**NCOA CDSME Toolkit**

**Sample Copy for Social & Alt Text**

**Alt Text for Social Graphics:**
Logo del beneficiario. Logo del Consejo Nacional para Adultos Mayores (NCOA, por sus siglas en inglés).

*Collage* de adultos mayores con comportamientos saludables.

**Social Media (Facebook) Posts:**

**Post 1**

¡Tome control de su envejecimiento saludable! Asista a una clase GRATUITA y aprenda pasos simples para mejorar su salud. Descubra cómo manejar el dolor, comunicarse con su doctor, ejercitar de forma segura y comer más sanamente. Conéctese con otras personas que también buscan controlar sus enfermedades crónicas.

Las clases son gratuitas. Lo único que necesita hacer es inscribirse y asistir. Encuentre una clase cerca de usted:

[grantee website/contact info]

**Post 2**
Un 93% de los adultos de 65 años o más de edad tiene al menos una enfermedad crónica, pero usted no tiene que lidiar solo o sola con su afección de salud. Únase a una comunidad de apoyo con personas que comparten su experiencia. Inscríbase en una clase gratuita que ofrece pasos simples y prácticos para ayudarle a tener una vida más saludable y feliz, cualquiera sea su diagnóstico.

✅ Clases gratuitas para grupos pequeños
✅ 2 horas a la semana, por 6 semanas
✅ Aprenda cómo manejar síntomas, cómo hacer las preguntas correctas a su doctor, cómo alimentarse saludablemente, cómo ejercitar, ¡y más!

Descubra las clases locales e inscríbase hoy mismo: [grantee website/contact info]

**Post 3**

No deje que un diagnóstico sobre una “enfermedad crónica” le haga sentir indefenso. Usted puede tomar el control de su propia salud con clases GRATUITAS ofrecidas en su comunidad. Aprenda estrategias de autocuidado, acceda a una comunidad de apoyo y siéntase potenciado para mejorar su salud y su futuro.

Las clases están disponibles en persona y a través de internet. ¡Encuentre una que sea perfecta para usted! [grantee website/contact info]

**Post 4**

Vivir con una enfermedad crónica como la diabetes, la hipertensión o la artritis puede ser abrumador. Pero usted no está solo. Conéctese con otras personas que comparten la misma experiencia, a través de clases locales GRATUITAS, donde aprenderá cómo sobrellevar su afección de salud.

Usted obtendrá consejos prácticos sobre:

* Alimentarse más saludablemente
* Ejercitar para reducir el dolor y la fatiga
* Manejar el estrés y mejorar el sueño
* Hacerle a su doctor las preguntas correctas

Encuentre una clase cerca de usted hoy mismo: [grantee website/contact info]

**Post 5**

Tener una “enfermedad crónica” no tiene que causar miedo. Inscríbase para asistir a clases GRATUITAS para los adultos mayores en las que se conectará con otras personas para incrementar la seguridad en sí mismo. Usted aprenderá a alimentarse saludablemente, reducir el estrés, manejar el dolor y mucho más. ¡No tenga miedo y edúquese!

Encuentre una clase local cerca de usted, o tome una a través de internet… [grantee website/contact info]

**Post 6**
Envejecer de forma saludable es un viaje de vida, y dar los pasos correctos a medida que pasan los años puede significar vivir más tiempo… y de una mejor forma. Inscríbase en las clases GRATUITAS para los adultos mayores con enfermedades crónicas que desean tomar control de sus síntomas para vivir una vida mejor y más saludable. Usted saldrá de las clases obteniendo:

* Consejos prácticos
* Formas de mejorar la comunicación con su doctor
* Una comunidad de apoyo con personas que entienden sus experiencias

Averigüe más hoy mismo: [grantee website/contact info]