

# Tomando Control de su Salud

## Un taller de seis semanas para ayudarlo a mejorar su salud - paso a paso



Encuentre un taller cerca de usted!  
www.wihealthyaging.org

### ●●● Sesión 1

**Actividad 1:**

Introducción al taller

**Actividad 2:**

Presentaciones del grupo

**Actividad 3:**

Manejando sus síntomas

**Actividad 4:**

Importancia de la alimentación y el ejercicio

**Actividad 5:**

Durmiendo bien durante la noche

**Actividad 6:**

Formular 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

### ●●● Sesión 4

**Actividad 1:**

Compartir experiencias

**Actividad 2:**

Leer las etiquetas de nutrición

**Actividad 3:**

Cómo incrementar el ejercicio

**Actividad 4:**

Manejando la depresión

**Actividad 5:**

Pensando positivamente

**Actividad 6:**

Formular Planes de Acción

### ●●● Sesión 5

**Actividad 1:**

Compartir experiencias

**Actividad 2:**

Manteniendo un peso saludable

**Actividad 3:**

Mejorando la comunicación

**Actividad 4:**

Responsabilidades al tomar medicinas

**Actividad 5:**

Evaluando los remedios caseros y otros tratamientos

**Actividad 6:**

Saber es poder

**Actividad 7:**

Formular Planes de Acción

### ●●● Sesión 6

**Actividad 1:**

Compartir experiencias

**Actividad 2:**

Manteniendo un peso saludable

**Actividad 3:**

Mejorando la comunicación

**Actividad 4:**

Responsabilidades al tomar medicinas

**Actividad 5:**

Evaluando los remedios caseros y otros tratamientos

**Actividad 6:**

Saber es poder

**Actividad 7:**

Formular Planes de Acción

### ●●● Sesión 7 (Opcional)

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