

# Consejería lo beneficiaría si tiene lo siguiente:

- Dificultades por causa de divorcio, enfermedad, muerte de un ser querido, o pérdida de trabajo
- Problemas con el comportamiento de sus hijos en la casa y escuela
- Sentimientos persistentes de insatisfacción con su matrimonio o vida familiar
- Sentimientos de soledad, depresión, fracaso, estrés, y ansiedad
- Cansancio o problemas de insomnio que no tienen explicación
- Problemas en el trabajo
- Problemas con enojo y violencia
- Dificultad controlando el uso de alcohol y drogas
- Problemas relacionados con juegos de asar
- Sospechas que su hijo(a) esta siendo abusado sexualmente por un miembro de su familia
- Crisis de un embarazo inesperado

 **Lutheran Family Services**  
*of Nebraska, Inc.*

## Ubicaciones

2900 "O" Street, Suite 200  
Lincoln, NE 68510  
(402) 435-2910  
Fax (402) 435-2949  
[www.lfsneb.org](http://www.lfsneb.org)

El Centro de Las Americas  
2032 "U" Street  
Lincoln, NE 68503  
(402) 474-3950  
Fax (402) 474-3842

*Fondos de subsidio para este programa se reciben de Region V Systems y Nebraska Department of Health and Human Services.*



Accredited by the  
Council on Accreditation



Lutheran Services in  
America Member

# Cambie su Vida



Trabajando juntos para  
servirle a la comunidad  
Hispana/Latina

 **Lutheran Family Services**  
*of Nebraska, Inc.*

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

## ¿Que es consejeria?

La consejeria ayuda a individuos, parejas, familias, y grupos a encontrar soluciones a problemas que interfieren con su vida diaria, sus relaciones interpersonales, y su calidad de vida.

Los consejeros y sus clientes colaboran para identificar problemas, desarrollar soluciones efectivas, y implementar cambios.

Los consejeros ayudan a sus clientes a decidir cuales soluciones son las mas apropiadas, usando las cualidades positivas de ese individuo, pareja, familia, o grupo. Durante este proceso cada cliente, con la ayuda del consejero, podrá mas fácilmente alcanzar sus metas individuales.

## ¿Necesito consejeria?

Hay veces que la vida no es fácil y los problemas que ocurren en nuestras vidas nos causan mucha frustración. Durante estos tiempos, la ayuda de un profesional puede ser muy beneficiosa.

Cambios, estrés, y problemas son parte de todo individuo, pareja, o familia. La ayuda de un consejero nos puede ayudar a prevenir que los problemas pequeños no lleguen a ser problemas muy grandes.

Su consejero lo ayudara a mejorar su familia, desarrollar sus relaciones interpersonales, y prevenir que los problemas crezcan.



## ¿Cómo encuentro un consejero?

Llame o valla al Centro de la Comunidad Hispana (Mire el final de este panfleto). Un representante de Lutheran Family Services lo podrá canalizar con un consejero profesional.

### Preguntas que le puede preguntar a su consejero:

- ¿Cuál es su entrenamiento académico?
- ¿Cuál es su entrenamiento académico?
- ¿Mi seguro cubre sus servicios?
- ¿Dónde nos vamos a reunir? ¿Cuales son sus horas de consulta?

## ¿Cuál es el costo?

El costo varía de agencia y de consejero. Si usted tiene seguro revise si su póliza cubre servicios terapéuticos. Si su familia no tiene seguro, su costo será determinado por lo que usted gana anualmente.

## ¿Cuánto tiempo dura una sesión? ¿Qué tan seguido nos reunimos?

Sesiones normalmente duran 50 minutos y se llevan acabo una vez por semana. El individuo, pareja, o familia con el consejero harán un plan que trabaje para usted.

Desde el principio de sus sesiones, el consejero le ayudara a desarrollar metas alcanzables. Normalmente bastante progreso se puede hacer en 4 a 10 sesiones.

## Servicios especializados de Lutheran Family Services:

- Adopción
- Consejeria
- Educación familiar
- Tratamiento intensivo de Abuso de Substancias
- Clases para padres
- Consejeria de planificación familiar
- Tratamiento Juvenil de Abuso de Substancias