

Pisando Fuerte es la versión **culturalmente adaptada** de **Stepping On**, un programa de prevención de caídas basado en evidencia. El programa fue adaptado para comunidades de habla hispana en colaboración con organizaciones comunitarias para adultos mayores hispanos/latinos, así como expertos en prevención de caídas, promoción de la salud en poblaciones hispanas/latinas, traducción de idiomas y kinesiología. Se realizaron modificaciones al programa para aumentar **la aceptabilidad y la adherencia** al programa.



	Stepping On	Pisando Fuerte
Idioma	Inglés	Español
Nivel de lectura	8vo ^{grado} _	Manual del facilitador ^{de} 8vo grado Folletos para participantes ^{de} 3.er grado
Pesas de los tobillos	Requerido	Opcional
Antecedentes del facilitador	Profesional de la salud u otro con experiencia trabajando con adultos mayores.	Profesionales de salud u otras personas que trabajan con adultos mayores hispanos/latinos (ej. Trabajadores de salud comunitarios, promotores). Debe hablar español con fluidez.
Expertos invitados	Debe asistir en vivo	Lo ideal es que asista un experto invitado de habla hispana. En caso contrario, podrá asistir un experto invitado de habla inglesa con un intérprete. Si eso no es posible, existen vídeos grabados que pueden utilizarse como último recurso.
# de sesiones	7 sesiones + Repaso	8 sesiones + Repaso
Última sesión		Los participantes invitan a familiares y amigos a la última sesión para una celebración.
Incentivos		Disponibles durante el programa al entregar las tareas.
Ayudas visuales		Más imágenes y figuras para ayudar a superar las barreras de alfabetización.
Actividades e historias de caídas		Modificado para brindar oportunidades adicionales para adquirir habilidades y reflexionar sobre los valores culturales latinos como <i>el familismo, el personalismo y el fatalismo</i> .