

RFC Boletin de

alud es activo

BIENESTAR DE RFC ESTÁN DISPONIBLES EN LÍNEA: AQUI

TODOS LOS MESES ANTERIORES DEL BOLETÍN DE

Agosto es ...

EN ESTA EDICIÓN

Mes Nacional de Concientización

sobre la Inmunización *

Enlace AQUI

Mes Nacional de Regreso a Clases*

Pose del Mes

Enlace *AQUI

Pose del Mes

Ejercicio del mes

11 preguntas

Hábito saludable

Tweet del mes

Charla TED del mes

Clase de crianza

¡We Heart Kids!

Uno para mirar

Selección de biblioteca RFC

Cita de nota

*Mire <u>Aqui</u>



¿Cuál es la postura de la esfinge? Esta pose estimula tu sistema inmunológico

¿Cómo funciona Sphinx Pose? Esta pose fomenta una buena postura, abre el corazón y estira el pecho.

¿Cuáles son algunos de los beneficios de la postura de la esfinge? Estimula los órganos abdominales Estira los hombros y la columna Ayuda a aliviar el estrés.

> Artículo de Yoga - AQUI Tutorial de video - AOUI

Pose de Esfinge



- Acuéstese boca abajo, con las piernas una al lado de la otra y coloque los codos justo debajo de los hombros.
- Aleja los hombros de las orejas y mantén la cabeza erguida.
- Presiona activamente tus antebrazos y piernas contra el piso mientras alargas la columna.



Sphinx

Grupos actuales

El grupo a resal

Recursos

Líneas de ayuda





Arraigo



¿Qué es el ejercicio de arraigamiento?

El Arraigamiento también se conoce como ejercicio de puesta a tierra. Conexión a tierra significa que hacemos una conexión eléctrica con las energías de la tierra y la forma más simple consiste en caminar descalzo sobre hierba, tierra o arena.

¿Como funciona?

Piense en la tierra como una batería gigante que sostiene la vida en este planeta. La superficie de la tierra tiene una carga eléctrica negativa sutil. Nosotros, como humanos, somos seres bioeléctricos y al conectarnos con la Madre Tierra nos ayuda a recargar energía y reequilibrar nuestros sistemas corporales.

¿Cuales son los beneficios?

- a) Soporte inmunológico
- b) Reducción del estrés
- c) Sueño mejorado

Paso por Paso:

Enlace de artículo: **AQUI** Enlace a Video AQUI

reguntas

Conociendo un poco más a la gente de RFC ... Por qué 11? ¡Porque 10 no fueron <u>sufi</u>ciente!

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

"Extraño la conexión en persona, día a día. La mejor parte es no usar zapatos para trabajar".

2. ¿Es usted madrugadora o noctámbula?

"Ambos, lo que dificulta un poco el sueño :)"

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

"Dar un paseo por mi vecindad con mi esposo".

4. Que emoji usas mas seguido?

"El emoji de abrazo al que también me refiero como" manos emocionadas de jazz."

5. Cual es tu día festivo favorito?

""Todo lo que reúna a mi familia alrededor de 11. ¿Cuál es tu postre favorito? la mesa para compartir una comida"

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

"Cita de Ralph Waldo Emerson," La vida es un viaje, no un destino ".

Uno para Ver



- El poder de la Vulnerabilidad, Brené Brown -

Mire Gratis: **AQUI**

Consultora de recursos humanos

Intrevista con: Jolie Mason, MPA

""El personal y la comunidad. Tenemos un personal y una comunidad de familias increíbles en Richstone".

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

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

"¡Sí! Panthère Noir (Pantera negra en francés)".

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

""Coles de Bruselas. ¡Las amo ahora!"

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

"Una noche en Miami. Definitivamente recomiendo esta película. Es un diálogo importante entre hombres afroamericanos prominentes durante el Movimiento de Derechos Civiles".

"Cualquier cosa que haga mi sobrino chef de 12 años. ¡Actualmente son tartas ahumadas!"

Selección de biblioteca RFC

Relajación muscular progresiva en español con



* ¿Quieres ver este increíble video? Diríjase al sitio web de Richstone y busque la página Biblioteca de recursos en la pestaña de encabezado Programas. Utilice la contraseña rfcwellness



Hábito saludable

30 minutos de actividad física al día



La Mayoclinic recomienda realizar 30 minutos de actividad física moderada todos los días. Si no puede hacerlo en 30 minutos a la vez, divídalo en 5 minutos durante el día. ¡Cualquier actividad física durante el día es mejor que ninguna!

Algunos beneficios para la salud:

- Protege contra muchas enfermedades crónicas.
- Reducir la presión arterial y mejorar la salud del corazón
- Mejora la calidad del sueño.
- Ayuda en el manejo del peso
- Reducir los sentimientos de ansiedad y depresión.
- Mejorar la memoria y la función cerebral.
- Aumentar la vida útil

Sugerencias de actividades

Caminar a paso ligero, trotar, nadar, andar en bicicleta, saltar la túnica, trampolín, levantar pesas, jugar con Frisbee, jardinería, rayuela, 4 cuadrados, yoga, pilates, remo, bailar, subir escaleras, aeróbic acuático.

Artículo en "Actividad fisica"-

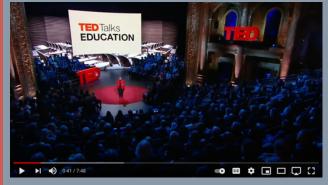
AQUI

Video sobre beneficios de actividad fisica - **AQUI**

TED

Ideas dignas de difundir

Todo niño necesita un campeón | Rita Pierson



Mire AQUI

"Tweety" del Mes



Cómo ayudar a su hijo a adaptarse a volver a la escuela este otoño Cleveland Clinic artículo - AQUI

Group de Duelo del Centro Familiar Richstone Por: Su Fern Khoo, LMFT

Richstone Family Center's Grupo de Duelo es un grupo de consejería destinado a ayudar a los participantes entender y tolerar mejor sus respuestas naturales de duelo. Los participantes aumentarán sus conocimientos sobre el dolor y la variada manera en que los sentimientos de tristeza, irritación, pérdida, desesperanza y culpa pueden presentarse. Los participantes aprenderán técnicas específicas de afrontamiento, incluyendo métodos de relajación, afrontamiento cognitivo y psicoeducación de las etapas del dolor.

Amamos a los niños Taller de arte familiar August 21 from 1-2:30

Info & Enlace - AQUI





"Act as if what you do makes a difference. It does."

-WILLIAM JAMES

R



RFC Current Groups

Please call Citlali at (310) 970-1921 ext. 101 to sign up.

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) TUESDAY@ 6-7 pm (15 week curriculum) [online]
- Anger management class for 18+ (\$18/class) THURSDAY @ 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 MONDAY @ 7-8 pm (online)
- Grief Group in Spanish -18+ FREE-Thursdays,10-11am

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

- Adolescent anger management for ages 13-17 FREE -WEDNESDAY @ 5-6 pm (15 week curriculum) [online]
- Teen talk for ages 14-17 (FREE) THURSDAY @ 4-5 pm [online]
- Teen grief group for ages 13-17 FREE THURSDAY @ 4-5 pm fonline]
- Baby & Me/Bebé y yo All Guardians FREE FRIDAY @ 11 am [online]

NEW: Healthy Gaming Group for Ages 18 + Nuevo: Grupo de Jugar Saludable (18+ años)

Mondays @ 6pm Lunes @6 en Ingles Call/Llame a Citlali (our new receptionist) to grab a spot!

Recursos

- Localizador de banco de comida AQUI
- American Veteran Inc.

351 East Temple St. Los Angeles, CA 90012 Tel: 909-534-5953 (Hrs: Lunes-Viernes 9AM to 3PM)

Open Door Skidrow Ministries

419 E. 6th St. Los Angeles, CA 90014 Tel 661-208-2143 (Hrs: Dom 4-6PM & Vier 7-9PM)

- Noticias COVID 19 del condado de Los Angeles CLICK AQUI
- Acceso a Headspace en el condado de Los Angeles: Aplicacion de meditacion CLICK AQUI

L<u>íneas de Ayuda</u>

<u>Línea de vida nacional para la prevención del suicidio</u> 1-800-273-TALK (8255) or Live Online Chat

Teen Line - Online

Teens talking to teens Call: 310-855-HOPE (4673)

Lines de crisis para Veteranos,

Call 1-800-273-8255 and Press 1 Text 838255, <u>Chat online</u>

Los Angeles LGBT Center



Center South
Tel: 323-860-3799

<u>Departamento de Servicios para Niños y</u>

Familias

<u>Línea directa de protección infantil</u> 800-540-4000

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