

# HABILIDADES PARA RESOLVER PROBLEMAS

SIGAN ESTOS PASOS:

## 1. Defina el problema:

¿Cuál es el problema en el que desea trabajar primero?

## 2. Establecer la meta:

¿Qué quiere y necesitas?

¿Qué espera que suceda?

## 3. Compartir ideas:

¿Cuáles son algunas opciones posibles para alcanzar su objetivo?

Trate de pensar entre cinco y diez opciones.

## 4. Elige la mejor solución:

Combine sus mejores opciones en una solución.

Haga un plan y comprométase a implementarlo en los próximos días.

## 5. Aplica su idea en acción!



## Quiénes somos:

Somos **Nebraska Fuerte Proyecto de Recuperación**, un programa de ayuda a la comunidad que trabaja con asociaciones públicas y privadas para ofrecer asesoramiento a la comunidad y así identificar las necesidades que no se hayan cubierto durante la actual pandemia de COVID-19 en el estado de Nebraska.

El Proyecto está financiado por la Agencia para la Gestión de Emergencias Federales (FEMA) en colaboración con el Centro de Servicios para la Salud Mental, Consumo de Sustancias Controladas y Administración de Servicios de Salud Mental (SAMHSA) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS).

## Qué hacemos:

- Ofrecer apoyo físico y emocional
- Ofrecer asistencia constructiva e información a la población
- Dar una voz a las historias y reacciones de los sobrevivientes
- Poner en contacto a los sobrevivientes con instrumentos de apoyo social
- Motivar a los sobrevivientes para que tomen parte activa en su propia recuperación

**Más información:** [NebraskaStrongRecoveryProject.Nebraska.edu](https://NebraskaStrongRecoveryProject.Nebraska.edu)

## ASISTENCIA GRATUITA Y CONFIDENCIAL

Línea de Ayuda para las Zonas Rurales de Nebraska

**1-800-464-0258** LUNES - VIERNES  
DE 8AM A 5PM

Línea de Ayuda para las Familias de Nebraska

**1-888-866-8660** 24 HORAS/DÍA  
7 DÍAS/SEMANA



**NEBRASKA STRONG**  
RECOVERY PROJECT

Nebraska Fuerte Proyecto de Recuperación

f @NebraskaStrongRecoveryProject

t @NebraskaStrong

**¿Necesita asesoramiento para las inquietudes del COVID-19?**  
Puede ser elegible para sesiones de asesoramiento **GRATUITAS**.  
**Llame al 1-800-464-0258.**