



RFC Boletín de Bienestar

Salud es de adentro hacia afuera

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

Por Cleandra Martin Waldron, AMFT
Traducido por Jessica Rivero, AMFT y Christine Gutierrez, AMFT

EN ESTA EDICIÓN:

- Pose del Mes
- Ejercicio de relajación del mes
- 11 Preguntas
- Habito Saludable
- Tweet del Mes
- TED Talk del Mes
- P.A.T.
- Nosostros Amamos a los niños
- Una para Ver
- Selección de biblioteca RFC
- Cita de Nota

May is ...

Mes Nacional del Cuidado de Crianza *

Link *[HERE](#)

Día Internacional de la Familia, 15/5

Link *[HERE](#)

*Mirar Here



Pose del Mes

Postura de la mariposa reclinada



Paso a Paso:

1. Recostarse en la espalda
2. Poner las suelas de los pies juntos, rodillas están hacia afuera como las alas de una mariposa
3. Poner los brazos al lado con las palmas de las manos hacia arriba
4. Tomar de 5 - 10 respiros profundos
5. Después: Traer las manos al lado de las caderas y traer o acucharrar las rodillas juntas como un libro. Girar hacia un lado

By: Rebecca Hotzel, LMFT

Acerca de Pose:

1. ¿Cuál es el Pose de mariposa reclinada?
 - a. Esta pose es un estiramiento beneficioso para las caderas y regular la presión de la sangre.
2. ¿Cómo trabaja el Pose de mariposa reclinado?
 - a. Recostarse en su espalda mientras trae las suelas de sus pies juntos y abre sus caderas lo cual regula la presión de la sangre.
3. ¿Cuáles son algunos de los beneficios de la Pose de mariposa reclinada?
 - a. Regula la presión de la sangre y regula el balance adrenal
 - b. Reduce la indigestión, gas, y ciático
 - c. Reduce los cólicos/calambres menstruales
 - d. Previene la hernia
 - e. Reduce el estrés y tranquiliza la mente
 - f. Mejora la movilidad de las caderas

Artículo de revista de yoga - [AQUI](#)

Video tutorial con Chris - [AQUI](#)



- Grupos actuales

- Destacado de grupo

- Recursos

- Líneas de ayuda



Entrevista con:

Seth Madej

Terapeuta Matrimonial y Familiar Asociado

11 Preguntas

Conociendo un poco más a la gente de RFC ...
Porque 11? Porque 10 no fueron suficientes!

Consciencia / Ejercicio de respiración del mes Escaneo corporal

Un escaneo corporal es una técnica de atención plena / conexión a tierra que puede ayudar a enfocar la atención hacia adentro. Le ayuda a sintonizarse con su cuerpo y notar cualquier sensación que se sienta en todo momento sin ningún juicio. Puede ayudar a reducir la ansiedad cuando sus pensamientos están acelerados al enfocar la respiración y las sensaciones corporales, o como el comienzo de la práctica de la meditación.

Paso a Paso:

- Siéntese o acuéstese en una posición cómoda. Cierre los ojos o mantenga una mirada suave.
- Comience concentrándose en la respiración y notando las sensaciones de su respiración entrando y saliendo de sus pulmones.
- Comenzando con los pies, concentre la atención en cada parte de su cuerpo durante un período de tiempo, notando la sensación de la parte contra cualquier superficie, la sensación de la ropa y las sensaciones que ocurren internamente. Preste atención específicamente a cada una de estas sensaciones, sin juzgar y sin atribuir significado.
- Dedique el tiempo que desee a cada parte del cuerpo antes de pasar a la siguiente, desde los pies hasta la parte superior de la cabeza.
- Luego permítete sentir todo su cuerpo en el espacio, antes de abrir los ojos.

By: Seana Diemer Iwanyk, MFTT

Enlace al artículo de Body Scan - [AQUI](#)

Enlace al tutorial de audio - [AQUI](#)

(use la contraseña: **rfcwellness** para acceder a la biblioteca de recursos)

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

"Me convertí en terapeuta para estar con otras personas, no para hablar con ellos a través de una pantalla, así que lo más difícil es no estar cerca de mis clientes y compañeros de trabajo. Lo mejor es pasar mucho menos tiempo sentado en el 110."

2. ¿Es usted madrugador o noctámbulo?

"Honestamente, tiendo a ir a la cama temprano y despertarme tarde. Pero definitivamente soy más productivo por las mañanas, y me gustan las mañanas cuando me levanto para mis clientes."

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

"Videojuegos. Puedo perder fácilmente horas con un controlador en mis manos."

4. ¿Cuál es su emoji más utilizado?



"Te gustan mas los Bitmoji."



5. ¿Cuál es su día feriado favorito?

"Me gusta mucho el Acción de Gracias, especialmente cuando hago la cena yo mismo."

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

"Levanta la cabeza. Una canción me dio este consejo justo cuando lo necesitaba, cuando estaba en la secundaria y mi autoestima estaba bajo. Escuché, y cambie ese comportamiento. Me ayudó a estar bien conmigo mismo"

Una Para VER



- Planet Ocean -
Ver Gratis: [AQUI](#)

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

"Mis clientes que me dejan entrar en sus vidas cada semana y me enseñan mucho."

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

"Técnicamente no, porque insisto en que estoy en contra de nombrar coches. Pero me gustó tanto mi coche actual que cuando lo conseguí quería llamarlo algo, así que lo llamé "New Car" (coche nuevo). El coche sigue siendo New Car cuatro años después."

9. ¿Cuál fue su comida menos favorita cuando era niño? ¿Todavía lo odia o lo ama ahora?

"Zanahorias cocidas. De vez en cuando hago algo con zanahorias cocidas para tratar de crecer, pero siempre son asquerosas para mí."

10. ¿Cuál fue la última gran película que vio? ¿Por qué lo recomendaría?

"El juicio en Núremberg (de 1961) es un clásico que hace preguntas difíciles sobre por qué la gente hace cosas terribles y si podemos perdonarlas cuando lo hacen, pero te hace encontrar tus propias respuestas"

11. ¿Cuál es tu postre favorito?

"Soy como un esnob de vino, pero con el chocolate negro."

11 P's Ayuda - Anna Chen, MFTT

Selección de Biblioteca

OSO PARDO Bear Story Time

* ¿Quieres ver estos increíbles videos?

Diríjase al sitio web de Richstone Family y busque la página

Biblioteca de recursos debajo de la pestaña de encabezado de programas.

Utilice la contraseña: **rfcwellness**





Hábito saludable Haciendo la cama

By: Cleandra M. Waldron, AMFT

La investigación dice:

"Hay un sólido cuerpo de evidencia que muestra un vínculo claro entre vivir y trabajar en un entorno organizado y libre de desorden y tener un mejor enfoque, habilidades para establecer metas, productividad y niveles más bajos de estrés".

En esencia, la suposición es que una casa ordenada (o espacio de trabajo), hace que una mente ordenada.

Very Well Mind, Artículo - [AQUI](#)

"Puede ser un pequeño logro, pero hacer la cama marca la pauta para todo el día." En un discurso de inicio en 2014 en la Universidad de Texas en Austin, el almirante McRaven compartió sus pensamientos sobre el asunto. "Si haces tu cama cada mañana habrás cumplido la primera tarea del día. Te dará un pequeño sentido del orgullo y te animará a hacer otra tarea y otra y otra."

Míralo- [AQUI](#)

"5" RAZONES " Article - [AQUI](#)

LEER ESTO HOY?

[Psicología Hoy](#) -

"¿Haz tu cama, cambia tu vida?" - Artículo - [AQUI](#)

TED

Ideas dignas de difundir

El hermoso y arduo trabajo de la crianza compartida | Joel Leon



"Tweety" Liar?

Momsense Ensues
@momsense_ensues

4 came walking out of the bedroom without permission after bedtime and when I looked at him he said, "What!? I'm just getting a carrot."

I'll give him credit, it is the most unique excuse I've heard.

5:08 PM · Apr 10, 2021

571 15 Copy link to Tweet

"Cuando los niños comienzan a mentir, en realidad hay una conclusión positiva"
Artículo de NPR - [AQUI](#)

PAT - PARENTS AS TEACHERS

BY: DULCE GONZALEZ

El concepto de Padres como Maestros fue desarrollado a mediados de los 70s como resultado de Educadores en Missouri notando que los niños que empezaban el Kinder no estaban en el mismo nivel de preparación escolar. Investigaciones han demostrado que la participación de los padres es muy importante para el desarrollo de los niños. Como resultado, se creó el modelo de Padres como Maestros de Visitas Domiciliarias que sería un programa que proporciona la detección temprana de retrasos en el desarrollo y problemas de salud y proporcionar educación para los padres para ayudarlos a comprender cómo se está desarrollando su hijo/a. Desde 1985, Padres como Maestros se ha expandido a los 50 estados y a otros países. Su plan de estudios se actualiza constantemente para promover la preparación escolar y el desarrollo saludable de los niños de 0 a 5 años. Los cuatro objetivos principales son aumentar el conocimiento de los padres sobre el desarrollo de la infancia, proporcionar detección temprana de retrasos en el desarrollo, prevenir el abuso y la negligencia infantil y aumentar la preparación y el éxito escolar de los niños.

Sitio web de Parents as Teachers que proporciona más información: Enlace al sitio web - [AQUI](#)

Sitio web de Richstone donde pueden encontrar folletos sobre el programa: Enlace al sitio web - [AQUI](#)

Amamos a los niños

[Espectáculo de magia virtual 15/5](#)

Información y enlace

-[AQUI](#)



P.A.T.
FOLLETOS
[AQUI](#)
(use la contraseña: rfcwellness para acceder a la biblioteca de recursos)

Cita de nota

Aunque no soy su madre, me preocupo por ellos todos los días. Los abrazo, canto y leo con ellos, y los veo mientras juegan. Veo cada nuevo logro y los ayudo a crecer y aprender. Entiendo su lenguaje, y escuché con preocupación. Vienen a mí para consuelo, y les beso las lágrimas. ¡Me muestran con orgullo su trabajo, y les doy los halagos más fuertes! No, no soy su madre, pero mi papel es igual de fuerte. Los nutro y los mantengo a salvo, aunque tal vez no por mucho tiempo. Sé que algún día llegará el momento en que tendremos que separarnos. Sé que estos niños que e cuidado están para siempre en mi corazón.

Autor - un padre adoptivo



RFC Grupos Actuales

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

Clases Para Padres/Crianza - [virtuales]

- Clase para padres (\$15/clase) - LUNES @ 6-7 pm (Currículo de 18 semanas) [virtual]
- Clase para padres (\$15/clase) - MARTES @ 7-8 pm (Currículo de 18 semanas) [virtual]
- Clase para padres (\$15/clase) - JUEVES @ 7-8 pm (Currículo de 18 semanas) [virtual]
- Clase para padres (\$15/clase) - SABADO @ 12-1 pm (Currículo de 18 semanas) [virtual]
- Clase para padres (\$15/clase) - MARTES @ 6-7 pm (Currículo de 18 semanas) [virtual]
- Clase para padres (\$15/clase) - MIÉRCOLES @ 5-6 pm (Currículo de 18 semanas) [virtual]

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

- Clase de violencia domestica para agresores 18+ (\$18/clase) - MIÉRCOLES @ 5-6 pm (Currículo de 26 o 52 semanas) [virtual]
- Clase de violencia domestica para agresores 18+ (\$18/clase) - SABADO @ 9-10 am (Currículo de 26 o 52 semanas) [virtual]
- Clase de violencia domestica para agresores 18+ (\$18/clase) - MIÉRCOLES @ 6-7 pm (Currículo de 26 o 52 semanas) [virtual]
- Clase de violencia domestica para agresores (\$18/clase) - SÁBADO @ 10-11 am (Currículo de 26 o 52 semanas) [virtual]
- Grupo de apoyo y educación para sobre vivientes de violencia domestica (\$5/clase) - LUNES @ 5-6 pm (Currículo de 15 semanas) [virtual]
- Grupo de apoyo y educación para sobre vivientes de violencia domestica (\$5/clase) - JUEVES @ 6-7 pm (Currículo de 15 semanas) [virtual]

Manejo de la ira [virtuales]

- Clase de manejo de la ira de 18+ (\$18/clase) - MARTES @ 6-7 pm (Currículo de 15 semanas) [virtual]
- Clase de manejo de la ira de 18+ (\$18/clase) - JUEVES @ 7-8 pm (Currículo de 15 semanas) [virtual]
- Clase de manejo de la ira de 18+ (\$18/clase) - MARTES @ 7-8 pm (Currículo de 15 semanas) [virtual]

Salud & bienestar virtuales]

- Manejo del estrés - GRATIS - JUEVES @ 6-7 PM [virtual]
- Grupo de duelo - 18+ GRATIS - LUNES @ 7-8PM [virtual]
- Grupo de duelo para adolescentes 13-17 años. - GRATIS - JUEVES @ 4-5PM [virtual]
- Bebé y yo - Todos los guardianes - GRATIS - VIERNES @ 11am [virtual]

Niños & adolescentes [virtuales]

- Manejo de la ira para adolescentes de 13-17 años - GRATIS - MIÉRCOLES @ 5-6pm (Currículo de 15 semanas) [virtual]
- "Teen Talk" - Charla para adolescentes de 14-17 años (GRATIS) - JUEVES @ 4-5 pm [virtual]

NUEVO: Grupo de duelo para adolescentes de 13-17

Jueves, 4-5 pm

¡Llamar a Oscar hoy para tomar parte!

Recursos

- **Food Bank Locator Website - [AQUI](#)**
- **American Veteran Inc.**
351 East Temple St. Los Angeles, CA 90012
Tel: 909-534-5953
(Hrs: Mon-Fri 9AM to 3PM)
- **Open Door Skidrow Ministries**
419 E. 6th St. Los Angeles, CA 90014
Tel 661-208-2143
(Hrs: Sun 4-6PM & Fri 7-9PM)
- **LA County Covid-19 NEWS**
[CLICK AQUI](#)
- **LA COUNTY Free HEADSPACE Access**
Headspace is a Meditation and Mindfulness App
[CLICK HEAQUIRE](#)

Lineas de Ayuda

National Suicide Prevention Lifeline

1-800-273-TALK (8255) or
[Live Online Chat](#)

Teen Line - Online

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

Veterans Crisis Line,

Call 1-800-273-8255 and Press 1
Text 838255, [Chat online](#)

Los Angeles LGBT Center



Center South
Tel: 323-860-3799

Department of Children and Family Services

Child Protection Hotline

[800-540-4000](#)