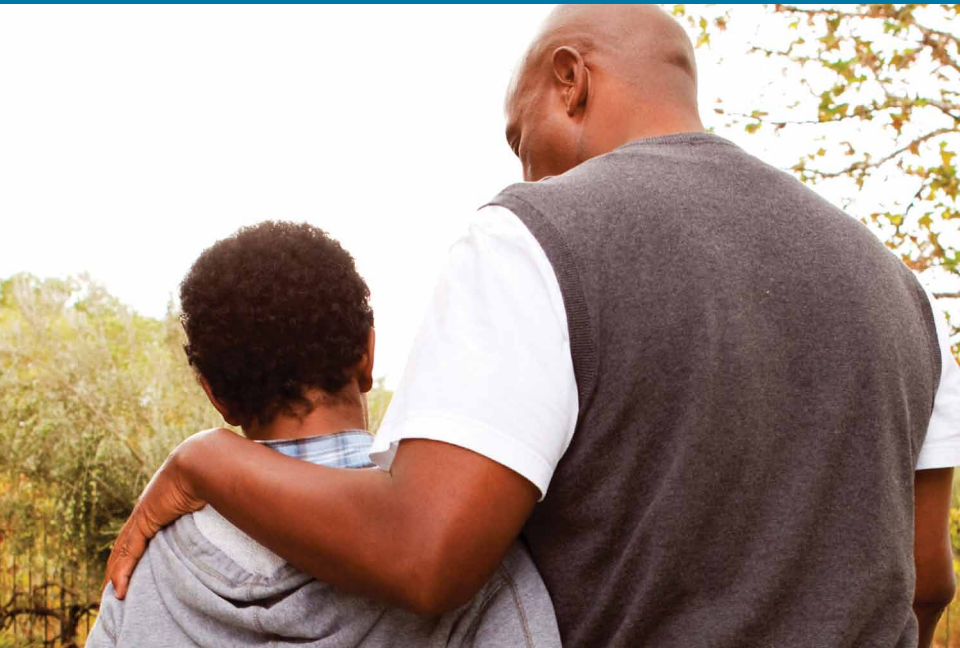


# Solving Life Problems



Soluciones a problemas de la vida

# There are always options

Having a good plan to solve a life problem can greatly reduce stress. Here are some steps we can take:

1. Take three slow breaths to calm your mind.
2. Think about the problem **SITUATION**.
3. List all the **OPTIONS** or possible solutions to the problem.
4. **DECIDE** the option to best solve the problem.
5. Make a plan and try it. **ACT** on the option and see what happens.

# Siempre hay opciones

Tener un buen plan para resolver problemas de la vida puede reducir el estrés. Las siguientes sugerencias son pasos que puede tomar:

1. Respire tres veces lentamente para calmar su mente.
2. Piense acerca de la **SITUACIÓN** del problema.
3. Enumere todas las **OPCIONES** o soluciones posibles al problema.
4. **DECIDA** la mejor opción para solucionar el problema.
5. Haga un plan, **EJECÚTELO**, y vea lo qué pasa.



While we are capable of solving life problems, sometimes we may need extra help.

If you have any concerns or want to learn more about how to take care of your family or child's mental health, call today.

We are here to help.

A pesar de que somos capaces de resolver los problemas de la vida, a veces podríamos necesitar ayuda adicional.

Llame hoy mismo si tiene alguna duda o desea aprender más sobre cómo cuidar a su familia o la salud mental de su niño(a).

Estamos aquí para ayudarle.

Learn more at



Sepa  
cómo en



HEALTH, RECOVERY & WELLNESS  
Ventura County Health Care Agency



SALUD, MEJORA Y BIENESTAR  
La Agencia de Salud del Condado de Ventura

MADE POSSIBLE THROUGH THE MENTAL HEALTH SERVICES ACT  
DISPONIBLE GRACIAS A LA LEY DE SERVICIOS DE LA SALUD MENTAL