



 UTHealth Houston
UT★Physicians™

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

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

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

El horario está sujeto a cambios.

CLAVE:

V	Virtual
H*	Híbrida*
E	En-Persona


Noviembre 2024- Clases de Bienestar

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
				1
4 Seguridad en la Internet Para familias (V) 10:00AM-11:00AM	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	7 Móvil de Mercado Urbano (E) 10:00AM-11:00AM	8
11 Seguridad en la Internet Para familias (V) 10:00AM-11:00AM	12 Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	13 Taller de TDAH Para Familias (V) 1:00PM-2:00PM	14 Yoga en Silla (H) 11:00AM-12:00PM	15
18 Seguridad en la Internet Para familias (V) 10:00AM-11:00AM	19 Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	20 Demostración de Cocina en vivo- Victory (H) 11:00AM-12:00PM	21 Yoga en 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 Móvil de Mercado Urbano (E) 10:00AM-11:00AM	6
9	10 Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	11 MiPlato Saludable Bingo Clinica Jensen (I) 11:00AM - 12:00PM	12 Yoga en Silla (H) 11:00AM-12:00PM	13
16	17 Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	18	19 Yoga en Silla (H) 11:00AM-12:00PM	20
23	24	25	26	27
	31			<p>Scan to register</p>  <p>Escanear para Registrarse</p>

Enero 2025- Clases de Bienestar

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
6	7 Meditación(V) 11:00AM -11:30AM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	8 Demostración de Cocina en vivo- Rosenberg (H) 11:00AM-12:00PM	9 Yoga en Silla (H) 11:00AM-12:00PM	10
13 Coloreando Mandalas para la Atención Mental (I) 10:00AM - 11:00AM	14 Coloreando Mandalas para la Atención Mental (I) 10:00AM - 11:00AM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	15	16 Yoga en Silla (H) 11:00AM-12:00PM	17
20	21 Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	22 Demostración de Cocina en vivo- Victory (H) 11:00AM-12:00PM	23 Yoga en Silla (H) 11:00AM-12:00PM	24
27	28 HEAL de Embarazo 10:30AM-11:30AM y 5:30PM-6:30PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	29 MiPlato Saludable Bingo Clinica Jensen (I) 11:00AM - 12:00PM	30	31
				<p>Scan to register</p>  <p>Escanear para Registrarse</p>

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 Carol Camper al 713-486-3903.](#)

Coloreando Mandalas para la Atención Mental

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 al UT Physicians Multispecialty Rosenberg (5115 Avenue H, Suite 701, Rosenberg, TX 77471). [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Carol Camper al 713-486-3903.](#)

Core Connections- Programa de Manejo a Enfermedades Crónicas

Este programa de 4 semanas le brindará conocimientos y habilidades para adoptar activamente opciones saludables. Cada participante recibirá ideas y educación en cómo adoptar opciones saludables. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Carol Camper al 713-486-3903.](#)

Demostración de Cocina en Vivo

¡Únase a nuestra dietista registrada mientras comparte una receta fácil y económica que puede hacer en casa! La demostración es virtual o en persona, y la receta se compartirá con todos los participantes. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Carol Camper al 713-486-3903.](#)

HEAL Embarazo e Infancia

Este es un programa virtual de 5 sesiones dirigido por nuestra dietista registrada. Los participantes aprenderán cómo mantener un estilo de vida saludable durante el embarazo y la etapa de la infancia. Únase a nosotros para aprender más sobre el aumento de peso saludable durante el embarazo, asistir a demostraciones de cocina virtuales y practicar el cuidado personal durante el embarazo. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Carol Camper 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 Carol Camper al 713-486-3903.](#)

MiPlato Saludable Bingo

Los participantes aprenderán de una forma divertida sobre los grupos de comida, la variedad de alimentos saludables en MiPlato, y los tamaños de porciones sugeridos. Puede atender esta clase en persona al UT Physicians Multispecialty Jensen Clinic (2620 E. Crosstimbers St, Suite 100, Houston, TX 77093-8629). [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Carol Camper al 713-486-3903.](#)

Movil de Mercado Urbano

Únase a nosotros para mejorar su salud visitando el Movil de Mercado Urbano. ¡Ahora hay productos frescos y baratos disponibles directamente en su comunidad! Puede asistir a este mercado el primer Jueves del mes al UT Physicians Multispecialty Greens Clinic (550 Greens Parkway, Suite 150, Houston, TX 77067-4503). [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Carol Camper al 713-486-3903.](#)

Obtenga los Hechos

Esta serie presencial de 4 sesiones se centra en cómo leer la etiqueta de información nutricional para elegir alimentos saludables e identificar el tamaño de las porciones, las grasas, el sodio y los azúcares añadidos que se encuentran en los alimentos. Puede asistir a esta clase en persona al UT Physicians Multispecialty Rosenberg (5115 Avenue H, Suite 701, Rosenberg, TX 77471). [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Carol Camper al 713-486-3903.](#)

Seguridad en la Internet para Familias

Los participantes escucharán presentaciones sobre la seguridad de los niños en las redes sociales, cómo evitar estafas financieras en línea y consejos sobre cómo tener conversaciones difíciles con sus hijos sobre la seguridad en Internet. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Carol Camper 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 Carol Camper al 713-486-3903.](#)

Yoga en 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 Carol Camper 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 su flexibilidad y fortalecer sus músculos centrales. Puede asistir a esta clase en persona al UT Physicians- Victory- 7364 Antoine Drive, Houston, TX 77088. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Carol Camper al 713-486-3903.](#)