

RFC BOLETIN DE BIENESTAR

SALUD es ser consciente

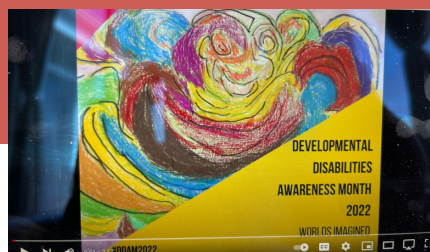
TODOS LOS MESES ANTERIORES DEL BOLETÍN DE BIENESTAR DE RFC ESTÁN DISPONIBLES EN LÍNEA: [AQUI](#)

EN ESTA EDICIÓN:

Marzo es...

Mes Nacional de Concientización sobre la Discapacidad*

***Mirar [AQUI](#)**



pose del mes

Postura de la media luna

Paso a paso

- Comience parándose con ambos pies separados a la altura de las caderas
- Estirar los brazos por encima de la cabeza y entrelazar los dedos
- Alcance hacia la derecha con los brazos y estire el lado izquierdo de su cuerpo. Tome 3-5 respiraciones.
- Vuelve al centro.
- Alcance hacia la izquierda con los brazos y estire el lado derecho de su cuerpo. Tome 3-5 respiraciones.



Enalce [*AQUI](#)

¿Qué es la postura de la media luna?

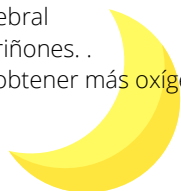
- Esta pose es una gran pose de inicio para cualquier otra pose, ya que involucra todo el cuerpo.

¿Cómo funciona la postura de la media luna?

- Esta postura aumenta la flexibilidad de la columna vertebral, los brazos y la caja torácica.

¿Cuáles son algunos de los beneficios de Half Moon Pose?

- Realinea la columna vertebral
- Estimula el hígado y los riñones.
- Ayuda a los pulmones a obtener más oxígeno.



Artículo - [AQUI](#)

Videotutorial - [AQUI](#)

- Postura del Mes
- Ejercicio del Mes
- 11 Preguntas
- Habito Saludable
- Tweet del Mes
- Charla TED del mes
- Grupos de Duelo para Menores
- Amamos a los niños
- Uno para mirar
- Biblioteca RFC
- Nota

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





Interview with
Sonia Park
Social Media & Special
Events Asst

11 Preguntas

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

Ejercicio de atención plena Del mes

Imágenes guiadas: mi escena relajante



¿Qué es la visualización guiada?

Las imágenes guiadas pueden calmar rápidamente su cuerpo y al mismo tiempo relajar su mente y también ser una estrategia útil para mantener la resiliencia frente al estrés durante los momentos difíciles.

¿Qué es una escena relajante?

A veces es bueno recurrir a los ejercicios de relajación antes de que el estrés, la ansiedad o la ira se apoderen de ti. Puede ser útil tener en mente un lugar o una escena relajante antes de que lo necesite.

Indicaciones para crear su escena:

- ¿Dónde estás y cuándo ocurre tu escena? (elegir la hora y el lugar)?
- ¿Qué ves en esa escena?
- ¿Qué escuchas?
- ¿Qué sientes en tu piel? ¿Qué puedes tocar o estás tocando?
- ¿Qué hueles? ¿Qué saboreas?
- ¿Qué sentimientos tiene (por ejemplo, paz, alegría, calma)?
- ¿Qué más agregarías a tu escena relajante?



Enlace al Artículo [AQUI](#)

Enlace al Video [AQUI](#)

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

"Extraño no escuchar a los estudiantes del club de niños jugar afuera... pero definitivamente no extraño los viajes al trabajo/el tráfico. :)"

2. ¿Eres madrugador o noctámbulo?

"Madrugador."

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

"¡Meditación y sueño! ¿Es raro que limpiar también me dé alegría?"

4. ¿Cuál es tu emoji más usado?



5. ¿Cuál es tu fiesta favorita?

"Me encantan los cumpleaños... es una gran excusa para recordarle a alguien lo especial y querido que es".

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

"Ser amable con usted mismo."

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

"Me encanta que, sin importar cuál sea nuestro rol/título, todos trabajamos duro por un propósito mayor más allá de nosotros mismos".

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

"No tengo un nombre para mi auto"

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

"Cuando era niña, me encantaba cualquier cosa picante ... ¡y todavía lo hago!"

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

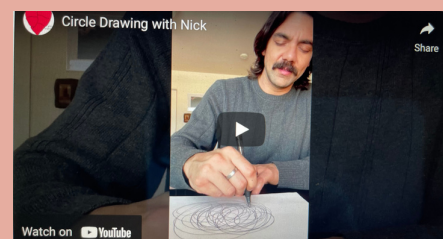
"Parasite fue la última gran película que vi... ¡La recomiendo mucho!"

11. ¿Cuál es tu postre favorito?

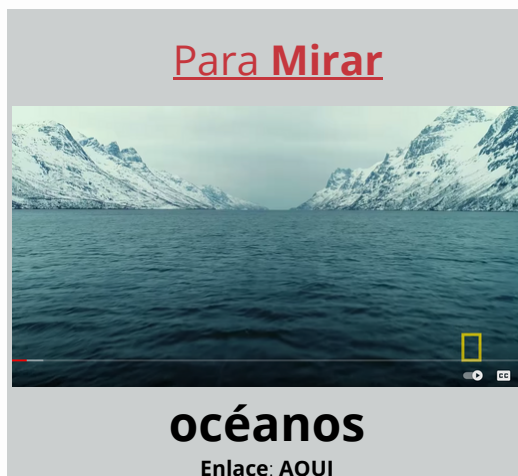
"No soy una gran persona del desierto, pero nunca dejaré pasar un buen pastel. :)"

Biblioteca de RFC

"Dibujo circular con Nick"



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





Habito Saludable

Estira tu cuerpo todas las Mañanas



Los estudios han encontrado que el estiramiento a primera hora de la mañana o simplemente todos los días tiene grandes beneficios en su cuerpo.

Beneficios de estiramiento

- Ayuda a su movilidad
- Ayuda a evitar lesiones
- Mejora la concentración
- Disminuye el estrés
- Mejora la circulación sanguínea
- Menos dolores y molestias

Sugerencias Practicas:

- Trate de estirar todas las partes principales del cuerpo (cuello, hombros, brazos, piernas y pies)
- Estirar justo después de despertarse
- Muévete despacio

Artículo sobre estiramiento - [AQUI](#)
Video sobre "Estiramiento" - [AQUI](#)

TED

Ideas Dignas de Difundir

Cómo Cambiar tu Historia puede Cambiar tu Vida | Lori Gottlieb



Enlace [AQUI](#)

"Tweety" Leer



"St. Patrick's Day:
Origins, Meaning, and
Celebrations" -
History Channel
[AQUI](#)



Grupos de Duelo para Menores

Por Alexandra Hoatua, AMFT

Como personas, el dolor es nuestra respuesta natural a la pérdida, particularmente a la pérdida de alguien o algún ser vivo que ha muerto. El duelo se puede experimentar en cualquier momento y a cualquier edad a lo largo de la vida. Para los menores que están experimentando el dolor de la pérdida, Richstone ofrece tres grupos de duelo separados para las edades de 6-9, 10-12 y 13-17. Estos grupos se basan en un plan de estudios de 8 semanas y tienen como objetivo proporcionar un espacio seguro para que los menores procesen sus emociones, aprendan sobre las etapas del duelo y participen en actividades apropiadas para su edad y habilidades de afrontamiento. Para obtener más información, visite richstonefamily.org o llame al 310-970-1921.



¡Amamos a los Niños! Cesar Chavez Dia de la



Familia

Marzo 22, 2022



ENLACE [AQUI](#)

NOTA

Remember to look up at the stars
and not down at your feet. Try
to make sense of what you see
and wonder about what makes the
universe exist. Be curious. And
however difficult life may seem,
there is always something you
can do and succeed at. It
matters that you don't just give
up.

Stephen Hawking



RFC Grupos Actuales

Porfavor 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: Grupos de duelo para las edades de 6-9, 10-12 y 13-17

Martes @ 3pm, Miercoles @ 4pm, y Miercoles @ 5pm ||

Sin costo - Gratis

Recursos

Sitio Web del Localizador de Bancos de Alimentoso -

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**

LA County Free HEADSPACE Access

Headspace es una aplicacion de meditacion y atencion plena

ENLACE **AQUI**

Líneas Directas

Linea de Vida Nacional para la Prevencion del Suicidio

1-800-273-TALK (8255) o

Chat en Linea en Vivo

Linea Adolescente - En Linea

Adolescentes hablando con adolescentes

Llame: 310-855-HOPE (4673)

Linea de Crisis para Veteranos

Llame 1-800-273-8255 y Presione 1

Texto 838255 o Chat en linea

Centro LGBT de Los Angeles

Center South

Llame: 323-860-3799



Departamento de Servicios para Niños y

Familias

Linea directa de Proteccion Infantil

Llame: 800-540-4000