



RFC BOLETIN DE BIENESTAR

Salud Es Ser Agradecido



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
- TED Talk Del Mes
- Grupo De Perdón
- Amamos a Los Niños!
- Uno Para Mirar
- RFC Selección De Biblioteca
- Quote De Nota

Noviembre es ...

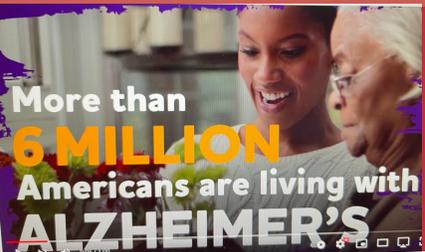
Mes Nacional de Gritud*

Enlace [*AQUI](#)

Mes de la conciencia del Alzheimer*

Enlace [*AQUI](#)

*Enlace [AQUI](#)



Pose Del Mes

Pose de Montaña

Paso a Paso

- Párese con ambos pies paralelos a la distancia del ancho de la cadera.
 - Separe los dedos de los pies y presione contra el suelo.
 - Lleve los brazos a los lados, con las palmas hacia adelante O lleve los brazos hacia arriba sobre la cabeza tocándose las palmas.
 - Mantenga los hombros alejados de las orejas y relajados.
 - Cierra los ojos, mira hacia adelante o mira hacia el cielo.
- Toma de 5 a 10 respiraciones.



¿Qué es Mountain Pose?

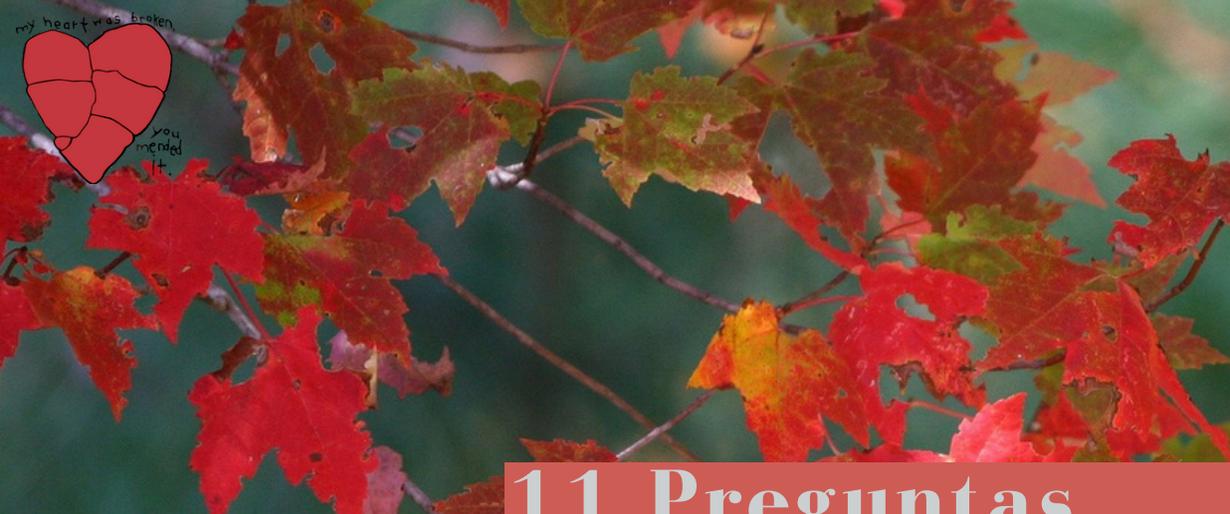
- Esta pose es una pose poderosa que enciende la gratitud al abrir tu corazón.
- ¿Cómo funciona Mountain Pose?
- Esta postura pone a prueba su enfoque y concentración, ya que permanecerá muy quieto.
- ¿Cuáles son algunos de los beneficios de la Mountain Pose?
- Mejora tu postura
- Fortalece muslos, rodillas y tobillos.
- Alivia la ciática y reduce la grasa de los pies.

Artículo de Yoga - [AQUI](#)

Video Tutorial con Adriene - [AQUI](#)

- Grupos Actuales
- Resaltado De Grupo
- Recursos
- Líneas De Ayuda





Interview with:

Heather Edmonds, LMFT
Supervisora Clínica

11 Preguntas

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

Ejercicio de Atención Plena Del Mes Crear un Tarro de Gratitud

Que es un tarro de gratitud?
Un frasco de gratitud puede ser un frasco o una caja llena de pequeñas notas que escribes sobre las cosas por las que estás agradecido.

Como funciona?
Crear un frasco de gratitud puede tener efectos profundos en su bienestar y perspectiva de la vida al centrarse en las cosas por las que está agradecido.

¿Cuales son los beneficios?
a) Aumentar los sentimientos de felicidad y estado de ánimo positivo.
b) Fomenta la esperanza para el futuro
c) Incrementar la resiliencia

Paso a Paso:

- 1) Encuentra un frasco o una caja.
- 2) Decora el frasco como quieras. (Ponga pegatinas, ate una cinta, ponga pegamento brillante, píntelo o cualquier otra cosa you may think of to make it look nice.)
- 3) Todos los días, en una hoja de papel, escribirás tres cosas por las que estuviste agradecido ese día y las pondrás en el frasco. (p. ej., desayuné con mi familia, mi mamá me dijo que me amaba, mi amiga me envió un mensaje y se comunicó conmigo.)
- 4) Con el tiempo, su frasco se llenará.
- 5) Finalmente, cuando tenga un día en el que se sienta deprimido o necesite algo que lo haga sentir mejor, saque algunas notas del frasco y léalas usted mismo. Tendrás muchas razones para estar agradecido y disfrutar la vida que estás viviendo.



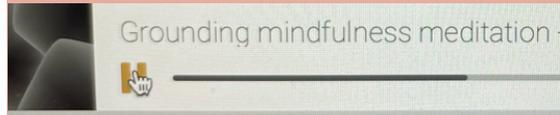
Enlace al Artículo de Gratitud [AQUI](#)
Enlace el Video Tutorial [AQUI](#)

1. **¿Cuál es la parte más difícil de trabajar virtualmente para usted? ¿Cuál es la mejor parte?'** "Afortunadamente, no ha sido demasiado difícil hacer la transición al trabajo remoto, por lo que no puedo pensar en nada que haya sido difícil hasta ahora. La mejor parte definitivamente sería mi nuevo tiempo de viaje. Desde la cama a mi computadora portátil son quizás 30 segundos en comparación con las numerosas horas que pasaba en la carretera todos los días. ¡Fue una locura la cantidad de tiempo que pasaba en el auto! Además, puedo trabajar con mi perro Iggy Pop Jr. a mi lado.
2. **¿Eres madrugador o noctámbulo?**
"En su mayor parte, soy madrugador. Me gusta ver cómo el mundo cobra vida por la mañana, especialmente si estoy surfeando antes del trabajo. Pero definitivamente hay momentos en los que también soy un noctámbulo y tiendo a trabajar mucho por la noche. Supongo que depende del día".
3. **What is your favorite self-care activity?**
"Surfeando, seguro. Hay algo en el agua que es tan mágico, ya sea que sea un buen día de surf o no. Se siente como si se limpiara la pizarra y salieras del agua listo para comenzar de nuevo. Pero también disfruto mucho del yoga, pasear a mi perro para aclarar mi mente y leer. Antes de la pandemia también recibía masajes con regularidad, así que sería bueno empezar de nuevo".
4. **¿Cuál es tu emoji más utilizado?**
"Definitivamente el emoji de risa llorando. ¡Siempre me río de algo!" 😂
5. **Cual es tu día festivo favorito?**
"Amo todas las fiestas porque es un momento para ver y pasar el rato con mi familia. Esos momentos son tan preciosos para mí..."
6. **¿Cuál es el mejor consejo que le han dado?**
"¡Solo tú puedes hacerte feliz! Creo que muy a menudo nos quedamos atrapados en buscar nuestra felicidad en otras personas o cosas materiales, pero en realidad es algo que tiene que venir de tu interior."

7. **¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en RFC??**
"Poder ver crecer a tus clientes y conquistar lo que les haya traído a la agencia. Todavía tengo clientes que vi hace varios años que se comunican con regularidad para informarme cómo les está yendo. También disfruto trabajar y aprender de nuestro personal clínico. Si no fuera porque Juliette me trajo e inspiró hace tantos años, siento que me hubiera perdido mucho en mi carrera clínica.."
8. **¿Tu coche actual tiene nombre? Si es así, ¿qué es?**
"Seguro que sí... ¡¡¡DAISY !!! ¡Es una increíble VW Beetle amarillo mango y tiene 21 años! He estado en tantas aventuras increíbles con ella y planeo tener muchas más. Ella definitivamente es parte de la familia :)"
9. **¿Cuál era tu comida menos favorita cuando eras niño? ¿Todavía lo odias o lo amas ahora??**
"No estoy seguro de cómo se llaman, pero es cuando envuelves un hot dog en un croissant y luego lo horneas. Me enfermé mucho una vez comiéndolo cuando era niño y hasta el día de hoy, no puedo soportar verlos!."
10. **¿Cuál fue la última gran película que viste? ¿Por qué lo recomendarías??**
"Soy un gran fan de Hallmark Channel, así que diría cualquiera de sus películas. Con todo lo que sucede hoy en el mundo, ¡son solo 2 horas agradables con un final positivo!"
11. **Cuál es tu postre favorito?**
" Soy un comedor de postres que ofrece igualdad de oportunidades, ¡así que estoy abierto a todos los postres! En realidad, el flan me asusta, así que cualquier cosa menos flan!"

RFC Selección de Biblioteca

La Meditación de Atención Plena con
Juliette Horwitz, AMFT



*¿Quieres escuchar este increíble audio??
Diríjase al sitio web de Richstone y busque la página Biblioteca de recursos en los Programas.

Para Mirar



-La ciencia de la gratitud| Christina Costa -

Enlace: [AQUI](#)



my heart was broken,
you mended it.

Hábito Saludables

NO pantallas antes de acostarse



La investigación ha encontrado que el tiempo de pantalla justo antes de acostarse tiene un impacto negativo en la calidad de su sueño. Los estudios han encontrado que mirar televisión, estar en la computadora, el teléfono o la tableta justo antes de acostarse lo mantendrá involucrado psicológicamente, lo que hará que sea más difícil conciliar el sueño. Además, la luz azul de las pantallas suprime la melatonina, lo que ayuda a controlar el ciclo de sueño y vigilia. Dicho esto, cuando haya disminuido los niveles de melatonina, puede experimentar insomnio, cansancio durante el día e irritabilidad. Rsearch sugiere cortar el tiempo frente a la pantalla al menos 30 minutos antes de acostarse, ¡pero idealmente una hora!

Entonces, ¿qué hacer en su lugar?

En lugar de usar nuestro teléfono, computadora o televisión justo antes de acostarse, ¿por qué no probamos algunas de estas alternativas y vemos si notamos una diferencia!?

- Leer un libro o una revista real
- Tener una conversación con un ser querido.
- Escribe en un diario o anota notas para tu tarro de gratitud :-)
- Planifica tu próximo día
- Reflexiona en tu día

Artículo sobre "Pantallas antes de acostarse" - [AQUI](#)

Sin pantalla antes de acostarse Video - [AQUI](#)

TED

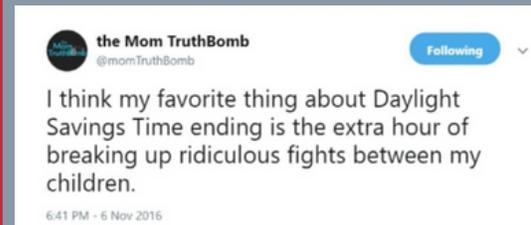
Ideas dignas de difundir

Dar gratitud inesperada a quienes más la necesitan | Ryan Duffy



Enlace [AQUI](#)

"Tweety" Leer



"Lo que necesita saber sobre la historia del horario de verano"

NPR Artículo - [AQUI](#)



Free Group Therapy on FORGIVENESS

BY: Mavi Martin, MFTT

The forgiveness group is a free support group for adults of all ages who want to deepen their understanding of the concept of forgiveness. The curriculum includes discussions on myths and stereotypes about forgiveness, information on the 3 types of forgiveness, and psychoeducation on the 4 phases of forgiveness. With this knowledge, members can learn that forgiveness may free them from resentment, anger, or hatred towards the self or others, and members may learn to move towards the path of self-empowerment.



Amamos a Los Niños
Club de niños con gimnasio
Nov. 23rd @ 11AM
Info y Enlace - [AQUI](#)

NOTA

THE THANKFUL HEART OPENS OUR EYES TO A MULTITUDE OF BLESSINGS THAT CONTINUALLY SURROUND US.

James E. Faust





Grupos Actuales RFC

Llame a Citlali al (310) 970-1921 ext. 101 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 for 18+ (\$18/class) - TUESDAY @ 6-7 pm (15 week curriculum) [online]
- Anger management class for 18+ (\$18/class) - THURSDAY @ 7-8 pm (15 week curriculum) [online]
- Manejo de la ira para adultos 18+ (\$18/clase) - MARTES @ 7-8 pm (Clase por 15 semanas) [virtuales]

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

- Stress Management - FREE - THURSDAY @ 6-7 pm [online]
- Grief Group - 18+ FREE - MONDAY @ 7-8 pm [online]
- Grief Group in Spanish -18+ FREE-Thursdays,10-11am

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

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

NUEVA CLASE: Co-Parenting en español para edades 18+

sábados, 9-10 AM

Resources

• **Localizador de Bancos de Alimentos- [AQUI](#)**

• **Veterano americano 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)

• **NOTICIAS COVID-19 del condado de Los Ángeles**

Enlace [AQUI](#)

• **Acceso gratuito a HEADSPACE DEL CONDADO DE LA**
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](#)

Teen Line - En línea

Teens talking to teens
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