



 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 |


## Mayo 2024- Clases de Bienestar

| Lunes  | Martes  | Miercoles   | Jueves  | Viernes   |
|--|---|---|---|---|
|  |   | 1   | 2<br>Mercado Móvil Urban Harvest (E)<br>10:00AM-11:00AM                             | 3   |
| 6  | 7<br>Taller de Ansiedad para Familias (V)<br>1:00PM-2:00PM<br>Zumba (H)<br>5:30PM-6:30PM  | 8<br>Demostración de cocina en vivo- Rosenberg (H)<br>11:00AM-12:00PM | 9<br>Tu Salud Importa (V)<br>1:00PM-2:00PM  | 10  |
| 1<br>Caminando en Casa (V)<br>11:00AM-11:30AM  | 14<br>Meditación (V)<br>11:00AM -11:30AM<br>Taller de Ansiedad para Familias (V)<br>1:00PM-2:00PM<br>Zumba (H)<br>5:30PM-6:30PM | 15  | 16<br>Tu Salud Importa (V)<br>1:00PM-2:00PM<br>Yoga de Silla (H)<br>11:00AM-12:00PM | 17  |
| 20<br>Caminando en Casa (V)<br>11:00AM-11:30AM | 21<br>Ejercicio de Respiración (V)<br>9:30AM-10:00AM<br>Zumba (H)<br>5:30PM-6:30PM  | 22<br>Demostración de cocina en vivo- Victory (H)<br>11:00AM-12:00PM  | 23<br>Tu Salud Importa (V)<br>1:00PM-2:00PM   | 24  |
| 27   | 28<br>Zumba (H)<br>5:30PM-6:30PM  | 29  | 30<br>Tu Salud Importa (V)<br>1:00PM-2:00PM<br>Yoga de Silla (H)<br>11:00AM-12:00PM | 31  |
|  |   |   |   |  <p>Escanea para registrar</p> |

## Junio 2024- Clases de Bienestar

| Lunes  | Martes  | Miercoles   | Jueves  | Viernes   |
|--|---|---|---|---|
| <p>3</p> <p>Caminando en Casa (V)<br/>11:00AM-11:30AM</p> <p>Taller de Jardinería (I)<br/>1:30PM-2:30PM</p>  | <p>4</p> <p>Zumba (H)<br/>5:30PM-6:30PM</p>   | <p>5</p> <p>Demostración de cocina en vivo- Rosenberg (H)<br/>11:00AM-12:00PM</p> | <p>6</p> <p>Mercado Móvil Urban Harvest (E)<br/>10:00AM-11:00AM</p> | <p>7</p>  |
| <p>10</p> <p>Taller de Jardinería (I)<br/>1:30PM-2:30PM</p>  | <p>11</p> <p>Meditación (V)<br/>11:00AM -11:30AM</p> <p>Zumba (H)<br/>5:30PM-6:30PM</p>             | <p>12</p>   | <p>13</p> <p>Yoga de Silla (H)<br/>11:00AM-12:00PM</p>              | <p>14</p>   |
| <p>17</p> <p>Caminando en Casa (V)<br/>11:00AM-11:30AM</p> <p>Taller de Jardinería (I)<br/>1:30PM-2:30PM</p> | <p>18</p> <p>Ejercicio de Respiración (V)<br/>9:30AM-10:00AM</p> <p>Zumba (H)<br/>5:30PM-6:30PM</p> | <p>19</p> <p>Demostración de cocina en vivo- Victory (H)<br/>11:00AM-12:00PM</p>  | <p>20</p> <p>Yoga de Silla (H)<br/>11:00AM-12:00PM</p>              | <p>21</p>   |
| <p>24</p> <p>Taller de Jardinería (I)<br/>1:30PM-2:30PM</p>  | <p>25</p> <p>Zumba (H)<br/>5:30PM-6:30PM</p>  | <p>26</p>   | <p>27</p>   | <p>28</p>   |
|  |   |   |   |  <p>Escanea para registrar</p> |

## Julio 2024- Clases de Bienestar

| Lunes   | Martes   | Miercoles  | Jueves   | Viernes   |
|---|--|--|--|---|
| 1   | 2<br>Meditación (V)<br>11:00AM -11:30AM<br><br>Zumba (H)<br>5:30PM-6:30PM  | 3  | 4  | 5   |
| 8<br>Caminando en Casa (V)<br>11:00AM-11:30AM<br><br>Taller de Jardinería (I)<br>1:30PM-2:30PM  | 9<br>HEAL de Embarazo(V)<br>10:30AM and 5:30PM<br><br>Zumba (H)<br>5:30PM-6:30PM   | 10<br>Demostración de cocina en vivo- Rosenberg (H)<br>11:00AM-12:00PM | 11<br>Mercado Móvil Urban Harvest (E)<br>10:00AM-11:00AM<br><br>Yoga de Silla (H)<br>11:00AM-12:00PM | 12  |
| 15  | 16<br>Ejercicio de Respiración (V)<br>9:30AM-10:00AM<br><br>HEAL de Embarazo (V)<br>10:30AM and 5:30PM<br><br>Zumba (H)<br>5:30PM-6:30PM | 17   | 18   | 19  |
| 22<br>Caminando en Casa (V)<br>11:00AM-11:30AM<br><br>Taller de Jardinería (I)<br>1:30PM-2:30PM | 23<br>HEAL de Embarazo (V)<br>10:30AM and 5:30PM<br><br>Zumba (H)<br>5:30PM-6:30PM   | 24<br>Demostración de cocina en vivo- Victory (H)<br>11:00AM-12:00PM   | 25<br>Yoga de Silla (H)<br>11:00AM-12:00PM   | 26  |
| 29  | 30<br>HEAL de Embarazo (V)<br>10:30AM and 5:30PM<br><br>Zumba (H)<br>5:30PM-6:30PM   | 31   |  | <br>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.](#)

### **Diabetes 101- (Espanol)**

Aprende lo básico de diabetes y como manejar el diabetes en esta clase de una hora con los expertos de Diabetes Awareness and Wellness Network. [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](#)

### **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 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.](#)



y