

# Comercialización a participantes potenciales

## Sesión Cero

A veces ofrecer una “sesión cero” o “clase cero” es una forma apropiada para dar a tu audiencia objetivo una prueba real de que es que trata Tomando Control de su Salud. Algunos programas se han dado cuenta que ofrecer una sesión cero a llevado a la mejora en la retención porque los participantes tienen un mejor entendimiento de lo que trata Tomando Control de su Salud antes de comprometerse a registrarse.

La sesión cero puede ser particularmente útil con grupos o comunidades organizadas - como grupos de apoyo, centros de retiro, organizaciones religiosas, u otros grupos ya congregados.

El siguiente esquema de la sesión cero fue desarrollado por un grupo en New Jersey que implementa el programa de Tomando Control de su Salud.

### Esquema de la sesión cero

Mi nombre es [redacted]. Estoy aquí para hablarle acerca de un taller para personas con enfermedades crónicas o personas que apoyan o cuidan de alguien con una enfermedad crónica. Este taller le ayudara a vivir una vida más sana.

Algunos de los ejemplos de enfermedades crónicas son:

- Enfermedades del corazón
- Presión arterial alta
- Diabetes
- Osteoporosis
- Enfermedades de los pulmones
- Artritis

Estas enfermedades podrían causar dolor, fatiga, aislamiento y angustia emocional. La buena salud es la solidez del cuerpo, mente y espíritu. El vivir una vida saludable con una enfermedad crónica significa trabajar en la superación de los problemas físicos y emocionales causados por la enfermedad. ¡Es bueno controlar la enfermedad en lugar de que la enfermedad lo controle a usted!

Tomando Control de su Salud le dará consejos e ideas para hacer su vida más fácil. Este es un programa que fue desarrollado por la Universidad Stanford en California.

Nos gustaría ofrecer este taller a ustedes aquí en [redacted].

Tomando Control de su Salud se está ofreciendo en muchos lugares de los Estados Unidos, así como en otros países del mundo. Ha ayudado a personas a sentirse mejor sobre sí mismos y sus problemas. Con este taller, las personas obtienen más capacidad física y placer por la vida.

Este taller le ayudará a:

- Comprender los problemas causados por su enfermedad.
- Manejar su estado de salud.
- Aprender actividades que puede hacer para tener una mejor salud en general.

Este taller no se ocupa de cada enfermedad crónica como la diabetes o la presión arterial alta de forma individual, sino mas bien en cómo diferentes técnicas pueden ser utilizadas para manejar una variedad de problemas de salud crónicos.

Tomando Control de su Salud es un taller divertido con muchas actividades para hacer en grupos.

Aprenderemos:

- Cómo resolver problemas.
- Cómo lidiar con las emociones.
- Cómo respirar mejor.
- Cómo relajarse.
- Cómo tener hábitos de alimentación saludables.
- Cómo comunicarse con otros.
- Cómo usar los medicamentos correctamente.
- Cómo manejar la depresión.
- Cómo trabajar con su profesional del cuidado de la salud.

Tomando Control de su Salud es un programa basado en la evidencia. Esto significa que se realizó un estudio con cerca de 1,000 personas que tenían enfermedades del corazón, enfermedades pulmonares, derrame cerebral o artritis. A estas personas se les dio seguimiento durante tres años. El estudio observó por:

- Cambios en el dolor, fatiga, falta de aliento y depresión.
- Visitas a los médicos y las salas de emergencia y visitas al hospital.
- Nivel de confianza en el manejo de las condiciones de salud.
- El uso de las conductas de autocuidado en la toma de medicamentos, hacer ejercicio, comer alimentos saludables, utilizando recursos de la comunidad y la comunicación con los médicos.
- Manejando el estrés.

Los resultados del estudio mostraron que las personas que tomaron este taller mejoraron en todas las áreas, a comparación de aquellos quienes no asistieron al taller.

El taller de seis semanas de Tomando Control de su Salud se reunirá semanalmente en un día que sea conveniente para ustedes. El taller se reunirá por 2-½ horas cada semana e incluye un descanso. Cada taller tendrá 8 – 15 personas.

Por favor anótese en la lista que se está pasando alrededor del salón si usted está interesado en el programa.

Gracias por recibirnos para reunirnos con ustedes hoy.

¿Tienen alguna pregunta o comentario con respecto al programa?

*Si el tiempo lo permite, demuestren una actividad como haciendo propósitos, imaginación guiada o ejercicios de respiración.*