



# RFC Boletín de Bienestar

## La Salud es para el Cuerpo y la Mente

Por Cleandra Martin Waldron, MFTT & Traducido por Estefani Crisostomo, LMFT

**Febrero es ...**

**\*Mes de Historia Negra -**

**\*Enlace aqui: [LA TIMES "18 ways to honor Black History Month around L.A."](#)**

**\*Mes Nacional de Concientización sobre la Violencia en Adolescentes** Enlace aqui: **[YOUTH.GOV](#)**

### Pose Del Mes

#### **Pose Superhero parado**

El Pose de poder - 2 minutos es todo lo que ocupas!

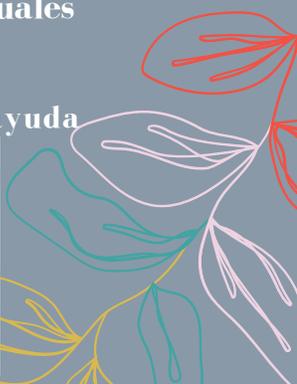
Paso por Paso:

1. Párese en el suelo con los pies separados a la distancia de las caderas. (Alternativamente, siéntese en una silla)
2. Ponga sus pies en el suelo y asegúrese de sentirse firme en el suelo.
3. No bloquee las rodillas.
4. Deje el pose si siente dolor en la espalda baja o en el cuello.
5. Coloque las manos en las caderas y extienda los codos.
6. Abra los hombros y el pecho y levanta un poco la barbilla.
7. Inhala y exhala.
8. Mueva sus codos hacia atrás.
9. Mantenga la posición y respire naturalmente por 2-5 minutos.



### DENTRO DE ESTA EDICIÓN

- PPose del mes.
- Ejercicio de respiración del mes
- 11 preguntas
- Hábito saludable
- Tweet del mes
- Charla TED del mes
- Compasión Pasión
- Esquina de niños
- Ocurriendo ahora
- Uno para mirar
- Cocinando con Christine G.
- Cita de nota
- Grupos actuales
- Recursos
- Líneas de ayuda



1. ¿Qué es la pose de poder?
  - a. La pose de poder, también llamada "retroalimentación postural" es: estar de pie o sentado erguido y erguido con el pecho bien abierto durante 120 segundos. Se ha demostrado que mantener esta postura amplia aumenta la sensación de bienestar y aumenta su sensación general de sentirse poderoso.
  - b. Pruébalo. Piense en cómo se siente cuando está triste y "desplomado" en lugar de feliz y a punto de abrir los brazos para un abrazo gigante.
2. ¿De dónde provienen las poses de poder?
  - a. La etiqueta "Power Posing" fue utilizada por AMY CUDY, PHD en su Ted Talk de 2012 (mire [AQUI](#)) para discutir los hallazgos de su investigación. Su investigación causó mucha controversia y afirma que sus hallazgos no eran ciertos.
  - b. Sin embargo, Amy se defendió y volvió a demostrar en 2018 mediante 55 estudios de investigación que las poses de poder funcionan.
3. ¿Quién puede hacerlo?
  - a. ¡Todos! Pruébalo en casa o en el baño. Genial con los niños también. Genial para después de todas esas reuniones de Zoom y conquistar el mundo ...



## Ejercicio de respiración del mes

### -Respiración de Globos-

- *Siéntese o recuéstese en un espacio cómodo y seguro. (Puede estar sentado en un automóvil o en un banco del parque).*
- *Sienta los bordes exteriores de su cuerpo. - observe la parte superior de la cabeza y las puntas de los dedos de las manos y los pies.*
- *Respire y observe el aire que llena sus pulmones.*
- *Exhale y observe que sus pulmones empujan el aire hacia afuera.*
- *Imagina que tu cuerpo es un gran globo con forma de cuerpo, como un animal globo con tu forma.*
- *Puede colocar sus manos sobre su vientre y notar que su vientre sale cuando inhala y retrocede / baja cuando exhala.*
- *Imagina que todo tu cuerpo en forma de globo aumenta de tamaño con las inhalaciones y más pequeño con las exhalaciones.*
- *Configure su temporizador de 1 a 5 minutos y simplemente inhale y exhale así.*
- *Si aparecen pensamientos en su mente, déjelos salir en la próxima exhalación.*
- *Repita de 1 a 3 veces al día o cada vez que sienta que necesita relajarse o desea tomar unas vacaciones de su mente.*

# 11 Preguntas

Cada mes, conoceremos un poco mas a las persona de Richstone!

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



Interview with:

Oscar Juarez

Recepción

**1. ¿Cuál es la parte más difícil de trabajar virtualmente para usted? ¿Cuál es la mejor parte?** *"La parte más difícil de trabajar virtualmente es no poder tener el entorno de oficina adecuado sin tener a los más pequeños corriendo mientras tratan de mantener una conversación con los clientes. La mejor parte para mí es no tener que gastar tanto dinero en gasolina".*

**2. ¿Eres madrugadora o noctámbulo?** *"Dado que mi insomnio ha sido realmente horrible durante la pandemia, tengo que decir que un noctámbulo".*

**3. ¿Cuál es tu actividad de cuidado personal favorita?** *"Mi actividad favorita de cuidado personal sería el surf, la natación, el senderismo o cualquier actividad al aire libre".*

**4. ¿Cuál es tu emoji más utilizado?** *"El emoji que más uso sería la palmera o la taza de café".*

**5. ¿Cual es tu día festivo favorito?** *"Creo que mi día festivo favorito sería la Navidad. Me encanta ver las caras que hacen mis sobrinas cuando tratan de desenvolver sus regalos. Me trae esa sonrisa de "kool-aid" a la cara".*

**6. ¿Cuál es el mejor consejo que te han dado?** *"He recibido tantos buenos consejos en el pasado, pero creo que el que más me llama la atención es el que me dio un antiguo socio de EMT". Si llegas a tiempo, llegas tarde. ¡Si llegas temprano, eres genial! ". Esto es algo por lo que ahora vivo".*

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

*"Una de las mejores cosas que me encanta de trabajar en RFC es saber el impacto que todos tenemos en la vida de nuestros clientes. Definitivamente me alegra".*

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

*"El nombre actual de mi camioneta es Jessabelle".*

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

*"Al crecer, odiaría comer aguacate y cactus. ¡Ahora, no puedo vivir sin ellos!"*

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

*"Desafortunadamente, todavía no he visto ninguna gran película, tal vez los lectores puedan ayudarme a elegir una".*

**11. ¿Cuál es tu postre favorito?**

*"No soy el tipo más grande de los postres, pero me gustan los brownies de chocolate".*

### Postre de San Valentín por Christine M. Gutierrez, AMFT



Mande texto o email - Oscar "RFC LIBRARY PW"  
Para recibir contraseña!



The She Believes Cup es un torneo internacional de fútbol femenino que se fundó en 2016 y es organizado por los Estados Unidos cada año. Vealo AQUI





## Habito Saludable

### El dormir es para... Humanos?

La investigación dice que "El sueño es una parte importante de su rutina diaria, un sueño de calidad, y dormir lo suficiente en el momento adecuado es tan esencial para la supervivencia como la comida y el agua. Sin dormir no puede aprender y crear nuevos recuerdos, y es más difícil concentrarse."

En un artículo (disponible AQUÍ) afirmaron: "Todo el mundo necesita dormir, pero su propósito biológico sigue siendo un misterio".

¡Vaya, no sabía eso! ¿Acaso tú?

Pero, ¿cuánto sueño realmente necesitamos?

La Mayo Clinic recomienda que **Adultos:**

- **"Obtenga al menos 7-9 horas de descanso de calidad cada noche ..."**
- **"Los niños necesitan entre 9,5 y 18 horas, según la edad".**

7-9 horas? ¡Cada noche?! Bueno, jeso es algo para probar! Mire **AQUI** para obtener algunos consejos y trucos muy útiles para dormir mejor con más frecuencia.

# TED

Ideas Dignas de Difundir

## Amanda Gorman 2018 - "Usar su voz es una elección política"



## "Tweety" Love



"Eres muy amado" - Dutchess, Contadora

# Pasión Compasión

"La investigación sobre la compasión se encuentra en un punto de inflexión: la evidencia abrumadora sugiere que la compasión es buena para nuestra salud y buena para el mundo". - artículo de Emma Seppala titulado *Mente compasiva, cuerpo sano.* -

**La compasión por los demás puede resultar difícil, especialmente cuando nos sentimos deprimidos o estresados ... Sin embargo, la autocompasión a veces puede parecer imposible...**

### Intente ESTO:

Imáginese como un niño pequeño. Quizás 2 o 3 años. Imagina que ese "pequeño tú" se siente triste o asustado. Tal vez sea más fácil sentir compasión por ese "pequeño tú". (Además, si tienes una mascota especial en tu vida, eso también puede funcionar). Siente esa pequeña "suavidad" en tu pecho y respírala en tu "pecho de persona grande". Esto es lo que se siente la compasión por ti mismo. ¡Eres fabuloso! La vida puede ser muy difícil, ¡pero aquí estás leyendo este boletín en medio de tu ajetreada vida! ¡Eso es increíble! Gracias por tomarse el tiempo para hacer esta importante práctica de "compasión por uno mismo".



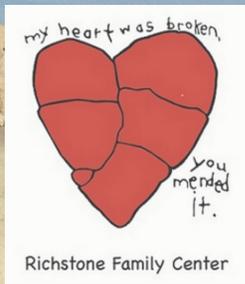
## Kids Corner

¿Pueden los niños cambiar el mundo? | Mes de la historia afroamericana para niños

- Enlace **AQUI**

### frase del día

"La vida es brutal. Pero también es hermosa. Bruta, lo llamo yo. Lo brutal y lo hermoso de la vida están tan estrechamente entrelazados que no pueden separarse. Rechaza lo brutal, rechaza la belleza. Así que ahora abrazo a ambos, y vivo bien, duro y real". - **Glennon Doyle**



## RFC Grupos Actuales

### **Parenting/Crianza - [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 y agresores de violencia domestica [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 [virtuales]**

- Anger management class for 18+ (\$13/class) - TUE @ 6-7 pm (15 week curriculum) [online]
- Anger management class for 18+ (\$13/class) - THUR @ 7-8 pm (15 week curriculum) [online]
- Manejo de la ira para adultos 18+ (\$13/clase) - MARTES @ 7-8 pm (Clase por 15 semanas) [virtuales]
- Adolescent Anger Management for Ages 13-17 yrs FREE - WED @ 5-6pm (15 week curriculum) [online]

### **Salud & bienestar [virtuales]**

- Stress management - FREE THURSDAY @ 6-7 PM [online]
- Grief Group - 18+ FREE - MON @ 7-8pm (Starts 2/27 [online])

### **Niños & adolescentes [virtuales]**

- Teen talk for ages 14-17 (FREE) - THUR @ 4-5 pm [online]



## Resources

**Sitio web localizador de bancos de comida - [AQUI](#):**

### **American Veteran Inc.**

351 East Temple Street 90012 Los Angeles CA  
Tel: 909-534-5953  
Hrs: Lun-Vier 9AM to 3PM

### **Open Door Skidrow Ministries**

419 E. 6th Street 90014 Los Angeles CA  
Tel 661.208.2143 Hrs:  
Domingo - 4 - 6PM & Viernes 7-9PM

### **Noticias de Covid-19**

Oprima [AQUI](#)

## Lineas de Ayuda

Línea nacional de prevención del suicidio,  
1-800-273-TALK (8255) or  
[Live Online Chat](#)

Amor es Respeto - Seguridad en relaciones  
Febrero - Mes Nacional de Violencia hacia  
adolescentes  
Call 1.866.331.9474

Veterans Crisis Line,  
Call 1-800-273-8255 and Press 1  
Text 838255, [Chat online](#)

### Los Angeles Centro LGBT



Los Center South  
Tel: 323-860-3799

Departamento de Servicios para Niños y Familias  
Línea de ayuda de protección infantil  
(800) 540-4000