

RFC BOLETIN DE BIENESTAR

SALUD es para NOSOTROS

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

EN ESTA EDICION:

*Ver [Aqui](#)

Mes Nacional de Concientización sobre BIPOC*

Enlace [*AQUI](#)



Pose del Mes

PERRO BOCA ABAJO

¿Qué es la postura del perro boca abajo?

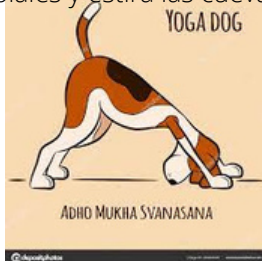
- Es una postura de estiramiento y fortalecimiento.

¿Cómo funciona Perro Boca Abajo?

- Construye un mejor equilibrio y flexibilidad en todo el cuerpo.

¿Cuáles son algunos de los beneficios del Perro Boca Abajo?

- Tonifica brazos y piernas
- Abre y fortalece los hombros
- Alarga los isquiotibiales y estira las cuevas.



Paso a Paso

- Ve sobre tus manos y rodillas. Manos en frente de los hombros, extendiendo los dedos de par en par, rodillas directamente debajo de las caderas.
- Levante las rodillas del piso, doble ligeramente, presione los talones hacia el piso.
- Si puedes enderezar las rodillas si no mantenerlas dobladas. Presione el pulgar y el dedo índice en el suelo. Deja que la cabeza cuelgue entre la parte superior de los brazos.
- Tome 5-10 respiraciones.



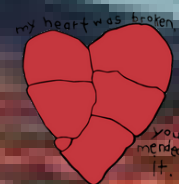
- Postura del Mes
- Ejercicio del Mes
- 11 Preguntas
- Hábito Saludable
- Tweet del Mes
- Charla TED del Mes
- Pagina de Facebook de RFC
- ¡Amamos a Niños!
- Para Mirar
- RFC Biblioteca
- Nota

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



Artículo - [AQUI](#)

Video Tutorial - [AQUI](#)



11 Preguntas

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

Entrevista con:
Stephannie Delgado
AMFT y
Especialista Clínico

Ejercicio de Atencion Plena del Mes



Giro de Silla Sentado/a

Que es el Giro de Silla Sentado/a?

Giro de Silla Sentado/a es una forma fácil y accesible de liberar el estrés en la parte superior del cuerpo, la espalda y el cuello. Todas estas áreas tienden a verse afectadas por el estrés y el trauma.

¿Cómo funciona?

Giro de Silla Sentado/a es una forma segura de apuntar al cuello, las caderas y los hombros mientras que al mismo tiempo ejercita los músculos de la espalda. Poner a tierra los huesos de la silla mientras se extiende y gira también mantiene el rango normal de movimiento en la columna vertebral. Esta postura se puede usar mientras se está en el trabajo, en la escuela o en movimiento, y para todos los niveles de habilidad.

¿Cuáles son los beneficios?

- a) Estira la parte baja de la espalda
- b) Relajar la tensión en el cuello y los hombros
- c) Proporcionar más movilidad en las caderas

Paso a Paso:

- 1) Siéntese de lado en una silla con el respaldo de la silla a su izquierda, los pies apoyados en el suelo y los talones directamente debajo de las rodillas.
 - 2) Exhale, gire a la izquierda y sostenga los lados de la silla hacia atrás con las manos.
 - 3) A medida que inhala, extienda su columna vertebral hacia arriba.
 - 4) A medida que exhalas, gira el torso y dirígete más a la izquierda.
 - 5) Repita los pasos del 1 al 4, girando gradualmente más con cada exhalación durante 3 respiraciones (no lo fuerce) y luego mantenga el giro durante 6 a 8 respiraciones.
 - 6) Repita los pasos del 1 al 5 en el lado opuesto.
- CONSEJO: Si sus pies no están cómodamente en el piso para el Giro de Silla Sentado/a, elévelos con una manta doblada o algunos libros.

por Juliette Horwitz, AMFT

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 todos en persona. ¡La mejor parte es poder hacer compañía a mi(s) perro(s) o más bien hacer que mi(s) perro(s) me hagan compañía durante largos días de trabajo!"

2. ¿Eres madrugador o noctámbulo?

"Madrugador!"

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

"Mi actividad favorita de cuidado personal es montar una película o espectáculo que he visto demasiadas veces mientras estaba acostado en la cama con mi(s) perro(s)."

4. ¿Cuál es tu emoji más usado?



5. ¿Cuál es tu fiesta favorita?

"Mi fiesta favorita es el Día de Acción de Gracias porque puedo pasar el día con toda mi familia y comer comida increíble."

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

"La comodidad puede ser tu mayor enemigo porque estar incómodo solo significa que estás creciendo."

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

"Me encanta trabajar y colaborar con todos mis compañeros de trabajo de RFC. Todos están dispuestos a ayudar y estar allí para todos, incluso con nosotros siendo virtuales."

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

"Cherry Bomb"

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

"Odiaba cualquier cosa con vinagre balsámico y todavía lo odio".

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

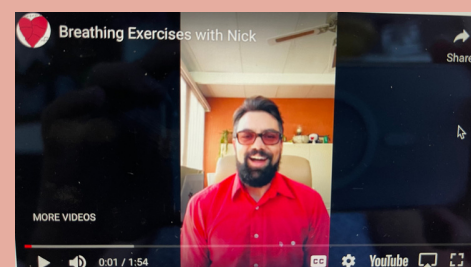
"Doctor Strange in the Multiverse of Madness, lo recomendaría porque es otra increíble película del MCU. O Jurassic World: Dominion, lo recomiendo a cualquiera que ame a los dinosaurios o ame la franquicia de Jurassic Park".

11. ¿Cuál es tu postre favorito?

"¡Me encanta cualquier cosa de chocolate! Soufflé de chocolate, pastel, galletas, etc."

Selección de Biblioteca RFC

"Ejercicio de Respiración con Nick"

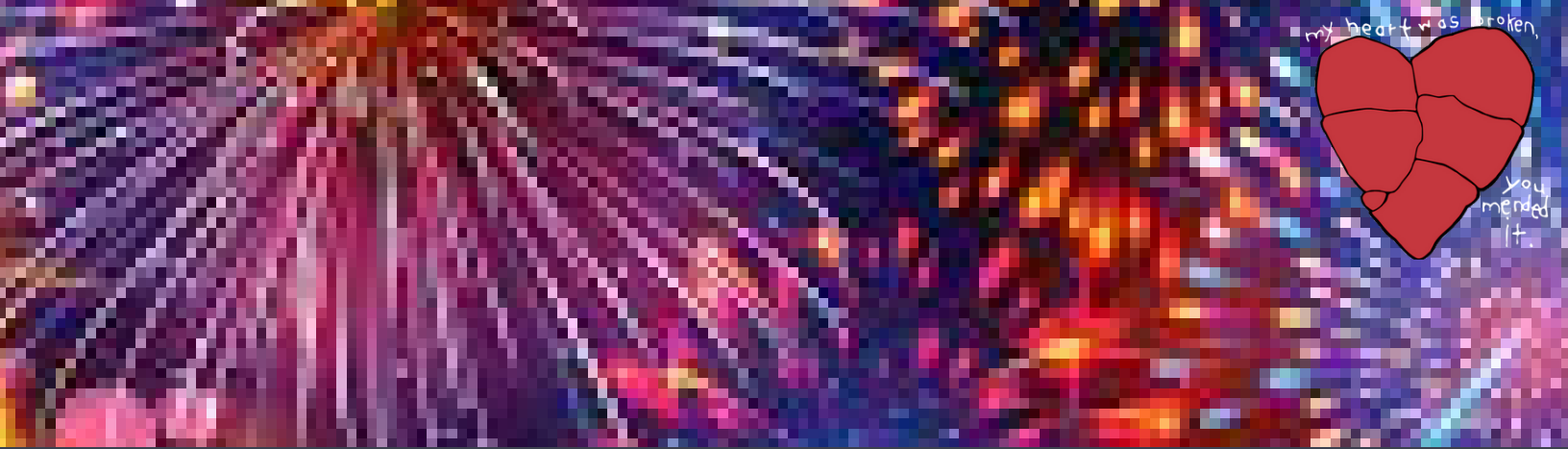


*¿Quieres ver este increíble video?
Dirígete al sitio web de Richstone y encuentra
"Obtener ayuda" y haga clic en la ficha
"Recursos".



Enlace a Artículo [AQUI](#)

Enlace a Video [AQUI](#)



Habito Saludable

Haciendo la Cama

Estudios dicen:

"Mientras que no hay muchos estudios que estudien específicamente los efectos de hacer su cama, hay un sólido cuerpo de evidencia que muestra un vínculo claro entre vivir y trabajar en un entorno organizado y libre de desorden y tener un enfoque mejorado, habilidades para establecer metas, productividad y niveles más bajos de estrés.

"En esencia, la suposición es que una casa ordenada (o espacio de trabajo), hace que la mente sea ordenada".

Very Well Mind, Artículo - [AQUI](#)

"Puede ser un pequeño logro, pero hacer la cama establece el tono para todo el día". En un discurso de graduación de 2014 en la

Universidad de Texas en Austin, el almirante McRaven compartió sus pensamientos sobre el asunto. "Si haces tu cama todas las mañanas habrás logrado la primera tarea del día. Te dará un pequeño sentido de orgullo y te animará a hacer otra tarea y otra y otra".

Ver - [AQUI](#)

"5" RAZONES" Artículo - [AQUI](#)

Por Hayden Hunter
& Cleandra M. Waldron



TED

Ideas Dignas de Difundir

Cómo la Etica Puede Ayudarte a Tomar Mejores Decisiones | Michael Schur



Ver [AQUI](#)

"Tweety" Leer



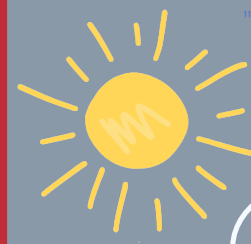
College Student
@CollegeStudent

Follow

SUMMER KINDA STRESSES ME OUT BECAUSE I FEEL LIKE I HAVE TO BE DOING SOMETHING FUN AT ALL HOURS OR ELSE IM WASTING SUMMER

10:23 AM - 9 Jun 2016

2,644 Retweets 5,646 Likes



"Aprovechar al Máximo el Verano" -

Harvard.Edu
Enlace [AQUI](#)



Grupo IPV de Richstone

La violencia de pareja íntima (IPV) es un grupo de apoyo y un espacio seguro para las personas que han experimentado o están experimentando actualmente violencia doméstica. Este grupo se enfoca en brindar psicoeducación a sobrevivientes repasando temas como: tipos de abuso, ciclo de violencia, manejo de estrés y conflictos, señales de advertencia de violencia doméstica, estilos de comunicación y muchos otros. IPV para sobrevivientes se ofrece dos veces por semana, una clase en inglés y otra en español. El costo es de \$5 por sesión grupal y se entrega un certificado de finalización después de asistir a 15 sesiones grupales. (Por Christine Gutierrez, AMFT)



Festival de Long Beach

Dragon Boat

Julio 30, 2022

Información [AQUI](#)

NOTA

"If you don't see a clear path for what you want, sometimes you have to make it yourself."

MINDY KALING



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 / Español: 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
Headspace es una Aplicación de Meditación y Atención Plena
ENLACE [AQUI](#)

Líneas Directas

National Suicide Prevention Lifeline

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 Protección Infantil

[Llame: 800-540-4000](#)