



RFC BOLETIN DE BIENESTAR

SALUD Es Importante

TODOS LOS MESES ANTERIORES DEL BOLETÍN DE BIENESTAR DE RFC ESTÁN DISPONIBLES EN LINEA: [AQUI](#)

Febrero es... **EN ESTA EDICIÓN:**

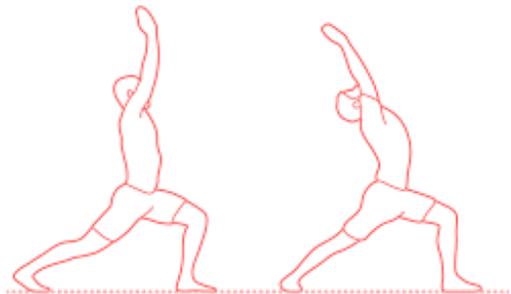
Mes de la Historia Afroamericana*

Enlace [*AQUI](#)

Pose Del Mes *Warrior I*

Paso a Paso

- Comience de pie, luego dé un paso con el pie derecho 4 pies hacia el frente.
- Los dedos de los pies apuntan hacia adelante, doble la rodilla en una estocada.
- Mantenga la pierna izquierda recta detrás de usted y gire el talón izquierdo hacia adentro (45 grados)
- Levanta los brazos rectos por encima de tu cabeza, mantén los hombros presionados hacia abajo. Mire hacia arriba, tome 5-10 respiraciones y cambie de lado.

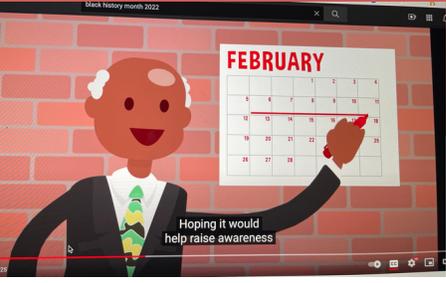


- Pose del Mes
- Ejercicio del Mes
- 11 Preguntas
- Hábito Saludable
- Tweet del Mes
- TED Talk del Mes
- Clase de Manejo de la Ira
- Amamos a Los Niños!
- Para Mirar
- RFC Biblioteca
- Nota del Mes

- Grupos actuales
- Destacado del grupo
- Recursos
- Líneas de Ayuda



*Mirar [AQUI](#)



¿Qué es la postura de warrior?

- Esta pose combina las acciones de pie y equilibrio de nuestro cuerpo.

¿Cómo funciona Warrior I Pose?

- Esta postura fortalece las piernas y la parte superior de los brazos.

¿Cuáles son algunos de los beneficios de Warrior I Pose?

- Mejora el equilibrio y las fortalezas centrales.
- Puede aliviar el dolor de espalda y la ciática.
- Energiza todo el cuerpo.



Artículo- [AQUI](#)

Videotutorial - [AQUI](#)



my heart was broken
you mended it.



Interview with:
Allison Tanaka
Development Director

Ejercicio de atención plena

Del mes

11 Preguntas

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

Leyendo este Poema

Pájaro enjaulado
BY MAYA ANGELOU

El pájaro libre salta en la parte de atrás del viento y flota río abajo hasta la corriente termina y sumerge sus alas en los rayos naranjas del sol y se atreve a reclamar el cielo.



Pero un pájaro que acecha por su angosta jaula rara vez puede ver a través de sus barras de ira sus alas están recortadas y sus pies están atados entonces él abre su garganta para cantar.

El pájaro enjaulado canta con trino temeroso de las cosas desconocidas pero todavía anhelaba y se escucha su melodía en la colina distante porque el pájaro enjaulado canta de libertad

El pájaro libre piensa en otra brisa y los vientos alisios suaves a través de los árboles suspirantes y los gusanos gordos esperando en un césped brillante al amanecer y él nombra el cielo como suyo.

Pero un pájaro enjaulado se para en la tumba de los sueños su sombra grita en un grito de pesadilla sus alas están recortadas y sus pies atados entonces él abre su garganta para cantar

El pájaro enjaulado canta con trino temeroso de las cosas desconocidas pero todavía anhelaba y se escucha su melodía en la colina distante porque el pájaro enjaulado canta de libertad.



1. What's the hardest part about working virtually for you? What's the best part?

"La parte más difícil ha sido no ver tanto a mis compañeros de trabajo. Siempre he apreciado la energía y la inspiración que recibo de todos en RFC. Sin embargo, lo que no echo de menos es la gasolina adicional, las emisiones de los automóviles y el tiempo de viaje. ."

2. ¿Eres madrugador o noctámbulo?

Definitivamente un madrugador".

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

Me encanta salir a caminar y tomar aire fresco cada vez que puedo.

4. ¿Cuál es tu emoji más usado?

Probablemente el pulgar hacia arriba o la sonrisa cursi. Realmente necesito expandir mi repertorio de emojis.



5. ¿Cuál es tu fiesta favorita?

Hace unos años, comencé a hacer una cuenta regresiva para Navidad (básicamente mi propia versión de un calendario de adviento) con mi hija. Ahora es algo que espero con ansias tanto como ella.

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

"No siento que esté calificado para dar consejos, pero recientemente comí una galleta de la fortuna que me ofreció una gran sabiduría: mirar hacia el futuro, pero no tanto como para perder el presente.

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

Valoro los diferentes puntos de vista y perspectivas que obtuve al trabajar en RFC. Es un ambiente de constante crecimiento y aprendizaje para mí. Puedo agradecer a los clientes, voluntarios y miembros del personal por enseñarme tanto a lo largo de los años y ampliar la forma en que puedo ver el mundo.

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

"Mi hijo llamó a nuestro último automóvil Lily, pero Lily se vio obligada a jubilarse anticipadamente después de un desafortunado accidente. Todavía no hemos encontrado un nuevo automóvil permanente, por lo que el actual se llama cariñosamente 'el prestador'".

9. ¿Cuál era la comida que menos le gustaba de niño? ¿Todavía lo odias o lo amas ahora?

Mis padres me hicieron probar el hígado cuando era pequeño y todavía lo odio. También me hicieron comer coles de bruselas, que en ese momento estaban asquerosas pero ahora me encantan.

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

"¡Acabo de ver Encanto con mi hijo y nos encantó! Puede que sea mi banda sonora favorita de Disney hasta la fecha. Parece que siempre tengo una de las canciones grabada en mi cabeza".

11. ¿Cuál es tu postre favorito?

"La primera respuesta que me vino a la cabeza fue pastel de coco (lo cual me sorprende, pero no estoy en desacuerdo conmigo mismo)".

RFC Biblioteca



Horóscopo del zodiaco chino 2022

Enlace: [AQUI](#)

"Couples Mindfulness Exercise with Rebecca Hotzel, LMFT"



*¿Quieres escuchar este increíble audio? Diríjase al sitio web de Richstone y encuentre "Obtener ayuda" y haga clic en la pestaña "Recursos".

Enlace al Artículo [AQUI](#)
Enlace al Video [AQUI](#)



Hábito Saludable

Pase 20 minutos
al aire libre
CADA día 



Múltiples estudios han encontrado que solo pasar 20 minutos todos los días al aire libre tiene grandes beneficios para la salud de nuestra mente y cuerpo. ¿Que estas esperando? ¡SAL AFUERA

Beneficios de pasar tiempo al aire libre

- Te ayuda a obtener vitamina D
- Mejora el sueño
- Mejora la concentración y el enfoque.
- Impulsa la creatividad
- Fortalece el sistema inmunológico
- Mejora tu estado de ánimo

Sugerencias Prácticas:

- Dar un paseo afuera
- Sentarse en la playa o en un parque
- Hacer ejercicio al aire libre
- Reunirse con amigos y familiares para un picnic.

Artículo sobre pasar tiempo al aire libre - [AQUI](#)

Vídeo sobre "Beneficios para la salud de estar al aire libre" - [AQUI](#)

TED

Ideas dignas de difundir

Cultivar la autoestima incondicional | adia gooden



Enlace [AQUI](#)

"Tweety" Leer



"Día de San Valentín: Orígenes, Antecedentes y Tradiciones" - New York Times

[AQUI](#)

Clase de manejo de la ira por Seth Madej, AMFT

La ira es una emoción natural y apropiada, pero manejarla de manera inapropiada puede ser perjudicial para nosotros y para los demás. La clase de manejo de la ira de Richstone ayuda a los participantes a mejorar sus relaciones, reducir su angustia y beneficiar su salud física al aprender a controlar sus respuestas de ira. Las habilidades cubiertas en este curso de 15 sesiones incluyen el manejo de desencadenantes, manejo de conflictos, técnicas de relajación y más. Las clases están disponibles tanto para adultos como para adolescentes y para hablantes de inglés y español. Para obtener más información, visite richstonefamily.org o llame al 310-970-1921.



NOTA

**"Find the good.
It's all around you.
Find it, showcase it
and you'll start
believing in it."**

JESSE OWENS

Amamos a los Niños

Fiesta del Año Nuevo Lunar de la Alhambra
Domingo, 20 de Febrero
Enlace [AQUI](#)



RFC Grupos Actuales

Por favor llame a Citlali al (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]

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 - ages 18+ (\$18/class) - TUESDAY @ 6-7 pm (15 week curriculum) [online]
- Anger management class - ages 18+ (\$18/class) - THURSDAY @ 7-8 pm (15 week curriculum) [online]
- Manejo de la ira para adultos - ages 18+ (\$18/clase) - MARTES @ 7-8 pm (Clase por 15 semanas) [virtuales]

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

- Stress management - ages 18+ - FREE - THURSDAY @ 6-7 pm [online]
- Grief group - ages 18+ - FREE - MONDAY @ 7-8 pm [online]
- Grief group in Spanish - ages 18+ - FREE - THURSDAY @ 10-11 am

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

- Adolescent anger management- ages 13-17 FREE - WEDNESDAY @ 5-6 pm (15 week curriculum) [online]
- Baby & Me/Bebé y yo - All Guardians - FREE - Wednesday @ 4pm [online]

NUEVO: Clase de crianza compartida en español

\$15/per class - 12 Semanas

Saturdays @ 9AM

Recursos

Sitio web del 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)

Ministerio de Skid Row de Puertas Abiertas

419 E. 6th St. Los Angeles, CA 90014

Tel 661-208-2143

(Hrs: Sun 4-6PM & Fri 7-9PM)

NOTICIAS DE COVID-19 DEL CONDADO DE LA

ENLACE [AQUI](#)

Acceso gratuito a HEADSPACE del condado de Los Angeles

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

Línea Adolescente - En línea

Teens talking to teens

Call: 310-855-HOPE (4673)

Línea de crisis para veteranos

Call 1-800-273-8255 and Press 1

Text 838255 or Chat online

Centro LGBT de Los Ángeles



Center South

Call: 323-860-3799

Departamento de Servicios para Niños y Familias

Línea directa de protección infantil

Call: 800-540-4000