUDA confidencial las 24 horas
1-888-789-7777

Las apuestas de bajo riesgo son

Una forma de entretenimiento, no una forma de hacer dinero ni de compensar pérdidas anteriores.

Un juego con límite de tiempo, frecuencia y duración.

Un entretenimiento en un entorno social con otras personas, nunca en soledad.

Un juego en el que arriesga dinero que puede darse el lujo de perder.



Las apuestas de alto riesgo ocurren cuando

Apuesta en momentos de dolor, soledad, enojo o depresión.

Apuesta en momentos de estrés o presión por asuntos financieros.

Apuesta durante la recuperación de problemas de salud mental o drogodependencia.

Consumo alcohol u otras drogas, o bien cuando no tiene la edad legal para apostar.

Servicio de Apoyo para Problemas con el Juego, Dep. de Servicios de Salud Mental y Adicciones del Estado de CT
www.ct.gov/dmhas/pgs

KEEP THE PROBLEM OUT OF GAMBLING

• Gamble with limits on time, frequency, & duration.

• Gamble in a social setting with others, not alone, & with money you can afford to lose.



Problem Gambling **Helpline: 1-888-789-7777**
www.ct.gov/dmhas/pgs

KEEP GAMBLING SAFE & AFFORDABLE

Set a limit on time & money & stick to it.

View gambling as entertainment.

Balance gambling with other leisure activities.

CONCERNED?

HELPLINE 1-888-789-7777



QUE EL JUEGO NO SE CONVIERTA EN UN PROBLEMA

• Apueste con límites de tiempo, frecuencia y duración.

• Apueste en un entorno social con otras personas, nunca en soledad, y con dinero que pueda darse el lujo de perder.



Línea de Ayuda para Jugadores Compulsivos:
1-888-789-7777
www.ct.gov/dmhas/pgs

APUESTA DE FORMA SEGURA Y ASEQUIBLE

Defina un límite de tiempo y dinero, y respételo.

Considere los juegos de azar como un entretenimiento.

Busque un equilibrio entre los juegos de azar y otras actividades de ocio.



¿PREOCUPADO?

LÍNEA DE AYUDA 1-888-789-7777