



RFC BOLETIN DE BIENESTAR

SALUD Es Para El Cuerpo y Alma

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

EN ESTA EDICIÓN:

*Mirar [AQUI](#)

Every year, during the month of June, the LGBT community celebrates in a number of different ways.



Junio es... Pride Month/Mes Del Orgullo*

Enlace [*AQUI](#)

Pose del Mes

postura de puente

Paso a paso

¿Qué es postura de puente?

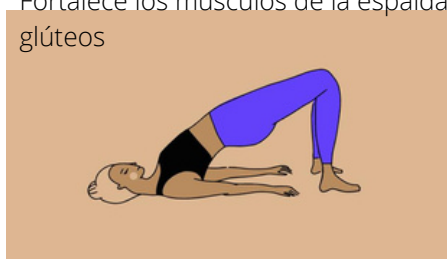
• Esta pose es una pose de apertura del corazón.

¿Cómo funciona la pose de puente?

• Fortalece las piernas, las caderas, masajea la columna vertebral y abre el corazón.

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

- Mejora la postura
- Puede aliviar el dolor lumbar
- Fortalece los músculos de la espalda y los glúteos

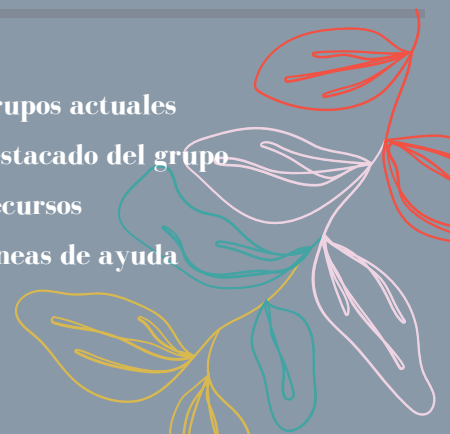


- Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas, las piernas y los pies paralelos a la distancia de las caderas.
- Mueva los pies más cerca de las nalgas, presione los pies firmemente contra el piso, levante las caderas en alto.
- Mantenga sus brazos y manos paralelos a su cuerpo.
- Siga presionando los pies contra el suelo, levante las caderas y mantenga los muslos paralelos.
- Tome 3-5 respiraciones.
- Vuelva a bajar lentamente y repita 3-5 veces.



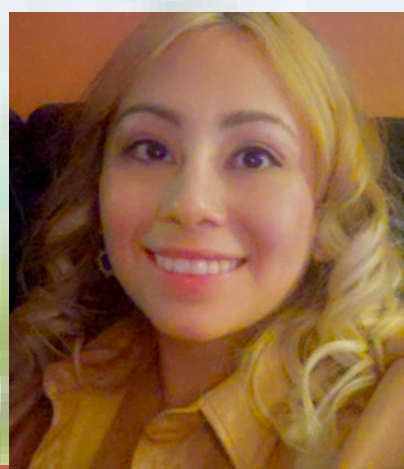
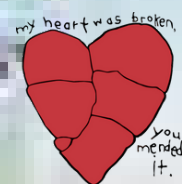
- Postura del Mes
- Ejercicio del Mes
- 11 Preguntas
- Hábito Saludable
- Tweet del Mes
- Charla TED del mes
- Diecinueve de Junio
- ¡Amamos los niños!
- Para Mirar
- RFC Biblioteca
- Nota

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



Artículo - [AQUI](#)

Video Tutorial - [AQUI](#)



Entrevista con:
Citlali Pineda
Recepcionista

11 Preguntas

Conociendo un poco más a la gente de RFC...
Porque 11? Porque 10 no era suficiente!

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

"La parte más difícil de trabajar virtualmente es no poder ver a las personas físicamente. Ha sido genial conocer a todos a través del correo electrónico, pero sería bueno poner una cara al nombre de todos. La mejor parte sería no tener que levantarse más temprano para ir al trabajo".

2. ¿Eres madrugador o noctámbulo?

"Noctámbulo!"

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

"Mi actividad favorita de cuidado personal es manejar a la playa y leer mis libros".

4. ¿Cuál es tu emoji más usado?

"Yo diría que estos son mis tres mejores:"



5. ¿Cuál es tu día festivo favorito?

"Me encanta Halloween. Los disfraces, los dulces, las películas de miedo y los eventos espeluznantes hacen que todo el mes sea divertido".

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

"No dejes que tu miedo a lo desconocido se interponga en el camino de tus sueños."

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

"Lo mejor de trabajar en RFC es honestamente todo. Todos son súper serviciales y agradables y me han recibido con los brazos abiertos. Me gusta conocer a todos a través del correo electrónico, y espero que pronto, me reúna con todos finalmente en persona".

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

"No hay nombre para mi auto, pero me refiero a él como un él".

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

"Tendría que decir lentejas. Lo comía como sopa o con arroz y simplemente no podía soportar el olor o la textura. Como adulto, todavía no me gustan y no planeo probarlos pronto".

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

"El Proyecto Florida. Lo recomiendo porque representa el mundo desde la perspectiva de un niño al tiempo que muestra la realidad de una vida difícil fuera del centro de Florida. Definitivamente te hará llorar al final, pero es una muy buena película".

11. ¿Cuál es tu postre favorito?

"Pastel de lava de chocolate con una gran cucharada de helado de vainilla".

Ejercicio de Atencion Plena del Mes

Lea este poema en honor a Juneteenth

"NOS LEVANTAMOS"
por Kristina Kay



Nos Levantamos
Desde el corazón de África, nos
levantamos
Ya un pueblo, nuestras caras de
ébano, nuestros cuerpos magros,
nos levantamos
Habilidades de arte, vida, belleza y
familia
Aplastados por fuerzas de las que
no sabíamos nada, nos
levantamos Sobrevivir debemos, lo
hicimos,
Nos levantamos
Nos levantamos para ser tú, nos
levantamos para ser yo,
Por encima de todo lo esperado,
nos levantamos
Para convertirnos en el
conocimiento que nunca
conocimos,
Nos levantamos
Sueño, lo hicimos
Actuar debemos

Enlace a Artículo [AQUI](#)

Enlace a Video [AQUI](#)

PARA MIRAR



Strawberry Supermoon: June 2022's Full Moon

Enlace Gratis: [AQUI](#)

Selección de biblioteca RFC

"Construyendo relaciones saludables con Christine Gutierrez, AMFT"



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



Habito Saludable

Cantidad saludable de sueño



Estudios dicen que "El sueño es una parte importante de su rutina diaria, el sueño de calidad, y obtener suficiente en los momentos adecuados es tan esencial para la supervivencia como la comida y el agua. Sin dormir no puedes aprender y crear nuevos recuerdos, y es más difícil concentrarse".

En un artículo (**disponible AQUÍ**) declararon: "*Todo el mundo necesita dormir, pero su propósito biológico sigue siendo un misterio*".

¡Guau, no lo sabía! ¿Lo sabía usted?

Pero, ¿cuánto Sueño realmente necesitamos?

La Clínica Mayo recomienda que los adultos:

- "Obtenga al menos 7-9 horas de descanso de calidad cada noche ..."
- "Los niños necesitan de 9.5 a 18 horas dependiendo de su edad (más de 12 horas es para bebés)".

7-9 horas?! ¿Cada noche?! Bueno, ¡eso es algo para probar!

Busque **AQUÍ** algunos consejos y trucos muy útiles para dormir mejor con más frecuencia

TED

Ideas Dignas de Difuntir

Cómo Descubrir Tu Auténtico Yo - A Cualquier Edad | Bevy Smith



Enlace [AQUÍ](#)

"Tweety" Leer



"Gestionar la locura de mediados de verano con Mindfulness"

Enlace [AQUÍ](#)



Junio 19 is Juneteenth

¿Qué celebra Juneteenth?

El 19 de junio de 1865 (conocido como Juneteenth) es el día en que los soldados de la Unión llegaron a Galveston, Texas, e informaron a los residentes (antiguos esclavos) que la esclavitud fue abolida. Debido a su aislamiento del resto del país, los esclavos en ese estado desconocían la Proclamación de Emancipación que fue emitida por Abraham Lincoln en 1863, declarando que más de tres millones de esclavos que vivían en los estados confederados serían liberados. Una vez que los antiguos esclavos escucharon la noticia, comenzaron a celebrar con oración, fiesta, canto y baile.

Es importante celebrar, abrazar y comprender nuestras diferencias y celebrar nuestras similitudes y trabajar para convertirnos en un pueblo unido. (Por Julio Guerrero, LMFT)

Visita a Summer Bash en Hollywood Park:

ENLACE [AQUÍ](#)

Estás invitado: 2ª Feria Anual de Recursos y Celebración Juneteenth

ENLACE [AQUÍ](#)

¡Amamos a los Niños!

Family Nature Club

Junio 25, 2022

Información [AQUÍ](#)

NOTA

It's only when you risk failure that you discover things. When you play it safe, you're not expressing the utmost of your human experience.

Lupita Nyong'o

Quoted by



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 Crianza Compartida
Ingles: Jueves @ 5pm / Espanol: Sabado @ 9am
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 Ninos y Familias Linea directa de Proteccion Infantil

Llame: 800-540-4000