

¡Rompa el agarre del dolor y disfrute la vida otra vez!

Manejo Personal Del Dolor Crónico

Este taller le ayudara a desarrollar nuevas habilidades para hacer frente al dolor crónico.

- El taller es gratis
- Se reúne un día cada semana para 2 1/2 horas por 6 semanas
- Dos entrenadores
- Conozca nueva gente y obtenga apoyo social
- Este taller le enseñara técnicas para vivir una vida saludable

Si usted, o alguien que usted conoce, tiene dolor constante, este taller es para usted. Después de este taller, los participantes reportan menos dolor, más energía, e independencia.

- Aprenda habilidades para lidiar con el dolor crónico
- Aprenda relajación y movimientos de ejercicio
- Maneje emociones complicadas y el estrés
- Aprenda a balancear actividad y descanso
- Desarrolle hábitos de comer saludablemente
- Duerma mejor, Sientase mejor, viva mejor!
Disfrute del apoyo de otros como usted
- Mejore sus amistades, matrimonio, vida familiar, y su trabajo
- Comparta la alegría de sus logros
- Mejore la comunicación con sus proveedores de salud



CALIFORNIA
HEALTHIER LIVING

www.cahealthierliving.org

© Self-Management Resource Center Inc, 2012. Todos los derechos reservados. Todo o partes de este material incluyen materiales protegidos por derechos de autor pertenecientes al Centro de Recursos de Autogestión. Este programa solo puede ser utilizado o reproducido por organizaciones con licencia del Centro de Recursos de Autoadministración.

Este proyecto fue apoyado, en parte por el número de subvención 90CSSG0005-01-02, de la Administración de Vida Comunitaria de los Estados Unidos, Departamento de Salud y Servicios Humanos, Washington, D.C. 20201. Se alienta a los concesionarios que emprendan proyectos bajo el patrocinio del gobierno a expresar libremente sus conclusiones y conclusiones. Por lo tanto, los puntos de vista u opiniones no representan necesariamente la política oficial de la Administración para la Vida Comunitaria. Este documento, desarrollado en conjunto con Partners in Care Foundation, 8/19.

 An SMRC Evidence-Based Self-Management Program originally developed at Stanford University.