DIA 1

|  |
| --- |
| **1. Nuevo Amanecer II: Un Programa para el Manejo del Estrés para Latinas**  |
| **9:00–9:10****Anna** | 1.1 Bienvenida e Introducciones (p. 1) |
| **9:10–9:45****Carmen** | ACTIVIDAD PARA ROMPER EL HIELO (p. 1) |
| **9:45–10:00****Carmen** | 1.2 Latinas, el cáncer del seno y sus preocupaciones (pp. 1-2) |
| **10:00–10:15****Anna** | 1.3 El estudio de investigación de Nuevo Amanecer (pp. 3-4) |
| **10:15–10:45****Anna** | **DVD: Introducción al manejo del estrés**1.4 El programa de Nuevo Amanecer I (pp. 5-6)1.5 El programa de Nuevo Amanecer II (pp. 6-7)1.6 El papel de la Compañera y la Reclutadora (pp.7-9) |
| **10:45–11:00** | **DESCANSO** |
| **TALLERES DE INFORMACIÓN PARA COMPAÑERAS AND RECLUTADORAS** |
| **2. Logísticas – Ofreciendo el Programa de *Nuevo Amanecer* II**  |
| **11:00–11:45****Anna** | 2.1 Visión general del manual del programa de Nuevo Amanecer (pp. 9-12)2.2 Formularios de seguimiento del programa (pp. 12-14)2.3 Contactando a la clienta por primera vez (p. 15) |
| **11:45–12:30****Carmen** | 2.4 Llevando a cabo el programa en un grupo (pp. 15-19) |
| **12:30–1:15** | **ALMUERZO** |
| **3. Repaso interactivo del Manual de la Compañera**  |
| **Semana 1. Manejando el Impacto del Cáncer** |
| **1:15–2:15****Dimas** | Introducción, guías, bienvenida, actividad para romper el hielo, resumen, reacciones comunes, depresión, evaluación del riesgo de suicidio y cuando se necesita ayuda profesional |
| **2:15–2:30****Dimas** | Usando el termómetro de la angustia para darle seguimiento a los síntomas**Actividad 1.1 Termómetro para medir angustia – Antes de la respiración profunda**  |
| **2:30–2:45** | **DESCANSO** |
| **2:45–3:00****Carmen** | Ejercicio de Respiración Profunda usando el guión**Actividad 1.2 Termómetro para medir angustia – Después de la respiración profunda** **Resumen y meta semanal**  |
| **Semana 2. Aprendiendo acerca del Cáncer del Seno y la Sobrevivencia**  |
| **3:00–4:15****Carmen** | **DVD: Respiración Profunda**Visión general de la Semana 2 y Repaso de la Semana 1 El cáncer del seno y su tratamiento**DVD: Arizona Breast Cancer Resource Guide****Actividad 2.1 Preguntas acerca de mi cáncer, tratamiento, y cuidado de seguimiento**  |
| **4:15–5:00****Carmen** | Que es un Plan de Cuidado para Sobrevivientes del Cáncer)**Actividad 2.2 Mi plan de cuidado de la sobrevivencia****Resumen y meta semanal** |

DIA 2

|  |  |
| --- | --- |
| **9:00–9:15****Anna** | Repaso del Día 1– Preguntas y Respuestas |
| **Semana 3. Encontrando la Información que Usted Necesita acerca del Cáncer** |
| **9:15–9:30****Anna** | **DVD: Respiración Profunda** |
| **9:30–10:00****Anna** | Visión general de la Semana 3 y Repaso de la Semana 2La comunicación con sus doctores y como desempeñar un rol activo en su cuidado de salud**Actividad 3.1 Desempeñando un rol activo en mi cuidado**  |
| **10:00–10:45****Carmen** | Encontrando Respuestas con el Servicio de Información del CáncerEl entrenador llama al Servicio de Información del Cáncer  |
| **10:45–11:00** | **DESCANSO** |
| **11:00–11:30****Carmen** | Las Compañeras hacen una demostración llamando al Servicio de Información sobre el Cáncer**Actividad 3.2 Llamando al Servicio de Información sobre el Cáncer** **Resumen y meta semanal**  |
| **Semana 4. Buscando el Apoyo que Usted Necesita**  |
| **11:30–12:00****Dimas** | Visión general de la Semana 4 y Repaso de la Semana 3 El cáncer y la familia del paciente |
| **12:00–12:20****Dimas** | La importancia de la buena comunicación y como lidiar con las criticas**Actividad 4.1 Practicando habilidades de buena comunicación**  |
| **12:20–12:30****Dimas** | Buscando el apoyo que usted necesita**Actividad 4.2 La gente en mi vida y las formas en que me apoyan****Resumen y meta semanal**  |
| **12:30–1:15** | **ALMUERZO** |
| **Semana 5. Los Pensamientos y su Estado de Humor: Parte 1** |
| **1:15–2:00****Carmen** | Visión general de la Semana 5 y Repaso de la Semana 4 Que son los pensamientos y como afectan su estado de humor; pensamientos positivos y negativos**Actividad 5.1 Los pensamientos negativos que estoy teniendo** **Actividad 5.2 Los pensamientos positivos que estoy teniendo**  |
| **2:00–2:30****Carmen** | Usando la técnica “Si, pero”**Actividad 5.3 Agregando “Si, pero” a los pensamientos negativos****Resumen y meta semanal**  |
| **Semana 6. Los Pensamientos y su Estado de Humor: Parte 2** |
| **2:30–2:45** | **DESCANSO** |
| **2:45–3:15****Dimas** | Visión general de la Semana 6 y Repaso de la Semana 5 Reemplazando los pensamientos negativos por pensamientos positivos**Actividad 6.1 Cambiando pensamientos negativos por pensamientos positivos**  |
| **3:15–4:00****Dimas** | Usando afirmaciones para aumentar los pensamientos positivos que nos hacen sentir bien**Actividad 6.2 Afirmaciones de afrontamiento antes, durante, y después de situaciones estresantes que ayudan a reducir el estrés** |
| **4:00–4:45****Jasmine** | Usando las tarjetas de pensamientos positivos**Actividad 6.3 Mis tarjetas de pensamientos positivos****DVD: Pensammientos útilies****Resumen y meta semanal**  |

DIA 3

|  |  |
| --- | --- |
| **9:00–9:15****Anna** | Repaso del Día 2 – Preguntas y Respuestas |
| **Semana 7. El Manejo del Estrés**  |
| **9:15–9:30****Anna** | **DVD: Respiración Profunda** |
| **9:30–10:15****Carmen** | Visión general de la Semana 7 y Repaso de la Semana 6Identificando los síntomas y las cosas que causan estrés**Actividad 7.1 Mis síntomas del estrés****Actividad 7.2 Que está causando mi estrés?** |
| **10:15–10:30****Carmen** | Aprendiendo maneras saludables para manejar el estrés y tres opciones sobre cómo manejar el estrés |
| **10:30–10:50****Dimas** | La Visualización**DVD: Visualización** |
| **10:50–11:00** | **DESCANSO** |
| **11:00–11:45****Dimas** | Relajación muscular progresiva y “mini” ejercicios de relajación **DVD: Relajación muscular progresiva****Resumen y meta semanal** |
| **Semana 8. Estableciendo Metas que Nos Hacen Sentir Mejor** |
| **11:45–12:15****Dimas** | Visión general de la Semana 8 y Repaso de la Semana 7Planificando actividades agradables que mejoran nuestro sentido de humor, el poder de la risa, y técnicas para distracción**Actividad 8.1 Como las cosas que hago afectan lo que siento** |
| **12:15–12:45****Anna** | La importancia de establecer metas y como establecerlas**Actividad 8.2 “Estableciendo Metas”****Resumen y meta semanal** |
| **12:45–1:30** | **ALMUERZO** |
| **Semana 9. Estableciendo Metas Para una Vida Saludable** |
| **1:30–2:30****Jasmine** | Visión general de la Semana 9 y Repaso de la Semana 8La actividad física**Actividad 9.1 ¿Que me está impidiendo ser activa?**¿Cómo puedo empezar?**Actividad 9.2 Estableciendo metas para ser más activa** |
| **2:30–3:00****Anna** | La nutrición, dormir suficiente, dejar de fumar, limitar alcohol y protegerse del sol **Resumen y meta semanal** |
| **Semana 10. Repaso del Programa y Metas para el Futuro** |
| **1:30–2:15****Dimas** | Visión general de la Semana 10 y Repaso de la Semana 9Resumen de las habilidades de las sesiones 1 – 4* Encontrando la información que usted necesita acerca del cáncer
* Comunicándose con sus doctores
* Comunicándose con su familia
 |
| **2:15–3:00****Dimas** | Repaso de las sesiones 4 – 8 * Aumentando los pensamientos positivos
* Manejando el estrés
* Aumentando las actividades útiles
 |
| **3:00–3:15** | **DESCANSO** |
| **3:15–3:30****Carmen** | Estableciendo metas para el futuro**Actividad 10.1 Cosas que me están causando estrés** |
| **3:30–4:15****Carmen** | Lecciones de la vida y que esperanzas y metas tenemos para el futuro* Preocupaciones
* Esperanzas y metas
* Pasos que puede tomar para alcanzar sus metas

**Actividad 10.2 Estableciendo Metas para Cuidar de mi Misma**  |
| **4:15–4:30****Carmen** | Clausurando la última sesión con su clientaRevisión de las Apéndices |
| **4:30–5:00****Anna** | Preguntas y RespuestasEvaluación |