



 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:

V	Virtual
H*	Híbrida*
E	En-Persona


Febrero 2024- Clases de Bienestar

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
			1 Mercado Móvil Urban Harvest (E) 10:00AM-11:00AM	2
5 Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM	6 Meditación (V) 11:00AM -11:30AM Un Nuevo Comienzo para ser mas saludable (E) 11:00AM - 12:00PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	7 HEAL Infancia (V) 10:30AM-11:30AM y 5:30PM-6:30PM Taller de TDAH Para Familias (V) 1:00PM-2:00PM	8 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM	9
12	13 Taller de Ansiedad para Familias (V) 1:00PM-2:00PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	14 HEAL Infancia (V) 10:30AM-11:30AM y 5:30PM-6:30PM	15 Clase de Nutricion (V) 1:00PM-2:00PM	16
19 Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM	20 Ejercicio de Respiración (V) 9:30AM-10:00AM Taller de Ansiedad para Familias (V) 1:00PM-2:00PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	21 Taller de TDAH Para Familias (V) 1:00PM-2:00PM	22 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM	23
26	27 Taller de Ansiedad para Familias (V) 1:00PM-2:00PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	28 Taller de TDAH Para Familias (V) 1:00PM-2:00PM	29 Clase de Nutricion (V) 1:00PM-2:00PM	Escanea para registrar 

Marzo 2024- Clases de Bienestar

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
				1
4 Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM	5 Meditación (V) 11:00AM -11:30AM Taller de Ansiedad para Familias (V) 1:00PM-2:00PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	6 Taller de TDAH Para Familias (V) 1:00PM-2:00PM Core Connections (V) 11:00AM-12:00PM	7 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM Mercado Móvil Urban Harvest (E) 10:00AM-11:00AM	8 MD Anderson Presentacion del cancer colorrectal: Es mas de lo que piensas 11:00AM-12:00AM
11	12 Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	13 Core Connections (V) 11:00AM-12:00PM	14	15
18 Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM	19 Ejercicio de Respiración (V) 9:30AM-10:00AM Camina con el Doctor (E) 3:30PM-4:30PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	20 Entendiendo Medicaid (V) 11:00AM-12:00PM Core Connections (V) 11:00AM-12:00PM	21 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM	22
25	26 Comida Saludable, movimientos saludable (V) 1:00PM-2:00PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	27 Core Connections (V) 11:00AM-12:00PM	28 Comida Saludable, movimientos saludable (V) 1:00PM-2:00PM	29 Escanea para registrar 

Abril 2024- Clases de Bienestar

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
1	2 Meditación (V) 11:00AM -11:30AM Comida Saludable, movimientos saludable (V) 1:00PM-2:00PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	3 Core Connections (V) 11:00AM-12:00PM	4 Mercado Móvil Urban Harvest (E) 10:00AM-11:00AM Comida Saludable, movimientos saludable (V) 1:00PM-2:00PM	5
8 Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM	9 Comida Saludable, movimientos saludable (V) 1:00PM-2:00PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	10 Core Connections (V) 11:00AM-12:00PM	11 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM Comida Saludable, movimientos saludable (V) 1:00PM-2:00PM	12
15	16 Ejercicio de Respiración (V) 9:30AM-10:00AM Comida Saludable, movimientos saludable (V) 1:00PM-2:00PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	17 Core Connections (V) 11:00AM-12:00PM	18 Comida Saludable, movimientos saludable (V) 1:00PM-2:00PM	19
22 Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM	23 Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	24 Core Connections (V) 11:00AM-12:00PM	25 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM	26
29	30 Zumba (H) 5:30PM-6:30PM			Escanea para registrar 

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.](#)

Camina con el Doctór

¡Únase a su proveedor y al personal de la clínica para dar un paseo por un parque local! El proveedor compartirá información de salud y luego se unirá al grupo para una caminata de 20 minutos. ¡Las familias, amigos y mascotas son bienvenidos! [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Alicia Sandoval Aviles al 713-486-3903.](#)

Comida Saludable, Movimientos Saludable

Los participantes aprenderán sobre alimentación saludable (MyPlate), planificación de comidas familiares, elaboración de presupuestos en la tienda, seguridad alimentaria y la importancia de la actividad física en esta serie de 8 sesiones. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Chelsea Greer at 713-486-3905.](#)

Core Connections- Chronic Disease Self- Management Program

Este programa de 8 semanas le brindará conocimientos y habilidades para adoptar activamente opciones saludables. Cada participante recibirá ideas como hacer alimentos nutritivos durante todo el programa para apoyar hábitos alimentarios saludables. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Alicia Sandoval Aviles al 713-486-3903.](#)

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](#)

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 Alicia Sandoval Aviles al 713-486-3903.](#)

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 Ansiedad para Familias

Los talleres virtuales para familias y padres con niños y adolescentes con ansiedad. Aprenderán de un equipo de profesionales de salud mental, y tendrán acceso a recursos e información. [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.](#)

Un Comienzo Nuevo Comienzo Para Ser Más Saludable

Esta serie de 4 sesiones enseña la importancia de nutrición saludable con énfasis en aumentar la ingesta de frutas y verduras, la actividad física, la seguridad alimentaria y la gestión de los recursos alimentarios. *Esta clase es en persona en UT Physicians Multispecialty Rosenberg (5115 Avenue H, Suite 701, Rosenberg, TX 77471).* [Para registrar, escanee el código QR o llame a Shanice Johnson at 713-486-3904.](#)

Urban Harvest Mercado Movil

Únase a nosotros para mejorar su salud visitando Urban Harvest Mercado Movil. ¡Ahora hay productos frescos y baratos disponibles directamente en su comunidad! Puedes asistir a este mercado el primer jueves del mes en UT Physicians Multispecialty Greens Clinic (550 Greens Parkway, Suite 150, Houston, TX 77067-4503). [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Chelsea Greer at 713-486-3905.](#)

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.](#)

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.