

### Acerca de talleres Tomando Control de Su Salud

- Dos entrenadores
- Conozca nueva gente y obtenga apoyo social
- Le dará técnicas para vivir una vida saludable

*El taller ofrece apoyo para efectuar actividades normales diarias y hacer frente a las emociones generadas por enfermedades crónicas.*



### Actividades del taller y sus beneficios:

Actividad	Beneficio
Estableciendo metas y como resolver problemas	Ayuda a sentirse bien, y estar bien
Leyendo etiquetas de nutrición de la comida y planeando su menú	Aprenda acerca de cómo comer saludable
Aprenda maneras fáciles de aumentar su actividad física	Hágase más activo(a) y aumente su energía
Aprenda diferentes maneras de manejar emociones complicadas	Viva más feliz y calmadamente
Meditación, visualización, y pensamientos positivos	Mejore su relajación y sueño
Manejamiento de sus medicamentos	No se pierda dosis de medicamentos
Mejore comunicación acerca de su salud	Mejores relaciones con sus proveedores médicos y sus familiares

“Me dio el valor de volver a encaminar mi vida...” *Participante del taller*

**CALIFORNIA**  
**HEALTHIER LIVING**

[www.cahealthierliving.org](http://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 90CSSG0033-01-00, 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, 11/20.

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