



RFC BOLETIN DE BIENESTAR

SALUD
es para todos

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

Abril es...

EN ESTA EDICIÓN:

Mes Nacional de Prevención del Abuso Infantil*

ENLACE [*AQUI](#)

*Enlace [AQUI](#)



Pose Del Mes

Postura Del Niño

Paso a Paso

¿Qué es la postura del niño?

- Esta postura no solo es un estiramiento delicioso para la parte interna de los muslos y la espalda baja, sino que también alivia las glándulas suprarrenales.

¿Cómo funciona la postura del niño?

- Esta postura fomenta la respiración profunda que relajará la tensión que tienes en tu cuerpo.

¿Cuáles son algunos de los beneficios de la postura del niño?

- Ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad.
- Libera la tensión en la espalda, el pecho y los hombros.
- Masajea órganos internos.



- Arrodíllate en el piso, mantén las rodillas separadas unos centímetros, baja el tracero hacia los talones y toca los dedos gordos de los pies.
- Baje el pecho sobre los muslos y la frente hasta el suelo.
- Coloque las manos al frente, con las palmas hacia abajo o deslice las manos hacia atrás, con las palmas hacia arriba.
- Tome 5-10 respiraciones.

- Postura del Mes
- Ejercicio del Mes
- 11 Preguntas
- Hábito Saludable
- Tweet Del Mes
- Charla TED del mes
- Terapia de conducta cognitiva
- Amamos a Niños!
- Para Mirar
- RFC Biblioteca
- Nota

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



Artículo - [AQUI](#)

Video Tutorial - [AQUI](#)



11 Preguntas



Entrevista con:
Jaymie Miller
Supervisora Clínica y
Coordinadora de Contratos
Clínicos

Ejercicio de Atención Plena del Mes

ESCANEO DEL CUERPO



¿Qué es el ejercicio de escaneo corporal?

Un escaneo corporal es una técnica de atención plena/conexión a tierra que puede ayudar a volver el enfoque hacia adentro. Te ayuda a sintonizar con tu cuerpo y notar cualquier sensación que se sienta en todo momento sin ningún juicio. Puede ayudar a reducir la ansiedad cuando sus pensamientos están acelerados al enfocarse en la respiración y las sensaciones corporales, o como el comienzo de una práctica de meditación.

Paso a paso

- Siéntese o acuéstese en una posición cómoda. Cierra los ojos o mantén una mirada suave.
- Comience concentrándose en la respiración y notando las sensaciones de su respiración entrando y saliendo de sus pulmones.
- Comenzando con los pies, enfóquese en cada parte de su cuerpo durante un período de tiempo, notando la sensación de la parte contra cualquier superficie, la sensación de la ropa en la parte y las sensaciones internas. Presta atención de forma específica a cada una de estas sensaciones, sin juzgar y sin atribuir significado.
- Pase todo el tiempo que desee en cada parte del cuerpo antes de pasar a la siguiente, desde los pies hasta la parte superior de la cabeza.
- Luego permítete sentir todo tu cuerpo en el espacio, antes de abrir los ojos

Conociendo un poco más a la gente de RFC...

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

"Es difícil no conocer a todos cara a cara. Zoom no puede capturar todas las expresiones no verbales que a veces permiten conocer a colegas y establecer una relación con los clientes de manera más fácil y natural. PERO la falta de desplazamiento, la facilidad de horario y la flexibilidad general que obtengo con el trabajo prácticamente lo compensan con creces. Puedo obtener mucho más cuidado personal ahora, lo que ayuda con mi productividad y bienestar general. También puedo estar cerca de mi dulce (y descarado) perro 24/7"

2. ¿Eres madrugador o noctámbulo?

"Búho nocturno definitivamente".

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

"Actualmente estoy entrenando para una media maratón, así que dar una carrera larga en la playa me tranquiliza mucho. Cuando no tengo el tiempo o la energía para correr, generalmente me pongo una máscara de tela y miro programas de telerrealidad basura con mi esposo y abrazar a mi perro".

4. ¿Cuál es tu emoji más usado?



5. ¿Cuál es tu fiesta favorita?

"Gran fanático de Halloween".

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

"Hmm, eso es difícil. Esto es quizás más un sentimiento general, pero solo para vivir y dejar vivir. ¡Mientras las opiniones o los comportamientos de alguien no causen daño a nadie (o a usted mismo), entonces usted lo hace!"

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

"La gente, el ritmo y el propósito general que tiene RFC. He estado en Richstone durante 8 años y me encanta lo mucho que he podido progresar y absorber durante mi tiempo aquí".

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

"Acabo de recibir un auto nuevo, así que todavía no, pero gracias por motivarme a considerar algunos apodos nuevos".

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

"Nunca me gustó la carne mientras crecía, probablemente he comido bistec dos veces en mi vida. Simplemente no creo que me sienta bien. Una vez que supe que podía adoptar una dieta sin comer carne, ¡no miré hacia atrás!"

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

"No soy un gran cinéfilo (prefiero una serie), pero la última película que vi y disfruté fue Molly's Game. Definitivamente la recomendaría, es súper divertida y está basada en una historia real.

11. ¿Cuál es tu postre favorito?

"Realmente disfruto una buena galleta. Mi esposo y yo pedimos Diddy Riese casi todos los viernes. Sus sándwiches de helado son insuperables.

Selección de biblioteca RFC

"Ejercicio de respiración para niños con Rebecca"



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



Para Mirar



Manglares - Los hermosos hábitats en la Tierra
Enlace Gratis: [AQUI](#)

Artículo [AQUI](#)

Enlace al video [AQUI](#)



Habito Saludable

¡USE PROTECTOR SOLAR TODOS LOS DÍAS!



Los estudios sugieren usar protector solar todos los días debido a los rayos ultravioleta que siempre están presentes sin importar si hace sol o está nublado afuera y son la causa del cáncer de piel, el daño y el envejecimiento.

Beneficios de usar protector solar todos los días

- Reducir el riesgo de cáncer de piel
- Ralentizar el proceso de envejecimiento
- Reducir la posibilidad de arrugas

Sugerencias prácticas:

- Haga que la aplicación de protector solar sea parte de su rutina diaria de la mañana
- Elija al menos un protector solar con SPF 30+
- Si está expuesto a la luz solar pura, elija SPF 60+
- Aplicar protector solar en la cara, el pecho y los brazos

TED

Ideas Dignas de Difundir

Por qué los estudiantes deben tener días de salud mental | Hailey Hardcastle



Enlace [AQUI](#)

"Tweety" Leer



"Las 8 mejores tradiciones de huevos de Pascua en todo el mundo - Conexiones lingüísticas [AQUI](#)



¿Qué es la terapia de TCC?

¿Ha escuchado a su terapeuta decir: "Esta es una técnica de TCC" o tal vez "Soy un terapeuta de TCC"? Pero, ¿qué es la TCC? TCC significa Terapia Cognitiva Conductual. La terapia cognitiva conductual es un modelo/tipo de terapia que utiliza pensamientos (también llamados cogniciones) y acciones (también llamadas comportamientos) para reconocer y cambiar/adaptar patrones personales. El Dr. Aaron Beck y su hija la Dra. Judith Beck fundaron un instituto en PA llamado Beck Institute - más información - [AQUI](#).

"Esta idea simple es que nuestros patrones únicos de pensamiento, sentimiento y comportamiento son factores significativos en nuestras experiencias, tanto buenas como malas. Dado que estos patrones tienen un impacto tan significativo en nuestras experiencias, se deduce que alterar estos patrones puede cambiar nuestras experiencias". (Martin, 2016)

Artículo de TCC de la Asociación Americana de Psicología disponible [AQUI](#)

PRUEBA ESTO: TCC paso a paso "Cómo usar los registros de pensamiento de TCC para cambiar la forma en que te sientes" - [AQUI](#)

Amamos a los Niños!

Festival del Libro de Los Angeles Times
Abril 23 & 24

Info [AQUI](#)

NOTA

"Every day may not be good... but there is something good in every day."

ALICE MORSE EARL



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 Alimentos - [AQUI](#)

Veterano Americano Inc.

351 East Temple St. Los Angeles, CA 90012
Tel: 909-534-5953
(Horas: Lunes-Viernes 9AM a 3PM)

Ministerio de Skid Row de Puertas Abiertas

419 E. 6th St. Los Angeles, CA 90014
Tel 661-208-2143
(Horas: Domingo 4-6PM y Viernes 7-9PM)

Noticias de COVID-19 del Condado de LA

ENLACE [AQUI](#)

Acceso gratuito a HEADSPACE del Condado de LA

Headspace es una aplicación de meditación y atención 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 Ninos y Familias

Linea directa de Proteccion Infantil
Llame: 800-540-4000