



 **UTHealth<sup>®</sup> Houston**  

---

**UT Physicians<sup>™</sup>**

**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:**

<b>V</b>	<b>Virtual</b>
<b>H*</b>	<b>Híbrida*</b>
<b>E</b>	<b>En-Persona</b>

## Mayo 2025- Clases de Bienestar

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
			1 <b>Función Corporal Completa(V)</b> 6:00PM - 7:00PM	2
5	6 Meditación(V) 11:00AM -11:30AM  Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	7 Demostración de Cocina en vivo- Rosenberg (H) 11:00AM-12:00PM  Taller de TDAH de Familias (V) 1:00PM-2:00PM	8 Yoga en Silla (H) 11:00AM-12:00PM  La Verdad Sobre el Tabaco y el Vapeo: Lo que Debes Saber (V) 11:00AM-12:00PM  Función Corporal Completa(V) 6:00PM - 7:00PM	9
12	13  Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	14	15  Yoga en Silla (H) 11:00AM-12:00PM  MiPlato Saludable Bingo Clínica Jensen (I) 11:00AM - 12:00PM  Función Corporal Completa(V) 6:00PM - 7:00PM	16
19	20 Coloreando Mandalas para la Atención Mental (E) 10:00AM - 11:00AM  Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	21 Coloreando Mandalas para la Atención Mental (E) 10:00AM - 11:00AM  Demostración de Cocina en vivo- Victory (H) 11:00AM-12:00PM	22  Yoga en Silla (H) 11:00AM-12:00PM  Función Corporal Completa(V) 6:00PM - 7:00PM	23
26	27  Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	28	29  Función Corporal Completa(V) 6:00PM - 7:00PM	<p>Escanear para Registrarse</p> 

# Junio 2025- Wellness Calendar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
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 Coloreando Mandalas para la Atención Mental - Cinco Ranch (E) 5:00PM - 6:00PM  Función Corporal Completa(V) 6:00PM - 7:00PM	6
9	10  Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	11	12  Yoga en Silla (H) 11:00AM-12:00PM  Función Corporal Completa(V) 6:00PM - 7:00PM	13  MiPlato Saludable Bingo Clinica Greens (I) 11:00AM - 12:00PM
16	17 Coloreando Mandalas para la Atención Mental - Rosenberg (E) 10:00AM - 11:00AM  Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	18 MiPlato Saludable Bingo Clinica Jensen (I) 11:00AM - 12:00PM  Demostración de Cocina en vivo- Victory (H) 11:00AM-12:00PM	19  Yoga en Silla (H) 11:00AM-12:00PM  Coloreando Mandalas para la Atención Mental - Cinco Ranch (E) 5:00PM - 6:00PM  Función Corporal Completa(V) 6:00PM - 7:00PM	20
23	24  Zumba (H) 5:30PM-6:30PM	25	26  Yoga en Silla (H) 11:00AM-12:00PM  Función Corporal Completa(V) 6:00PM - 7:00PM	27
30				Escanear para Registrarse  

## Julio 2025- Clases de Bienestar

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
	1 Meditación(V) 11:00AM -11:30AM	2 Demostración de Cocina en vivo- Rosenberg (H) 11:00AM-12:00PM	3 Coloreando Mandalas para la Atención Mental - Cinco Ranch (E) 10:00AM - 11:00AM	4
7	8	9	10 Yoga en Silla (H) 11:00AM-12:00PM	11
14	15	16	17 Yoga en Silla (H) 11:00AM-12:00PM  Coloreando Mandalas para la Atención Mental - Cinco Ranch (E) 10:00AM - 11:00AM	18
21	22	23	24 Yoga en Silla (H) 11:00AM-12:00PM	25
28	29	30	31	<p>Escanear para Registrarse</p> 

### **Camine 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. 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.](#)

### **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.](#)

### **Función Corporal Completa**

Diseñado para mejorar la fuerza, el equilibrio y la movilidad. Este entrenamiento imita movimientos reales para ayudarte a moverte mejor y sentirse más fuerte en sus actividades diarias. Mediante una combinación de ejercicios de peso corporal y movimientos funcionales, esta clase sienta las bases para una condición física completa. Sea nivel principiante o avanzado, las modificaciones y progresiones garantizan una experiencia desafiante y gratificante para todos los niveles. Para registrarse escanea el código QR, llame a Carol Camper al 713-486-3903 o haz clic aquí: <https://go.uth.edu/FullBodyFuncionLink>

### **HEAL Embarazo o 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.](#)

### **La Verdad Sobre el Tabaco y el Vapeo: Lo Que Debes Saber**

Esta clase virtual educa a los participantes sobre el hecho de que el uso de cigarrillos electrónicos es un importante problema de salud. Los cigarrillos, los JUUL y otros cigarrillos electrónicos son productos de tabaco peligrosos que producen nicotina adictiva. Obtenga más información sobre estos productos y cómo puede dejar de fumar o ayudar a alguien que conoce a dejarlo. [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.](#)

### **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.