



 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 o 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.](#)

