



Boletín de Bienestar RFC

La Salud es para TODOS

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
- Habito Saludable
- Tweet del Mes
- TED Talk del Mes
- NET- Narrative Exposure Therapy
- ! Amamos a los niños!
- Uno para ver
- Seleccion de Biblioteca RFC
- Cita de Nota

Junio es ...

Mes Nacional de Concientización sobre el Trastorno de

*Mire [Aqui](#)

Estrés Postraumático**

Enlace [*AQUI](#)

Mes Del Orgullo LGBTQ+

Enlace [*AQUI](#)

Edición de Junio



Junio 19 es "Juneteenth"



¿Qué celebra Juneteenth??

El 19 de junio de 1865 (conocido como Juneteenth) es el día en que los soldados de la Unión llegaron a Galveston, Texas, e informaron a los residentes (antiguos esclavos) que la esclavitud había sido abolida. Debido a su aislamiento del resto del país, los esclavos en ese estado desconocían la Proclamación de Emancipación que fue emitida por Abraham Lincoln en 1863, declarando que más de tres millones de esclavos que vivían en estados confederados serían liberados. Una vez que los antiguos esclavos escucharon la noticia, comenzaron a celebrar con oración, banquetes, cantos y bailes.

Es importante celebrar y abrazar y entender nuestras diferencias y celebrar nuestras similitudes y trabajar para convertirnos en un pueblo unido.



"La historia, a pesar de su dolor desgarrador, no se puede dejar de vivir, pero si se enfrenta con coraje, no es necesario volver a vivirla".

Maya Angelou

Artículo New York Times - [AQUI](#)

Video Por Professor Marsha Chatelaine - [AQUI](#)



- Grupos Actuales
- El Grupo a Resaltar
- Recursos
- Lineas de Ayuda



Entrevista Con:

Latisha Barbera
Supervisora Clinica

11 Preguntas

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

Ejercicio de Atención Plena del Mes

Silla Sentada Twist

Que es Silla Sentada Twist?

Chair Seated Twist es una forma fácil y accesible de liberar el estrés en la parte superior del cuerpo, la espalda y el cuello. Todas estas áreas tienden a verse afectadas por el estrés y el trauma.

Como funciona?

Chair Seated Twist es una forma segura de enfocarnos en el cuello, las caderas y los hombros mientras al mismo tiempo ejercita los músculos de la espalda. Poner a tierra los huesos del asiento en la silla mientras se extiende y gira también mantiene el rango normal de movimiento en la columna. Esta pose se puede usar en el trabajo, en la escuela o en movimiento, y para todos los niveles de habilidad.

- a) Estire su espalda baja
- b) Relaja la tensión en tu cuello y hombros.
- c) Proporciona más movilidad en tus caderas

Paso por Paso:

- 1) Siéntese de lado en una silla con el respaldo de la silla a su izquierda, los pies apoyados en el piso y los talones directamente debajo de las rodillas.
 - 2) Exhale, gire a la izquierda y sostenga los lados de la silla hacia atrás con las manos.
 - 3) Mientras inhala, extienda la columna hacia arriba.
 - 4) Mientras exhala, gire el torso y diríjase más hacia la izquierda.
 - 5) Repita los pasos 1 a 4, girando gradualmente más con cada exhalación durante 3 respiraciones (no lo fuerce) y luego mantenga la torsión durante 6 a 8 respiraciones.
 - 6) Repita los pasos 1 a 5 en el lado opuesto.
- SUGERENCIA: Si sus pies no están cómodamente en el piso para el Chair Seated Twist, elévelos con una manta doblada o algunos libros.
- Por Juliette Horwitz, AMFT

Enlace para silla sentada twist [AQUI](#)

Enlace para video de tutoria [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 salir de la casa y no poder sentir la energía de las personas con las que trabajo. Se está construyendo un hotel directamente detrás de donde vivo y los golpes, perforaciones y otros sonidos de la construcción son A veces, es frustrante y distrae. Es difícil no tener la capacidad de aparecer en la oficina de alguien y viceversa. Y extraño pasar por delante de mi Starbucks favorito y saber que soy yo con solo escuchar mi voz. La mejor parte es no estar en el tráfico de Los Ángeles lo que puede agregar fácilmente 30-45 minutos a mi disco, lo que también ahorra gasolina .."

2. ¿Es usted madrugadora o noctámbula?

"Madrugadora. ¡No me llames a las 11 pm!"

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

"Pedicuras, peinarme y escuchar música. Yo también soy un gran fan de los KC Chiefs. Una gran fan".

4. Que emoji usas mas?

"The heart."



5. ¿Cuál es tu día feriado favorito?

"Juneteenth, que es el día en que los esclavos descubrieron que eran libres, no el 4 de julio. Amo, amo el Día de San Valentín junto con la Navidad porque la gente parece ser más amigable y de buen humor..."

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

"Tratar a los demás como quiero que me traten a mí."

Uno para VER

LGBTQ+
TERMINOLOGY



-Terminología LGBTQ+
Vea gratis Free: [AQUI](#)

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

"Tengo el apoyo de mi director para usar mi experiencia y conocimiento. Aprecio que Juliette Stidd esté abierta a escuchar ideas y sea tan fácil hablar con ella. Me siento muy apoyada en mi nuevo puesto en RFC.."

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

"Betsie. Ese es el nombre que le dio mi madre."

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

"Cualquier cosa que contenga pimientos morrones. Odio los pimientos morrones, porque mi madre cocinaba todo con ellos cuando yo era pequeña."

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

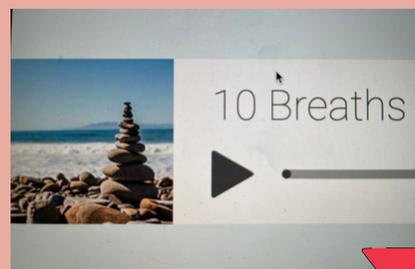
"Black Panther. Lo vi 3 veces. No soy una persona de películas, sino una persona de música. La razón por la que fue tan bueno es porque nunca había visto una película con héroes de cómics negros. Tenga en cuenta que no me gustan los cómics tampoco. Pero me encantó que nos retrataran como personas fuertes. El vestuario es asombroso, el humor, la acción y el chico bueno ganó. Y me alegré de que los negros no fueran retratados de manera negativa".

11. Cual es tu postre favorito?

"Postre de Duraznos!"

Selección de biblioteca RFC

10 respiraciones Por Cleandra Martin Waldron



¿Quieres escuchar este increíble audio?
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

Bebiendo Agua con Limon

Por Rebecca Hotzel, LMFT



En nuestra edición de enero, hablamos sobre la ingesta de agua y todos los increíbles beneficios. Encuentra la edición de enero [AQUI](#).

El agua simple puede resultar aburrida a veces, así que ¿por qué no cambiarla un poco y añadirle un poco de limón?



¡La Clínica Cleveland sugiere comenzar el día con agua de limón antes de comer o beber cualquier otra cosa!

Algunos beneficios incluyen:

- Ayuda a la digestión
- Aporta una dosis saludable de vitamina C
- Estimula la función inmunológica
- Disminuye la presión arterial.

Articulo de Cleveland Clinic - [AQUI](#)

Video de Dr. Berg en Beneficios de beber Agua con Limon - [AQUI](#)

TED

Ideas dignas de Difundir

Romper el silencio sobre el trauma infantil | Dani Bostick



NET - Terapia de exposición narrativa

La Terapia de Exposición Narrativa (NET) es un tratamiento basado en evidencia para los trastornos del espectro del trauma en sobrevivientes de trauma múltiple y complejo. NET se basa en la teoría de la representación dual de los recuerdos traumáticos (Elbert y Schauer, 2002).

Los objetivos de NET son a) reducir los síntomas del PTSD confrontando al paciente con recuerdos del evento traumático (terapia de exposición), y b) reconstruir la memoria autobiográfica y crear una narrativa consistente.

En NET, el cliente, con la ayuda del terapeuta, construye una narrativa cronológica de su historia de vida con un enfoque en las experiencias traumáticas. Los informes fragmentados de las experiencias traumáticas se transforman en una narrativa coherente. La comprensión empática, la escucha activa, la congruencia y la consideración positiva incondicional son componentes clave del comportamiento del terapeuta para ayudar al cliente a conectar los recuerdos calientes que están relacionados con el trauma (emociones, cogniciones, información sensorial, respuestas fisiológicas) con recuerdos fríos (tiempo y lugar). de modo que los recuerdos del trauma tengan un "lugar" coherente en la memoria del cliente con conocimiento adquirido. Esto da como resultado desencadenantes de trauma y recuerdos que pierden su impacto de "saltar de la nada" que puede hacer que el cliente reaccione de manera desadaptativa.

Para mas informacion: NET Guia de Pacientes - [AQUI](#)
NET Enlace de Video - [AQUI](#)

Amamos a los niños!

[Programa de lectura de verano de Barnes & Noble](#)
Info & Enlace - [AQUI](#)

Lectura "Tweety"



Jordan

@jordan_stratton



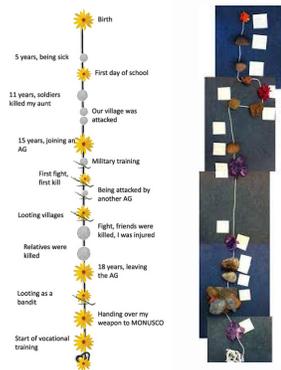
Just overheard someone say, "I wish I had a Kindle that never ran out of batteries."

You know. Like a book.

"Los niños tienen mucho que ganar con ambas herramientas de lecturas [Libros electrónicos vs. Impresos]"

Artículo Escolástico - [AQUI](#)

BY: Su Fern Khoo, LMFT



Cita de Nota

Trauma is not what happens to us, but what we hold inside in the absence of an empathetic witness.

Peter A. Levine

"El trauma no es lo que nos pasa sino lo que llevamos dentro en ausencia de un testigo empático"



RFC Grupos Actuales

Llame a Citlali at (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]

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]

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]

Salud & bienestar [online/virtuales]

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

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 (Adolescentes) - Jueves @ 4-5 pm [online]
- Grupo de duelo para adolescentes edades 13-17 - Gratis - Jueves @ 4-5 pm [online]
- Baby & Me/Bebé y yo - All Guardians - Gratis Viernes @ 11 am [online]

Nuevo: Grupo de Duelo (adolescentes) 13-17

Jueves, 5-6 pm

Llame a Citlali (nuestra nueva recepcionista) para reservar su lugar!

Resources

- **Localizador de Banos de comida - [AQUI](#)**
- **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 LA County COVID-19**
[CLICK AQUI](#)
- **LA COUNTY Free HEADSPACE Access**
Headspace is a Meditation and Mindfulness App
[CLICK HERE](#)

Lineas de Ayuda

National Suicide Prevention Lifeline

1-800-273-TALK (8255) or
[Live Online Chat](#)

Teen Line - Online

Teens talking to teens
Llame: 310-855-HOPE (4673)

Linea de crisis para veteranos

Llame 1-800-273-8255 y oprima 1
Text 838255, [Chat online](#)

Los Angeles LGBT Center



Center South
Tel: 323-860-3799

Departamento de niños y familias

Child Protection Hotline

[800-540-4000](#)