



RFC BOLETIN DE BIENESTAR

La Salud Es TODO El Año

TODOS LOS MESES ANTERIORES DEL BOLETIN DE BIENESTAR DE RFC ESTAN DISPONIBLES EN LINEA: [AQUI](#)

EN ESTA EDICIÓN:

*Mirar [AQUI](#)

Mes de concientización sobre el VIH/SIDA*

Enlace [*AQUI](#)

Diciembre es...

- Pose del mes
- Ejercicio del mes
- 11 preguntas
- Hábito saludable
- Tweet del mes
- Charla TED del mes
- Grupo de Bebe and yo
- ¡Amamos a Los Niños!
- Uno para mirar
- Biblioteca RFC
- Nota

Pose Del Mes

Postura de gato/vaca

Paso a Paso

- Empiece a cuatro patas con la columna neutra y los brazos directamente debajo de los hombros y las caderas sobre las rodillas.
- Inhale mientras dobla la espalda, creando una forma de C en su columna y alrededor del coxis mientras deja que su barbilla descansa sobre el pecho (Gato)
- Exhala mientras llevas el estómago hacia el suelo mientras levantas la mirada (vaca).
- Repite 5-7 veces



- ¿Qué es la postura del gato/vaca?
 - Esta pose es una combinación de dos poses
- ¿Cómo funciona la postura del gato / vaca?
 - calienta la columna y libera la tensión de la espalda y el cuello después de un largo día.
- ¿Cuáles son algunos de los beneficios de la postura del gato / vaca?
 - Mejora la circulación sanguínea entre las vértebras de su columna.
 - Alivia el dolor de espalda y el estrés.
 - Mejora la concentración, la coordinación y la estabilidad mental.

Artículo- [AQUI](#)
Tutorial en video - [AQUI](#)

- Grupos actuales
- Resaltado de grupo
- Recursos
- Líneas de ayuda





Interview with:
Roger Van Remmen
Presidente/CEO

11 Preguntas

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

Ejercicio de Atención Plena Del Mes

Comer Consciente ¿Qué es la alimentación consciente?

Consumir conscientemente significa simplemente estar completamente atento a la comida cuando la compra, la prepara, la sirve y la come.

Cómo comer conscientemente

- *Apague los dispositivos electrónicos al comer. Involucra los 5 sentidos al comer. Presta atención a los sabores y texturas.*

¿Cuáles son los beneficios de la alimentación consciente?

- Elecciones de alimentos más saludables
- Mayor conciencia del hambre y la saciedad
- Mayor satisfacción con la comida

Paso a Paso

- Mire qué artículos pone en su lista de compras.
- Venir a la mesa con apetito pero sin pasar hambre.
- Comience con una pequeña porción.
- Tómate un momento para mirar la comida y apreciarla.
- Traiga todos sus sentidos a la comida. Esté atento al color, el olor, los sonidos que hace al cocinar y pruebe todos los ingredientes.
- Tome bocados pequeños, ya que es más fácil identificar los alimentos cuando la boca no está completamente llena.
- Mastique bien (20-40 veces)
- Come despacio.



Artículo **AQUI**
Enlace al VIDEO **AQUI**

1. ¿Cuál es la parte más difícil de trabajar virtualmente para usted? ¿Cuál es la mejor parte?*Falta la interacción personal del equipo. Ha sido muy difícil para mí. Nuestros activos en Richstone son los empleados y no trabajar con ellos en persona todos los días es difícil. No estoy seguro acerca de la mejor parte, pero mi factura de lavandería y tintorería ciertamente se ha reducido "*

2. ¿Es usted madrugador o noctámbulo?
"¡Gran pregunta! Yo diría sin duda un madrugador. Sin embargo, si le preguntas al equipo senior, es posible que te digan un madrugador y un noctámbulo. Con correos electrónicos y mensajes de texto nos encontraremos comunicándonos 16 horas al día".

3. ¿Cuál es su actividad de cuidado personal favorita?
"Intento jugar al golf con mis amigos todos los sábados. Realmente me da la oportunidad de alejarme del teléfono, los correos electrónicos, etc. Además, disfruto mucho de un masaje de 1 1/2 a 2 horas. Desde COVID no he tenido un oportunidad de disfrutarlo. No estoy seguro de estar listo todavía "

4. ¿Cuál es tu emoji más utilizado?



5. ¿Cuál es tu fiesta favorita?
"Disfruto las vacaciones de Navidad. Realmente todo el mes. Es una oportunidad para estar con familiares y amigos y con los que no has visto en mucho tiempo".

6. ¿Cuál es el mejor consejo que le han dado?
"Comenzando en publicidad, uno de mis mentores me dijo algo que nunca he olvidado: "¡Escucha a la gente!" "

7. ¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en RFC?*"¡Los empleados, nuestros clientes y los niños! "*

8. ¿Su coche actual tiene nombre? Si es así, ¿qué es?
"No!"

9. ¿Cuál fue tu comida menos favorita cuando eras niño? ¿Todavía lo odias o lo amas ahora?
"Lutefisk. Es un plato noruego que se sirve durante las vacaciones. Mi tío lo sirvió una vez cuando era niño y es terrible. Estaba tan mal que le di el mío al gato debajo de la mesa y no se lo comió "

10. ¿Cuál fue la última gran película que viste? ¿Por qué lo recomendarías?*"La película "Alive ". Una historia real basada en la Selección Uruguaya de Rugby, familiares y amigos que se vieron involucrados en un accidente aéreo en los Andes. Uno de los integrantes del equipo, Nando Parrado, es quien tomó la iniciativa de dejar el accidente para encontrar ayuda. Brab y yo conocimos a Nando y su esposa en un viaje y desde entonces nos hemos hecho buenos amigos. Hemos viajado juntos. En realidad, nuestro último gran viaje antes de COVID fue a Sudamérica y pasamos tiempo con ellos. los viajes lo traen a Los Ángeles, ¡espero que hable con el personal! ¡Algunos nunca los olvidarás y son muy motivadores! "*

11. ¿Cuál es tu postre favorito?
"HELADO" ¡Me encanta y no puedo decir que no!

Selección de biblioteca RFC

"Visualización de límites
by Juliette Horwitz, AMFT



*¿Quieres escuchar este increíble audio?
Dirígete al sitio web de Richstone, busca "Obtener ayuda" y haz clic en la pestaña "Recursos".

UNO PARA MIRAR



Celebraciones de invierno en todo el mundo

Mirar Gratis: **AQUI**



Hábito Saludable

Caminatas de dos minutos



La investigación ha encontrado que dos minutos de caminata cada hora pueden eliminar muchos problemas de salud y tienen muchos efectos POSITIVOS en nuestro CUERPO.

Beneficios para la salud de las caminatas de 2 minutos:

- Aumento de la función cerebral
- Salud de órganos vitales
- Eliminando problemas de espalda y cuello
- Circulación mejorada en piernas y pies.

Sugerencias:

- Configure un temporizador en su teléfono o mire cada hora.
- Haga que las pausas para ir al baño, para tomar café, para refrigerios y para almorzar sean un momento para caminar y descansar.
- Cuando trabaje en una oficina, vaya a hablar con un compañero de trabajo en lugar de enviar un correo electrónico.

Artículo sobre "Caminata de dos minutos" -

AQUI

Video - **AQUI**

TED

Ideas dignas de difundir

Santa Claus y encontrar el significado | George Blythe



Mirar [AQUI](#)

"Tweety" Para Leer



Aimee Helene
@AimeeHelene1

Follow

Dec 1 - 23: *spends hours a day looking online and in stores for the perfect gifts*

Dec 24: *gets everybody a set of windshield wipers from the gas station*

5:47 AM - 7 Dec 2018

Cómo enseñar generosidad a sus hijos durante las vacaciones Psicología Hoy - **AQUI**



Grupo de Bebe y Yo

Baby and Me Group de Richstone es un grupo de apoyo virtual gratuito para bebés (desde recién nacidos hasta caminantes) y sus cuidadores. Los padres, abuelos, niñeras, tías, tíos, cualquier persona que cuide a un bebé son bienvenidos a unirse al grupo. Este grupo es un grupo interactivo donde el cuidador y el bebé tienen la oportunidad de vincularse. Las cosas que se tratarán en este grupo incluyen, entre otras, la hora de la canción, los estiramientos de mamá y el masaje infantil.

El grupo se reúne virtualmente todos los miércoles a las 4 pm. Consulte la página 4. del boletín informativo sobre cómo inscribirse en este grupo.



Amamos a Los Niños

Richstone Family Center:
Desayuno con Santa

Diciembre
18th, 9 - 11 AM



Nota

The new year stands before us, like a chapter in a book, waiting to be written.

Happy New Year!



RFC Grupos Actuales

Llamar a Citlali al (310) 970-1921 ext. 101 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 - Wednesday @ 4pm [online]

NUEVO: Clase de crianza compartida en español

\$15/per class - 12 semanas

Sabados @ 9AM

Recursos

- **localizador de bancos de alimentos- [AQUI](#)**
- **American Veteran Inc.**
351 East Temple St. Los Angeles, CA 90012
Tel: 909-534-5953
(Hrs: Mon-Fri 9AM to 3PM)
- **Ministerios de puertas abiertas Skidrow**
419 E. 6th St. Los Angeles, CA 90014
Tel 661-208-2143
(Hrs: Sun 4-6PM & Fri 7-9PM)
- **LA County COVID-19 NOTICIAS**
ENLACE [AQUI](#)
- **LA COUNTY Free HEADSPACE Access**
Headspace is a Meditation and Mindfulness App
ENLACE [QUI](#)

Líneas Directas

Línea de vida nacional para la prevención del suicidio 1-800-273-TALK (8255) or

Live Online Chat

Teen Line - En línea

Adolescentes hablando con adolescentes

Call: 310-855-HOPE (4673)

Línea de crisis de veteranos,

Call 1-800-273-8255 and Press 1

Text 838255, Chat online

Centro LGBT de Los Ángeles



Center South

Tel: 323-860-3799

Departamento de Servicios para Niños y Familias

Línea directa de protección infantil

800-540-4000