

# Sea guía en el camino hacia una mejor salud: Tomando Control de su Salud (TCDSS)



## ¿Qué es Tomando Control de su Salud?

Se trata de un taller de seis semanas diseñado para darle a la gente las habilidades y herramientas para ayudarse a manejar los retos diarios de su estado de salud en enfermedades, tales como diabetes, artritis, presión arterial alta, hipertensión, entre otras. Dos líderes (co-líderes) (empleados de algún lugar o por cuenta propia o voluntarios) después de haberse certificado como Co-Líder dirigen los talleres comunitarios. Los temas incluyen: (1) técnicas para hacer frente a problemas como la frustración, la fatiga, el miedo, el dolor y el aislamiento, (2) ejercicio adecuado para mantener y mejorar la fuerza, flexibilidad y resistencia, (3) el uso adecuado de medicamentos, (4) la comunicación eficaz con su familia, amigos y profesionales de la salud, la nutrición (5) y (6) la forma de evaluar nuevos tratamientos. El taller se desarrolló e investigó en la Universidad de Stamford se ha demostrado que este programa es extremadamente eficaz.

## ¿Cuál es el papel de los líderes?

Después de completar con éxito un Entrenamiento de Líderes de cuatro días (ver abajo), los líderes certificados se comprometen a ser co-líder en el talleres de seis semanas, por lo menos una vez al año. Los líderes también pueden participar en condición de voluntarios para promover y poner en práctica los talleres en la comunidad. Los líderes siguen un esquema de taller estructurado que se basa en la confianza de los participantes para manejar su estado de salud.

## ¿Por qué debería considerar convertirse en un líder de Tomando Control de su Salud?

La mayoría de los líderes sufren de problemas crónicos de salud y exitosamente están utilizando las estrategias que han aprendido en el taller. Durante su entrenamiento como líder, usted tendrá la satisfacción de descubrir el contenido del programa y recibirá el entrenamiento para ser líder de grupos y aprenderá las técnicas de enseñanza que se puede utilizar también en otras áreas de su vida. Lo más importante es que usted va a ver a la gente como exitosamente aprende a través de este curso a manejar sus condiciones de salud al utilizar las habilidades y herramientas que usted ha compartido con ellos.

## ¿Qué va a aprender en los talleres de formación de líderes?

En el Entrenamiento de Líderes, usted aprenderá las habilidades necesarias para dirigir con eficacia el taller. Al igual que el currículo de **TCDSS** la formación del líder es interactiva y divertida. Se lleva a cabo durante cuatro días, con tiempo para los descansos y el almuerzo. Por lo general, se ofrece dos días de una semana, y luego dos días a la semana siguiente. Los líderes deben asistir a los cuatro días del Entrenamiento de Líderes. El Entrenamiento y El Manual de Líderes son gratuitos. "Master Trainers" dan los entrenamientos. Estos instructores son experimentados líderes de los talleres que han recibido formación para convertirse en formadores de **TCDSS**.

## ¿Cómo convertirse en un líder de programa?

No es necesario ser un profesional de la salud para dirigir este curso. Los líderes reciben una sólida formación. El Manual de Líderes da instrucciones precisas y consejos en una estructura de fácil uso. Los coordinadores locales y estatales proporcionan los líderes del programa con el constante apoyo y oportunidades para educación.

Por favor, registrarse con anticipación para poder planificar la formación de líderes para satisfacer todas las necesidades.

Cupo limitado—¡Regístrese hoy! <https://tinyurl.com/y4zxbkry>

Video de orientación (en inglés): <https://tinyurl.com/yyora469>