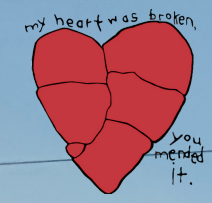
JULIO 2021 | VOL.7



RFC Boletin de Bienestar

La Salud es social

Traducido por: Estefani Crisostomo, LMFT
y Robert Lopez, MFTT

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

Julio es ...

Mes de la salud mental de personas Negras, indígena y gente de color.*

Enlace ***AQUI**

Mes del Bienestar Social *

Enlace ***AQUI**

***Vea Aqui**

¿Qué es la postura del niño?

- Esta postura no solo es un estiramiento para la parte interna de los muslos y la espalda baja, sino que también calma nuestras glándulas suprarrenales.

¿Cómo funciona la postura del niño?

- Esta postura fomenta la respiración profunda, lo que relajará la tensión que tiene en su cuerpo..

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

- Ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad.
- Libera la tensión en la espalda, el pecho y los hombros.
- Masajea los órganos internos.

Artículo - AQUI

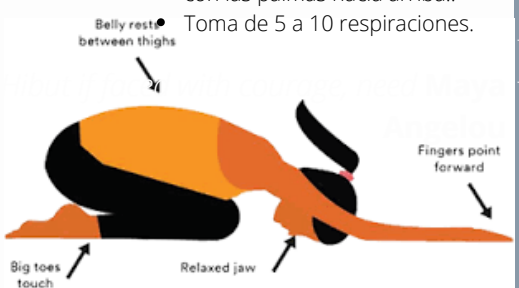
Tutorial con Adriene - AQUI

Pose del mes

Postura del niño

Paso a paso

- Arrodíllate en el suelo, mantén las rodillas separadas unos centímetros, baja el trasero hacia los talones y toca los dedos gordos del pie.
- Baje el pecho sobre los muslos y la frente al suelo.
- Coloque sus manos al frente, con las palmas hacia abajo o deslice las manos hacia atrás, con las palmas hacia arriba..
- Toma de 5 a 10 respiraciones.



EN ESTA EDICIÓN:

- Pose del mes
- Ejercicio del mes
- 11 Preguntas
-Hábito saludables
- Tweet del mes
- Charla TED del mes
- Clase de crianza
- ¡<3 niños
- Para mirar
- Selección de biblioteca RFC
- Cita de nota
-Grupos actuales
- Resaltado de 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:

Namele Gutierrez, LMFT

Coordinadora Clinica

Ejercicio De Consciencia Del Mes

5 Ejercicios de Los Sentidos

¿Qué es el ejercicio de los 5 sentidos?

El ejercicio de los 5 sentidos es un ejercicio consciente que involucra nuestros 5 sentidos (ver, sentir, oír, oler, saborear) que puedes practicar solo o en familia.

¿Como funciona?

Al usar nuestros 5 sentidos, nos hacemos presentes en el aquí y ahora. Durante este ejercicio te concentras en 5 cosas que ves, 4 cosas que sientes, 3 cosas que escuchas. 2 cosas que hueles y 1 cosa que puedes saborear.

¿Cuales son los beneficios?

a) Reducir la ansiedad
b) estar presente
c) Reducir la tensión

Paso Por Paso:

1)Note 5 cosas que puede ver. Mire a su alrededor y tome conciencia de su entorno. Trate de elegir algo que no suele notar.
2) Note 4 cosas que puede sentir. Preste atención a las cosas que está sintiendo actualmente, como la textura de su ropa o la superficie lisa de la mesa en la que está apoyando las manos.
3) Note 3 cosas que puede escuchar. Escuche y observe cosas en el fondo que normalmente no nota. Podrían ser los pájaros cantando afuera o un electrodoméstico tarareando en la habitación contigua.
4) Observa 2 cosas que puedes oler. Preste atención a los aromas que suele filtrar, ya sean agradables o desagradables. Sienta el olor de los pinos en el exterior o los alimentos que se cocinan en la cocina.
5) Finalmente, observe una cosa que puede probar. Tome un sorbo de una bebida, mastique chicle o note el sabor actual en su boca

Enlace 5 sentidos Artículo **AQUI**

Enlace al tutorial en video **AQUI**

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

"La parte más difícil es no poder ver e interactuar físicamente con colegas y clientes en persona. La mejor parte es poder trabajar con ropa deportiva (leggings/pantalones de yoga)

2. ¿Eres madrugador o noctámbulo?

"Definitivamente prefiero las mañanas tempranas, pero es mejor evitarme hasta que haya tomado mi café :-)

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

"Me encanta perderme en un buen libro e ir de excursión (¡preferiblemente sin perderme en esos!)"

4. "Cuál es tu emoji más usado?

"El gato emoji con lágrimas de reír" 😹

5. Cual es tu día festivo favorito?

"¡Amo el Día de Acción de Gracias! No por el origen de las vacaciones, pero me conecto mucho con la gratitud, y disfruto el tiempo para compartir con los demás lo agradecida que estoy por quiénes son y cómo su luz brilla en mi vida.."

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

"Deja de vivir la vida como si fuera un ensayo, porque no lo es, así que ve los pequeños milagros de cada día y ámate a ti mismo y a los demás."

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

"Tener la oportunidad de tomar diferentes rutas con mis clientes."

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

"¡Sí! ". Su nombre es Edna Mode de Los Increíbles.."

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

"No es comida, pero odiaba la leche y ahora soy intolerante a la lactosa, así que supongo que ahora me odia la leche. ."

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

"Belleza colateral: definitivamente la recomendaría, porque es una película sincera sobre la vida, la muerte, el amor y el tiempo. Definitivamente trae consciencia de nuestra relación con todos esos temas en nuestras vidas ".

11. ¿Cuál es tu postre favorito?

"¡Galletas con chispas de chocolate!"

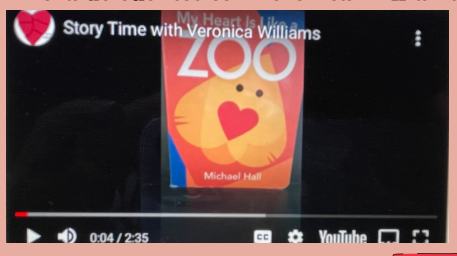
Algo Que Ver

- What To See In The Night Sky: July 2021 -

Mirar Gratis: AQUI

Selección de biblioteca RFC

Hora de cuentos con Veronica Williams



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

Habito Saludable

El ejercicio "Lo que salió bien" o "Tres bendiciones"

Las investigaciones han descubierto que pensar y escribir tres cosas buenas que le sucedieron y la razón por la que se sintieron felices al final de cada día durante al menos una semana, aumentará su bienestar y reducirá la depresión (Dr. Martin Seiligman).

Cómo hacerlo:
Cada día durante al menos una semana, escriba tres cosas que le hayan ido bien hoy y proporcione una explicación de por qué le fue bien. Es importante crear un registro físico de sus artículos escribiéndolos; esto puede ser más útil que simplemente hacer este ejercicio mentalmente. Los artículos pueden ser pequeños eventos cotidianos o hitos más importantes (p. Ej., "Mi pareja preparó el café hoy", "mis abuelos se alegraron cuando les traje la compra" o "me gané una gran promoción").

¡Haga este ejercicio solo o con sus hijos antes de acostarse!

Articulo en "3 Bendiciones"- **AQUI**
Video de Dr. Martin Seligman - **AQUI**

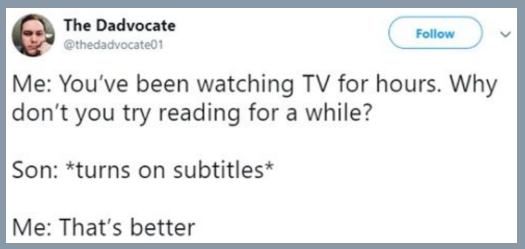
TED

Ideas dignas de difundir

¿Cómo está su salud social? Probémoslo. | Dr. Chelsea Shields

Mire AQUI

Lectura"Tweety"



"La nuestra es la primera generación de padres que cría a sus hijos en la era digital." artículo- **AQUI**

Clases de Padres de Richstone

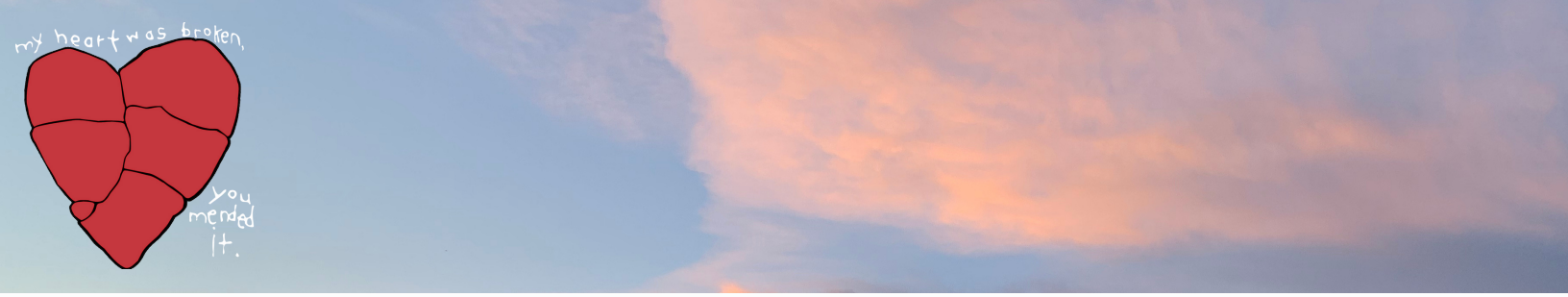
Por: Alexandra Hoatua, AMFT

Si está buscando información, habilidades y herramientas útiles que lo ayuden con su experiencia como padre, no busque más, ¡Richstone tiene el recurso para usted! Nuestra clase para padres es una experiencia grupal de 1 hora que se lleva a cabo varias veces durante la semana y le brinda la oportunidad de aprender y procesar con otros padres. Ofrecemos este curso por $ 15 en inglés / español y cubrimos 18 semanas de temas relacionados con la crianza de los hijos. Algunos de ellos incluyen: Manejo del estrés y necesidades de los padres, estilos de apego, refuerzo del comportamiento, crianza compartida y desarrollo infantil.
Junto con la instrucción, nuestro objetivo es complementar la información para padres con varios ejercicios y actividades que permitan a los participantes aplicar lo que han aprendido en clase. Nuestra clase para padres existe desde hace 20 años con un plan de estudios que continúa perfeccionándose. Como Julio también es el Mes Nacional de la Crianza con Propósito, esperamos destacar esta clase de larga data e invitarlo a unirse a nosotros cada semana. Para ver una lista de fechas y horas ofrecidas e información sobre cómo inscribirse en esta clase, consulte la página 4 de nuestro boletín bajo el título "Grupos actuales de RFC".

Amamos a los niños!

Camp Creatology:
L, M, V @ 4pm
(7/12 - 8/6/21)
Info & Enlace - AQUI

Quote of Note



RFC Grupos Actuales

Porfavor llame a Citlali at (310) 970-1921 ext. 101 para registrarse

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/Salud & bienestar [online/virtuales]

- Stress Management - FREE - THURSDAY @ 6-7 pm [online]
- Grief Group - 18+ FREE - MONDAY @ 7-8 pm (online]

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]

NUEVO: Grupo de duelo en español para mayores de 18 años+

Jueves, 10-11AM

Llame a Citlali (nueva receptionista) para reservar su lugar!

Recursos

- **Localizador de Banco de Comida- HERE**
- **American Veteran Inc.**
  351 East Temple St. Los Angeles, CA 90012
  Tel: 909-534-5953
  (Hrs: Lun-Vier 9AM to 3PM)
- **Open Door Skidrow Ministries**
  419 E. 6th St. Los Angeles, CA 90014
  Tel 661-208-2143
  (Hrs: Dom 4-6PM & Vie 7-9PM)
- **Noticias del Condado COVID-19 AQUI**
- **Condado de Los Angeles Acceso Gratis HEADSPACE**
  CLICK **AQUI**

Lineas de Ayuda

Línea de vida nacional para la prevención del suicidio
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
Linea de Proteccion
800-540-4000