

Se necesitan muchos pasos para dar un solo paso

proviene



desde dentro

*piensa
"pequeño"*



Arte de Luke

Diagnosticado con EM, ¿Y ahora qué?



Quando sea diagnosticado por primera vez con EM, obtendrá 1,001 familiares, amigos, personas y médicos que le dirán 1,001 maneras de ayudarle con su EM. Será abrumador.

Este folleto ofrece consejos de enfermería y de la vida real para personas, familiares, amigos, personas y médicos sobre los temas e inquietudes relacionados con la EM.

Usted escribe su propio "libro" sobre su EM

Se necesitan muchos pasos para dar un solo paso

No puedes hacer retroceder el reloj. Pero puedes darle cuerda otra vez

Bonnie Prudden

Se requieren muchos pasos
para dar un solo paso



La actividad física y estar
al aire libre son una importante
vía de alivio para
estimulos físicos
y emocionales.

Dr. Hans Kraus NY State Medical Journal 25 Jan 1954

“PIENSA EN PEQUEÑO”

M
O
R
E

movilidad

aire libre

recreación

X **ejercicio**

Fomentando la Conciencia, Promoviendo el Estiramiento con MS

BETA - M.O.R.E. Colaboración



Contenido de la Mini-Guía de Estiramientos para la Esclerosis Múltiple

Bienvenidos a Insights

1. **Marco de cuatro partes**
2. **Estiramientos para navegar la EM**
3. **Acceso: todas las paredes se pueden escalar**
4. **Promover la actividad con estiramientos (PAWS)**
5. **Incubadoras de defensa**
6. **Adopta un nervio**
7. **Dile "3"**



Mejorando la conciencia, promoviendo los estiramientos con MS

Catalizador de **M.O.R.E.**



El 80% de las personas diagnosticadas con Esclerosis Múltiple no tienen empleo 3 años después de haber sido diagnosticadas con Esclerosis Múltiple. Esta es tu oportunidad.



“PIENSA PEQUEÑO”

Se necesitan muchos pasos para dar un solo paso

Ref: Centro para el Control de Enfermedades / Sociedad Nacional de EM

Mejorando la conciencia, promoviendo los estiramientos con **MS**



M.O.R.E. es un Marco de Cuatro Partes

PIENSA PEQUEÑO



Movilidad

Mantener las articulaciones y extremidades en movimiento suave todos los días

La atención plena reduce el riesgo de movimiento



Al Aire Libre

El aire fresco y la naturaleza restauran el espíritu, la energía, el cuerpo y la mente.

Encuentra oportunidades para moverte, pequeños estiramientos de cuello, estiramientos de brazos durante el día



Recreación

Participa en actividades divertidas a tu manera

Incorpora estiramientos en tu rutina. 2-3 minutos al día crean un hábito duradero



Ejercicio

Estiramientos constantes y suaves fortalecen

Estira dentro de tu zona de confort. Pequeño es sabio

Piensa en el Movimiento, Estiramientos de una Manera Manejable y Significativa

Mejorando la conciencia, promoviendo los estiramientos con MS

EVITE LESIONES AL ESTIRARSE

SIGA UN RITMO Y UNA PROGRESIÓN LENTOS Y GRADUALES

Al realizar estiramientos y flexiones, puede dañar o lesionarse ligamentos, músculos, tendones, etc., en las rodillas/la zona lumbar/ el/ce cuello, etc., si se esfuerza demasiado, demasiado rápido, demasiado pronto.



Si siente dolor al estirarse, deténgase, reduzca el ritmo, deje más espacio entre los estiramientos y las actividades.

Piensa en pequeño.
Acondiciona tu cuerpo y tus músculos con actividad frecuente, regular y constante.
Piensa en pequeño.

Consulte con su proveedor de atención médica sobre cualquier problema que se le presente.

M.O.R.E. consiste en que cada quien dé lo mejor de sí.

Almirante Chester Nimitz

Movilidad, Aire Libre, Recreación y Ejercicio

Los beneficios individuales pueden variar

1. Mejora la fuerza y el equilibrio
2. Promueve la movilidad y la resistencia
3. Permite respirar con mayor facilidad
4. Complementa la nutrición y las funciones intestinales y de la vejiga
5. Disminuye la fatiga y la espasticidad
6. Mejora la calidad de vida y el bienestar
7. Reduce la depresión y las recaídas de EM
8. Disminuye el riesgo de enfermedades del corazón
9. Otros

Ref.: Asociación Americana de Fisioterapia



John Anderson, material colaborativo curado para esta mini-guía, escalador desde 1972, RN desde 1987. Carrera en emergencia neuro, control de grandes accidentes y lesiones. Trabajó con EM, 1988.

Esta guía práctica breve proporciona información sobre EM, actividad, movilidad, ejercicio, aire libre y recreación. Proviene de la adaptación a EM durante más de 30 años. Su propósito es aumentar la conciencia sobre EM y promover la independencia de quienes viven con EM. Un enorme agradecimiento a todas las personas y colegas que ayudaron a unir todo esto.



Su fisioterapeuta es el ancla de su entorno de actividad.



“PIENSA EN PEQUEÑO”



Mejorando la conciencia, promoviendo el ejercicio con EM



M.O.R.E.

Los estiramientos pueden reducir la espasticidad en la EM, mejorar la flexibilidad y favorecer la circulación.
La seguridad siempre es lo primero.

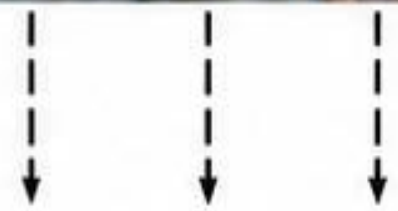
Antes de estirarte, caliéntate poco a poco.
Descansa entre estiramientos.
Evita sobrecalentarte.

Nota para ti: la sensibilidad al calor es común en la EM.
Realiza los estiramientos en un ambiente fresco, mantente hidratado; si la fatiga empeora, reduce el ritmo. Detente. Descansa.

No necesitas tocar la misma melodía,
Toca la tuya propia.
Estirarte — Mantiene los dedos ágiles.



Adapta los objetos cotidianos



El dispositivo de levas con resorte (usado por un amigo) ayuda a mantener los dedos ágiles, al igual que tocar un instrumento musical.

M.O.R.E. Para HACER “Pensar en Pequeño”



Adopta un Nervio





P.A.W.S. Promover Actividad con Estiramientos

Este folleto es un recurso para personas con EM, sus familias, amigos y empleadores.

Pequeños movimientos
y estiramientos
consistentes generan
cambios significativos
con el tiempo.



FAR

-  1. Pequeño es seguro: estirarse y moverse reduce la fatiga y el riesgo de lesiones.
-  2. Pequeño es positivo: las metas pequeñas ayudan a construir confianza para el futuro.
-  3. Pequeño es sostenible: repite sesiones cortas de estiramientos.
-  4. Pequeño es acumulativo: con el tiempo, pequeños pasos se convierten en gran distancia.

“Un **Jardín** para Crecer”

Jones House, Puerto de Baltimore

TÓMESE SU TIEMPO PARA

ENCONTRAR SU

PROPIA CUMBRE...

{Confianza en Sí Mismo}

Se necesitan muchos pasos para dar un solo paso



M.O.R.E.

FÉDE

Colaborativa

Desde la Base

Comunidad

Ecosistema



Mantenga la flexibilidad y la fe con su equipo de apoyo

Cuando la fatiga sistémica de la EM te golpea, sentirás que un bulldozer te está arrollando.

M.O.R.E.

**FATIGA
SISTÉMICA
DE LA EM**



Reduce los impactos
de la fatiga sistémica
en la MS

FAR **M.O.R.E.** **F.A.R.**
Fatiga Anticipate Reconoce



Planifique las actividades según sus niveles máximos de energía



Alterne la actividad con descanso



Reduzca el ritmo antes de que la fatiga aparezca



Conserve su energía



Doctrina del 50%: si se siente 50% cansado, descanse



Acorazado New Jersey con banderas de señales

Consejos para Combatir la Fatiga Sistémica



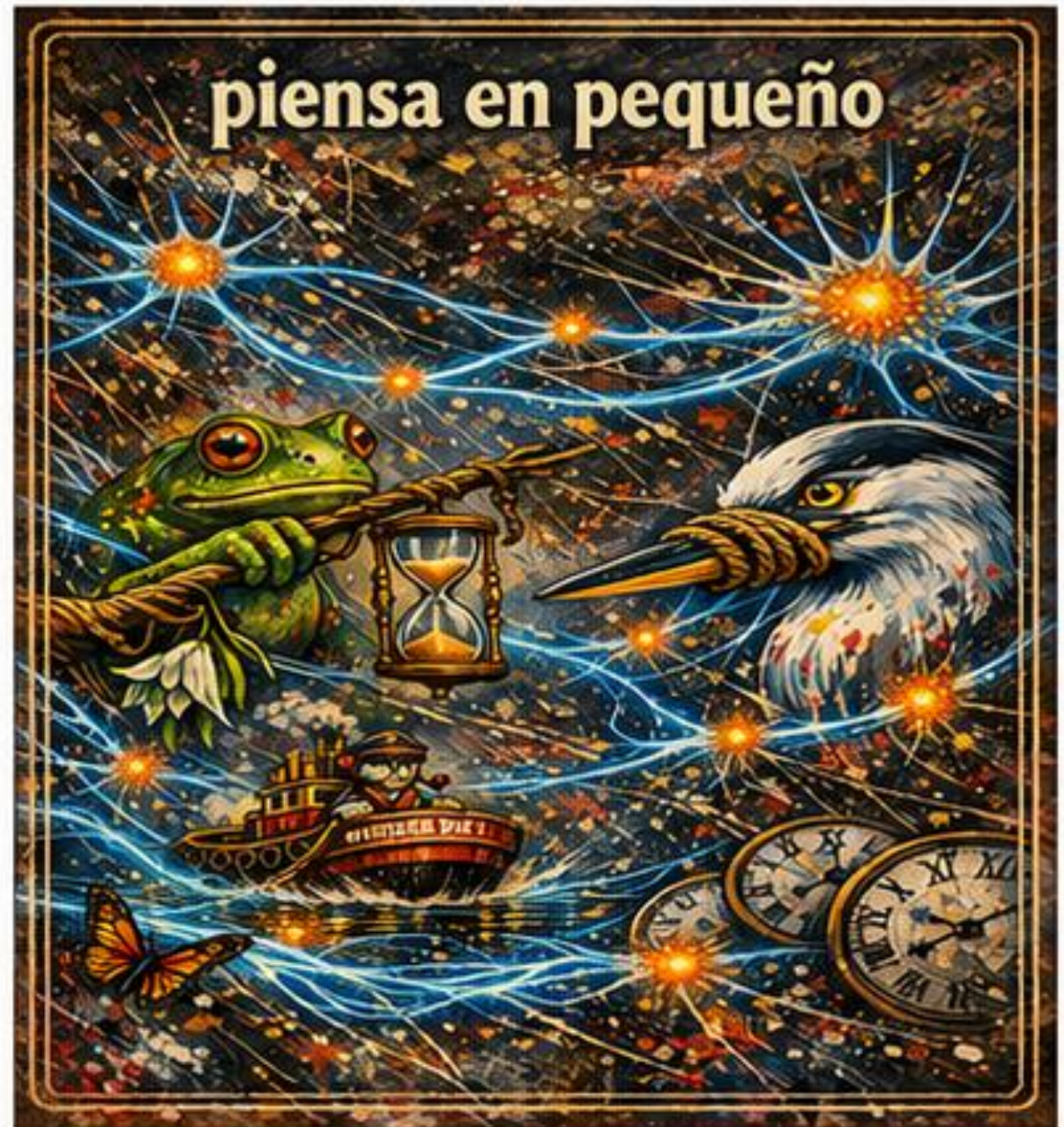
1. Reconozca qué actividades causan fatiga sistémica.
2. Tome pequeñas siestas reparadoras con regularidad. Encuentre lugares donde pueda descansar completamente durante unos 5 minutos.
3. Los estiramientos y el ejercicio pueden ayudar a reducir la intensidad de la fatiga sistémica.
4. Fortalecer la conciencia sobre su red de apoyo es parte de su estrategia para combatir la fatiga sistémica.

Amplíe Sus Horizontes

M.O.R.E.

con EM

piensa en pequeño



Conserve y Proteja Su Energía

Discubra Sus Propios Pequeños Cambios



Los músculos débiles y las alteraciones del movimiento provocan accidentes y lesiones.

Un enfoque terapéutico para la EM es:
reducir el ritmo, controlar, alinear y ajustar
la posición de su cuerpo.



Se necesitan muchos pasos
para dar un solo paso.



piensa en
pequeño

Para mayor comodidad
y seguridad

Ajuste su nivel
de actividad

M.O.R.E. ESTIRAMIENTO

PROMUEVE LA SALUD DEL CUERPO Y DEL CEREBRO

Movilidad. Aire libre. Recreación. Ejercicio.

M.O.R.E. es un enfoque personal para manejar los síntomas y los brotes de la EM, ayudar a restaurar funciones corporales, optimizar la calidad de vida, estimular el bienestar y mejorar la participación en las actividades de la vida diaria.



"PIENSA EN PEQUEÑO"

M.O.R.E. garantiza que las personas con EM tengan su propia voz al determinar sus objetivos y prioridades mediante la defensa de sus derechos y la concienicación.

El folleto M.O.R.E. está orientado a mejorar su calidad de vida, así como a promover enfoques terapéuticos para familiares, amigos y empleadores.

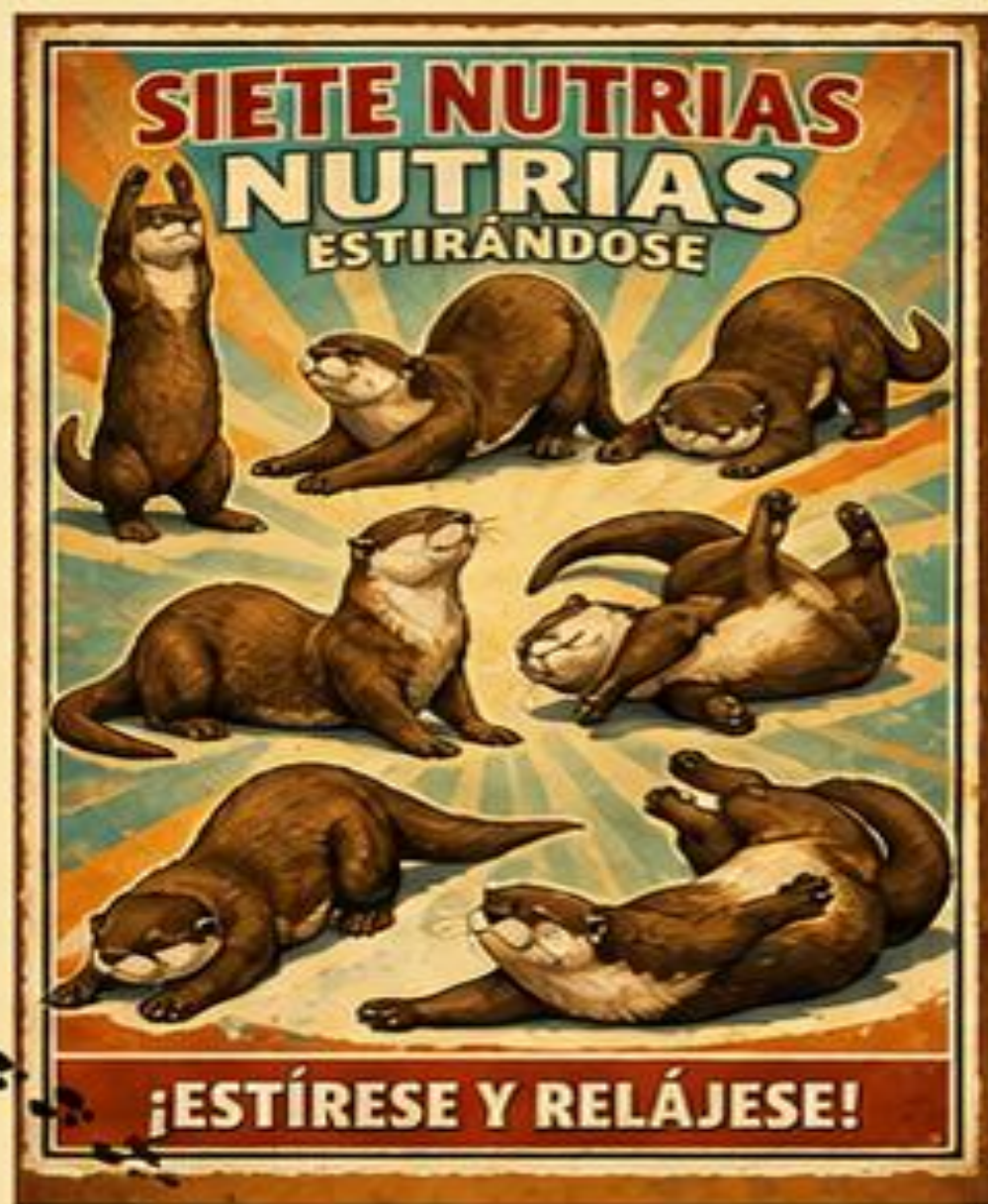
M.O.R.E. fomenta los Estiramientos, la Movilidad, las Actividades al Aire Libre, la Recreación y el Ejercicio.

La colaboración, la comunicación y la comprensión son fundamentales para garantizar un mejor acceso a las oportunidades para usted.

El folleto M.O.R.E. promueve una estrategia no invasiva que mejora su vida con EM.

Los estiramientos favorecen cambios positivos en su salud.

Usted forma parte de la solución para construir un futuro mejor.



Navegando la **Esclerosis Múltiple**

“PIENSA EN PEQUEÑO”



Calentamiento / Alcance / Estiramiento

Estiramiento de Diez Monedas
de Prudden

Estiramientos de Remo en
Kayak de Hans

Pasos de Descanso al Caminar

Flexibilidad

Resistencia de Baja Energía

Equilibrio

Ejercicios en el Suelo

Incubadora Cognitiva

Conservación de la Energía



- La EM afecta a cada persona de manera diferente.
- Los estiramientos básicos tienen un impacto positivo.
- Los estiramientos son seguros dentro de su nivel de comodidad.

Se necesitan muchos pasos
para dar un solo paso



Referencias para Navegar la Mini-Guia para la EM:

Agradecimiento a Enid Whittaker, Instituto Prudden, Bonnie Prudden, Fit to Ski, Teenage Fitness y más.

Bonnie Prudden fue editora de acondicionamiento físico para *Sports Illustrated* y NBC Today, dirigió programas de acondicionamiento físico para AMVETS, fue autora, esquiadora, integrante del Consejo Presidencial de Aptitud Física del Presidente Eisenhower, reconocida escaladora y montañista, y una persona de extraordinarios logros.



Movilidad, Aire Libre, Recreación y Ejercicio



M.O.R.E. en Su Hogar

Desarrolle flexibilidad y hábitos de estiramiento mientras se lava las manos, limpia los platos, organiza su área de trabajo, realiza tareas domésticas, descansa, está sentado, etc.

“PIENSA EN PEQUEÑO”

Cinco (5) a diez (10) minutos diarios de estiramiento, actividad o ejercicio tienen más valor que una rutina diaria de dos horas.

Referencia: Bonnie Prudden – Recursos para el Hogar

Se necesitan muchos pasos para dar un solo paso



M.O.R.E. — Pasos de Descanso

Adaptado de principios básicos y fundamentales del montañismo

Pasos de Descanso al Caminar



Controle su ritmo y conserve su energía utilizando pasos de descanso.

Por cada 1 paso, haga una pausa.

Por cada 2 o 3 pasos, haga una pausa.

Cada 15 minutos, haga una pausa, etc.

Haga pausas durante el movimiento, no después.

Los pasos de descanso no significan rendirse;
son una estrategia.

Incorpore
puntos de
descanso en
sus actividades
diarias

“PIENSA EN PEQUEÑO”



M.O.R.E. – Equilibrio, Pasos y Caminata



1. Siempre prepare su cuerpo para la actividad.
2. Estire los pies, piernas, caderas, espalda y hombros.
3. Realice movimientos lentos. Su cuerpo tiene su propio lenguaje.
4. Permita que su cuerpo tome conciencia del aumento de movimiento.
5. Ajustar + Adaptarse = Actividad.
6. Utilice pasos de descanso y aumente gradualmente el tiempo y la distancia al caminar.



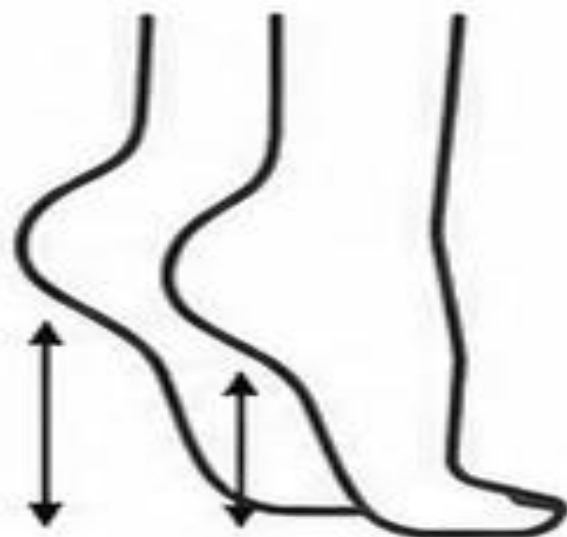
Se necesitan
muchos pasos
para dar un
solo paso

PIENSA EN
PEQUEÑO™

El Ejemplo de Bonnie

Desarrolle Fuerza. Aumente la Flexibilidad.

Estire los Músculos y los Nervios.



Cuando sea seguro, sentado o de pie, repita 4 veces.
Fortalece los músculos del tobillo y ayuda a mantenerse de pie y caminar.

“PIENSA EN PEQUEÑO”

Fluya Hacia Su Estiramiento

Un movimiento secuencial para la EM

1. Comience → 2. Alcance → 3. Estire
4. Profundice → 5. Mantenga



Active sus vías neuromusculares



Estiramiento de Diez Monedas de Bonnie

Un estiramiento de bajo impacto que beneficia a todo el cuerpo



1. Sentarse



2. Alcanzar



3. Recoger



4. Ponerse
de Pie

Estiramiento del
pecho, abdomen
y manos

Estiramiento del
cuello, espalda
y caderas

Estiramiento de
piernas, tobillos,
pies y brazos



6. Alcanzar
Arriba



7. Colocar



8. Estirarse
Hacia Arriba



9. Regresar

Realice este ejercicio
varias veces durante
el día, a su propio
ritmo. No tiene prisa.

Sentirá cómo su
cuerpo se estira.

Pueden pasar días,
semanas o meses
antes de que pueda
realizar múltiples
repeticiones.

Repita hasta colocar las 10 monedas en el estante
y luego vuelva a comenzar.



Caleidoscopio de Cristal en Cascada

Punto de Apoyo para los Estiramientos



Flexiones de Rodillas

- Comience de pie
- Siéntese / Impúlsese para levantarse

Comience de pie. Realice flexiones de rodillas lo mejor que pueda y luego vuelva a ponerse de pie. Repita 10 veces.

Este ejercicio estira la espalda, las piernas y las caderas, además de desarrollar fuerza.

Es un excelente ejercicio para ayudarle a entrar y salir de un kayak.

“PIENSA EN PEQUEÑO”

Dr. Hans Kraus. Médico, fisioterapeuta, montañista y alpinista. Pionero de la escalada moderna en roca, también fue uno de los padres de la medicina deportiva, la medicina física y la rehabilitación. Fue incorporado al Salón Nacional de la Fama del Esquí de los Estados Unidos en 1974. Defensor de los estiramientos y el ejercicio al aire libre.



Se Requieren Ilustraciones Adecuadas

“PIENSA EN PEQUEÑO”

Estiramiento Lateral

y

Movimiento





Los estiramientos del cuello deben realizarse de forma segura, respetando sus necesidades y limitaciones individuales. Puede obtener orientación de su equipo terapéutico de apoyo para la EM.



Tome una idea de la escalada:
 Mirar hacia arriba extiende los músculos del cuello, hombros, pecho y espalda.
 Avance con los estiramientos del cuello... **LENTAMENTE**

Gire la cabeza hacia la izquierda.

Estire el cuello intentando acercar el mentón al hombro.

NO HAGA TRAMPA... jeje

La cabeza mira al frente.

Mantenga el estiramiento tanto tiempo como pueda.



Secuencia: Centro → Izquierda → Centro
 (Extienda el cuello hacia arriba y hacia abajo)
 Derecha → Centro

Cuente de 5 a 10 para cada movimiento.
 Repita varias veces durante el día.
Vaya despacio.

Gire la cabeza hacia la derecha.

Estire el cuello intentando acercar el mentón al hombro.

NO HAGA TRAMPA... jeje

Los estiramientos del cuello ayudan a desarrollar resistencia.

M.O.R.E. ZEN

Se necesitan muchos pasos para dar un solo paso

“PIENSA EN PEQUEÑO”

Tu Espacio es Tu Espacio

Yoga / Meditación / Actividad



Ubica tu lugar

Entorno terapéutico, sombra, agua fresca y corriente, tranquilidad, paz.

FAR

piensa pequeño

“Creando un Hábito”

Se necesitan muchos pasos para dar un solo paso



EM 13000

“PIENSA EN PEQUEÑO”

EM 13000: una iniciativa comunitaria de base
(M.O.R.E., una organización sin fines de lucro
501(c)(3) legalmente registrada)

Promoviendo la Conciencia y los Estiramientos con la EM

¡El Miedo es el Acceso a Muchos Pasos!

Miedo. Existen muchas formas de miedo cuando se vive con EM.

Miedo a lo desconocido. Miedo a la soledad. Miedo al futuro.

El miedo puede brindarle una mente clara. El miedo es controlable. Usted siente miedo. Usted controla el miedo. Reconozca su miedo para enfrentar sus temores. El miedo mantiene la humildad.

El miedo afecta a su familia y amigos. Comparta su extraordinario silencio, tranquilidad y soledad; esa es su propia cima.



Todas las Paredes Pueden Escalarse... ¡A Su Propia Manera!

El Monte Robson de Canadá tiene una altura de 13.000 pies.

El Monte Robson es una metáfora de la EM.

13.000 pasos equivalen aproximadamente a 6 millas.

El sendero Carriage Road de Shawangunk es un circuito peatonal de 6 millas con superficie compactada y nivelada.

13.000 también es el número de segundos que dura la carga de una batería de scooter.

13.000 pueden ser su meta para caminar y estirarse.



P.A.W.S. - Promover la Actividad Mediante los Estiramientos

P – Pausa: Permita que su sistema nervioso se estabilice.

A – Evalúe: Observe cómo se siente su cuerpo y cómo responde al estiramiento.

W – Espere: Descansar es una opción apropiada; siempre habrá otras oportunidades.

S – Estire: Comience suavemente con estiramientos sencillos. Permita que su cuerpo marque el ritmo.

El ejercicio al aire libre y los estiramientos para personas con EM requieren considerar:

- Estacionamiento cercano
- Privacidad
- Ausencia de multitudes
- Senderos sombreados
- Costos
- Dificultad del recorrido
- Acceso a áreas de descanso

Todos estos factores influyen en la decisión de ejercitarse y estirarse al aire libre.



PAWS es una base de datos en línea fácil de usar y una guía virtual accesible desde su teléfono para ayudarle a seleccionar lugares adecuados para actividades al aire libre.

PAWS se encuentra actualmente en desarrollo.

P.A.W.S. (Promover la Actividad Mediante los Estiramientos)

Agrupaciones de:

Movilidad, Aire Libre, Recreación y Ejercicio

Aplicación y Base de Datos



La accesibilidad a espacios al aire libre, parques, actividades, productos y servicios es el núcleo de la iniciativa de acceso M.O.R.E.

El acceso responsable y sostenible consiste en saber qué lugares están abiertos y disponibles.

La accesibilidad representa una oportunidad para que destinos y organizaciones colaboren, mejoren y promuevan la movilidad al aire libre, el ejercicio y la concienciación para individuos y familias.

“PIENSA EN PEQUEÑO”

Acceso **M.O.R.E.** Access

"PIENSA EN PEQUEÑO"

Los senderos sombreados, nivelados y de pendiente suave son los más adecuados para caminar con EM.



Denominador común: Senderos locales, llanos, nivelados y sombreados para caminar.

Créditos fotográficos:

- Reserva Mohonk (NY)
- Parque del Condado Arney's Mount (NJ)
- Parque Estatal Mahlon Dickerson (NJ)
- Potomac River Greenway (MD/VA)
- Parque Estatal Skylands Manor (NJ)
- Palisades Park (NJ/NY)
- Wissahickon Park (PA)



Comience localmente. Comience poco a poco.

A medida que aumente su nivel de comodidad, amplie gradualmente su participación hacia otras actividades accesibles.

Cada Nervio se estira con M.O.R.E.

Aire libre

Movilidad

Ejercicio

Recreación



El acceso M.O.R.E. para la EM se centra en cinco narrativas de apoyo: (1). PAWS acelera la innovación y la transformación digital para uso personal y público; (2). PAWS mejora la inversión y el espíritu emprendedor en el acceso; (3). (4). PAWS genera oportunidades que mejoran la resistencia y la capacidad de recuperarse personalmente. (5). PAWS es un puente que destaca áreas locales, parques, bosques y vías fluviales con patrimonio cultural y natural para el disfrute de familias, amigos y personas.



La EM es una, Una es la EM

La comprensión en este campo ha evolucionado hacia la visión de la EM como una sola enfermedad—lo cual es importante porque mientras más sigamos dividiendo los descriptores clínicos, más confusa se vuelve la EM.

Scott Newsome, DO, MSCS, FAAN,
FANA



EM es Esclerosis Múltiple

M.O.R.E Incubadoras

Se necesitan muchos pasos
para dar un solo paso

El cambio ocurre paso a paso.

Trabajar con otros es un motor.

Crea oportunidades creativas.

“PIENSA EN PEQUEÑO”

Movilidad

Aire libre

Recreacion

Ejercicio

Acceso

FAR



Más allá de su EM, la defensa

M.O.R.E

“PIENSA EN PEQUEÑO”

Analizar datos, ofrecer sugerencias

Ayudar a seleccionar prioridades y recursos

Iniciar objetivos

Discusión informal entre grupos de trabajo, amigos, colegas, otros

Soluciones clínicas basadas en la ciencia

Evaluar



Documentar

Rendición de cuentas

Replicación

Retroalimentación

Efectividad

Sostenibilidad



Se necesitan muchos pasos para dar un solo paso

Con EM, usted es su mejor defensor. “Piense en pequeño” Desafíe sus límites. ¿Qué estará haciendo dentro de 30 años?



La terapia CAR-T, conocida desde hace tiempo por su éxito en el tratamiento del cáncer, muestra resultados positivos en enfermedades autoinmunes. Los ensayos clínicos demuestran que personas con lupus, artritis reumatoide y esclerosis múltiple están experimentando remisión completa después del tratamiento.

La terapia CAR-T funciona reprogramando las propias células inmunitarias del paciente para atacar las respuestas inmunitarias defectuosas que impulsan la enfermedad autoinmune.

Aunque aún se encuentra en etapas experimentales, la terapia CAR-T podría redefinir la forma en que se tratan las enfermedades autoinmunes, un enfoque revolucionario que cambia el enfoque de controlar las enfermedades a inducir remisiones duraderas. Consulte con su equipo terapéutico de EM.



**REMISIÓN AUTOINMUNE
ES POSIBLE**

“Sin síntomas, sin dolor, sin brotes.”
La terapia CAR-T puede llevar a las enfermedades autoinmunes a una remisión duradera.



M.O.R.E



Adopta una Ruta Nerviosa

"Adoptar una ruta nerviosa" significa aprender a trabajar con su sistema nervioso, no en su contra.

Los estiramientos son comunicación con su sistema nervioso.

La repetición suave y constante ayuda al sistema nervioso a encontrar nuevas rutas.

Otros también pueden "adoptar una ruta nerviosa"

Ya sea que viva con EM, ayude a alguien con EM o apoye a un colega con EM, su papel importa. La compasión y la comprensión son medicina, naturalmente.

Voluntariado

Anuncios de Servicio Público

Conexión con Investigaciones

Base de datos y Aplicación M.O.R.E.

Desarrollo Laboral

Estiramientos

Inventario de Recursos Personales

Defensa y Promoción



M.O.R.E. de una Comunidad Saludable, Naturalmente.

Actividad

Sostener

Energía

Diversión



"PIENSA EN PEQUEÑO"

Movilidad

Aire libre

Recreación

Ejercicio

Se necesitan muchos pasos para dar un solo paso

M.O.R.E



Estrategia para una defensa con múltiples propósitos, promover, amplificar y mejorar la visibilidad para un (mercado específico) a través de la campaña de Anuncios de Servicio Público M.O.R.E.

Aprende Más



Aún no conectado

- a) Folleto M.O.R.E.
- b) Centros de actividades de movilidad, aire libre, recreación y ejercicio
- c) Transformar aplicación multimedia
- d) Recurso en línea para referencias
- e) Portal de infografías innovadoras
- f) Crear contenido a medida
- g) Participación de socios
- h) Colaboración "Tres 3"
- i) Celebra la transferencia de conocimiento
- j) Otro

Puerta Visual de Acceso, Infografías **M.O.R.E.**

"PIENSA EN PEQUEÑO"

Amplia puerta de acceso en redes sociales y conjunto de infografías en estilo pizarra que promueve la defensa personal, el liderazgo de pensamiento, actividades organizadas, rutas hacia empleos para personas con EM, datos importantes sobre la EM y experiencias personales que importan. Contenido disponible para ver y descargar.

A continuación, se muestran ejemplos de modelos de infografías.



**INVESTIGACIÓN Y ESFUERZOS
FUTUROS EN EM
BENEFICIAN A TODOS**



Ampliando fronteras y el futuro de la investigación en EM...
Además, nuevas colaboraciones y alianzas
Etc. etc. etc.
etc. etc. etc.

Un área de investigación en EM investiga la relación entre
Etc. etc. etc. etc. etc.

Investigación en EM

Piensa Pequeño™

**IA Y ROBÓTICA
RUTAS HACIA
4 EMPLEOS**

Se encuentran oportunidades personales y profesionales con la EM

Piensa Pequeño™

DEFENSA PERSONAL

Las voces importan
TODAS LAS VOCES IMPORTAN

Tu voz, tus inquietudes, tus preocupaciones, tu futuro, tu voz son importantes para la EM.
Cada persona es una conexión poderosa.

Piensa Pequeño™

Tu acción
Tu actividad

La movilidad conecta con los **redes sociales**,
IMPORTA

Tu definición de movilidad es diferente a la de los demás.
Siéntete cómodo con tu movilidad, los estiramientos son importantes.

Piensa Pequeño™

Se necesitan muchos pasos para dar un solo paso

Descubre Tu Lugar para el Espacio

"PIENSA EN PEQUEÑO"

Mi Espacio
es
Mi Espacio



Mi Espacio
es
Mi Espacio



Se necesitan muchos pasos para dar un solo paso



M.O.R.E. Historias



Comparte Tu Historia con EM

cuando estés listo, a tu propia manera

Mantén Tu Privacidad y Tu Espacio

Para Familias y Amigos

Aprende sobre la EM. La fatiga **ESTRÉS**, no es pereza. No te compares con otros que viven con EM. Ofrece estiramientos suaves con otras personas. Celebra pequeñas victorias. Pequeños actos de comprensión marcan una gran diferencia.

"Piensa en pequeño" también se aplica a ayudar a otros.

Para Empleadores

Cuando sea posible, ofrece horarios de trabajo flexibles. Proporciona un lugar fresco, tranquilo para descansar y estirarse. La comprensión con el desempeño puede variar día a día. Pregunta a los empleados qué puedes hacer para ayudarles a prosperar.

Apoya al Equipo, Cambia Tu Ritmo



Pregunta

¿Cómo Puedo Apoyarte Hoy?"



Con EM, Puedes
Tener Días Así



M.O.R.E. Puentes para la Inclusión

PIENSA EN PEQUEÑO

Las neuronas encienden.
La marea cambia.



FAR

EM

El conocimiento crea ENTUSIASMO. M.O.R.E. se enfoca en establecer un intercambio vivo de conocimiento entre individuos, familias, amigos, empleadores, empresas, clínicos, investigación y ciencia para guiar a las personas a través de los muchos caminos de la EM.

M.O.R.E. es "accesible" para todos. M.O.R.E. "crea conocimiento" y lo comparte con otras personas. Se espera que M.O.R.E. inspire a las personas a explorar sus propias maneras personales e innovadoras de estirarse y mantenerse activas.

Los temas de M.O.R.E. son aspectos que nos afectan a diario; el objetivo de M.O.R.E. es colaborar como individuos y aprender unos de otros: usar nuestras fortalezas, trabajar juntos y no en contra de los demás.



Mejorar la Actividad, Promover los Estiramientos con EM



Campaña "Díselo a Tres (3)"
Díselo a 3 personas,
quienes luego se lo dirán a otras 3 personas,
quienes luego se lo dirán a otras 3 personas,
quienes luego se lo dirán a otras 3 personas más...



"PIENSA EN PEQUEÑO"



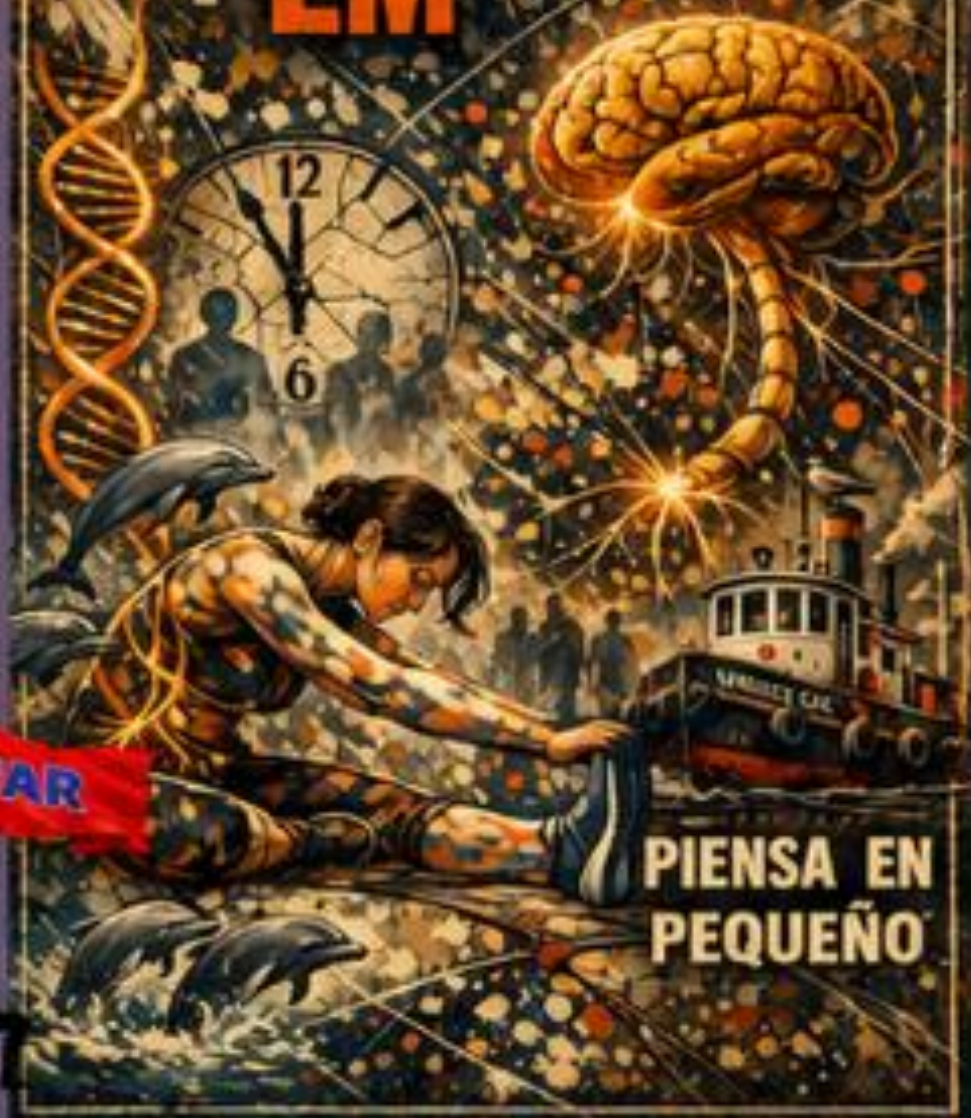
Dilo a 3



Se necesitan muchos pasos para dar un solo paso



ESTIRAMIENTOS Y EM



Viene desde el interior



Ilustración - Art. de Lala

“Cinco minutos de estiramientos valen más que un entrenamiento ocasional.”

— Bonnie Prudden

Este folleto fue creado con dedicación para las personas con EM y para quienes las apoyan.



Muchas gracias a todos los que contribuyeron a su contenido y organización.



Piensa en pequeño. Muévete más. Vive plenamente.

M.O.R.E.

Se necesitan muchos pasos para dar un solo paso



Remolcadores del
Puerto de Filadelfia
Artista: Nick Grassia



Dinámico para el presente,
predictivo para el futuro



Contacto principal de la iniciativa
(texto): 609-456-9344

¡Gracias!