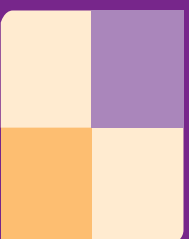


# Su primer paso hacia el cambio





*Si el juego está afectando su vida y está pensando cambiar, usted ya ha dado el primer paso.*

*Esta guía le ayudará a entender el juego, determinar si necesita cambiar y decidir cómo*

*lidiar con el proceso de cambio. Si a usted le preocupa su juego, esta guía es para usted.*

### *Su primer paso hacia el cambio*

Si usted decide cambiar, esta guía le puede ayudar a comenzar su trayectoria. Usted puede usar esta guía de la manera que le parezca más cómoda. Puede cubrirla de una vez, poco a poco o tenerla como una referencia que usted puede leer cada vez que quiera. Esta guía está dividida en las siguientes tres secciones:

---

Sección 1: *Datos sobre el juego*,  
le explicará cómo el juego trabaja y cómo se puede  
convertir en un problema para algunas personas.

Sección 2: *Cómo entender su juego*,  
le ayudará a pensar cómo usted juega  
y sus razones para jugar.

Sección 3: *Pensando en cambiar*,  
le guiará a través del proceso de cambio.

---

*El primer paso en esta trayectoria es determinar si usted necesita o quiere cambiar.  
Intente contestar las siguientes preguntas:*

1. A menudo, ¿ha jugado usted por más tiempo de lo que planificaba? Sí\_\_\_ No\_\_\_
2. A menudo, ¿ha jugado usted hasta gastar el último dólar que tenía? Sí\_\_\_ No\_\_\_
3. ¿Pensamientos sobre el juego han hecho que no pueda dormir? Sí\_\_\_ No\_\_\_
4. ¿Ha usado usted su ingreso o ahorros para jugar mientras deja de pagar sus cuentas? Sí\_\_\_ No\_\_\_
5. ¿Ha intentado usted dejar de jugar repetidamente sin éxito? Sí\_\_\_ No\_\_\_
6. ¿Ha violado usted la ley o considerado violar la ley para pagar por su juego? Sí\_\_\_ No\_\_\_
7. ¿Ha tomado usted dinero prestado para pagar por su juego? Sí\_\_\_ No\_\_\_
8. ¿Se ha sentido deprimido o suicida debido a sus pérdidas en el juego? Sí\_\_\_ No\_\_\_
9. ¿Ha sentido usted remordimiento luego de jugar? Sí\_\_\_ No\_\_\_
10. ¿Ha jugado usted alguna vez para obtener dinero para cumplir con sus obligaciones financieras? Sí\_\_\_ No\_\_\_

Si usted contestó "sí" a alguna de estas preguntas, tal vez usted quiera considerar hacer un cambio. Las siguientes secciones de esta guía podrían ayudar. La sección 1 explicará algunas cosas interesantes sobre el juego que tal vez usted no sepa.

## Sección 1: *Datos sobre el juego*

### *Cómo entender el juego*

El juego es simplemente arriesgar algo basado en el resultado de un evento antes de que éste ocurra. Las personas usualmente juegan o apuestan porque esperan ganar algo de mucho valor. Jugar incluye cualquier cosa desde comprar la lotería o un boleto instantáneo a jugar Bingo y apostar a lo que va a suceder en un evento deportivo.

### *"¿Qué es el juego problemático?"*

El juego problemático es cuando se juega de manera tal que ocasiona problemas emocionales, familiares, legales, financieros u otros problemas al jugador y a las personas alrededor del jugador. El juego problemático puede empeorarse con el tiempo y los problemas con el juego pueden ser desde leves a severos.

### **SUERTE**

Las personas que tienen un problema con el juego a menudo creen que cosas tales como la "suerte" puede afectar sus probabilidades de ganar. Por ejemplo, algunas personas que juegan en máquinas tragamonedas creen que jugar en una máquina en específico por largo tiempo, o que si uno se pone la camisa de la suerte, eso puede afectar favorablemente sus probabilidades de ganar. Sin embargo, estas cosas no tienen efecto alguno en la probabilidad de ganar.

### **RACHAS**

Cada vez que usted tira una moneda al aire su probabilidad de obtener cara es 50% y su probabilidad de obtener cruz es 50%. Esto quiere decir que si usted tira la moneda al aire 10 veces y sale cara 10 veces, la probabilidad de que salga cara o cruz en la tirada número 11 es exactamente la misma 50-50. El resultado de cada tirada de moneda no afecta la próxima. La moneda no tiene memoria. Aunque muchas personas piensan que luego de rachas de pérdidas es más probable ganar, usted nunca está "a punto" de ganar.

### *"¿Cuáles son algunas señales del juego problemático?"*

Cuando las personas tienen un problema con el juego, muchas veces ellos creen que tienen que apostar más dinero más frecuentemente, se sienten irritados cuando intentar parar, y piensan que ellos pueden "perseguir" o ir detrás de sus pérdidas para recuperar dinero. Esto puede resultar en más juego a pesar de pérdidas financieras y de la pérdida de confianza de los amigos y seres queridos. En general, las personas con problemas con el juego usualmente gastan una gran porción de su ingreso en el juego.

### *"¿Tienen muchas personas problemas con el juego?"*

Si el juego se está convirtiendo en un problema para usted, usted no está solo. Las investigaciones señalan que casi un 2% de la población adulta en los Estados Unidos y Canadá tienen problemas severos con el juego en algún momento de sus vidas. También, un 4% de la misma población ha tenido por lo menos algunos problemas con el juego en algún momento de sus vidas. Basado en un censo que se llevó a cabo recientemente en los Estados Unidos, estas cifras representan 12 millones de personas en los Estados Unidos solamente.

### *"¿Qué tal si es mi turno para ganar?"*

Algunas personas que juegan tienden a pensar que eventualmente llegará su momento de ganar, pero probablemente no será así. He aquí por qué: el juego está basado en suerte, probabilidades o el azar. Si usted tiene una probabilidad de 50-50 para ganar un juego, no importa cuántas veces usted ha ganado o perdido en el pasado. La próxima vez que usted juegue, sus probabilidades de ganar siguen siendo 50-50. En esta sección hay discusiones sobre rachas, suerte y estrategias.

### *"¿Hay algunos juegos que son más conducentes a problemas con el juego?"*

Hasta cierto punto, todo juego conlleva riesgo. Los juegos que producen un resultado rápido tales como la lotería en video, máquinas tragamonedas y boletos instantáneos son típicamente más riesgosos. Sin embargo, los problemas con el juego pueden desarrollarse jugando cualquier tipo de juego.

#### **SISTEMAS Y ESTRATEGIAS**

Muchos jugadores con problemas también creen que han descubierto una manera de ser más listos que el sistema o que tienen la habilidad de vencer las probabilidades. Aun si usted puede igualar las condiciones de una carrera o contar cartas, hay muchos otros factores que pueden cambiar el resultado de un evento. Como resultado, no es probable que usted haya vencido las probabilidades a favor suyo o que siquiera las haya influenciado de una manera substancial. El juego es eso, un juego\_ el resultado es siempre desconocido y no hay manera de que un jugador pueda influenciar las probabilidades del juego.

## Sección 2: Cómo entender su juego

Entender cómo el juego opera y los peligros que están asociados con el juego es un paso importante en su trayectoria. Esta parte de la guía le ayudará a entender sus patrones de juego. Conteste las preguntas que aparecen a continuación para ver si usted debe examinar sus patrones de juego más de cerca:

1. ¿Ha intentado usted alguna vez reducir su juego? Sí\_\_\_ No\_\_\_
2. ¿A otras personas les molesta su juego? Sí\_\_\_ No\_\_\_
3. ¿Juega usted solo? Sí\_\_\_ No\_\_\_
4. ¿Se siente usted culpable sobre su juego? Sí\_\_\_ No\_\_\_
5. ¿Juega usted para sentirse mejor? Sí\_\_\_ No\_\_\_

Si usted contestó "sí" a una o más preguntas, usted entonces debe examinar sus patrones de juego más de cerca. Muchas personas no están conscientes de las maneras en las cuales el juego puede afectar sus vidas. El ejercicio que aparece en la próxima página le podría ayudar a identificar las dificultades que usted podría estar enfrentando. Contestar estas preguntas le puede poner al tanto de problemas que usted tal vez no había pensado antes.

1. ¿Ha pasado usted mucha parte de su tiempo en los últimos 12 meses pensando en cómo obtener dinero para jugar?      Sí\_\_\_ No\_\_\_
2. Durante los últimos 12 meses, ¿ha hecho apuestas más y más grandes para así sentir más excitación?      Sí\_\_\_ No\_\_\_
3. ¿Ha encontrado usted, durante los últimos 12 meses, que las apuestas más pequeñas son menos excitantes para usted que lo que eran antes?      Sí\_\_\_ No\_\_\_
4. ¿El dejar de jugar o reducir cuánto usted jugaba le ha hecho sentir inquieto o irritable durante los últimos 12 meses?      Sí\_\_\_ No\_\_\_
5. ¿Ha jugado usted durante los últimos 12 meses para hacer que la sensación de incomodidad que usted siente al dejar de jugar o al reducir la cantidad de juego desaparezca?      Sí\_\_\_ No\_\_\_
6. ¿Ha jugado usted durante los últimos 12 meses para olvidarse del estrés?      Sí\_\_\_ No\_\_\_
7. Luego de perder dinero jugando, ¿ha jugado usted para intentar recuperar el dinero perdido?      Sí\_\_\_ No\_\_\_
8. ¿Le ha mentado usted a miembros de su familia o a otras personas sobre cuánto ha jugado durante los últimos 12 meses?      Sí\_\_\_ No\_\_\_
9. ¿Ha hecho usted algo ilegal durante los últimos 12 meses para obtener dinero para jugar?      Sí\_\_\_ No\_\_\_
10. Durante los últimos 12 meses, ¿ha perdido usted o ha estado a punto de perder una relación importante, un trabajo, una oportunidad educativa o de carrera debido al juego?      Sí\_\_\_ No\_\_\_
11. ¿Ha dependido usted en otras personas (por ejemplo, familia, amigos o trabajo) para que le provean dinero para cubrir sus deudas relacionadas con el juego?      Sí\_\_\_ No\_\_\_
12. Durante los últimos 12 meses, ¿ha intentado usted dejar o limitar su juego, pero no ha podido?      Sí\_\_\_ No\_\_\_

Estas preguntas señalan diferentes problemas que usted ha podido tener debido al juego. Cada pregunta identifica un problema muy grave. Si usted contestó "sí" a una o más de estas preguntas, usted tal vez quiera pensar en reducir el juego o dejar de jugar.

### **Problemas con el dinero**

Otra manera de entender su juego es considerar el impacto financiero que tiene en usted. Muchos jugadores con problemas experimentan varios tipos de problemas con el dinero. Por ejemplo, algunos jugadores con problemas siempre están cortos de dinero a pesar de que tienen un ingreso adecuado, y otros piden dinero prestado, empeñan o hasta roban para obtener dinero rápidamente para jugar. Conteste las siguientes preguntas para ver si usted se ha encontrado en algunas situaciones financieras en las cuales muchos jugadores con problemas se han encontrado:

1. ¿Le han negado alguna vez crédito? Sí\_\_\_ No\_\_\_
2. ¿Alguna vez ha sacado dinero de su cuenta de ahorros, de inversiones o de retiro para jugar? Sí\_\_\_ No\_\_\_
3. ¿Le molestan frecuentemente cobradores de cuentas? Sí\_\_\_ No\_\_\_
4. ¿Ha usado usted alguna vez dinero que estaba destinado a comprar alimentos u otras necesidades para jugar? Sí\_\_\_ No\_\_\_
5. ¿Alguna vez ha pospuesto pagar cuentas de la casa para así tener más dinero para jugar? Sí\_\_\_ No\_\_\_
6. ¿Alguna vez ha obtenido adelantos en efectivo de sus tarjetas de crédito para usarlos para jugar? Sí\_\_\_ No\_\_\_

Si usted contestó "sí" a alguna de estas preguntas, eso puede ser una señal de que su juego ha afectado su situación financiera. Los problemas con el dinero, tales como éstos, son usualmente los síntomas no las causas de problemas con el juego. En este momento a lo mejor usted no está seguro de que quiera cambiar. Lo que es importante es que usted tenga un mejor entendimiento de su patrón de juego. La próxima sección de esta guía le ayudará a pensar sobre las razones por las que usted juega y cómo cambiar si usted decide que el cambio es lo que es correcto para usted.



### Sección 3: *Pensando en cambiar*

#### *"¿Quiero verdaderamente cambiar?"*

Antes de tomar una decisión, es bueno pensar en los costos y beneficios de cada opción. Llenar los encasillados que aparecen a continuación le ayudará a ver los costos y los beneficios de su juego:

*He aquí un ejemplo:*

<b>Beneficios de no jugar</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tendré más dinero para gastar en otras cosas.</li><li>• Tendré más tiempo para pasarlo con las personas que son importantes para mí.</li></ul>	<b>Costos de no jugar</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tendré que enfrentar responsabilidad.</li><li>• Tendré que ver cómo usar mi tiempo.</li></ul>
<b>Beneficios de jugar</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Me divierto cuando juego.</li><li>• Me gusta la sensación de excitación cuando juego.</li></ul>	<b>Costos de jugar</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estoy muy endeudado.</li><li>• Estoy deprimido y ansioso.</li></ul>

*Ahora intente escribir sus propias respuestas.*

<b>Beneficios de no jugar</b>	<b>Beneficios de jugar</b>
<b>Costos de no jugar</b>	<b>Costos de jugar</b>

¿Cuál de los encasillados tiene más respuestas? \_\_\_\_\_

¿Qué significa esto para usted? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Superan los beneficios de continuar jugando los costos de continuar jugando \_\_\_

Si usted piensa que los costos de continuar jugando son mayores que los beneficios, usted tal vez quiera considerar cambiar sus conductas de juego. Esta es su decisión.

## Cómo determinar las metas

El próximo paso en el proceso de cambio es determinar sus metas. Por ejemplo:

- ¿Cuándo quiere usted cambiar?
- ¿Quiere usted dejar de jugar o solamente jugar menos de lo que juega ahora?

Recuerde que el cambio es un proceso y que tomará tiempo. Los primeros tres meses son usualmente los más difíciles. El periodo luego de los tres meses también será difícil, pero no tan difícil como cuando comenzó a cambiar. Aunque pasar por este proceso podría parecer muy difícil, la experiencia de muchas personas demuestra que usted puede cambiar sus patrones de juego.

### ALGO EN QUÉ PENSAR

Algunas personas simplemente reducen cuanto juegan, otros dejan de hacerlo completamente. Las investigaciones sugieren que reducir la cantidad de juego podría ser una meta. Sin embargo, muchas personas encuentran que reducir la cantidad de juego es una meta difícil de mantener porque la misma puede llevar a la persona a jugar de manera problemática. Si reducir la cantidad de juego es muy difícil para usted, tal vez usted quiera escoger dejar de jugar completamente. Obviamente ninguna opción es fácil, pero simplemente reducir la cantidad de juego podría ser más arriesgado.

Para cambiar esos patrones, usted primero debe tomar una decisión. Piense en los cambios que usted quisiera hacer. Por ejemplo, usted podría decidir que usted quiere dejar de jugar completamente en el próximo año o que quiere limitar su actividad de juego en los próximos seis meses.

¿Cuál de las siguientes opciones escogería usted?

Marque el encasillado que aplique:

- Parar completamente       Limitar el juego

Ahora escriba algunos detalles sobre cómo alcanzaría usted la meta que escogió. Por ejemplo, ¿cuándo planifica comenzar? ¿Qué cosas en específico comenzará usted a hacer de manera diferente?

---

---

---

Esta es su meta para el cambio. Firme su nombre como una promesa que hizo consigo mismo. Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

### *"¿Cómo puedo manejar el ansia por jugar?"*

Las ansias por jugar son normales para una persona que está reduciendo la frecuencia con que juega. A veces es muy difícil lidiar con las ansias por jugar, pero con la práctica usted podrá dejar que estos sentimientos surjan sin darse por vencido. Usted podría notar que luego de dejar o reducir el juego tendrá más ansias por jugar que antes. Esto es normal. Lo que es importante es que usted reconozca que esas ansias son temporeras y que las superará.

He aquí algunas sugerencias. Enfóquese en hacer otras cosas. Reemplace las cosas en su vida que usted asocia con el juego con otras actividades que le ayudarán a sacarse el juego de su mente. Encuentre otras maneras en las que usted disfruta usar su tiempo. Más importante aún, piense en las cosas que a usted le gustaba hacer antes de que el juego se convirtiera en parte de su vida.

Haga una lista de las cosas que usted disfrutaba antes de que el juego se convirtiera en una parte de su vida.

---

---

---

---

Participe en estas actividades nuevamente; tal vez se le haya olvidado lo mucho que disfrutaba haciéndolas. Tenga esta lista con usted todo el tiempo para que se pueda referir a ella cuando sienta ansias por jugar.

Si su ansia por jugar es tan grande que no puede enfocarse en una manera nueva de pensar o en una nueva actividad, diga: "Muy bien, tal vez jugaré dentro de 10 minutos". Luego espere 10 minutos. Si el ansia todavía continúa, siga diciéndose a sí mismo que espere 10 minutos. Busque otras cosas que hacer en la lista que usted hizo para cada uno de los intervalos de 10 minutos. El ansia por jugar se le pasará con el tiempo.

Si usted siente ansia por jugar, es importante reconocer dicha ansia\_ no la ignore. Piense: "Estoy sintiendo ansia por jugar ahora mismo. Pero sé que me pasará y que no tengo que hacerlo". Cuando esto suceda, haga algo de su nueva lista de actividades tan pronto como pueda.

Ahora, llame o visite a un amigo o a un miembro de la familia en quien usted confía. Háblele sobre sus ansias por jugar y cómo está usted lidiando con esos deseos. Los amigos y los familiares que apoyan su decisión para cambiar jugarán un papel muy importante para ayudarle a alcanzar sus metas. Algunas personas en su vida, sin embargo, tal vez no quieran que usted cambie, y estas personas podrían tener el potencial de animarle para que juegue. Si usted conoce a alguien que podría hacer esto, evite contactar a esta persona\_ especialmente cuando usted siente ansias por jugar.

***"¿Qué tal si juego y yo realmente no quiero jugar?"***

Si usted juega aun cuando está tratando de dejar de jugar, usted no está solo. Muchas personas encuentran que tienen que intentar dejar de jugar varias veces para poder cambiar la frecuencia con que juegan. Parar de jugar o reducir el juego es algo muy difícil de lograr y tal vez usted no lo pueda lograr la primera vez que lo intente. Recuerde, sin embargo, que muchas personas ni siquiera logran intentarlo. Al buscar información y pensar en cambiar, usted ya ha comenzado su trayectoria hacia una vida segura, feliz y saludable.

Esperamos que esta guía le ha ayudado a pensar en el cambio. Es un punto de partida, algo así como un mapa para el proceso de cambio. Pensar en el cambio no es siempre fácil. Si usted decide que un cambio es lo correcto para usted, usted enfrentará muchos obstáculos durante la trayectoria. Espérelos y esté preparado. Su trayectoria podría ser a veces dificultosa, pero valdrá la pena.

**Intentar algunas de estas cosas podría ayudar:**

- Acuda a reuniones de grupos de ayuda mutua tales como Jugadores Anónimos (vea la lista de páginas en la red del Internet).
- Evite ir o estar cerca de lugares donde hay juegos disponibles.
- Pase menos tiempo con personas que juegan para evitar que le presionen para que juegue.
- Lleve solamente la cantidad mínima de dinero que necesite para pasar el día.
- Pida que le depositen su cheque directamente en su banco, si es posible.
- Destruya sus tarjetas de crédito, de cuentas de banco y de cajero electrónico.

Si usted juega y no quiere hacerlo, eso no quiere decir que nunca va a poder dejar de jugar. Continúe intentándolo, continúe hablando con personas en quienes usted confía, y continúe pidiendo ayuda. Volver a jugar no hace que sus metas sean poco valiosas o imposibles de alcanzar.

## RECURSOS ADICIONALES

Leer esta guía podría haberle ayudado a notar nuevas cosas sobre usted mismo. Es difícil lidiar con algunas de estas cosas. Algunas hasta podrían ser problemas de la vida que no tienen nada que ver con el juego. Si usted cree que tiene algunos de estos tipos de problemas (o si son problemas con el juego para los cuales necesita más ayuda), debe considerar obtener apoyo o tratamiento adicional. Algunos de estos recursos que aparecen en el sobre en la parte de atrás de esta guía le ayudarán si usted decide buscar información o consejería adicional.

### *Información sobre problemas con el juego en la red del Internet*

Esta lista de páginas de la red del Internet ha sido compilada para ayudarle a entender mejor el problema del juego. Algunas de estas páginas se refieren a investigaciones sobre el problema del juego, otras se refieren a grupos de ayuda mutua y otras son páginas de organizaciones que se enfocan en expandir la concientización y el nivel de educación del público en general en cuanto al problema del juego.

Bettors Anonymous - [www.bettorsanonymous.org](http://www.bettorsanonymous.org)

Debtors Anonymous - [www.debtorsanonymous.org](http://www.debtorsanonymous.org)

Gam-Anon - [www.gam-anon.org](http://www.gam-anon.org)

Gamblers Anonymous - [www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org)

Harvard Medical School, Division on Addictions - [www.hms.harvard.edu/doa](http://www.hms.harvard.edu/doa)

Massachusetts Council on Compulsive Gambling - [www.masscompulsivegambling.org](http://www.masscompulsivegambling.org)

Massachusetts Department of Public Health/Bureau of Substance Abuse Services (incluye centros de tratamiento en el estado para el juego compulsivo) - [www.state.ma.us/dph/bsas/](http://www.state.ma.us/dph/bsas/)

National Council on Problem Gambling - [www.ncpgambling.org](http://www.ncpgambling.org)

Responsible Gambling Council - [www.responsiblegambling.org](http://www.responsiblegambling.org)

University of Minnesota Gambling Research - [www.cbc.med.umn.edu/~randy/gambling](http://www.cbc.med.umn.edu/~randy/gambling)

The WAGER - [www.thewager.org](http://www.thewager.org)

## Lecturas adicionales

Si usted quisiera leer más sobre el juego problemático, estos recursos podrían ser de utilidad e interés para usted:

Berman, L., & Siegel, M. E. (1998). Behind the 8-ball: A guide for families and gamblers. New York: Kaleidoscope Software, Inc.

Blaszczynski, A. (1998). Overcoming compulsive gambling: A self-help guide using cognitive behavioral techniques. London: Robinson Publishing Ltd.

Chin, J. (2000). A way to quit gambling for problem gamblers. Lincoln, NE: Writers Showcase.

Custer, R. L., & Milt, H. (1985). When luck runs out: Help for compulsive gamblers and their families. New York: Warner Books.

Dostoevsky, F. (1981). The gambler. New York: W. W. Norton & Co.

Federman, E. J., Drebing, C. E., & Krebs, C. (2000). Don't leave it to chance. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Heineman, M. (1992). Losing your shirt. Minneapolis, MN: Comp Care Publishers.

Horvath, T. A. (1998). Sex, drugs, gambling, & chocolate: A workbook for overcoming addictions. San Luis Obispo, CA: Impact Publishers, Inc.

Humphrey, H. (2000). This must be hell: A look at pathological gambling. New York: Writers Club Press.

Lesieur, H. R. (1984). The chase: The career of the compulsive gambler. Cambridge, MA: Schenkman Publishing.

Moody, G. (1990). Quit compulsive gambling: The action plan for gamblers and their families. Wellingborough, England: Thorsons Publishers.

National Endowment for Financial Education. (2000). Personal financial strategies for the loved ones of problem gamblers. Denver, CO: Author. (Este folleto puede ser ordenado a través del National Council on Problem Gambling at 1-202-547-9204.)

Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (1994). Changing for good: A revolutionary six-stage program for overcoming bad habits and moving your life positively forward. New York: Avon.

Svendsen, R., & Griffin, T. (1998). Gambling: Choices and guidelines. (booklet). Anoka, MN: Minnesota Institute of Public Health. (This booklet can be ordered through The Gambling Problem Resource Center at the Minnesota Institute of Public Health at 1-800-782-1878.)

## RECONOCIMIENTOS

Su primer paso hacia el cambio fue desarrollada como un proyecto de servicio público por el Massachusetts Council on Compulsive Gambling. El diseño fue desarrollado por causemedia, inc. y Bennett+Dunne. El proyecto fue financiado por el Departamento de Salud Pública de Massachusetts.

Los talleres fueron desarrollados por David Hodgins, Linda Sobell et al., y Mark Sobell et al. proveyeron trasfondo e información substanciales para Su primer paso hacia el cambio.

### *Recursos adicionales utilizados para este proyecto incluyeron:*

Blaszczynski, A., McConaghy, N., & Frankova, A. (1991). Control versus abstinence in the treatment of pathological gambling: A two to nine year follow-up. British Journal of Addiction, 86, 299-306.

Ciarrocchi, J. W. (2002). Counseling problem gamblers. New York: Academic Press.

Ewing, J. A. (1984). Detecting alcoholism: The CAGE questionnaire. Journal of the American Medical Association, 252(14), 1905-1907.

False beliefs and cognitions. (1999). The WAGER, 4(45).

Gamblers Anonymous. (2001). Suggestions for coping with urges to gamble.

Hodgins, D. C., Currie, S. R., & el-Guebaly, N. (2001). Motivational enhancement and self-help treatments for problem gambling. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 69(1), 50-57.

Hodgins, D. C., & Makarchuk, K. (1998). Becoming a winner: Defeating problem gambling. Calgary, Alberta, Canada: University of Calgary Press.

Marlatt, G. A., & Gordon, J. (Eds.). (1985). Relapse prevention. New York: Guilford.

National Endowment for Financial Education. (2000). Personal financial strategies for the loved ones of problem gamblers. Denver, CO: Author.

Shaffer, H. J., & Freed, C. R. (in press). The assessment of gambling related disorders. In D. M. Donovan & G. A. Marlatt (Eds.), Assessment of Addictive Behaviors (second ed.). New York: Guilford.

Shaffer, H. J., & Hall, M. N. (1996). Estimating the prevalence of adolescent gambling disorders: A quantitative synthesis and guide toward standard gambling nomenclature. Journal of Gambling Studies, 12(2), 193-214.

Shaffer, H. J., & Hall, M. N. (2001). Updating and refining meta-analytic prevalence estimates of disordered gambling behavior in the United States and Canada. Canadian Journal of Public Health, 92(3), 168-172.

Shaffer, H. J., Hall, M. N., & Vander Bilt, J. (1999). Estimating the prevalence of disordered gambling behavior in the United States and Canada: A research synthesis. American Journal of Public Health, 89(9), 1369-1376.

Shaffer, H. J., LaBrie, R., Scanlan, K. M., & Cummings, T. N. (1994). Pathological gambling among adolescents: Massachusetts gambling screen (MAGS). Journal of Gambling Studies, 10(4), 339-362.

Shaffer, H. J., & LaPlante, D. (in press). The treatment of gambling disorders. In G. A. Marlatt & D. M. Donovan (Eds.), Relapse Prevention (second ed.). New York: Guilford.

Sobell, L. C., Cunningham, J. A., Sobell, M. B., Agrawal, S., Gavin, D. R., Leo, G. I., & Singh, K. N. (1996). Fostering self-change among problem drinkers: A proactive community intervention. Addictive Behaviors, 21(6), 817-833.

Sobell, M. B., & Sobell, L. C. (1993). Problem drinkers: Guided self-change treatment. New York: Guilford.

Las siguientes personas proveyeron asesoría y asistencia en este proyecto:

Doug Bennett  
Paul Carey  
Dharma E. Cortes  
Richard Earle  
Dana Forman  
Judi Haber  
Haner Hernández  
Richard LaBrie  
Debi LaPlante

Melissa Pleschakow  
Christine Reilly  
Sarah Ruiz  
Kathleen Scanlan  
David Shaffer  
Howard Shaffer  
Chrissy Thurmond  
Laura van der Leeden  
Marlene Warner



