

AFIRMACIÓN DE UN CAMBIO POSITIVO

➤ *Anote las respuestas de manera que éstas sean visibles para la audiencia*

1. Pídale al grupo que nombre a personas que pueden ayudar a prevenir la osteoporosis o disminuir la pérdida de hueso. Algunas respuestas posibles pueden incluir:
 - Médico
 - Dietista
 - Fisioterapeuta
 - Hospitales/ Departamento de Salud
 - Grupos de apoyo
 - Grupos para caminar
2. Pídale al grupo que nombre un cambio que puedan realizar o una acción que puedan tomar para ayudar a mejorar su salud y prevenir o disminuir los efectos de la osteoporosis. Algunas respuestas posibles pueden incluir:
 - Comprar yogur sin grasas
 - Unirse a un grupo para caminar
 - Hablar sobre la osteoporosis con un profesional del cuidado de la salud
3. Invite a la audiencia a hacer preguntas acerca de la presentación e incítela a hablar más a fondo acerca de preguntas e inquietudes sobre la salud con un profesional del cuidado de la salud.
4. Aliente a la audiencia a compartir información acerca de la osteoporosis con otros familiares, incluso con niños, madres, hermanas, abuelos y amigos.
5. Aliente a los participantes a hacer un contrato silencioso con ellos mismos para realizar este cambio o tomar esta acción dentro de las siguiente 24 horas.