



 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

## 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>
7	<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>Obtenga los Datos (E) 4:00PM-5:00PM</p>	11
14	<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 Obtenga los Datos (E) 4:00PM-5:00PM</p>	18
21	<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>Obtenga los Datos (E) 4:00PM-5:00PM</p>	25
28	<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 Obtenga los Datos (E) 4:00PM-5:00PM</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 *Sábado, el 23 de noviembre Camina con el Doctor 1:00PM-2:00PM
25	26 Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	27	28	29
				Scan to register 

## Diciembre 2024- Clases de Bienestar

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
2	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 (I) 10:00AM - 1:00PM	6
9  Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM	10  Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	11	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- Victory (H) 11:00AM-12:00PM	19  Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM	20
23	24	25	26	27
30	31			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