



 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 |

Enero 2024- Clases de Bienestar

| Lunes | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes |
|--|---|---|--|---|
| 1 | 2 Meditación (V) 11:00AM -11:30AM | 3 | 4 | 5 |
| 8 Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM | 9 Meditación (V) 11:00AM -11:30AM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM | 10 | 11 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM | 12 |
| 15 | 16 Ejercicio de Respiración (V) 9:30AM-10:00AM A Fresh Start to a Healthier You (I) 11:00AM - 12:00PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM | 17 HEAL Infancia (V) 10:30AM-11:30AM y 5:30PM-6:30PM | 18 | 19 |
| 22 Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM | 23 A Fresh Start to a Healthier You (I) 11:00AM - 12:00PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM | 24 HEAL Infancia (V) 10:30AM-11:30AM y 5:30PM-6:30PM | 25 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM | 26 |
| 29 | 30 A Fresh Start to a Healthier You (I) 11:00AM - 12:00PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM | 31 HEAL Infancia (V) 10:30AM-11:30AM y 5:30PM-6:30PM | | Escanea para registrar  |

Febrero 2024- Clases de Bienestar

| Lunes | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes |
|--|--|---|--|---|
| | | | 1 | 2 |
| 5 Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM | 6 Meditación (V) 11:00AM -11:30AM A Fresh Start to a Healthier You (I) 11:00AM - 12:00PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM | 7 HEAL Infancia (V) 10:30AM-11:30AM y 5:30PM-6:30PM Taller de TDAH Para Familias (V) 1:00PM-2:00PM | 8 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM | 9 |
| 12 | 13 Taller de Ansiedad para Familias (V) 1:00PM-2:00PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM | 14 HEAL Infancia (V) 10:30AM-11:30AM y 5:30PM-6:30PM | 15 | 16 |
| 19 Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM | 20 Taller de Ansiedad para Familias (V) 1:00PM-2:00PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM | 21 Taller de TDAH Para Familias (V) 1:00PM-2:00PM | 22 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM | 23 |
| 26 | 27 Taller de Ansiedad para Familias (V) 1:00PM-2:00PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM | 28 Taller de TDAH Para Familias (V) 1:00PM-2:00PM | 29 | Escanea para registrar  |

Marzo 2024- Clases de Bienestar

| Lunes | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes |
|--|--|--|--|---|
| | | | | 1 |
| 4 Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM | 5 Meditación (V) 11:00AM -11:30AM Taller de Ansiedad para Familias (V) 1:00PM-2:00PM Zumba (H) 5:30PM-6:30PM | 6 Taller de TDAH Para Familias (V) 1:00PM-2:00PM | 7 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM | 8 |
| 11 | 12 Zumba (H) 5:30PM-6:30PM | 13 | 14 | 15 |
| 18 Caminando en Casa (V) 11:00AM-11:30AM | 19 Zumba (H) 5:30PM-6:30PM | 20 | 21 Yoga de Silla (H) 11:00AM-12:00PM | 22 |
| 25 | 26 Zumba (H) 5:30PM-6:30PM | 27 | 28 | 29 Escanea para registrar |
| | | | |  |

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](#)

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.](#)

Transmisión en vivo de demostración de cocina

¡Únase a nuestra dietista registrada mientras comparte una receta asequible y fácil que puede probar en casa! La demostración es virtual Y en persona, y la receta se compartirá con todos los participantes. Puede asistir a esta clase en persona en UT Physicians Multispecialty Rosenberg (5115 Avenue H, Suite 701, Rosenberg, TX 77471) o UT Physicians Multispecialty Victory (7364 Antoine Drive, Houston, TX 77088). [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Natalia Williams al 713-486-3873.](#)

HEAL (Healthy Eating Active Living)

HEAL es para mujeres embarazadas o que tienen un bebé y que desean adoptar un estilo de vida más saludable para ellas y su bebé. Es un programa de cinco semanas que incluye educación práctica, demostraciones, recursos a frutas y verduras frescas para llevar a casa después de cada clase. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Monique Dorsey al 832-325-7314.](#)

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.](#)

Caminar con el Doctor

¡Únase a nosotros para una mañana de comunidad mientras caminamos y hablamos con Dr. Albert Heo! El Dr. Heo compartirá información y estará disponible para preguntas mientras caminamos por Arthur Storey Park en Houston, TX. ¡Por favor use zapatos cómodos! [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Alicia Sandoval Aviles al 713-486-3903.](#)

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.](#)

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.](#)

