



 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 |

Septiembre 2024- Clases de Bienestar

| Lunes | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes |
|--|--|---|--|---|
| 2 Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM | 3 Meditación (V) 11:00AM -11:30AM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM | 4 Demostración de cocina en vivo- Rosenberg (H) 11:00AM-12:00PM | 5 Mercado Móvil Urban Harvest (E) 10:00AM-11:00AM Introducción a la Jardinería (E) 2:00PM-3:00PM | 6 |
| 9 | 10 Zumba (H) 5:30PM-6:30PM | 11 | 12 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM | 13 |
| 16 Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM | 17 Ejercicio de Respiración (V) 9:30AM-10:00AM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM | 18 Demostración de cocina en vivo- Victory (H) 11:00AM-12:00PM | 19 | 20 |
| 23 | 24 Zumba (H) 5:30PM-6:30PM | 26 | 26 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM | 27 |
| 30 | | | | Scan to register  |

Octubre 2024- Clases de Bienestar

| Lunes | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes |
|---|---|--|--|---|
| | <p>1 HEAL Infancia(V) 10:30AM y 5:30PM</p> <p>Meditación (V) 11:00AM -11:30AM</p> <p>Zumba (H) 5:30PM-6:30PM</p> | <p>2 Demostración de cocina en vivo- Rosenberg (H) 11:00AM-12:00PM</p> | <p>3 Mercado Móvil Urban Harvest (E) 10:00AM-11:00AM</p> | <p>4</p> |
| <p>7</p> | <p>8 HEAL Infancia(V) 10:30AM y 5:30PM</p> <p>Zumba (H) 5:30PM-6:30PM</p> | <p>9 Taller de TDAH Para Familias (V) 1:00PM-2:00PM</p> | <p>10 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM</p> | <p>11</p> |
| <p>14 Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM</p> | <p>15 HEAL Infancia(V) 10:30AM y 5:30PM</p> <p>Zumba (H) 5:30PM-6:30PM</p> | <p>16 Demostración de cocina en vivo- Victory (H) 11:00AM-12:00PM</p> | <p>17</p> | <p>18</p> |
| <p>21</p> | <p>22 HEAL Infancia(V) 10:30AM y 5:30PM</p> <p>Ejercicio de Respiración (V) 9:30AM-10:00AM</p> <p>Zumba (H) 5:30PM-6:30PM</p> | <p>23 Taller de TDAH Para Familias (V) 1:00PM-2:00PM</p> | <p>24 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM</p> | <p>25</p> |
| <p>28 Un Internet Seguro Para familias (V) 10:00AM-11:00AM</p> <p>Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM</p> | <p>29 HEAL Infancia(V) 10:30AM y 5:30PM</p> <p>Zumba (H) 5:30PM-6:30PM</p> | <p>30 Taller de TDAH Para Familias (V) 1:00PM-2:00PM</p> | <p>31</p> | |
| | | | | <p>Scan to register</p>  |

Noviembre 2024- Clases de Bienestar

| Lunes | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes |
|---|--|--|---|---|
| | | | | 1 |
| 4 Un Internet Seguro Para familias (V) 10:00AM-11:00AM Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM | 5 Meditación (V) 11:00AM -11:30AM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM | 6 Demostración de cocina en vivo- Rosenberg (H) 11:00AM-12:00PM Taller de TDAH Para Familias (V) 1:00PM-2:00PM | 7 Mercado Móvil Urban Harvest (E) 10:00AM-11:00AM | 8 |
| 11 Un Internet Seguro Para familias (V) 10:00AM-11:00AM | 12 Zumba (H) 5:30PM-6:30PM | 13 | 14 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM | 15 |
| 18 Un Internet Seguro Para familias (V) 10:00AM-11:00AM Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM | 19 Ejercicio de Respiración (V) 9:30AM-10:00AM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM | 20 Demostración de cocina en vivo- Victory (H) 11:00AM-12:00PM | 21 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM | 22 |
| 25 | 26 Zumba (H) 5:30PM-6:30PM | 27 | 28 | 29 |
| | | | | Scan to register  |

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 Natalia Williams al 713-486-3873.](#)

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 Natalia Williams al 713-486-3873.](#)

Coloración de mandalas para la atención plena

Los participantes explorarán una nueva práctica de reducción del estrés que incorpora atención plena, música y arte en esta serie de 2 sesiones. Puedes asistir a esta clase en persona en UT Physicians Multispecialty Rosenberg (5115 Avenue H, Suite 701, Rosenberg, TX 77471). [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Natalia Williams al 713-486-3873.](#)

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 Natalia Williams al 713-486-3873.](#)

Diabetes 101- (Español)

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 Natalia Williams al 713-486-3873.](#)

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 Natalia Williams al 713-486-3873](#)

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 Natalia Williams al 713-486-3873](#)

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 Natalia Williams al 713-486-3873.](#)

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 Natalia Williams al 713-486-3873](#)

Urban Harvest Mercado Móvil

Únase a nosotros para mejorar su salud visitando Urban Harvest Mercado Móvil. ¡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 Natalia Williams al 713-486-3873.](#)

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 Natalia Williams al 713-486-3873.](#)

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