



RFC Boletín de Bienestar

TODOS LOS MESES ANTERIORES DEL BOLETÍN DE BIENESTAR DE RFC ESTÁN DISPONIBLES EN LÍNEA: [AQUI](#)

Por Cleandra Martin Waldron, MFTT & Traducido por Estefani Crisostomo, LMFT

DENTRO DE ESTA EDICIÓN

- Pose del mes
- Ejercicio de atención plena del mes
- 11 Preguntas
- Hábito saludable
- Tweet del mes
- Charla TED del mes
- El espectro del cuidado personal
- Esquina de niños
- Uno para ver
- Selección de biblioteca RFC
- Cita de nota

**Mire
Aqui**



**MES DE LA HISTORIA DE LA MUJER
ENLACE [AQUI](#)
DÍA INTERNACIONAL DE LA
MUJER, 3/8
ENLACE [AQUI](#) Y [AQUI](#)**



Pose del mes

Pose de "abrazo de mariposa"

Cruza tus brazos y calma tu corazón

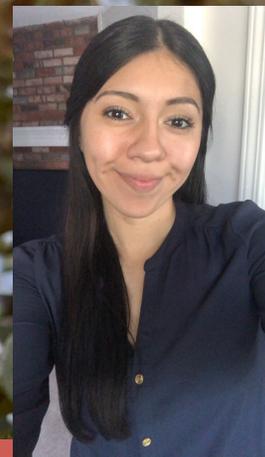
Paso a Paso:

1. ¿Qué es la técnica del abrazo de mariposa?
 - a. El abrazo de mariposa es una técnica simple que puede ayudar a reducir el estrés e iniciar una respuesta más relajada en el cuerpo. Esta técnica fue desarrollada por el modelo apoyado investigado llamado EMDR THERAPY. Visite el sitio web internacional EMDR THERAPY. Enlace - [AQUI](#). EMDR es un tratamiento respaldado por la investigación para el trastorno de estrés postraumático; consulte el sitio web . Enlace [AQUI](#).
 2. ¿Cómo funciona el abrazo de mariposa?
 - a. El abrazo de mariposa utiliza una estimulación bilateral lenta para ayudar a calmar las emociones difíciles y reducir el estrés.
 3. ¿Qué es la estimulación bilateral?
 - a. "La estimulación bilateral se refiere a sonidos (generalmente tonos de auriculares), movimientos visuales (seguir un objeto en movimiento hacia adelante y hacia atrás a través del campo perceptivo) o señales cinestésicas (tapping) que requieren el seguimiento de los ojos, los oídos o el cuerpo"
- artículo [AQUI](#)

1. Doble los codos.
2. Con los codos doblados, mantenga las manos a la altura de los ojos, con las palmas hacia la cara.
3. Cruza los brazos para formar una X con los antebrazos y junta los pulgares.
4. Piense en sus pulgares como la cabeza de la mariposa y en los otros dedos como las alas de la mariposa.
5. Coloque su mariposa en la parte superior de su pecho.
6. Piensa en lo que te está molestando, luego comienza a golpear las alas de la mariposa, alternando lentamente cada ala.
7. Vaya LENTO con el golpeteo.
8. Repita de 6 a 8 veces.
9. luego se detiene.

**Mire
Aqui**





Entrevista Con:

Estefani Crisostomo
Terapeuta Escolar

11 Preguntas

Cada mes, conoceremos un poco mas a las persona de Richstone!

¿Por qué 11? ¡Porque 10 no fueron suficiente!

Ejercicio de atención plena del mes

Mente oceánica

- Siéntese o recuéstese en un espacio cómodo y seguro. Tal vez encienda el teléfono en silencio y diga a su familia / compañeros de habitación que "volverá" en 5 minutos.
- 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.
- Empiece a exhalar por la boca como si estuviera soplando "niebla" sobre un espejo o para limpiar vasos. Escuche el "sonido del océano"
- Continúe inhalando y exhalando así, escuchando el sonido del océano de la respiración mientras exhala.
- Empiece a notar los pensamientos que puedan surgir en su mente.
- Tal vez surja un pensamiento sobre el trabajo / la escuela o un recuerdo.
- Imagina que estás sentado en una playa y el pensamiento está escrito en la arena junto a la orilla.
- La próxima vez que exhale, imagine una ola que borra el pensamiento de la arena de la playa. La arena vuelve a estar limpia.
- Repita con cada nuevo pensamiento.
- Inhala y exhala y deja que tu respiración borre cada nuevo pensamiento. *** Pruébalo durante 5-10 minutos.

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

"La parte más difícil es ceñirme a mis límites, ya que trabajar desde casa permite una mayor flexibilidad en la programación con los clientes. ¡La mejor parte es poder tomar mis descansos en mi patio trasero escuchando a los pájaros cantando y a los niños jugando!"

2. ¿Es usted madrugadora o noctámbula?

"Definitivamente un pájaro temprano! Mi cuerpo no puede permanecer en la cama después de las 7 am".

3. ¿Cuál es tu emoji más utilizado?

"Yo uso el corazón rosa con mayor frecuencia".

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

"Me encanta hacer caminatas por la naturaleza (cascadas, montañas, playas, cualquier sendero) y hacer ejercicio por las mañanas".

5. ¿Cuál es tu día feriado favorito?

"¡Me encanta la temporada de invierno ya que Navidad, Año Nuevo y 'Día de Reyes' son todos consecutivos! 'Día de Reyes' se traduce como 'Día del Rey' y es una tradición tan divertida en la que nos reunimos para cortar un óvalo de aspecto pastel de anillos con figuras escondidas del niño Jesús. Quienes encuentren las figuras son para recibir a los invitados, 3 semanas después con tamales"

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

"El mejor consejo que me han dado es "amar lo que haces", ya sea en el trabajo, el voluntariado, las interacciones familiares, etc. Al crecer, me empujaron a seguir una carrera que me haría rico, pero como yo preparada para la universidad, tuve algunos mentores increíbles que me recordaron la importancia de amar lo que hago. De esa manera, ir al trabajo no se siente como una carga, sino que me llena de alegría vivir mi propósito en la vida. no siempre he tenido el lujo de amar mi trabajo, a veces hay facturas que pagar, ¡pero soy increíblemente afortunado de estar aquí ahora!"

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

"I love the supportive environment on an academic and personal level! I have made some amazing friends through RFC."

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

"Nope!"

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

"Odiaba el hígado con papas, bueno, mas el hígado. No me acuerdo la ultima vez que lo comi."

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

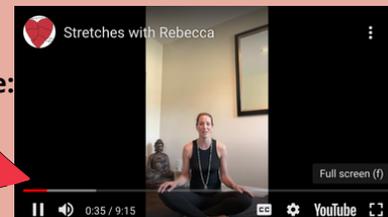
"Una de las mejores películas que he visto es Instant Family, que narra la vida de los padres de crianza que aman a sus hijos mientras navegan por el sistema de crianza. ¡Esta película siempre me hace llorar!"

11. ¿Cuál es tu postre favorito?

"Mi postre favorito es un bocadillo mexicano llamado 'tostilocos' que está hecho de una bolsa de chips semi picantes cubiertos con pepino, jícama, maní japonés, gotas de limón, dulce de tamarindo, chamoy y salsa Valentina. Me gusta agregar mango en lugar de 'cueritos'."

Selección de biblioteca RFC

Estiramientos con Rebecca Hotzel, LMFT



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!"

ONE TO WATCH



"Knives Out"

Trailer: [AQUI](#)

Recomendado por: A.C. & O.J.

ZUMBA (Virtual) Ya Regreso!
Viernes 5-6pm

Llame a Oscar hoy para reservar su lugar!



my heart was broken.
you rded t.

Habito Saludable

- Mueva su cuerpo todos los días -

La investigación dice: "Mover su cuerpo no solo mejora la salud cardiovascular, también mejora la salud cerebrovascular (Cerebro). Una amplia gama de estudios recientes han encontrado que el ejercicio mejora la función, la estructura y la conectividad del cerebro. Estas mejoras cerebrales están directamente relacionadas con la mejora del aprendizaje y la memoria y función cognitiva".

Artículo -- [AQUI](#)

Tambien dijeron : "

También se ha demostrado que la actividad física es un tratamiento eficaz para la depresión, la ansiedad, el insomnio, el TDAH y una amplia gama de otras enfermedades psicológicas."

Las investigaciones demuestran que nuestra mente afecta nuestro cuerpo ¡Y nuestro cuerpo también afecta nuestra mente!

Y... "La actividad física regular mejora sus probabilidades de envejecimiento saludable "por 7 veces. Artículo- [AQUI](#)

¿Cuánto necesitamos al día?

La Clínica Mayo recomienda caminar solo 30 minutos o 3x10 minutos alrededor de la cuadra.

[AQUI](#)

Intente estos hoy!

* [NY Times](#)- "7 Mins de ejercicio" - [AQUI](#)

* [LA Times](#) - "Un ejercicio para cada edad y actitud- [AQUI](#)

TED

Ideas dignas de difundir

La furia de una mujer encierra vidas de sabiduría - Tracee Ellis Ross



"Tweety" Fierce



"Así es como te voy a ganar. Voy a trabajar más que tú. Eso es todo. Eso es todo". - Pat Summitt

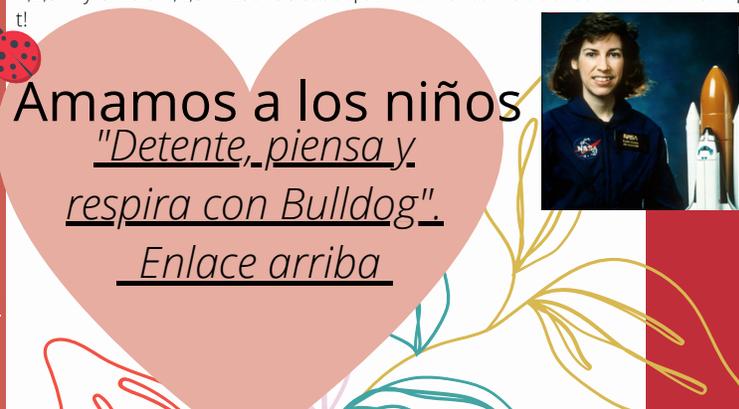
El espectro del cuidado personal

"El "Self-Care-Dare" parece estar en todas partes en este momento. El autocuidado definitivamente está teniendo su "momento". Los amigos preguntan, tal vez su terapeuta pregunte "Y, ¿qué está haciendo para el autocuidado, en este momento? - Este puede ser un recordatorio útil, pero, para algunas personas, puede enviar la persona a la que se le pide que entre en una espiral de vergüenza. "¡Oh, no! ¡No he hecho XYZ hoy ni este año!" Artículo disponible [AQUI](#)

El autocuidado es tan unico como las personas que lo utilizan. No existe una forma correcta o incorrecta de practicar el cuidado personal!

Intente ESTO:

Quite la presión de la idea del "cuidado personal". ¿Te cepillas los dientes? ¿Por qué no enciende una vela y disfruta de un momento de este hábito de aseo saludable? ¿Lavando los platos? ¿Por qué no pone algo de música en sus auriculares o en su teléfono y baila los platos con sus "pies"? El cuidado personal no siempre se trata de baños de burbujas o largas caminatas por la playa (aunque si puedes y eso es lo que te ayuda, eso también es genial). ¿Quizás el autocuidado tiene más que ver con el "YO" o "USTED"? así que. . . ¿Quizá podría ser lo que quieras o para lo que tengas tiempo? ¿Quizás empezar con algo pequeño? Inhala: 1,2,3 ... y exhala 1,2,3 ... Eso fue todo. ¡Un momento de autocuidado radical! ¡Perfecto!



Amamos a los niños
"Detente, piensa y respira con Bulldog".
Enlace arriba



Frase del día

"Este fue el último trabajo de astronauta que (todavía) no fue realizado por una mujer. Ahora con este hito podemos centrarnos en el hecho de que lo importante para triunfar en la vida, no importa si eres hombre o mujer ". —Ellen Ochoa, primera mujer astronauta hispana



RFC Grupos Actuales

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

Parenting/Crianza - [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]

Grupo de apoyo y educación para sobrevivientes de violencia domestica [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]

Manejo de la ira [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]

Salud & bienestar [virtuales]

- Stress management - FREE THURSDAY @ 6-7 PM [online]
- Grief Group - 18+ FREE - MON @ 7-8pm (online)

Niños & adolescentes [virtuales]

- Adolescent Anger Management for Ages 13-17 yrs. FREE - WED @ 5-6pm (15 week curriculum) [online]
- Teen talk for ages 14-17 (FREE) - THUR @ 4-5 pm [online]

Recursos

- **Sitio web localizador de bancos de comida - [AQUI](#)**
American Veteran Inc.
351 East Temple Street 90012 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:
Sun - 4 - 6PM & Friday 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,
1-800-273-TALK (8255) o
Live Online Chat

Amor es Respeto - Seguridad en relaciones

Llame a 1.866.331.9474

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

Los Angeles LGBT Center



Los Center South
Tel: 323-860-3799

Departamento de Servicios para Niños y Familias

Línea de ayuda de protección infantil

(800) 540-4000