



 **UTHealth Houston**  

---

**UT★Physicians™**

**Gracias por apoyar los programas de bienestar de UT Physicians.**

**Todas las clases se ofrecen sin costo. Las clases se ofrecen de manera virtual, en persona e híbrida.**


**Todos son bienvenidos a asistir. Es necesario registrarse para recibir un enlace para ingresar a la clase. La información de registro se encuentra en la última página.**

**El horario esta sujeto a cambios.**


**CLAVE:**

<b>V</b>	<b>Virtual</b>
<b>H*</b>	<b>Híbrida*</b>
<b>E</b>	<b>En-Persona</b>

## Septiembre 2023- Clases de Bienestar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1
4	5 HEAL de Infancia (V) 10:30AM-11:30AM-5:30PM-6:30PM Meditación (V) 11:00AM -11:30AM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	6 Demostración de cocina en vivo (H) -Clínica de Rosenberg 11:00AM-12:00PM	7	8
11	12 HEAL de Infancia (V) 10:30AM-11:30AM-5:30PM-6:30PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	13	14 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM	15
18	19 HEAL de Infancia (V) 10:30AM-11:30AM-5:30PM-6:30PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	20 Demostración de cocina en vivo (H) -Clínica de Victory 11:00AM-12:00PM	21 Comiendo Saludable en el Dollar Store (V) 11:00AM-11:45AM	22
25	26 HEAL de Infancia (V) 10:30AM-11:30AM-5:30PM-6:30PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	27	28 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM	29
				 Escanea para registrar

## Octubre 2023- Clases de Bienestar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2	3 Meditación (V) 11:00AM -11:30AM  Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	4  Demostración de cocina en vivo (H) -Clínica de Rosenberg 11:00AM-12:00PM	5	6
9  Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM	10  Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	11  Taller de TDAH Para Familias (V) 1:00PM-2:00PM	12  Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM	13
16	17 Ejercicio de Respiración (V) 9:30AM-10:00AM  Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	18  Demostración de cocina en vivo (H) -Clínica de Victory 11:00AM-12:00PM  Taller de TDAH Para Familias (V) 1:00PM-2:00PM	19  "Stress-Eating" (V) 11:00AM-11:45AM	20
23  Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM  Mi Plato (E) 11:00AM-11:45AM	24  Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	25  Navegando el Mundo de Medicare (V) 11:00AM-12:00PM  Taller de TDAH Para Familias (V) 1:00PM-2:00PM	26  Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM	27
30	31  Zumba (H) 5:30PM-6:30PM			 Escanea para registrar

## Noviembre 2023- Clases de Bienestar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		<p>1 Demostración de cocina en vivo (H) -Clínica de Rosenberg 11:00AM-12:00PM</p> <p>Taller de TDAH Para Familias (V) 1:00PM-2:00PM</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
<p>6</p>	<p>7 Reduciendo el Desperdicio de Comida (E) 9:00AM-10:00AM</p> <p>Meditación (V) 11:00AM -11:30AM</p> <p>Zumba (H) 5:30PM-6:30PM</p>	<p>8</p>	<p>9  Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM</p>	<p>10</p>
<p>13  Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM</p>	<p>14 Reduciendo el Desperdicio de Comida (E) 9:00AM-10:00AM</p> <p>Zumba (H) 5:30PM-6:30PM</p>	<p>15 Demostración de cocina en vivo (H) -Clínica de Victory 11:00AM-12:00PM</p>	<p>16</p>	<p>17</p>
<p>20</p>	<p>21 Reduciendo el Desperdicio de Comida (E) 9:00AM-10:00AM</p> <p>Ejercicio de Respiración (V) 9:30AM-10:00AM</p> <p>Zumba (H) 5:30PM-6:30PM</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>
<p>27  Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM</p>	<p>28 Reduciendo el Desperdicio de Comida (E) 9:00AM-10:00AM</p> <p>Zumba (H) 5:30PM-6:30PM</p>	<p>29 Navegando el Mundo de Medicare (V) 11:00AM-12:00PM</p>	<p>30  Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM</p>	 <p>Escanea para registrar</p>

### **Ejercicio de respiración**

Los ejercicios de respiración pueden ayudarlo a reducir la ansiedad y el estrés. Únase a nosotros para una sesión virtual de 30 minutos para aprender diferentes técnicas de respiración. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Alicia Sandoval Aviles al 713-486-3903](#)

### **Yoga de Silla**

Practicar yoga puede conducir a una sensación de paz y bienestar. Puede mejorar la fuerza y la flexibilidad del cuerpo, así como mejorar su estado de ánimo y despejar su mente. Se utilizará una silla para esta clase. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Alicia Sandoval Aviles al 713-486-3903.](#)

### **Transmisión en vivo de demostración de cocina**

¡Únase a nuestra dietista registrada mientras comparte una receta asequible y fácil que puede probar en casa! La demostración es virtual Y en persona, y la receta se compartirá con todos los participantes. Puede asistir a esta clase en persona en UT Physicians Multispecialty Rosenberg (5115 Avenue H, Suite 701, Rosenberg, TX 77471) o UT Physicians Multispecialty Victory ( 7364 Antoine Drive, Houston, TX 77088). [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Natalia Williams al 713-486-3873.](#)

### **HEAL (Healthy Eating Active Living)**

HEAL es para mujeres embarazadas o que tienen un bebé y que desean adoptar un estilo de vida más saludable para ellas y su bebé. Es un programa de cinco semanas que incluye educación práctica, demostraciones, recursos y frutas y verduras frescas para llevar a casa después de cada clase. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Monique Dorsey al 832-325-7314.](#)

### **Meditación**

Los participantes pasarán por una meditación guiada, para ayudar a mantener el enfoque y dejar de lado las distracciones. Las sensaciones de la respiración también se incorporarán a lo largo del proceso de meditación para ayudar a promover el enfoque de la atención y la conciencia corporal. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Alicia Sandoval Aviles al 713-486-3903](#)

### **Taller de alimentación quisquillosa**

El objetivo principal de esta clase es enseñar a los padres y guardianes de niños pequeños diferentes métodos para fomentar una relación saludable con la comida. Cubrirá los requisitos de nutrientes apropiados para la edad de los niños, las prácticas de redacción consciente y lo que se debe y no se debe hacer al ampliar las preferencias alimentarias de un niño. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Alicia Sandoval Aviles al 713-486-3903.](#)

### **Taller de TDAH para Familias**

Estos talleres virtuales son para padres de niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Aprenderán de un equipo formado por un psiquiatra infantil, un trabajador social, y un terapeuta conductual. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Alicia Sandoval Aviles al 713-486-3903.](#)

### **Caminando en casa**

Caminar en casa se ofrece varias veces al mes y es un programa de ejercicios que brinda una solución segura para aumentar la actividad física en el hogar. Cada sesión es de 30 minutos. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Alicia Sandoval Aviles al 713-486-3903.](#)

### **Zumba**

Zumba es un programa de acondicionamiento físico inspirado en varios ritmos y estilos de baile. Es un ejercicio aeróbico para todo el cuerpo que consume mucha energía y quema calorías a través del baile. Zumba ayuda a mejorar tu flexibilidad y fortalecer tu núcleo. Puede asistir a esta clase en persona en UT Physicians- Victory- 7364 Antoine Drive, Houston, TX 77088. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Natalia Williams al 713-486-3873.](#)

