



REMINDER: On the four Twitter Bomb Days, please schedule your posts with the specific content listed to flood social media with the same messaging!

PGAM- 31 Days of Social Media Posts <i>English</i>	PGAM- 31 Days of Social Media Posts <i>Spanish</i>
1. TWITTER BOMB: MARCH 1 March is Problem Gambling Awareness Month. Learn more about this hidden addiction. bit.ly/PGAMFAQ #AwarenessPlusAction #PGAM2021	1. Marzo es el mes de concientización sobre problemas de juego. Aprenda más sobre esta adicción oculta. bit.ly/PGAMFAQ #AwarenessPlusAction #PGAM2021
2. #Problemgambling affects 6+ million Americans. #AwarenessPlusAction #PGAM2021	2. #ElJuegoProblemático afecta a más de 6 millones de estadounidenses. #AwarenessPlusAction #PGAM2021
3. Does your doctor ask you about your gambling? They should – screening helps. Tuesday, March 9th, is Gambling Disorder Screening Day – learn how to host your own Screening Day! #AwarenessPlusAction #PGAM2021	3. ¿Su médico le pregunta sobre sus problemas de juego? Deberían: la detección ayuda. El martes 9 de marzo es el Día de detección del trastorno de juego: ¡Aprenda a organizar su propio Día de evaluación! #AwarenessPlusAction #PGAM2021
4. #ProblemGambling can be a serious mental health condition – it’s not about willpower! #AwarenessPlusAction #PGAM2021	4. # ElJuegoProblemático puede ser una condición grave de salud mental - no se trata de fuerza de voluntad! #AwarenessPlusAction #PGAM2021
5. Still no Federal funding for #problemgambling services! \$7 Billion received in Federal taxes on gambling winnings in 2019. #AwarenessPlusAction #PGAM2021	5. ¡Todavía no hay fondos federales para los servicios de #ElJuegoProblemático! \$7 mil millones recibidos en impuestos federales sobre ganancias de juego en el 2019. #AwarenessPlusAction #PGAM2021
6. #Problemgambling affects people of any age, gender, religion, social status, or education. #AwarenessPlusAction #PGAM2021	6. #ElJuegoProblemático afecta a personas de cualquier edad, sexo, religión, estatus social o educación. #AwarenessPlusAction #PGAM2021
7. Your awareness may help a loved one with a gambling problem seek the necessary help. #AwarenessPlusAction #PGAM2021	7. Su conocimiento puede ayudar a un ser querido con un problema de juego a buscar la ayuda necesaria. #AwarenessPlusAction #PGAM2021
8. For help with #problemgambling, call 1-800-522-4700 from anywhere in the US. 24/7, free, confidential. #AwarenessPlusAction #PGAM2021	8. Para obtener ayuda con #ElJuegoProblemático, llame al 1-800-522-4700 desde cualquier lugar de los EE. UU. 24/7, gratis, confidencial. #AwarenessPlusAction #PGAM2021
9. TWITTER BOMB MARCH 9 - Today is Gambling Disorder Screening Day, March 9 th . Does your healthcare provider know how to connect you with problem gambling treatment? Find more information at https://www.ncpgambling.org/ or at [Insert your state’s webpage/helpline]. #AwarenessPlusAction #PGAM2021	10. Hoy, 9 de marzo, es el Día de detección de trastornos del juego. ¿Su proveedor de atención médica sabe cómo conectarlo con el tratamiento para #ElJuegoProblemático? Encuentre algunas opciones en [la página de su estado] #ConcienciaMásAcción #PGAM2021

10. March is Problem Gambling Awareness Month. Reduce stigma. Help and hope are available. #AwarenessPlusAction #PGAM2021	9. Marzo es el mes de concientización sobre problemas de juego. Reduce el estigma. Ayuda y esperanza están disponibles. #AwarenessPlusAction #PGAM2021
11. Gambling can be an addiction too! It can be as addictive as alcohol & drugs. #AwarenessPlusAction #PGAM2021	11. ¡El juego también puede ser una adicción! Puede ser tan adictivo como el alcohol y las drogas. #ConcienciaMásAcción #PGAM2021
12. #Problemgambling affects women & men, young & old, people of all backgrounds and all ethnicities. You are not alone. #AwarenessPlusAction #PGAM2021	12. #ElJuegoProblemático afecta a mujeres y hombres, jóvenes y personas mayores de edad, personas de todos los orígenes y todas las etnias. No está solo. #AwarenessPlusAction #PGAM2021
13. Gambling addiction in US = \$7 billion in social costs. #AwarenessPlusAction #PGAM2021	13. Adicción al juego en EE.UU. = \$7 mil millones en costos sociales. #AwarenessPlusAction #PGAM2021
14. Family history of #problemgambling? You could be at risk. #AwarenessPlusAction #PGAM2021	14. ¿Historia familiar de #ElJuegoProblemático? Podría estar en riesgo. #AwarenessPlusAction #PGAM2021
15. Make sure your insurance & EAP providers don't deny you coverage for gambling addiction services. If they try to, ask them where it is listed in the exclusion section of the insurance policy. #AwarenessPlusAction #PGAM2021	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 aparece en la sección de exclusión de la póliza de seguro. #AwarenessPlusAction #PGAM2021
16. TWITTER BOMB DAY MARCH 15 [<i>The NCAA tournament bracket will be announced on Sunday, March 15 (Selection Sunday – schedule your content to post over the weekend). Use #MarchMadness @marchmadness as desired</i>] It is estimated that 1 in 10 Americans will complete a tournament bracket and the median size of a wager on a game outcome was \$30. If you bet, are your wagers higher than the norm? #AwarenessPlusAction #PGAM2021 #marchmadness	16. La NCAA estima que 1 de cada 10 estadounidenses completará un bracket de torneos. De los encuestados, el tamaño medio de una apuesta en el resultado de un juego fue de \$30. Si apuesta, ¿son sus apuestas más altas de lo normal? #PGAM2021 #marchmadness
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 #PGAM2021	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 #PGAM2021
18. Youth who gamble are more than 2X more likely to binge drink. #AwarenessPlusAction #PGAM2021	18. Los jóvenes que apuestan tienen más del doble de probabilidades de beber en exceso. #AwarenessPlusAction #PGAM2021
19. People with gambling problems often also have high rates of depression and increased rates of suicidal behavior. You are not alone. #GetHelp #AwarenessPlusAction #PGAM2021	19. Las personas con problemas de juego a menudo también tienen altas tasas de depresión y mayores tasas de comportamiento suicida. No está solo. #GetHelp #AwarenessPlusAction #PGAM2021
20. Veterans have a greater risk for gambling problems. #AwarenessPlusAction #PGAM2021	20. Los veteranos tienen un mayor riesgo de problemas de juego. #AwarenessPlusAction #PGAM2021
21. People with other addictions are at greater risk for problems with gambling. #AwarenessPlusAction #PGAM2021	21. Las personas con otras adicciones tienen un mayor riesgo de problemas con el juego. #AwarenessPlusAction #PGAM2021

<p>22. Teen rates for #problemgambling are higher than for adults. #AwarenessPlusAction #PGAM2021</p>	<p>22. Las tasas de adolescentes que lidian con el #JuegoProblemático son más altas que las de los adultos. #AwarenessPlusAction #PGAM2021</p>
<p>23. #Problemgambling treatment saves lives, preserves families and improves our communities. For help call 1-800- 522-4700. #AwarenessPlusAction #PGAM2021</p>	<p>23. El tratamiento contra el #JuegoProblemático salva vidas, preserva familias y mejora nuestras comunidades. Para ayuda llame al 1-800-522-4700. #AwarenessPlusAction #PGAM2021</p>
<p>24. #problemgambling doesn't have to be a problem to be harmful. Call or text before it becomes an issue 1-800-522-4700. #awarenessplusaction #PGAM2021</p>	<p>24. Envíe un mensaje de texto al 800-522-4700 para obtener información sobre #ElJuegoProblemático y referencias a ayuda local. #AwarenessPlusAction #PGAM2021</p>
<p>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 #PGAM2021</p>	<p>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 #ElJuegoProblemático y referencias a ayuda local. #AwarenessPlusAction #PGAM2021</p>
<p>26. March Madness may also describe how sports bettors with gambling problems feel. #AwarenessPlusAction #PGAM2021 #marchmadness</p>	<p>26. La locura de Marzo o "March Madness" también puede describir cómo se sienten los apostadores deportivos con problemas de juego. #AwarenessPlusAction #PGAM2021</p>
<p>27. Sports betting is gambling. Know your limits. #AwarenessPlusAction #PGAM2021 #marchmadness</p>	<p>27. Las apuestas deportivas pueden ser adictivas. Conozca sus límites. #AwarenessPlusAction #PGAM2021</p>
<p>28. Of those surveyed, people who bet on sports were 3X more likely to have experienced one of the top 4 signs of #problemgambling. #AwarenessPlusAction #PGAM2021 #marchmadness</p>	<p>28. De los encuestados, las personas que hacen apuestas deportivas eran 3 veces más probables de haber experimentado una de las 4 señales principales de #ElJuegoProblemático. #EncuestaNGAGE #ConcienciaMásAcción #PGAM2021 www.ncpgsurvey.org [Vea las 4 señales principales a continuación]</p>
<p>29. Most college student athletes who gamble started long before college. #marchmadness</p>	<p>29. La mayoría de los atletas universitarios que apuestan comienzan mucho antes de la universidad. #marchmadness</p>
<p>30. Expanded legal sports betting will likely increase #problemgambling unless steps are taken to minimize harm. #AwarenessPlusAction #PGAM2021</p>	<p>30. Las apuestas deportivas legales probablemente aumentarán #ElJuegoProblemático a menos que se tomen medidas para minimizar el daño. #AwarenessPlusAction #PGAM2021</p>
<p>31. #Problemgambling is preventable & treatable. Visit www.ncpgambling.org for more info and resources. #AwarenessPlusAction #PGAM2021</p>	<p>31. #ElJuegoProblemático es prevenible y tratable. Visite www.ncpgambling.org para más información y recursos. #AwarenessPlusAction #PGAM2021</p>
<p>FINAL TWITTER BOMB DAY APRIL 3 – NCAA Final 4</p> <p>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. For more information contact [<i>Insert information here</i>] #AwarenessPlusAction #PGAM2021, #marchmadness</p>	<p>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 #PGAM2021</p>

<p>In addition to the 31 days of content listed above, the following includes social media messages broken out into new audience categories that include: Sports wagering, General Gaming Industry. Prevention/ Treatment</p>	
<p>Sports Wagering</p>	
<p><i>In this section you could also concentrate other posts around a mix of sports related messages throughout March and continue into April as NCAA tournament narrows down. The following are important dates to post based on tournament key dates:</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> · Tournament teams/bracket will be announced on Sunday, March 14 (Selection Sunday) 	<ul style="list-style-type: none"> · Los equipos/brackets del torneo se anunciarán el domingo 14 de marzo (domingo de selección)
<ul style="list-style-type: none"> · First games start on Tuesday, March 16 	<ul style="list-style-type: none"> · Los juegos comienzan el jueves 16 de marzo
<ul style="list-style-type: none"> · “Sweet Sixteen” announced on March 22. Games played March 25 – 26 	<ul style="list-style-type: none"> · “Sweet Sixteen” son anunciados el 22 de marzo. Juegos jugados del 25 al 26 de marzo
<ul style="list-style-type: none"> · Elite 8 announced on 26th, teams play 27-28th 	<ul style="list-style-type: none"> · Elite 8 se anuncian el 26, los equipos juegan 27-28
<ul style="list-style-type: none"> · Final Four play on April 3 	<ul style="list-style-type: none"> · Los Final Four juegan el 3 de abril
<ul style="list-style-type: none"> · Championship game on April 5 	<ul style="list-style-type: none"> · Juego de campeonato el 5 de abril
<p>While sports wagering is exciting, it’s never completely without risk. Keep it fun and play it safe. For more information contact [Insert your own state info here] #AwarenessPlusAction #PGAM2021, #marchmadness</p>	<p><i>Mientras que las apuestas deportivas son emocionantes, nunca están completamente libres de riesgos. Mantén el juego divertido y seguro. Para obtener más información, comuníquese con [Inserte la información de su propio estado aquí] #AwarenessPlusAction</i></p>
<p>General Gaming Industry</p>	
<p>A “push” is not a win, it’s a temporary avoidance of risk consequences. Know your limits and the risks involved. Call 1-800-522-4700 for #problemgambling information and referral to local help. #awarenessplusaction #PGAM2021</p>	<p>Un "push" no es una victoria, es una evitación temporal de las consecuencias del riesgo. Conozca sus límites y los riesgos involucrados. Llame al 1-800-522-4700 para obtener información sobre #ElJuegoProblemático y referencia a ayuda local. #awarenessplusaction #PGAM2021</p>
<p>Triple 7’s are just numbers, not a solution to life’s problems. For free, confidential help with #problemgambling, call 1-800-522-4700 from anywhere in the US. 24/7. #awarenessplusaction #PGAM2021</p>	<p>Los triples 7 son solo números, no una solución a los problemas de la vida. Para obtener ayuda gratuita y confidencial con #ElJuegoProblemático, llame al 1-800-522-4700 desde cualquier lugar de los EE. UU. 24/7. #awarenessplusaction #PGAM2021</p>
<p>The wheel of fortune can also be the wheel of destruction and it doesn’t discriminate. Know someone with a gambling problem? Free, confidential help is available 24/7 by calling the National Helpline at 1-800-522-4700. #awarenessplusaction #PGAM2021</p>	<p>La rueda de la fortuna también puede ser la rueda de la destrucción y no discrimina. ¿Conoce a alguien con problemas con el juego? Hay ayuda confidencial y gratuita disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando a la Línea de ayuda nacional al 1-800-522-4700. #awarenessplusaction #PGAM2021</p>
<p>“Free Play” isn’t really FREE! Think about what you’ve already lost and will continue to lose. It’s not too late to get FREE, confidential help. Call 1-800-522-4700 for #problemgambling help 24/7. #awarenessplusaction #PGAM2021</p>	<p>¡Un "Free Play" no es realmente GRATIS! Piense en lo que ya perdió y seguirá perdiendo. No es demasiado tarde para obtener ayuda confidencial GRATIS. Llame al 1-800-522-4700 para obtener ayuda con #ElJuegoProblemático las 24 horas, los 7 días de la semana.</p>
<p>Sports, cards or bingo – gambling can appeal to all shapes and sizes. If you gamble, set limits on time and money.</p>	<p>Deportes, naipes o bingo: los juegos de azar pueden atraer a personas de todas las formas y tamaños. Si juega, establezca límites de tiempo y dinero.</p>

Prevention/Treatment	
<p>Top 4 signs you may have a gambling issue. Do any of these apply to you:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Lying to hide your gambling activities *Gambling larger and larger amounts of money to achieve the same level of excitement *Relying on others to pay your bills or gambling debts *Feeling restless or irritable when trying to cut back on gambling activities <p>#AwarenessPlusAction #PGAM2021</p>	<p>4 señales principales de que puede tener un problema con el juego. ¿Alguna de estas situaciones aplica a usted?</p> <ul style="list-style-type: none"> *Mentir para ocultar sus actividades de juego *Apostar cantidades cada vez mayores de dinero para alcanzar el mismo nivel de emoción *Depender de otros para pagar sus facturas o sus deudas de juego *Sentirse inquieto o irritable cuando intenta reducir las apuestas <p>#AwarenessPlusAction #PGAM2021</p>
<p>Cambridge Health Alliance Division of Addiction https://www.divisiononaddiction.org/gdsd-toolkit #GamblingScreen @Div_Addiction</p>	<p>División de Adicción de Cambridge Health Alliance https://www.divisiononaddiction.org/gdsd-toolkit #GamblingScreen @Div_Addiction</p>
<p>Take care of yourself – including following responsible gambling guidelines. See how you're doing!</p>	<p>Cuidar de sí mismo - incluyendo siguiendo las directrices de juego responsable. ¡Vea cómo le va!</p>

2021 March Madness: Complete schedule, dates

[2021 March Madness: Complete schedule, dates | NCAA.com](#)

- [Selection Sunday](#): March 14
- First Four: March 16-17
- First Round: March 18-19
- Second Round: March 20-21
- Sweet 16: March 25-26
- Elite Eight: March 27-28
- Final Four (national semifinals): April 3
- National Championship: April 5

Here are some image websites that you can search and find FREE content to include with your social media posts.

Free Image Resources

www.pixabay.com

www.unsplash.com