

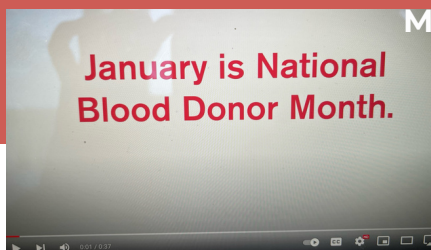
RFC BOLETIN DE BIENESTAR

Salud es Interno y Externo

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

EN ESTA EDICIÓN:

***ENLACE -[AQUI](#)**



Mes Nacional del Donante de Sangre*

Enero es...

Enlace [*AQUI](#)

Pose Del Mes

Staff Pose

Paso a paso

¿Qué es la postura staff?

- Esta pose es una pose sentada que ayuda a mejorar la postura.

¿Cómo funciona la postura staff?

- It strengthens the back muscles while it stretches your back.

¿Cuáles son algunos de los beneficios de la postura staff?

- Mejora la postura.
- Fortalece la parte superior del cuerpo, los hombros y el pecho.
- Estira los tendones de la corva y las cuevas.



- Siéntate con las piernas extendidas hacia adelante.
- Lleve sus manos a lo largo de sus caderas y estire sus brazos.
- Flexiona los tobillos y lleva los dedos de los pies hacia atrás.
- Presione los huesos para sentarse contra el piso y alargue la columna.
- Tome 10. 20 respiraciones.

Artículo - [AQUI](#)

Videotutorial- [AQUI](#)

pose del mes

- Ejercicio del Mes

- 11 Preguntas

- Hábito Saludable

- Tweet del Mes

- TED Talk del Mes

- Clase de zumba

- Amamos a los Niños!

- Para Mirar

- RFC Biblioteca

- Nota

- Current Groups

- Group Highlight

- Resources

- Help Lines





11 Preguntas

Conociendo un poco más a la gente de RFC...

Interview with:
Alexandra Hoatua, AMFT

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

Ejercicio de Atención Plena del Mes



Respiración de Globo

- *Siéntese o acuéstese en un espacio cómodo y seguro. (Esto puede ser sentado en un automóvil o en un banco del parque).*
- *Siente los bordes exteriores de tu cuerpo. - observe la parte superior de su cabeza y las puntas de sus dedos de manos y pies.*
- *Inhala y observa cómo el aire llena tus pulmones.*
- *Exhala y observa cómo tus pulmones expulsan el aire.*
- *Imagina que tu cuerpo es un gran globo con forma de cuerpo, como un globo animal con tu forma.*
- *Puede colocar sus manos sobre su vientre y notar que su vientre se contrae cuando inhala y hacia atrás/abajo cuando exhala.*
- *Imagina que todo tu globo con forma de tú se hace más grande al inhalar y más pequeño al exhalar.*
- *Configure su temporizador de 1 a 5 minutos e inhale y exhale de esta manera.*
- *Si surgen pensamientos en tu mente, déjalos salir en la próxima exhalación.*
- *Dejar que los pensamientos fluyan una y otra vez.*
- *Repita 1-3 veces por día o cuando sienta que necesita relajarse o quiere unas vacaciones de su mente.*

Enlace al artículo [AQUI](#)

Enlace al vídeo [AQUI](#)

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

La parte más difícil de trabajar virtualmente es no tener la separación entre el trabajo y el hogar. También es muy difícil evitar visitar la nevera entre sesiones/reuniones. Habiendo dicho eso, la mejor parte es no tener que sentarse en el tráfico hacia y desde el trabajo.

2. ¿Eres madrugador o noctámbulo?

¡Definitivamente soy un ave nocturna! respuesta, pero no tengo un nombre para mi coche.

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

Jugar al tenis y andar en bicicleta por el camino de la playa. ¡Me encanta tomar aire fresco, ver la puesta de sol y ver pasar la vida mientras despejo mi mente!

4. ¿Cuál es tu emoji más usado?



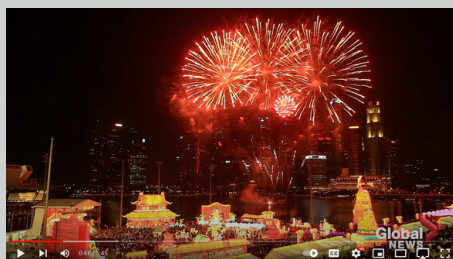
5. ¿Cuál es tu fiesta favorita?

Me encanta el tiempo de Navidad! Hay tantas celebraciones y me encanta ver todas las casas y escaparates iluminados con luces... lo único que lo mejoraría es la nieve... pero solo el día de Navidad :)

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

"El mundo es tu ostra."

Algo Para Mirar



Cómo las diferentes culturas celebran el año nuevo

Enlace: [AQUI](#)

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

Hay tantas cosas positivas que puedo decir sobre RFC en su conjunto. Sin embargo, como terapeuta que trabaja aquí, lo mejor es el apoyo que hemos recibido, especialmente durante una pandemia. También he disfrutado mucho mi trabajo con todos mis clientes, han tenido un gran impacto en mí como persona y como médico.

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

Puede que me decepcione con esta

9. ¿Cuál era la comida que menos le gustaba de niño? ¿Todavía lo odias o lo amas ahora?

Mi postre favorito es el helado Phish Food de Ben & Jerry. Odiaba muchas verduras diferentes cuando era niño y ahora, como adulto, amo. Pero los champiñones aún permanecen en la lista de alimentos/verduras que no tocaré.

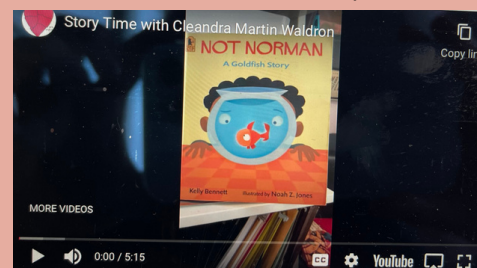
10. What was the last great movie you saw? Why would you recommend it?

The last few movies I've seen I didn't think were that great but I can share the last show I watched which was Queer Eye. I am late to discovering this show, but I enjoy it so much and it leaves me in such an uplifted, positive mood after I watch it.

11. ¿Cuál es tu postre favorito?

RFC Biblioteca

"Story Time with:" Cleandra Martin Waldron, AMFT

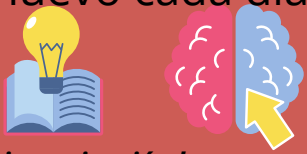


*¿Quieres escuchar este increíble audio? Diríjase al sitio web de Richstone y encuentre "Obtener ayuda" y haga clic en la pestaña "Recursos".



Hábito Saludable

Aprenda algo nuevo cada día



La investigación ha encontrado que aprender algo nuevo todos los días tiene grandes beneficios en nuestras mentes y cuerpos.

Benefits of Learning Something New each Day

- Mejora el funcionamiento cognitivo (recuperación de la memoria, concentración, resolución de problemas, etc.)
- Puede reducir la posibilidad de desarrollar demencia
- Mejora la autoestima
- PUEDE reducir el estrés
- Mejora la salud mental en general

Sugerencias prácticas:

- Explore un nuevo pasatiempo (nuevo idioma, nueva actividad deportiva, taller de escritura, club de lectura, cocina, etc.)
- escuchar podcasts
- Suscríbete a artículos informativos

Artículo sobre aprender algo nuevo - [AQUI](#)
Video sobre "Cómo seguir aprendiendo" - [AQUI](#)

TED

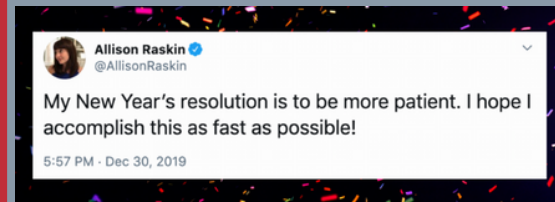
Ideas dignas de difundir

La verdadera razón por la que todos estamos tan ocupados (y qué hacer al respecto) | dorie clark



Enlace [AQUI](#)

"Tweet" Para Leer



New Year
New Me!



Cómo hacer y mantener una resolución de Año Nuevo
New York Times - [AQUI](#)

Clase de Zumba por Christine Gutierrez, AMFT

Zumba es un ejercicio basado en el baile que combina movimientos de salsa, merengue y hip hop, y una combinación de ejercicios de peso corporal en la coreografía. ¡Los estudios han demostrado que la danza y/o el movimiento pueden mejorar el bienestar emocional, cognitivo, físico y social! ¡El ejercicio cardiovascular ayuda a fortalecer el corazón y los músculos y estimula la secreción de hormonas positivas! ¡Participar en Zumba es una forma de aliviar el estrés, divertirse y ponerse en forma!

Dato curioso: Zumba se originó en la década de 1990 por el coreógrafo y bailarín Alberto "Beto" Pérez en Colombia cuando dio una clase de aeróbicos y olvidó su música habitual; así que, en lugar de eso, sacó sus cintas de salsa y merengue y ¡bailó!

¡Únase a la instructora certificada de Zumba y AMFT, Christine Gutierrez para Zumba todos los martes a las 6 p.m. a través de zoom!

¡Hagamos ejercicio y divirtámonos mientras lo hacemos!



Amamos a los niños

[826LA@Hammer: K-Pop and Beyond](#)

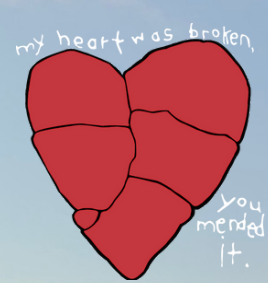
Sabado, Enero 29
@ 11am

Info [HERE](#)

Nota

”

Every day is
a fresh start.



Grupos de RFC

Favor de llamar a Citlali (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: Co-Crianza Class in Spanish

\$15/por clase - 12 Semanas

Sabado @ 9AM

Resources

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)

Ministerio de Skid Row de puertas abiertas

419 E. 6th St. Los Angeles, CA 90014

Tel 661-208-2143

(Hrs: Sun 4-6PM & Fri 7-9PM)

NOTICIAS DE COVID-19 DEL CONDADO DE LA

Enlace [AQUI](#)

Acceso gratuito a HEADSPACE del condado de Los Ángeles Headspace es una aplicación de meditación y atención plena

Enlace [AQUI](#)

Líneas Directas

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

Live Online Chat

Línea Adolescente - En línea

Teens talking to teens

I: 310-855-HOPE (4673)

Línea de crisis para veteranos

Llamar 1-800-273-8255 and Press 1

Text 838255 or Chat online

Centro LGBT de Los Ángeles



Center South

Call: 323-860-3799

Departamento de Servicios para Niños y Familias

Línea directa de protección infantil

Call: 800-540-4000