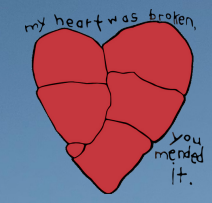


JAN. 2020 | VOL. 01

RFC Boletín de Bienestar

La Salud es Para Todos

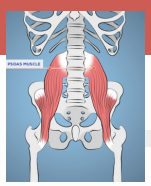
Cleandra Martin Waldron

Bienvenidos familia de Richstone!

Bienvenidos a la primera edición de nuestro Boletín de Bienestar. Desde lo más profundo de nuestro corazón, deseamos que lo disfruten!

DENTRO DE ESTA EDICIÓN

- Pose del mes
- Ejercicios de respiración del mes
- 11 Preguntas
- Un Hábito Saludable
- Tweet del mes
- TED talk del mes
- Actitud de Gratitud
- Esquina de ninos
- Grupos
- Recursos
- Líneas de ayuda



Pose del mes

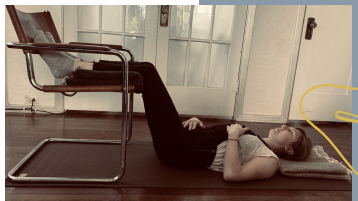
Las Piernas arriba de una silla

Necesita una escusa para subir los pies? Aqui la tiene.

1. Que es su sistema nervioso?
   a. "La red de células y fibras nerviosas que transmite los impulsos nerviosos entre las partes del cuerpo" - Oxford Dictionary
2. "Cual es su respuesta de lucha, escape, y congelacion?"
   a. La respuesta FFF es el 0-60 en un nanosegundo 1/2 del sistema nervioso que nos pone en marcha cuando lo necesitamos. Desafortunadamente, lo hace igualmente para los leones y los cambios de carril en la 405. .
3. es el músculo psoas? Anatomy - YJ Article
   a. El psoas ("so-az") es un músculo que conecta las piernas con la pelvis. También "redondea" y "arquea" la espalda baja.
   b. Es un músculo de estrés de "primera respuesta". Nos hace un ovillo y también nos prepara para correr.
4. ¿Qué "estresa" / contrae el Psoas?
   a. Cualquier pensamiento de estrés o ansiedad + estar sentado, conducir o estar en un Zoom llama. * Esto también puede causar dolor de espalda *
5. ¿Qué relaja o libera el Psoas?
   a. una postura de yoga de "piernas arriba"
6. ¿Qué necesita?
   a. El suelo (con carpeta o cobija) + silla/sofa/cama + una almuada/cobija/toalla.

Paso por Paso:

1. Acuéstese boca arriba con los pies sobre una silla, sofá o cama..
2. Coloque una pequeña almohada o manta debajo de su cabeza.
3. QUÉDATE. 5-15min.
4. * Si siente dolor o presión debajo de las "caderas", coloque una manta o toalla adicional debajo de la pelvis.
5. REPETIR 5-7 veces a la semana antes de acostarse.
6. Mi amiga Jillian Pransky, y Maestra Suprema de Yoga,un video tutorial disponible aquí: AQUI: *"Asentamiento-del-psoas" Echale un vistazo para una explicación detallada."*



11 Preguntas

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

Porque 11? Porque 10 no fueron suficiente!

Entrevista con:

Juliette Stidd

Directora Clinica

Ejercisio de respiracion del mes

-10 buenas respiraciones -

- *Siéntese o recuéstese en un espacio cómodo y seguro. (Esto puede ser sentarse en el auto o "esconderse" en el piso del baño :)*
- *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 expulsan el aire.*

Inhala y exhala y di "1"
Inhala y exhala y di "2"
Inhala y exhala y di "3"
Inhala y exhala y di "4"
Inhala y exhala y di "5"
Inhala y exhala y di "6"
Inhala y exhala y di "7"
Inhala y exhala y di "8"
Inhala y exhala y di "9"
Inhala y exhala y di "10"

Repita de 1 a 3 veces al día o cuando se sienta abrumado o ansioso.

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

"Extraño seriamente a todos. Esa es la peor parte, pero también es sorprendente que pueda trabajar con personas que realmente extraño. Nunca he tenido ropa tan comoda y ahora vivo en ella. Esa es la mejor parte"."

2. ¿Eres madrugadora o noctámbula?

"Definitivamente me gusta la noche. No disfruto despertarme temprano."

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

"Me encanta salir a caminar, conectarme con amigos, trabajar en proyectos creativos como hacer velas y ver Netflix".

4. ¿Cuál es tu emoji más utilizado?

"Amo la cara con el corazónes. Rara vez la usaba antes, pero ahora extraño tanto a todos que se ha convertido en la que mas utilizo"

5. ¿Cual es tu día festivo favorito?

"Me encanta la Navidad. Me encanta dar regalos, el clima frío y pasar tiempo con amigos y familiares, y en la Navidad, parece que todo lo que me encanta sucede a la vez"

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

"Se un líder servidor. Si tienes el privilegio de estar en el liderazgo, no pierdas tiempo pensando en cómo los demás pueden servirte, sino en cómo tu puedes serles útil"."

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

"La gente. La gente con la que trabajo es brillante, compasiva y creativa. A veces me siento en las reuniones de supervisión y me asombra la gente increíblemente talentosa con la que paso el tiempo. Y mientras están ahí para aprender de mí, termino aprendiendo mucho de ellos."

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

"Si, su nombre es Petra."

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

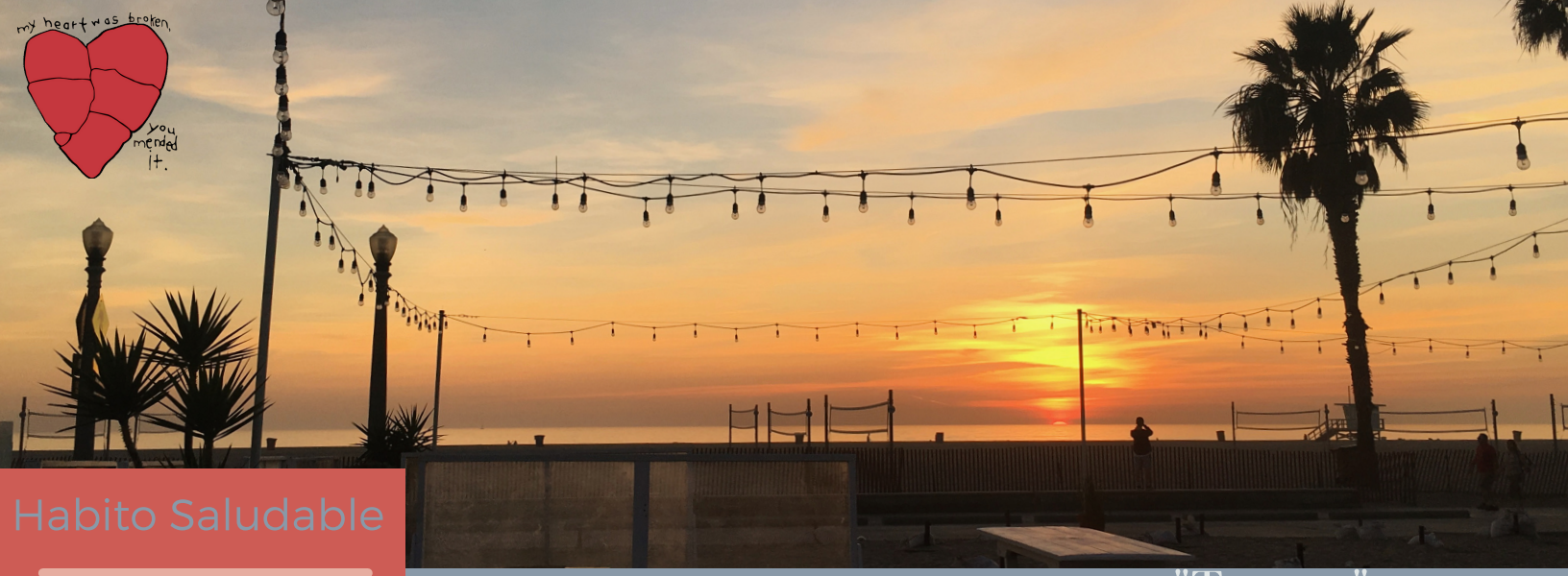
"Odiaba las cebollas cuando era niña y las odio igual hoy. Afortunadamente, mi familia es muy amable y a menudo omite sus amadas cebollas de las recetas de comidas familiares ".

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

"Hace poco vi The Greatest Showman y fue increíble. La actuación, el canto, y la historia en general fueron muy entretenidos."

11. ¿Cuál es tu postre favorito?

""¡Cualquier cosa con chocolate!"!"



Habito Saludable

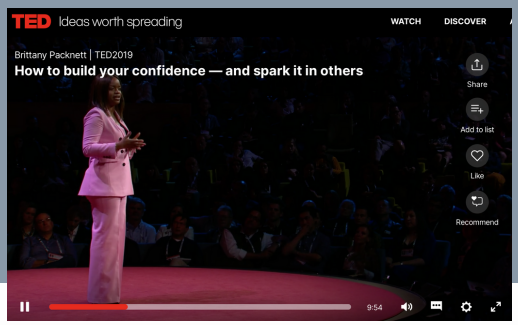
- Bebiendo Agua - 8 vasos por dia?

La investigación dice que el agua es excelente para nosotros de muchas maneras:
En un artículo (disponible (AQUI) enumeraron: rendimiento físico y mental, regulación de la temperatura corporal, envejecimiento, presión arterial, función cardíaca y digestión.
¿Pero cuanto?
La Clínica Mayo recomienda:
-Aproximadamente 15,5 tazas (3,7 litros) 15 tazas de líquidos al día para los hombres
-Aproximadamente 11,5 tazas (2,7 litros) ¡11 tazas! de líquidos al día para las mujeres.
¡¿11 tazas ?! ¡Vaya, necesito aumentar mi consumo! Pero no se asuste, este número también incluye jugo y café + todos los líquidos.

TED

Ideas Dignas de Difundir

Brittany Packnett - "Cómo construir tu confianza y encenderla en los demás"



"Tweety" Divertida

Actitud de Gratitud

IPuede resultar difícil, especialmente en este momento, encontrar cosas por las que estar agradecido. Sin embargo, estar agradecido por cualquier cosa puede mejorar el bienestar. ¡no tiene que gustarle para que funcione! ¿Prueba esto? Durante 1 semana, encuentre 3 cosas por las que estar agradecido antes de irse a la cama. Puede ser muy pequeño: agua corriente, el sol brillaba y tengo aliento en los pulmones. Pruebe esto todos los días durante una semana y vea si nota una pequeña mejora en el estado de ánimo. No te estreses si te olvidas de un día. Simplemente comience de nuevo el siguiente. Los estudios demuestran que una actitud de gratitud funciona incluso si no cree que lo hará.

Vea este gran artículo en Forbes, por Amy Morin:
"7 Scientifically Proven Benefits Of Gratitude That Will Motivate You To Give Thanks Year-Round"

Esquina de niños

Artesanía en línea gratis para niños
Make a "Love-Bug" w/ Michael's

RFC Grupos Actuales

Clases de Padres/Crianza - [virtuales]

- Parenting class ($15/class) - ENGLISH MONDAY @ 6-7 pm (18 week curriculum) [online]
- Parenting class ($15/class) - ENGLISH TUESDAY @ 7-8 pm (18 week curriculum) [online]
- Parenting class ($15/class) - ENGLISH THURSDAY @ 7-8 pm (18 week curriculum) [online]
- Parenting class ($15/class) - ENGLISH SATURDAY @ 12-1 pm18 week curriculum) [online]
- Clase para padres ($15/clase) - ESPAÑOL MARTES @ 6-7 pm (Clase por 18 semanas) [virtuales]
- Clase para padres ($15/clase) - ESPAÑOL MIÉRCOLES @ 5-6 pm (Clase por 18 semanas) [virtuales]

DGrupo de apoyo y educación para sobrevivientes de violencia domestica [virtuales]

- ENGLISH Domestic violence class for perpetrators ages 18+ ($18/class) - WEDNESDAY @ 5-6 pm (26 or 52 week curriculum) [online]
- ENGLISHDomestic violence class for perpetrators ages 18+ ($18/class) - SATURDAY @ 9-10 am (26 or 52 week curriculum) [online]
- ESPAÑOL Clase de violencia domestica para agresores ($18/clase) - MIÉRCOLES @ 6-7 pm Clase por 26 o 52 semanas [virtuales]
- ESPAÑOL Clase de violencia domestica para agresores ($18/clase) - SÁBADO @ 10-11 am (Clase por 26 o 52 semanas) [virtuales]
- ENGLISH Psychoeducation & support group for intimate partner violence ($5/class) - MONDAY @ 5-6 pm (15 week curriculum) [online]
- SPANISH Grupo de apoyo y educación para sobre vivientes de violencia domestica ($5/clase) - JUEVES @ 6-7 pm (Clase por 15 semanas) [virtuales]

Control de la ira [virtuales]

- ENGLISH Anger management class for 18+ ($13/class) - TUE @ 6-7 pm (15 week curriculum) [online]
- ENGLISH Anger management class for 18+ ($13/class) - THUR @ 7-8 pm (15 week curriculum) [online]
- ESPAÑOL Control de la ira para adultos 18+ ($13/clase) - MARTES @ 7-8 pm (Clase por 15 semanas) [virtuales]
- Clases de control de ira para adolescentes de edades 13-17 yrs GRATIS en INGLES - Miercoles @ 5-6pm (curriculum de 15 semanas)

Health & Wellnesss/ Alud & bienestar [INGLES virtuales]

- Manejo de estrés- GRATIS (Ingles) JUEVES @ 6-7 PM [online]
- Grupo de Duelo en Ingles - 18+ GRATIS en Ingles - Lun @ 7-8pm

Niños & adolescentes [virtuales]

- Teen talk (Platica de adolescentes) para edades 14-17 (GRATIS en Ingles) - Jueves @ 4-5pm

Recursos

Sitio web localizador de bancos de comida - AQUI

- American Veteran Inc.

351 East Temple Street90012 Los Angeles CA
Tel: 909-534-5953
(Hrs: Lun-Vier 9AM to 3PM)

- Open Door Skidrow Ministries

419 E. 6th Street90014 Los Angeles CA
Tel 661.208.2143 Hrs:
Domingo - 4 - 6PM & Viernes 7-9PM

Lineas de ayuda

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

Tratamiento de salud mental SAMHSA linea de ayuda
1-800-985-5990 y oprima "2"

Veterans Crisis Line,
Call 1-800-273-8255 and Press 1
Text 838255, Chat en linea

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