



12:00



**NO** **APOSTAR**  
**ES UN DEPORTE**



**APUSTU EGITEA**  
**EZ DA KIROLA**



Edita/Argitaratzen du

**SUSPERTU**

**ASOCIACIÓN ANTOX - Programa Pause**

**ASOCIACIÓN ARALAR**

Impreso en/Inprimatuta

**Gráficas Ulzama**

Diseño e ilustraciones

Diseinua eta Ilustrazioak

**[www.ekilikua.com](http://www.ekilikua.com)**

Impulsa/Bultzatzen du

**Fundación Caja Navarra**

Colabora/Laguntzen du

**Instituto Navarro deporte**

**Nafarroako kirolaren Institutua**

Depósito legal/ Legezko gordailua

**DL/LG NA 2031-2021**



12:00

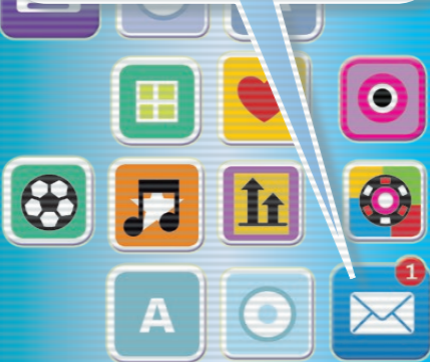


Tienes un mensaje nuevo:  
Mezu berri bat duzu:

¿Crees que  
las apuestas  
son un deporte?



Apostuak  
kirola direla  
uste duzu?



**EL DEPORTE** fomenta el autocontrol  
y la gestión de las emociones



**KIROLAK** autokontrola  
eta emozioen kudeaketa  
sustatzen ditu

**EN LAS APUESTAS** puedes perder el  
control y actuar de manera impulsiva



**APUSTUETAN** kontrola  
galdu eta modu  
inpulsiboan jardun zaitezke



**EL DEPORTE** depende de tu esfuerzo,  
habilidad, estrategia....



**KIROLA** zure  
ahaleginaren, trebetasunaren,  
estrategiaren... mende dago

**EN LAS APUESTAS**  
el resultado  
no depende de ti



**APOSTUETAN** emaitza ez dago zure esku



**EL DEPORTE** te ayuda a desconectar  
y a pensar con claridad



**KIROLAK** deskonektatzen  
eta argi pentsatzen  
laguntzen dizu

**EN LAS APUESTAS** te bombardean  
para que no pienses



**APUSTUETAN**  
bonbardatu egiten  
zaituzte, pentsa ez dezazun



**EN EL DEPORTE** siempre ganas algo



**KIROLAN** beti zerbait irabazten duzu

**EN LAS APUESTAS** siempre ganan los mismos



**APUSTUETAN** beti berdinek irabazten dute



**EL DEPORTE** te ayuda a superar obstáculos y a alcanzar tus metas



**KIROLAK** oztopoak gainditzen eta zure helburuak lortzen laguntzen dizu

**LAS APUESTAS** pueden causarte problemas



**APUSTUEK** arazoak sor diezazkizukete





**EL DEPORTE** plantea juego limpio  
y normas equitativas



**KIROLAK** joko garbia eta  
bidezko arauak planteatzen ditu

**EN LAS APUESTAS** un  
bando controla el juego



**APUSTUETAN** bando  
batek kontrolatzen du jokoa



**EL DEPORTE** fomenta el compañerismo  
y el juego en equipo



**KIROLAK** lagunartea eta  
talde jokia sustatzen ditu

**LAS APUESTAS** te pueden llevar  
a la soledad y el aislamiento



**APUSTUEK** bakartasunera eta  
isolamendura eramán zaitzakete



**EN EL DEPORTE** se aprende a tomar decisiones y a manejar la presión...



**KIROLAN** erabakiak hartzen eta presioa maneiatzen ikasten da

**EN LAS APUESTAS** es difícil superar la presión para tomar una buena decisión



**APUSTUETAN** zaila da presioa gaitziteza erabaki on bat hartzeko



**EL DEPORTE** mejora tu salud y bienestar



**KIROLAK** zure osasuna eta  
ongizatea hobetzen ditu

**APOSTAR** se relaciona con un ocio  
sedentario y poco enriquecedor



**APUSTU** egiteak aisialdi sedentario eta  
ez oso aberasgarriarekin erlazionatzen da



## ¿Sabías qué...?

...sólo el **0,5 %** de quienes apostaron, acabaron ganando dinero en el último año?

...el presupuesto de todos los clubes de fútbol de Navarra, incluido Osasuna, es **inferior al dinero gastado en apuestas** durante el último año?

...con todo el dinero gastado en apuestas en Navarra durante el último año **se podrían construir 100 campos de hierba artificial, 90 frontones y más de 700 pistas de pádel?**



## Badakizu...?

...apustuak egin zituzten pertsonen % **0,5ek bakarrik** irabazi zuten dirua azken urtean?

...Nafarroako futbol talde guztien aurrekontua, Osasuna barne, **azken urtean apustueta gastatutako dirua** baino txikiagoa dela?

...Nafarroan azken urtean apustueta gastatutako **diru guztiarekin belar artifizialeko 100 zelai, 90 frontoi eta 700 padel pista** baino gehiago eraiki litezkela?





12:00



Haz tu jugada...  
Egin zure jokaldia...

### MATCH 01



**TUS METAS - ZURE HELBURUAK**

**PROBLEMAS - ARAZOAK**



### MATCH 02



**EQUIPO - TALDEA**

**SOLEDAD - BAKARDADEA**



### MATCH 03



**YO CONTROLO  
NIK KONTROLATZEN DUT**

**OTROS CONTROLAN  
BESTEEK KONTROLATZEN DUTE**



### MATCH 04



**DEPORTE - KIROLA**

**APUESTAS - APUSTUAK**



¿Cuál será tu resultado?  
Zein izango da zure emaitza?





12:00



Si tienes problemas...  
Arazoak badituzu...



### **SUSPERTU**

Avda. Zaragoza 23, Ed. Paules  
Pamplona-Iruña 31005  
suspertu@suspertu.org

[www.suspertu.org](http://www.suspertu.org)

**948 291 865**

### **Asociación ARALAR**

Grupo de Casas S. Pedro 23, bajo izda  
Pamplona-Iruña 31014  
asociacioaralar@yahoo.es

[www.asociacionaralar.org](http://www.asociacionaralar.org)

**848 414 849 - 665 802 545**

### **Asociación ANTOX Programa Pause**

C/ Olite 26, 2º Izda  
Pamplona-Iruña 31004  
pause@antox.es

[www.antox.es](http://www.antox.es)

**948 242 389 - 602 215 222**







## MATCH



**DEPORTE - KIROLA**

**APUESTAS - APUSTUAK**



suspertu



NAFARROAKO  
GIZAKIA  
HELSURU

PROYECTO  
HOMBRE  
NAVARRA

Asociación Navarra  
enlenguaje  
**ANTOX**40  
Investigación, Prevención y Tratamiento de Adicciones  
PROGRAMA PAUSE

asociación  
**ARALAR**  
de ludopatias de navarra  
nafarroako ludopatia elkarteak



Instituto Navarro del Deporte  
Nafarroako Kirolaren Institutua



FUNDACIÓN  
CAJANAVARRA