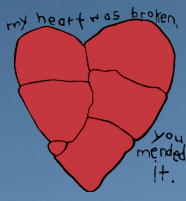
ABRIL 2021 | VOL. 04



RFC Boletín de Bienestar

La Sauld es para todas las edades!

TODOS LOS MESES ANTERIORES DEL BOLETÍN DE BIENESTAR DE RFC ESTÁN DISPONIBLES EN LÍNEA: **AQUI**

Abril es ...

Mes Nacional de Prevención del Abuso Infantil -enlace AQUI

Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo, 4/2 ENLACE ***AQUI**

Por Cleandra Martin Waldron, AMFT
Traducido por Estefani Crisostomo, LMFT

EN ESTA EDICIÓN:

- Pose del Mes :
-Ejercicio de relajación del mes
- 11 Preguntas
- Habito Saludable
- Tweet del Mes
- TED Talk del Mes
- Explicación del modelo de terapia CBT
- Nosostros Amamos a los niños
- Una para Ver
- Selección de biblioteca RFC
- Cita de Nota
- Grupos actuales
- Recursos
- Líneas de ayuda

Mire Aqui

Pose del Mes

Pose de la Pirámide

Estire y tranquilice su mente

Instrucciones paso a paso

1. Desde una posición de pie, coloque un pie al frente para crear un triángulo, como si estuviera caminando hacia adelante.
2. Dependiendo de su flexibilidad, estire las piernas o puede doblar la rodilla delantera.
3. Levanta el estómago y el pecho.
4. Ponga ambas manos en sus caderas o puede usar una silla para ayudarlo a mantener el equilibrio si es necesario.
5. Respire profundamente para estirar la espalda.
6. Mientras exhala, doble lentamente el pecho y la cabeza hacia la pierna que está al frente. Está bien dejar que la espalda se doble un poco si no está completamente recta.
7. Mueva las manos de las caderas, llévelas hacia la parte exterior de los pies y colóquelas en el suelo para mantenerse estable. Si sus manos no llegan al piso, puede usar libros o una silla para acortar la distancia del piso y acortar sus manos.
8. Mientras respira, esto estirará su columna y enviará la sangre de su cuerpo a su cerebro. Quédese de dos a cinco respiraciones.
9. Cuando termine, vuelva a llevar las manos a las caderas y levante lentamente la cabeza y la espalda para que queden rectas.
10. Desde aquí, puede juntar la pierna de adelante y la pierna de atrás para ponerse de pie.
11. Para mantener el cuerpo en equilibrio, repita del otro lado.

Por: Hayden Hunter, MFTT

1. ¿Qué es el Pose de Piramide?
   a. Esta postura es un estiramiento profundo de las piernas y ayuda a enviar sangre al cerebro.
2. ¿Cómo funciona la postura de la pirámide (Parsvottonasana)?
   a. Esta pose estira y fortalece las piernas y los hombros.
   b. Inclinarse hacia adelante ayuda a enviar sangre al cerebro.
3. ¿Cuáles son los beneficios de la Pose de la Pirámide?
   a. La Pose de la Pirámide tiene muchos beneficios, que incluyen:
      i. Calma el cerebro, Estirar la espalda, Fortalece las piernas y la espalda, Mejorar la postura, Ayuda a la digestión

Mire Ejemplo Aqui

11 Preguntas

Conociendo un poco más a la gente de RFC ...

Entrevista con:

Dulce Gonzalez

PAT Program Manager

Porque 11? Porque 10 no fueron suficientes!

1¿Cuál es la parte más difícil de trabajar virtualmente para usted? ¿Cuál es la mejor parte?

"La parte más difícil de trabajar virtualmente es no ver a mis compañeros de trabajo todos los días. La mejor parte es poder usar ropa de calle y no tener que estar lista todos los días (a menos que tenga reuniones virtuales)".

.

2. ¿Es usted madrugadora o noctámbula?

"¡Soy madrugadora! Me despierto todos los días a las 4:30 am y comienzo mi día con un entrenamiento de ejercisio".

"

3. ¿Cuál es su actividad de cuidado personal favorita?

"Mi actividad favorita de cuidado personal es hacer ejercicio".

4. ¿Cuál es tu emoji más utilizado?

"Mi emoji más utilizado es el emoji de risa o el emoji de pulgar hacia arriba".

5. ¿Cuál es tu dia feriado favorito?

"Mi fiesta favorita es la Navidad. Me encanta pasar tiempo con mi familia y abrir regalos juntos. Esta es también la única vez que mi abuela hace tamales".

6. ¿Cuál es el mejor consejo que le han dado?

"No deberías tener miedo de fallar si tuvieras la suerte de tener la oportunidad de intentarlo".

7. ¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en RFC?

"¡La gente! Todas las personas con las que trabajo han sido amables, acogedoras y me han apoyado".

8. ¿Tu coche actual tiene nombre? Si es así, ¿qué es?

"Sí, el nombre de mi coche es Cliff. Le puse el nombre del personaje de Doom Patrol".

9. ¿Cuál fue tu comida menos favorita cuando eras niño? ¿Todavía lo odias o lo amas ahora?

"Mi comida que menos me gustaba cuando era niño era el chile, e incluso ahora, todavía no me gusta".

10. ¿Cuál fue la última gran película que viste? ¿Por qué lo recomendarías?

"La última gran película que vi fue La forma del agua, siempre he sido fan de Guillermo del Toro. Si no la has visto, definitivamente recomiendo agregar esta película a tu lista".

111. ¿Cuál es tu postre favorito?

"¡Me encantan las donas! Especialmente si están rellenas de frambuesa o incluso las de azúcar simple".

Ejercicio de relajación del mes

PMR

(Relajación muscular progresiva)

Técnica de relajación CBT

- Guión- AQUI

- *Siéntese o recuéstese en un lugar cómodo y seguro.*
- *Siéntese de espaldas a la pared o la silla y asegúrese de sentirse seguro y apoyado en el piso o la silla debajo de usted.*
- *Cierra los ojos o deja que el enfoque de tu visión se vuelva "suave" mientras miras algo frente a ti.*
- *Inhale y exhale y escuche el sonido de su respiración.*
- *Inspire y haga una pausa. Exhale y haga una pausa nuevamente.*
- *Dirija su atención a los pies y los dedos de los pies. La próxima vez que inhales, aprieta los dedos de los pies con fuerza. Mantén la presión mientras haces una pausa en la parte superior de la respiración. Exhala, relájate, suelta los dedos de los pies y haz una pausa antes de volver a inhalar.*
- *Concéntrese en sus muslos y "asiento". La próxima vez que inhale, contraiga los muslos y siéntese firmemente. Sujételos con fuerza mientras hace una pausa en la parte superior de su respiración. Exhale, relájese, los muslos y el asiento, y haga una pausa antes de volver a inhalar.*
- *Repite contrayendo los hombros.*
- *Repite arrugando tu cara.*
- *Inhale y exhale y enséñele a su cuerpo lo que se siente al relajar los músculos y animar a la mente a "relajarse" también. *** Pruebe durante 5 minutos cada día.*

Una Para **VER**

Flora & Ulysses

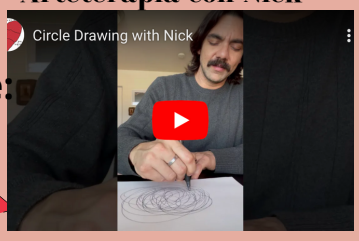
Trailer: **AQUI**

Recommendado por: Z.W.

Seleccion de Biblioteca

Arteterapia con Nick

Enlace: Aqui



¿Quieres ver este increíble video?
Manda un mensaje de texto o correo electrónico: Oscar "RFC LIBRARY PW"
Para recibir la contraseña de inicio de sesión en la nueva - "¡Biblioteca de recursos RFC!"

ZUMBA (Virtual) Ya Regreso!
Viernes 5-6pm
Llame a Oscar hoy para reservar su lugar!

Hábito saludable

Postura Saludable

Las investigaciones dicen que "una buena postura es más que estar de pie (sentado) derecho para que pueda verse lo mejor posible. Es una parte importante de su salud a largo plazo. Asegurarse de sostener su cuerpo de la manera correcta, ya sea que se esté moviendo o aún así, puede prevenir el dolor, las lesiones y otros problemas de salud ".

Artículo - **AQUI**

"La postura no se trata solo de qué tan bien te sientas, sino de qué tan bien te mueves y realizas tu vida diaria", dice el Dr. George Salem, investigador financiado por los NIH en la Universidad del Sur de California que estudia cómo el movimiento afecta la salud y la calidad de la vida.

¿Cómo mejorar la postura al sentarse?

Muchos estadounidenses pasan gran parte de su tiempo sentados, ya sea en el trabajo, en la escuela o en casa. Es importante sentarse correctamente y tomar descansos frecuentes:

- Cambie de posición para sentarse con frecuencia
- Realice caminatas breves por su oficina u hogar
- Estire suavemente los músculos de vez en cuando para ayudar a aliviar la tensión muscular.
- No cruce las piernas; mantenga los pies en el suelo, con los tobillos delante de las rodillas
- Asegúrese de que sus pies toquen el piso, o si eso no es posible, use un reposapiés
- Relaje sus hombros; no deben redondearse ni tirarse hacia atrás
- Mantenga los codos pegados a su cuerpo. Deben doblarse entre 90 y 120 grados.
- Asegúrese de que su espalda esté completamente apoyada. Use una almohada para la espalda u otro soporte para la espalda si su silla no tiene un respaldo que pueda soportar la curva de la espalda baja.
- Asegúrese de que sus muslos y caderas estén apoyados. Debe tener un asiento bien acolchado y sus muslos y caderas deben estar paralelos al piso. Artículo - **AQUI**

¡PRUEBE ESTO HOY!

"4 formas de convertir una buena postura en menos dolor de espalda". **AQUI**

TED

Ideas dignas de difundir

Cómo el trauma infantil afecta la salud a lo largo de la vida Nadine Burke Harris

"Tweety" Bunny

"Las personas más interesantes que encontrarás son las que no caben en una caja de cartón normal. Harán lo que necesiten. Harán sus propias cajas "."

-Dr. Temple Grandin

¿Qué es la terapia CBT?

¿Ha escuchado a su terapeuta decir: "Esta es una técnica de TCC" o tal vez "Soy un terapeuta de TCC"? Pero, ¿qué es CBT? CBT significa terapia cognitivo-conductual. La terapia cognitivo-conductual es un modelo / tipo de terapia que utiliza pensamientos (también llamados cogniciones) y acciones (también llamados comportamientos) para reconocer y cambiar / adaptar patrones personales. El Dr. Aaron Beck y su hija, la Dra. Judith Beck, fundaron un instituto en PA llamado Beck Institute - aprenda más- ***Aqui.***

"Esta simple idea es que nuestros patrones únicos de pensamiento, sentimiento y comportamiento son factores importantes en nuestras experiencias, tanto buenas como malas. Dado que estos patrones tienen un impacto tan significativo en nuestras experiencias, se deduce que alterar estos patrones puede cambiar nuestras experiencias "(Martin, 2016) ***Aqui***

Intente esto: *Paso por Paso CBT "Cómo utilizar los registros de pensamiento de CBT para cambiar la forma en que se siente" -* ***Aqui***

Amamos a los niños

Noche de Tacos!

Show de cocina para niños con Zoe.

Enlace AQUI

Cita de nota

"Veinte años de investigación médica han demostrado que la adversidad infantil literalmente se mete debajo de nuestra piel, cambiando a las personas de maneras que pueden perdurar en sus cuerpos durante décadas. Puede inclinar la trayectoria de desarrollo de un niño y afectar la fisiología. Puede desencadenar inflamación crónica y cambios hormonales que pueden durar toda la vida. Puede alterar la forma en que se lee el ADN y cómo se replican las células, y puede aumentar drásticamente el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, cáncer, diabetes, incluso Alzheimer ".

— Nadine Burke Harris, The Deepest Well: Healing the Long-Term Effects of Childhood Adversity

RFC Grupos Actuales

Llame a Oscar at (310) 970-1921 ext. 101 para insribirse.

Parenting/Crianza - [online/virtuales]

- Parenting class ($15/class) - MONDAY @ 6-7 pm (18 week curriculum) [online]
- Parenting class ($15/class) - TUESDAY @ 7-8 pm (18 week curriculum) [online]
- Parenting class ($15/class) - THURSDAY @ 7-8 pm (18 week curriculum) [online]
- Parenting class ($15/class) - SATURDAY @ 12-1 pm (18 week curriculum) [online]
- Clase para padres ($15/clase) - MARTES @ 6-7 pm (Clase por 18 semanas) [virtuales]
- Clase para padres ($15/clase) - MIÉRCOLES @ 5-6 pm (Clase por 18 semanas) [virtuales]

Domestic violence/Grupo de apoyo y educación para sobrevivientes de violencia domestica [online/virtuales]

- Domestic violence class for perpetrators ages 18+ ($18/class) - WEDNESDAY @ 5-6 pm (26 or 52 week curriculum) [online]
- Domestic violence class for perpetrators ages 18+ ($18/class) - SATURDAY @ 9-10 am (26 or 52 week curriculum) [online]
- Clase de violencia domestica para agresores ($18/clase) - MIÉRCOLES @ 6-7 pm (Clase por 26 o 52 semanas) [virtuales]
- Clase de violencia domestica para agresores ($18/clase) - SÁBADO @ 10-11 am (Clase por 26 o 52 semanas) [virtuales]
- Psychoeducation & support group for intimate partner violence ($5/class) - MONDAY @ 5-6 pm (15 week curriculum) [online]
- Grupo de apoyo y educación para sobre vivientes de violencia domestica ($5/clase) - JUEVES @ 6-7 pm (Clase por 15 semanas) [virtuales]

Anger management/Manejo de la ira [online/virtuales]

- Anger management class for 18+ ($18/class) - TUE @ 6-7 pm (15 week curriculum) [online]
- Anger management class for 18+ ($18/class) - THUR @ 7-8 pm (15 week curriculum) [online]
- Manejo de la ira para adultos 18+ ($18/clase) - MARTES @ 7-8 pm (Clase por 15 semanas) [virtuales]

Health & Wellness/Alud & bienestar [online/virtuales]

- Stress Management - FREE THURSDAY @ 6-7 PM [online]
- Grief Group - 18+ FREE - MON @ 7-8pm [online]
- Baby & Me/Bebé y yo - All Guardians - FREE Fri @ 11am [online]

Children & adolescents/Niños & adolescentes [online/virtuales]

- Manejo de Ira para Adolescentes 13-17 yrs (GRATIS) - en ingles Miercoles @ 5-6pm (15 semanas de curriculum) [en linea]
- Teen Talk for ages 14-17 (Gratis) - Jueves @ 4-5 pm [en linea]

Recursos

- **Sitio web localizador de bancos de comida- Aqui**
- **American Veteran Inc.**
  351 East Temple Street90012 Los Angeles CA
  Tel: 909-534-5953
  (Hrs: Lunes-Viernes 9AM to 3PM)
- **Open Door Skidrow Ministries**
  419 E. 6th Street 90014 Los Angeles CA
  Tel 661.208.2143
  Hrs: Domingo 4 - 6PM & Viernes 7-9PM
- **Noticias del Condado de LA Covid-19**
  CLICK **Aqui**
- Acceso gratuito a HEADSPACE DEL CONDADO DE Los Angeles
  Headspace es una aplicacion de meditacion

  CLICK Aqui

Lineas de Ayuda

Línea nacional de prevención del suicidio
Call: 800-273-TALK (8255)
Live Online Chat

Teen Line - En línea
Teens talking to teens
Call: 310-855-HOPE (4673)
Text: TEEN to 839863

Veterans Crisis Line
Call:1-800-273-8255 and Press 1
Text 838255, Chat online

Los Angeles LGBT Center
Center South
Call: 323-860-3799

Departamento de Servicios para Niños y Familias Línea de ayuda de protección infantil
llame: 800-540-4000

13634 CORDARY AVENUE / HAWTHORNE, CA 90250 / (310)970-1921 / FAX (310)970-1330