



RFC Boletín de Bienestar

La salud es ser
PREVENTIVO

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

Septiembre es ...

Mes de concientización sobre la prevención

EN ESTA EDICIÓN:

del suicidio*

Enlace **AQUI**

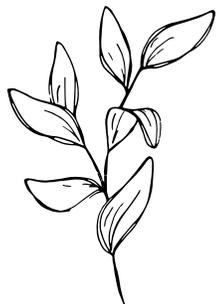
*Mirar **AQUI**



Pose Del Mes

Pose Del árbol Paso a Paso

- Párese erguido con ambos pies en el suelo y los brazos a los lados.
 - Cambie su peso a su pierna izquierda y levante su pie derecho del piso.
 - Alinee la planta de su pie derecho con la parte interior de su muslo izquierdo. Los dedos de los pies apuntando hacia abajo, la pelvis está recta.
 - Levante los brazos por encima de la cabeza, con las palmas juntas.
- Tome de 5 a 10 respiraciones, luego cambie de lado.



¿Qué es la postura del árbol?
Esta pose ayuda con la concentración.

¿Cómo funciona el Pose de árbol?
Esta pose mejora el enfoque y la concentración mientras calma la mente.

¿Cuáles son algunos de los beneficios de la postura del árbol?

- Calma y relaja la mente.
- Mejora el enfoque y la concentración.
- Mejora el equilibrio y la estabilidad.

Artículo de yoga - **AQUI**

Tutorial en video - **AQUI**

- Pose Del Mes
- Ejercicio Del Mes
- 11 Preguntas
- Hábito Saludable
- Tweet Del Mes
- TED Talk Del Mes
- Grupo de Perdón
- We Heart Kids!
- Algo Para Mirar
- RFC Biblioteca
- Nota

- Grupos Actuales
- Resultado del Grupo
- Recursos
- Líneas de Ayuda





11 Preguntas

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

Entrevista con:
Ariana Nuñez

Coordinadora del Programa
Kids Club

Ejercicio de Atención Del mes Llevar un Diario



¿Como es el uso de un diario.

Llevar un diario es mantener un registro activo de sus pensamientos y sentimientos. También se puede ver como una salida para procesar emociones. El diario le permite realizar un seguimiento de los patrones, las mejoras y los cambios a lo largo del tiempo.

Cómo llevar un diario

- Trate de escribir un diario todos los días
- Intente llevar un diario de 10 a 20 minutos.
- Use su teléfono inteligente o lápiz y papel
- Escribe pensamientos y sentimientos o dibuja lo que te parezca correcto

No te preocupes por lo que puedan pensar otras personas, es tu diario, tus pensamientos y sentimientos.

¿Cuáles son los beneficios de llevar un diario?

- Manejar la ansiedad
- Hacer frente a la depresión
- Reducir el estrés
- Aumenta la inteligencia emocional

Paso por Paso

- 1) Elija cuándo desea escribir un diario (mañana, tarde, noche)
- 2) Reserve de 10 a 20 minutos todos los días
- 3) Utilice su teléfono inteligente o lápiz y papel
- 4) Escriba todo lo que le venga a la mente (pensamientos, sentimientos, lo que sucedió ese día, etc.)

Enlace al artículo del diario [AQUI](#)

Enlace al video [AQUI](#)

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

"La parte más difícil de trabajar virtualmente es lograr que todos se unan al mismo tiempo. Las reuniones de padres fueron las más difíciles de tener. Lo mejor de trabajar virtualmente es poder estar disponible para que cualquiera pueda unirse".

2. ¿Es usted madrugador o noctámbulo?

"Actualmente soy un madrugador en un horario de noctámbulo".

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

"Mis actividades favoritas de cuidado personal son correr, preferiblemente en la playa, asistir a los juegos de los Dodgers y comer chocolate".

4. ¿Cuál es tu emoji más utilizado?"

Mi emoji más utilizado es la cara de beso guiño; Lo usé mucho con amigos y familiares. Recientemente, he estado usando el emoji "mi cabeza está explotando", pero eso se debe a la escuela "



5. ¿Cuál es tu fiesta favorita?"

¡Me encanta Halloween! Lo celebraré todo el mes y en cualquier momento, en verano.

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

"El mejor consejo que me han dado: "Crea la vida que quieres vivir."

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

"Lo que más me gusta de trabajar en RFC es trabajar con todos los estudiantes y sus familias; desarrollar relaciones sólidas y continuas y estar ahí para ellos".

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

"Mi coche actual es un Civic blanco, lo llamo "Little White Civic".

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

"Mi comida que menos me gustaba cuando era niño era, no estoy seguro de cómo se llama en inglés, un CHAYOTE; era una verdura viscosa de color verde claro que mi mamá solía poner en la sopa.

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

"La última gran película que vi fue probablemente Black Panther. La recomendaría porque era inteligente, llena de acción y visualmente asombrosa".

11. ¿Cuál es tu postre favorito?

"Mi postre favorito tendría que ser cualquier chocolate".

RFC Selección de Biblioteca

"Cómo hablar con alguien que podría estar pensando en suicidarse!" con Seth Madej, AMFT



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

Algo Para Mirar WATCH



- The Lost Forest | Nobel Peace Prize Shorts -

Mirar Aquí: [AQUI](#)



Hábito saludable DESAYUNAR



Las investigaciones han descubierto que desayunar por las mañanas, independientemente de la edad, conlleva muchos beneficios para la salud.

Algunos beneficios para la salud incluyen:

- Aumenta el poder del cerebro (mejora la memoria, el estado de alerta, la concentración, el estado de ánimo y la energía)
- Ayuda a controlar el aumento de peso.
- Mejora la salud del corazón.
- Reduce el riesgo de diabetes.
- Mejora la digestión
- Mejora el metabolismo

Sugerencias de Desayuno:

- Yogur griego o requesón con frutas, nueces o cereales integrales
- Mantequilla de maní con tostadas integrales, panecillos o gofres
- Avena con frutas, nueces o semillas de lino
- Tortilla con verduras o tofu
- Batido de desayuno

Artículo sobre "Desayuno" - [AQUI](#)
Beneficios del video del desayuno - [AQUI](#)

TED

Ideas dignas de difundir

Eliminando el estigma sobre discutir el suicidio | Saprina Schueller



Mirar [AQUI](#)

"Tweety" Leer



'Por qué el clima afecta el estado de ánimo'
Artículo de Psychology Today - [AQUI](#)



Grupo de Perdón de Richstone

BY: Vivian Vasquez, MFTT

Nuestro grupo de perdón es un grupo de apoyo para adultos de todas las edades que desean profundizar su comprensión del concepto de perdón. El plan de estudios incluye discusiones sobre mitos y estereotipos sobre el perdón, información sobre los 3 tipos de perdón y psicoeducación sobre las 4 fases del perdón. Con este conocimiento, los miembros pueden aprender que el perdón puede liberarlos del resentimiento, la ira o el odio hacia ellos mismos o hacia los demás, y los miembros pueden aprender a avanzar hacia el camino del autoempoderamiento. , consulte la página 4 de nuestro boletín.



AMAMOS A LOS NIÑOS

Festival de Redondo

Beach

de la cometa

September 19th

Información y enlace-
[AQUI](#)

Nota

"SUCCESS IS NOT FINAL, FAILURE IS NOT FATAL: IT IS THE COURAGE TO CONTINUE THAT COUNTS."



RFC Grupos actuales

Llame a Citlali al (310) 970-1921 Para Inscribirse.

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: Terapia de grupo sobre el perdón por las edades 18+

MARTES 7-8pm / Free

Recursos

- **Sitio web del localizador de bancos de alimentos**
- [HERE](#)

- **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)

- **NOTICIAS COVID-19 del condado de Los Ángeles**
[CLICK HERE](#)

- **Acceso gratuito a HEADSPACE DEL CONDADO DE LA**

Headspace es una aplicación de meditación

[CLICK HERE](#)

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