



**PGAM- 31 Days of Social Media Posts**

**PGAM- 31 Days of Social Media Posts**

**English**

**Spanish**

<p>1. <i>[You may want to post this one on Friday, Feb 28.]</i> March is Problem Gambling Awareness Month. Learn more about this hidden addiction. <a href="http://bit.ly/PGAMFAQ">bit.ly/PGAMFAQ</a> #AwarenessPlusAction #PGAM</p>	<p>1. Marzo es el mes de concientización sobre problemas de juego. Aprenda más sobre esta adicción oculta. <a href="http://bit.ly/PGAMFAQ">bit.ly/PGAMFAQ</a> #AwarenessPlusAction #PGAM</p>
<p>2. #Problemgambling affects 6+ million Americans. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>	<p>2. El #JuegoProblemático afecta a más de 6 millones de estadounidenses. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>
<p>3. Does your doctor ask you about your gambling? They should – screening helps. Next Tuesday, March 10, is Gambling Disorder Screening Day – learn how to host your own Screening Day! #AwarenessPlusAction #PGAM</p>	<p>3. ¿Su médico le pregunta sobre sus problemas de juego? Deberían: la detección ayuda. El próximo martes 10 de marzo es el Día de detección del trastorno de juego: ¡aprenda a organizar su propio Día de evaluación! #AwarenessPlusAction #PGAM</p>
<p>Cambridge Health Alliance Division of Addiction <a href="https://www.divisiononaddiction.org/gdsd-toolkit">https://www.divisiononaddiction.org/gdsd-toolkit</a> #GamblingScreen @Div_Addiction</p>	<p>División de Adicción de Cambridge Health Alliance <a href="https://www.divisiononaddiction.org/gdsd-toolkit">https://www.divisiononaddiction.org/gdsd-toolkit</a> #GamblingScreen @Div_Addiction</p>
<p>4. #ProblemGambling can be a serious mental health condition – it’s not about willpower! #AwarenessPlusAction #PGAM</p>	<p>4. El #JuegoProblemático puede ser una condición grave de salud mental - no se trata de fuerza de voluntad! #AwarenessPlusAction #PGAM</p>
<p>5. Still no Federal funding for #problemgambling services! \$7 Billion received in Federal taxes on gambling winnings in 2019. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>	<p>5. ¡Todavía no hay fondos federales para los servicios de #ElJuegoProblemático! \$ 7 mil millones recibidos en impuestos federales sobre ganancias de juego en 2019. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>
<p>6. #Problemgambling affects people of any age, gender, religion, social status or education. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>	<p>6. #ElJuegoProblemático afecta a personas de cualquier edad, sexo, religión, estatus social o educación. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>
<p>7. Your awareness may help a loved one with a gambling problem seek the necessary help. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>	<p>7. Su conocimiento puede ayudar a un ser querido con un problema de juego a buscar la ayuda necesaria. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>
<p>8. For help with #problemgambling, call 1-800-522-4700 from anywhere in the US. 24/7, free, confidential. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>	<p>8. Para obtener ayuda con el #JuegoProblemático, llame al 1-800-522-4700 desde cualquier lugar de los EE. UU. 24/7, gratis, confidencial. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>
<p>9. March is Problem Gambling Awareness Month. Reduce stigma. Help and hope are available. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>	<p>9. Marzo es el mes de concientización sobre problemas de juego. Reduce el estigma. Ayuda y esperanza están disponibles. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>

<p>10. <i>*[Note, today is Gambling Disorder Screening Day]</i> Does your healthcare provider know how to connect you with #problemgambling treatment? Find some options at [your state's page]. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>	<p>10. ¿Su proveedor de atención médica sabe cómo conectarlo con el tratamiento el #JuegoProblemático? Encuentre algunas opciones en [la página de su estado] #ConcienciaMásAcción #PGAM</p>
<p>11. Gambling can be an addiction too! It can be as addictive as alcohol &amp; drugs. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>	<p>11. ¡El juego también puede ser una adicción! Puede ser tan adictivo como el alcohol y las drogas. #ConcienciaMásAcción #PGAM</p>
<p>12. #Problemgambling affects women &amp; men, young &amp; old, people of all backgrounds and all ethnicities. You are not alone. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>	<p>12. #ElJuegoProblemático afecta a mujeres y hombres, jóvenes y personas mayores de edad, personas de todos los orígenes y todas las etnias. No estas solo. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>
<p>13. Gambling addiction in US = \$7 billion in social costs. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>	<p>13. Adicción al juego en EE.UU. = \$ 7 mil millones en costos sociales. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>
<p>14. Family history of #problemgambling? You could be at risk. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>	<p>14. ¿Historia familiar de el #JuegoProblemático? Podría estar en riesgo. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>
<p>15. Make sure your insurance &amp; EAP providers don't deny you coverage for gambling addiction services. If they say try to, ask them where it is listed in the exclusion section of the insurance policy. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>	<p>15. Asegúrese de que su seguro y los proveedores de asistencia al empleado no le nieguen la cobertura de los servicios de adicción al juego. Si lo intentan, pregúnteles dónde figura en la sección de exclusión de la póliza de seguro. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>
<p>16. <i>[The NCAA tournament bracket will be announced on Sunday, March 15 (Selection Sunday). Use #MarchMadness @marchmadness as desired]</i> The NCAA estimates that 1 in 10 Americans will complete a tournament bracket. NCPG estimates that there is room to put ['National Problem Gambling Helpline 1-800-522-4700'] on the bottom of the page of 10 out of 10 of those brackets. #AwarenessPlusAction #PGAM #AddtheHelpline</p>	<p>16. La NCAA estima que 1 de cada 10 estadounidenses completará un bracket de torneos. NCPG estima que hay espacio para poner ['National Problem Gambling Helpline 1-800-522-4700'] en la parte inferior de la páginas en 10 de 10 de esos brackets. #AwarenessPlusAction #PGAM #AddtheHelpline</p>
<p>17. Know someone with a gambling problem? Help is available by calling the National Helpline at 1-800-522-4700 from anywhere in the US - 24/7, free, confidential. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>	<p>17. ¿Conoce a alguien con un problema de juego? La ayuda está disponible llamando a la Línea de ayuda nacional al 1-800-522-4700 desde cualquier lugar de los EE. UU. - 24/7, gratis, confidencial. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>
<p>18. Youth who gamble are more than 2X more likely to binge drink. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>	<p>18. Los jóvenes que juegan tienen más del doble de probabilidades de beber en exceso. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>
<p>19. People with gambling problems often also have high rates of depression and increased rates of suicidal behavior. You are not alone. #GetHelp #AwarenessPlusAction #PGAM</p>	<p>19. Las personas con problemas de juego a menudo también tienen altas tasas de depresión y mayores tasas de comportamiento suicida. No estas solo. #GetHelp #AwarenessPlusAction #PGAM</p>
<p>20. Veterans have a greater risk for gambling problems. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>	<p>20. Los veteranos tienen un mayor riesgo de problemas de juego. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>
<p>21. People with other addictions are at greater risk for problems with gambling. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>	<p>21. Las personas con otras adicciones tienen un mayor riesgo de problemas con el juego. #AwarenessPlusAction #PGAM</p>

22. Teen rates for #problemgambling are higher than for adults. #AwarenessPlusAction #PGAM	22. Las tasas de adolescentes que lidian con el #JuegoProblemático son más altas que las de los adultos. #AwarenessPlusAction #PGAM
23. #Problemgambling treatment saves lives, preserves families and improves our communities. For help call 1-800-522-4700. #AwarenessPlusAction #PGAM	23. El tratamiento pen contra de el #JuegoProblemático salva vidas, preserva familias y mejora nuestras comunidades. Para ayuda llame al 1-800-522-4700. #AwarenessPlusAction #PGAM
24. Text 800-522-4700 for #problemgambling information and referral to local help. #AwarenessPlusAction #PGAM	24. Envíe un mensaje de texto al 800-522-4700 para obtener información sobre el #JuegoProblemático y referencias a ayuda local. #AwarenessPlusAction #PGAM
25. If you can't set and stick to a limit of time and money spent gambling, you may have a problem. Call the National Helpline at 1-800-522-4700 for #problemgambling information and referral to local help. #AwarenessPlusAction #PGAM	25. Si no puede establecer un límite de tiempo y dinero gastado en el juego, puede tener un problema. Llame a la línea de ayuda nacional al 1-800-522-4700 para obtener información sobre el #JuegoProblemático y referencias a ayuda local. #AwarenessPlusAction #PGAM
26. March Madness may also describe how sports bettors with gambling problems feel. #AwarenessPlusAction #PGAM	26. La locura de Marzo o "March Madness" también puede describir cómo se sienten los apostadores deportivos con problemas de juego. #AwarenessPlusAction #PGAM
27. Sports betting is gambling. Know your limits. #AwarenessPlusAction #PGAM	27. Las apuestas deportivas pueden ser adictivas. Conozca sus límites. #AwarenessPlusAction #PGAM
28. Of those surveyed, people who bet on sports were 3X more likely to have experienced one of the top 4 signs of #problemgambling. #NGAGESurvey #AwarenessPlusAction #PGAM www.ncpgsurvey.org [see top 4 signs below]	28. De los encuestados, las personas que apostaron por los deportes tenían 3 veces más probabilidades de haber experimentado uno de los 4 principales signos de el #JuegoProblemático. #EncuestaNGAGE #ConcienciaMásAcción #PGAM www.ncpgsurvey.org [Vea los 4 principales signos a continuación]
29. Most college student athletes who gamble started long before college.	29. La mayoría de los atletas universitarios que apuestan comienzan mucho antes de la universidad.
#AwarenessPlusAction #PGAM	#AwarenessPlusAction #PGAM
30. Expanded legal sports betting will likely increase #problemgambling unless steps are taken to minimize harm. #AwarenessPlusAction #PGAM	30. Las apuestas deportivas legales ampliadas probablemente aumentarán el #JuegoProblemático a menos que se tomen medidas para minimizar el daño. #AwarenessPlusAction #PGAM
31. #Problemgambling is preventable & treatable. Visit www.ncpgambling.org for more info and resources. #AwarenessPlusAction #PGAM	31. El #JuegoProblemático es prevenible y tratable. Visite www.ncpgambling.org para más información y recursos. #AwarenessPlusAction #PGAM
<b>Sports betting tweets for April or mix in during March</b>	<b>Tweets de apuestas deportivas para abril o mezcla en marzo</b>
<i>You could concentrate these toward end of March as NCAA tournament narrows down. Important dates if you want to shape your posts to the process of the tournament:</i>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Tournament teams/bracket will be announced on Sunday, March 15 (Selection Sunday)</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Los equipos / brackets del torneo se anunciarán el domingo 15 de marzo (domingo de selección)</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Games start on Thursday, March 19</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Los juegos comienzan el jueves 19 de marzo</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>“Sweet Sixteen” announced on March 23. Games played March 26 – 27</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>“Sweet Sixteen” son anunciados el 23 de marzo. Juegos jugados del 26 al 27 de marzo</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Elite 8 announced on 27th, teams play 28-29th</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Elite 8 se anuncian el 27, los equipos juegan 28-29</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Final Four play on April 4</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Los Final Four juegan el 4 de abril</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Championship game on April 6</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <i>Juego de campeonato el 6 de abril</i></li> </ul>
<p>1. <i>[Use #1 &amp; #2 as separate tweets, or separate into 4 tweets. In the tweet, include 1) and 2) to indicate that this is a series of connected tweets]</i></p>	<p>1. <i>[Use # 1 y # 2 como tweets separados, o separe en 4 tweets. En el tweet, incluya 1) y 2) para indicar que se trata de una serie de tweets conectados]</i></p>
<p>1) Top 4 signs of gambling disorder (1st of 2 tweets): you may have a gambling problem if one of these applies to you:          *lying to hide your gambling activities          *gambling larger and larger amounts of money to achieve the same level of excitement          #AwarenessPlusAction #PGAM</p>	<p>1) Los 4 signos principales del trastorno del juego (1 de 2 tweets): puede tener un problema de juego si uno de estos se aplica a usted:          *mentir para ocultar sus actividades de juego          *apostar cantidades cada vez mayores de dinero para alcanzar el mismo nivel de emoción          #AwarenessPlusAction #PGAM</p>
<p><i>(2nd of 2 tweets)</i></p>	<p><i>(2 de 2 tweets)</i></p>
<p>*relying on others to pay your bills or gambling debts          *feeling restless or irritable when trying to cut back on gambling activities #AwarenessPlusAction #PGAM</p>	<p>*depender de otros para pagar sus facturas o deudas de juego          *sentirse inquieto o irritable cuando intenta reducir las apuestas #AwarenessPlusAction #PGAM</p>
<p>3. #NGAGESurveySays Only 20% of adults surveyed said they wagered on a sports event or outcome at least once in the previous year. #AwarenessPlusAction #PGAM  <a href="http://www.ncpgsurvey.org">www.ncpgsurvey.org</a></p>	<p>3. #NGAGESurveySays Solo el 20% de los adultos encuestados dijeron que apostaron en un evento deportivo o resultado al menos una vez en el año anterior. #AwarenessPlusAction #PGAM  <a href="http://www.ncpgsurvey.org">www.ncpgsurvey.org</a></p>
<p>4. #NGAGESurveySays Of those surveyed, men are more likely to gamble than women. (78% vs 69% in the past year) #AwarenessPlusAction #PGAM  <a href="http://www.ncpgsurvey.org">www.ncpgsurvey.org</a></p>	<p>4. #NGAGESurveySays De los encuestados, los hombres tienen más probabilidades de jugar que las mujeres. (78% vs 69% en el último año) #AwarenessPlusAction #PGAM  <a href="http://www.ncpgsurvey.org">www.ncpgsurvey.org</a></p>
<p>5. #NGAGESurveySays Of those surveyed, people who bet on sports were 3X more likely than other gamblers to say they needed to gamble increasingly more often for the same feeling of excitement. #AwarenessPlusAction #PGAM  <a href="http://www.ncpgsurvey.org">www.ncpgsurvey.org</a></p>	<p>5. #encuestaNGAGEdice De los encuestados, las personas que apostaron en deportes tenían 3 veces más probabilidades que otros jugadores de decir que necesitaban jugar cada vez más a menudo por la misma sensación de emoción. #AwarenessPlusAction #PGAM  <a href="http://www.ncpgsurvey.org">www.ncpgsurvey.org</a></p>
<p>6. #NGAGESurveySays Of those surveyed, the median size of a wager on a game outcome was \$30. If you bet, are your wagers higher than the norm? #AwarenessPlusAction #PGAM  <a href="http://www.ncpgsurvey.org">www.ncpgsurvey.org</a></p>	<p>6. #NGAGESurveySays De los encuestados, el tamaño medio de una apuesta en el resultado de un juego fue de \$30. Si apuesta, ¿su salario es más alto que la norma? #AwarenessPlusAction #PGAM  <a href="http://www.ncpgsurvey.org">www.ncpgsurvey.org</a></p>

<p>7. #NGAGESurveySays Of those surveyed, people who bet on sports the most are likely to be between the ages of 25 to 34. Young people and males have a higher risk for problem gambling than older people and females. #AwarenessPlusAction #PGAM <a href="http://www.ncpgsurvey.org">www.ncpgsurvey.org</a></p>	<p>7. #NGAGESurveySays De los encuestados, es probable que las personas que apuestan más en deportes tengan entre 25 y 34 años de edad. Los jóvenes y los hombres tienen un mayor riesgo de problemas de juego que las personas mayores y las mujeres. #AwarenessPlusAction #PGAM <a href="http://www.ncpgsurvey.org">www.ncpgsurvey.org</a></p>
<p>8. Males are far more likely than females to both gamble on sports and to experience gambling problems. <a href="http://bit.ly/SBRvwExecSumm">http://bit.ly/SBRvwExecSumm</a> #AwarenessPlusAction #PGAM</p>	<p>8. Los hombres son mucho más propensos que las mujeres a apostar en deportes y tener problemas con el juego. <a href="http://bit.ly/SBRvwExecSumm">http://bit.ly/SBRvwExecSumm</a> #AwarenessPlusAction #PGAM</p>