



RFC BOLETIN DE BIENESTAR

La SALUD es para cada Alma

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

EN ESTA EDICION:

Mayo es...

***Ver [AQUI](#)**

Mes de Concientización sobre la Salud Mental*

Enlace **[*AQUI](#)**



Pose del Mes *Pose Fácil*

Paso a Paso

- Llegue a una posición sentada con las nalgas en el suelo, luego cruce las piernas, colocando los pies directamente debajo de las rodillas. Apoye las manos sobre las rodillas o el regazo con las palmas hacia arriba o hacia abajo.
- Presione los huesos de la cadera hacia abajo en el piso y llegue a la corona de la cabeza hacia arriba para alargar la columna vertebral. Deje caer los hombros hacia abajo y hacia atrás, y presione el pecho hacia la parte delantera de la habitación.
- Relaja la cara, la mandíbula y el vientre. Deje que la lengua descansa en el techo de la boca, justo detrás de los dientes frontales.
- Tome 5-10 respiraciones.

¿Qué es Pose Fácil?

- Esta pose también se conoce como pose meditativa..

¿Cómo funciona Pose Fácil?

- Esta postura requiere que involucre los músculos centrales y de la espalda y distribuya su peso uniformemente sobre los huesos de su asiento.

¿Cuáles son algunos de los beneficios de la Pose Fácil?

- Buena postura de meditación
- Promueve la conexión a tierra y la calma interior
- Abre las caderas y alarga la columna vertebral.



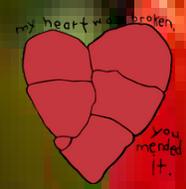
Artículo - [AQUI](#)

Video Tutorial - [AQUI](#)

- Postura del Mes
- Ejercicio del Mes
- 11 Preguntas
- Hábito Saludable
- Tweet del Mes
- Charla TED del Mes
- Pagina de Facebook de RFC
- ¡Amamos a Niños!
- Para Mirar
- RFC Biblioteca
- Nota

- Grupos Actuales
- Destacado del Grupo
- Recursos
- Líneas de Ayuda





Interview with:
Bettina Wright
Richstone Human
Resources

11 Preguntas

Conociendo un poco más a la gente de RFC..

Ejercicio de atención plena Del mes

Puesta de tierra

¿Qué es el Ejercicio de Puesta a Tierra?

La puesta a tierra también se conoce como ejercicio de puesta a tierra. Conexión a tierra significa que hacemos una conexión eléctrica con las energías de la Tierra, y la forma más simple consiste en caminar descalzo sobre hierba, tierra o arena.

¿Como funciona?

Piense en la Tierra como una batería gigante que sustenta la vida en este planeta. La superficie de la tierra tiene una carga eléctrica negativa sutil. Nosotros, como humanos, somos seres bioeléctricos y al conectarnos con la Madre Tierra nos ayuda a recargar energía y reequilibrar nuestros sistemas corporales.

¿Cuales son los beneficios?

- a) Apoyo inmunológico
- b) Reducción del estrés
- c) Mejora del sueño

Paso a paso:

- 1) Elija un lugar donde quiera "conectarse a tierra" o conectarse a tierra.
Césped
Sociedad
Arena
- 2) Quítese los zapatos y las calcetines.
- 3) Presiona tus pies contra la tierra.
Puede caminar o quedarse quieto.
Puede cerrar los ojos o mantenerlos abiertos. Siente y trata de ser.



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

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

"La parte más difícil es que es más difícil establecer conexiones reales con los colegas. La mejor parte es el equilibrio entre el trabajo y la vida"

2. ¿Eres madrugador o noctámbulo?

"Me caigo en algún punto intermedio ya que normalmente me acuesto entre las 10 y las 11 de la noche y, naturalmente, me despierto alrededor de las 7 de la mañana.

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

Cocinar y pasar tiempo al aire libre con mi mejor amiga, Tommi".



4. ¿Cuál es tu emoji más usado?



5. ¿Cuál es tu fiesta favorita?

"¡Acción de Gracias como se representa hoy! ¡Porque une a la gente sin expectativas, solo buena comida, gente y gratitud!"

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

"¡La fe es la esencia de todas las cosas!"

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

"¡La misión de Richstone!

"Desde 1974, Richstone Family Center se ha dedicado a tratar y prevenir el abuso y el trauma infantil, fortalecer y educar a las familias y prevenir la violencia en las familias, las escuelas y las comunidades".

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

"No, pero tiendo a referirme a ella como "Ella".

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

"Hígado y yo todavía lo detesto hoy!"

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

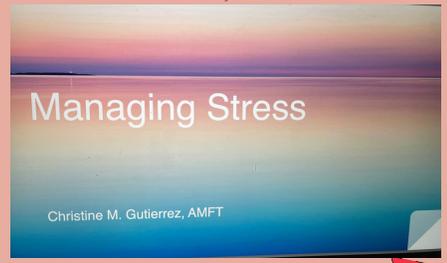
"Nuestro planeta, que es una serie documental en Netflix que explora la belleza natural de nuestra tierra y cómo el cambio climático está afectando a todas las criaturas vivientes. ¡Simplemente espectacular de ver! Sí, lo recomendaría porque brinda atención y conciencia sobre nuestro impacto en el medio ambiente.!"

11. ¿Cuál es tu postre favorito?

"Es una apuesta entre pastel de camote y cualquier cosa de chocolate".

Selección de biblioteca RFC

"Gestión de recursos de estrés con Christine Gutierrez, AMFT"



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

Para Mirar

Una nueva forma de pensar la transición a la maternidad
Enlace : [AQUI](#)



Habito Saludable

RESPIRACIONES PROFUNDAS

¡Respira profundamente un par de veces a lo largo del día!



La investigación sugiere practicar la respiración profunda un par de veces a lo largo del día para reducir el estrés y la ansiedad, reenfocarse y estabilizar la presión arterial.

Beneficios de la respiración profunda

- Mejora la inmunidad
- Reduce el estrés y la ansiedad
- Disminuye la presión arterial

Sugerencias prácticas:

- Configure una alarma cada dos horas para recordarse a sí mismo que debe tomar de 3 a 5 respiraciones profundas
- Cierra los ojos al respirar
- Haz que sea un hábito que hagas a primera hora antes de levantarte de la cama por la mañana-

Artículo sobre respiración profunda - [AQUI](#)
Video sobre respiración profunda - [AQUI](#)

TED

Ideas Dignas de Difundir

Atención de salud mental que interrumpe los ciclos de violencia | Celina de Sola



Enlace [AQUI](#)

"Tweety" Leer

Sarcastic Mommy
@sarcasticmommy4

Follow

I don't know what my husband is planning on doing for me for Mother's Day but I hope it's the laundry.

1:37 pm - 4 May 2019

209 Retweets 1,185 Likes



"Consejos de autocuidado para mamás ocupadas" - Kaiser Permanente

Enlace [AQUI](#)

Nueva página de Facebook de la comunidad de la familia Richstone

Richstone Family Center se complace en anunciar que hemos comenzado una nueva página de Facebook dedicada a proporcionar a nuestra comunidad información útil sobre salud mental, técnicas de autocuidado, recursos y próximos eventos de RFC.

Visite el enlace aqui: <https://www.facebook.com/richstonecommunity>





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

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