

COMPARISON OF CDSMP and TOMANDO CONTROL	
CDSMP	TOMANDO
Session 1	
Introduction - Identifying Common Problems	Presentaciones y como le afecta su enfermedad
Workshop Overview and Responsibilities	Resumen de las responsabilidades del curso
Differences Between Acute and Chronic Conditions	Diferencias entre enfermedades curables y crónicas
Using Your Mind to Manage Symptoms and Distraction	Ser proactivo en el manejo de su enfermedad
Introduction to Action Plans	Importancia de la alimentación y el ejercicio
	Una alimentación saludable 45 min
Session 2	
Feedback/Problem-Solving Session	Compartir experiencias / solución de problemas
Dealing with Difficult Emotions	Fórmula para un menú saludable
Introduction to Physical Activity and Exercise	Ejercicios para la salud
	Práctica de los ejercicios
Session 3	
Better Breathing	Preparar un menú bajo en grasa
Muscle Relaxation	Manejando sus síntomas (Similar, not identical, to "Using your Mind" in CDSMP)
Pain and Fatigue Management	Relajación muscular
Endurance Activities	Mejorando la respiración
Session 4	
Future Plans for Health Care	Leer las etiquetas de nutrición
Healthy Eating	Encontrando cuidado para su salud
Communication Skills	Manejando la depresión
Problem-Solving	Pensando positivamente
Session 5	
Medication Usage	Mejorando la comunicación
Making Informed Treatment Decisions 10 min	Haciendo conocer sus deseos
Depression Management	Como incrementar el ejercicio – (Similar to "Endurance Activities" in CDSMP)
Positive Thinking	Responsabilidades al tomar las medicinas
Guided Imagery	Trabajando con su proveedor de salud
Session 6	
Working With Your Health Care Professional and the Health Care System	Evaluando los remedios caseros y otros tratamientos alternativos
Looking Back and Planning for the Future	Relajación con imágenes guiadas
	Compartiendo éxitos
	Planeando el futuro
	Celebración de graduación