

### ●●● Sesión 1

**Actividad 1:**

Introducción al taller

**Actividad 2:**

Presentaciones del grupo

**Actividad 3:**

¿Qué es la diabetes?

**Actividad 4:**

Vigilancia

**Actividad 5:**

Introducción a una alimentación sana

**Actividad 6:**

Introducción a los planes de acción

### ●●● Sesión 2

**Actividad 1:**

Compartir experiencias

**Actividad 2:**

Una alimentación saludable

**Actividad 3:**

Ejercicio para su salud

**Actividad 4:**

Práctica de los ejercicios

**Actividad 5:**

Evitando caídas y mejorando el equilibrio físico

**Actividad 6:**

Formular planes de acción

### ●●● Sesión 3

**Actividad 1:**

Compartir experiencias

**Actividad 2:**

Eligiendo alimentos saludables

**Actividad 3:**

Tomando decisiones

**Actividad 4:**

Mejorando la respiración

**Actividad 5:**

Relajación muscular

**Actividad 6:**

Formular planes de acción

Encuentre un taller cerca de usted! [www.wihealthyaging.org](http://www.wihealthyaging.org)

### ●●● Sesión 4

**Actividad 1:**

Compartir experiencias

**Actividad 2:**

Manejar las emociones difíciles

**Actividad 3:**

Elección de alimentos – Juntar toda la información

**Actividad 4:**

Planear un menú

**Actividad 5:**

Hacer un plan de acción

### ●●● Sesión 5

**Actividad 1:**

Compartir experiencias

**Actividad 2:**

Manejar la depresión

**Actividad 3:**

Pensamientos positivos

**Actividad 4:**

Relajación con el reconocimiento del cuerpo

**Actividad 5:**

Habilidades de comunicación

**Actividad 6:**

Actividades de resistencia

**Actividad 7:**

Hacer un plan de acción

### ●●● Sesión 6

**Actividad 1:**

Compartir experiencias

**Actividad 2:**

Manteniendo un peso saludable Estrategias para cuando se está enfermo

**Actividad 3:**

Cuidado de los pies

**Actividad 4:**

Uso de los medicamentos

**Actividad 5:**

Trabajar con su profesional de cuidados de salud y organización de cuidados de salud

**Actividad 6:**

Recordar el pasado y planear para el futuro

### ●●● Sesión 7 (Opcional)

**¡Una celebración!** Introduzca a un profesional de salud que hable con el grupo sobre cualquier inquietud específica sobre la salud.