OCTUBRE 2021 | VOL.10

RFC BOLETIN DE BIENESTAR

La Salud es Para Ti

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

EN ESTA EDICIÓN:

--Pose del mes
- Ejercicio del mes
- 11 preguntas
- Hábito saludable
- Tweet del mes
- Charla TED del mes
- Examen de salud mental
- ¡We Heart Kids!
- Uno para mirar
- Biblioteca RFC
- Nota

- Grupos actuales
- Puntos del Grupo
- Recursos
- Líneas de Ayuda

Octubre es...

Mes de concientización sobre la violencia doméstica*

ENLACE ***AQUI**

***Mirar Aqui**

Pose Del Mes

Pose de Serpiente

¿Qué es la postura de la serpiente?

- Esta postura activa los músculos del cuello y los hombros y abre el pecho.

¿Cómo funciona Snake Pose?

- Abre el pecho y los hombros y estimula el corazón y los pulmones.

¿Cuáles son algunos de los beneficios de Snake Pose?

- Fortalece la columna
- Estira pecho, hombros, abdomen.
- Ayuda a liberar el estrés y la fatiga

Paso a Paso

- Acuéstese boca abajo con las piernas estiradas y los pies juntos.
- Retira las manos y entrelaza los dedos cerca de las caderas. Coloque su barbilla en el suelo.
- Levanta el pecho y los hombros del suelo. Al mismo tiempo, levante las manos tanto como sea posible.
- Mantenga la postura durante tres respiraciones, luego regrese al punto de partida ...

Artículo- AQUI
Video Tutorial - AQUI

11 Preguntas

Conociendo un poco más a la gente de RFC ...
¿Por qué 11? ¡Porque 10 no fue suficiente!

Interview with:
Julio Guerrero, LMFT,PPSC
Supervisor Clínico y Director de Programas

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 el aislamiento, la mejor parte de trabajar desde casa es no tener que conducir".

2. ¿Es usted madrugador o noctámbulo?
"Madrugador."

3. ¿Cuál es su actividad de cuidado personal favorita?
"Salir a caminar temprano en la mañana"

4. ¿Cuál es tu emoji más utilizado?
"Pulgar hacia arriba."

5. ¿Cuál es tu dia fiesto favorito?
"Navidad"

6. ¿Cuál es el mejor consejo que le han dado?
"Sé menos crítico de ti mismo"

7. ¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en RFC?
"Poder ayudar a las personas de la comunidad en la que crecí".

8. ¿Su coche actual tiene nombre? Si es así, ¿qué es?
"The Admiral.'"

9. ¿Cuál era tu comida menos favorita cuando eras niño? ¿Todavía lo odias o lo amas ahora?
"Cebollas, todavía las odio, pero las puedo tolerar".

10. ¿Cuál fue la última gran película que viste? ¿Por qué lo recomendarías?
"Viuda Negra, sí."

11. ¿Cuál es tu postre favorito?
"Los Helados."

Ejercicio de Atención Plena Del Mes

Meditación De Candle Gaze

¿Qué es la meditación Candle Gaze?

La meditación contemplando velas es una forma de meditación en la que miras la llama de una vela encendida.

Cómo hacer la medicación de la mirada de la vela

- Intenta hacerlo por la noche
- Use una vela no tóxica hecha de soja natural o cera de abejas.
- Coloque la vela a la altura de los ojos.

¿Cuáles son los beneficios de la meditación con la mirada de las velas?

a) Disminuye la ansiedad b) Mejora el enfoque y la concentración c) Mejora la memoria

Paso a paso

1) Siéntese en una posición sentada cómoda
2) Coloque una vela frente a usted en una superficie plana y dura lejos de artículos inflamables, al nivel de los ojos.
3) Siéntese a 3-4 pies de distancia de la vela
4) Mire la vela y mantenga la mirada fija en la llama de la vela sin parpadear ni parpadear. Trate de mantener los ojos fijos el mayor tiempo posible.
5) Cierre los ojos, puede ver la imagen de la llama en el ojo de su mente. Cuando la imagen se desvanezca, abra los ojos y comience de nuevo.
6) Haga esto de 5 a 10 veces.

Enlace al artículo del diario **AQUI**
Enlace al video **AQUI**

ALGO PARA **MIRAR**

-- La pandemia en la sombra de la violencia doméstica durante el COVID-19| Kemi DaSilvalbru

Mirar : **AQUI**

Selección de biblioteca RFC

'La práctica de la atención plena' Con Su Fern Khoo, LMFT

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

Rutina antes de acostarse

¡Las rutinas a la hora de acostarse no solo son beneficiosas para los niños sino también para los adultos!

La investigación ha encontrado que un tercio de los estadounidenses no duerme lo suficiente de forma regular. La rutina Betime es un paso simple que puede tomar para disfrutar de un mejor sueño.

Los beneficios para la salud de la rutina a la hora de dormir incluyen:

- Reduce el estrés y la ansiedad nocturnos
- Mejora el sueño
- Pone cuerpo y mente en un estado relajado

Sugerencias de rutina para la hora de dormir:

- Decidir una hora fija para acostarse
- Empiece una hora antes
- Refrigerio ligero o té a la hora de dormir
- Toma un baño o una ducha tibia
- Estire la playa y relájese
- Evite los dispositivos electrónicos (televisión, teléfono, tabletas, etc.)
- Lee un libro
- Escriba una lista de tareas pendientes o un diario
- Prepara tu dormitorio (tenue las luces, hazlo fresco y silencioso.

Artículo sobre "Rutina a la hora de dormir" - **AQUI**

Beneficios del video del desayuno - **AQUI**

TED

Ideas dignas de difundir

Abuso psicológico: atrapado en relaciones dañinas | Signe M. Hegestand

Mirar- AQUI

"Tweety" Leer

Halloween: orígenes, significados y tradiciones

Artículo de History Channel - **AQUI**

Día Nacional de Detección de Depresión

By: Alexandra Hoatua, AMFT

El 7 de octubre marca el Día Nacional de Detección de Depresión, que es una iniciativa para llamar la atención y educar al público sobre los síntomas y el tratamiento de la depresión. Según el Instituto Nacional de Salud Mental, la depresión mayor es un diagnóstico común que afecta a más de 16 millones de adultos estadounidenses cada año. Los exámenes que están disponibles no son un diagnóstico profesional, sino que sirven como una herramienta para señalar la presencia o ausencia de síntomas depresivos. Por lo tanto, la accesibilidad a los exámenes de salud mental específicamente para la depresión puede brindar prevención, intervención temprana y una oportunidad para buscar ayuda profesional adecuada.

AMAMOS A LOS NIÑOS

Película con Temática de Halloween en el Parque

October 30th, 5-8PM

Info & Enlace- AQUI

NOTA DEL MES

I raise up my voice - not so that I can shout, but so that those without a voice can be heard.

malala

RFC Groupos Actuales

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

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

- Stress management - ages 18+ - FREE - THURSDAY @ 6-7 pm [online]
- Grief group - ages 18+ - FREE - MONDAY @ 7-8 pm (online]
- Grief group in Spanish - ages 18+ - FREE - THURSDAY @ 10-11 am

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

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

NUEVO: Clase de crianza compartida en español$15/per class - Curso de 12 Semanas

Starts: Saturday October 9th @ 9AM

Resources

- **Sitio web del localizador de bancos de aliment - AQUIE**
- **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 **HERE**
- **Acceso gratuito a HEADSPACE DEL CONDADO DE LA**
  Headspace es una aplicación de meditación y atención plena
  Enlace -**AQUI**

Líneas Directas

National Suicide Prevention Lifeline
1-800-273-TALK (8255) or
Live Online Chat

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

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

Departamento de Servicios para Niños y Familias Línea directa de protección infantil
800-540-4000