



Si restringes tus actividades por miedo a caerte, participa en el taller 'Un Asunto de Equilibrio' para seguir moviéndote y mantenerte activo.



Un Asunto de Equilibrio

Un Asunto de Equilibrio (*A Matter of Balance*) es un programa basado en evidencias que enfatiza estrategias prácticas para reducir el miedo a caerse y aumentar los niveles de actividad física. Los participantes aprenden a ver las caídas y el miedo a las caídas como controlables, establecen objetivos realistas para aumentar la actividad física, cambian su entorno para reducir los factores de riesgo de caídas y hacen ejercicio para aumentar la fuerza y el equilibrio.

Las clases son para cualquier persona que:

- Le preocupan las caídas o se ha caído en el pasado
- Está interesada en mejorar el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza
- Tiene actividades restringidas debido a preocupaciones relacionadas con caídas

Participa en un taller y aprende a:

- Ver las caídas y el miedo a caerse como controlables
- Establecer metas realistas para aumentar la actividad física
- Hacer cambios para reducir los riesgos de caídas en el hogar
- Realizar ejercicios para aumentar la fuerza y el equilibrio



Actividades incluidas en las sesiones del taller:

- Discusión en grupo y la resolución de problemas
- Desarrollo de habilidades y cómo ser una persona asertiva
- Compartir soluciones prácticas
- Aprender a cambiar el pensamiento negativo por un pensamiento positivo

Duración y tiempo de un taller:

- Los talleres presenciales se llevan a cabo una o dos veces por semana y el taller cuenta con ocho sesiones de 2 horas cada una
- Los talleres virtuales se llevan a cabo durante nueve sesiones; la primera sesión es para proporcionar instrucciones sobre cómo utilizar una plataforma virtual

¿Cómo me registro a un taller?

- Llama al número a continuación o envía un correo electrónico al Equipo de Promoción de la Salud de AgeOptions para obtener más información o encontrar un taller cerca de tu localidad.