



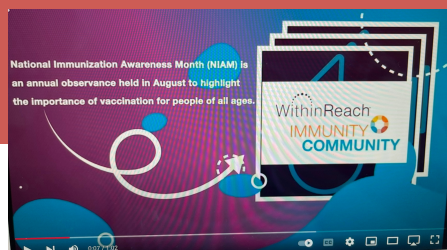
RFC BOLETIN DE BIENESTAR

**SALUD
es vida plena**

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

Agosto es...

***Mirar [AQUI](#) Mes Nacional de Concientización sobre la Inmunización* Enlace* [AQUI](#)**

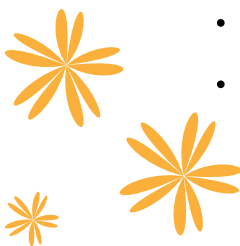


Pose del Mes

Postura de piernas arriba de la pared

Paso a paso

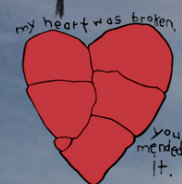
- Acuéstese boca arriba, frente a una pared.
- Desliza tu coxis hacia la pared tanto como puedas
- Lleve los brazos hacia los lados lo que le resulte cómodo, pero con las palmas hacia arriba.
- Relaja tus pies, piernas, brazos, hombros y cuello.
- Tome respiraciones abdominales profundas
- Permanece en esta postura de 5 a 10 minutos.



- pose del mes
- Ejercicio del Mes
- 11 Preguntas
- Hábito Saludable
- Tuit del Mes
- Charla TED del mes
- Autocuidado
- ¡Amamos a los niños!
- Uno para mirar
- Biblioteca RFC
- Nota

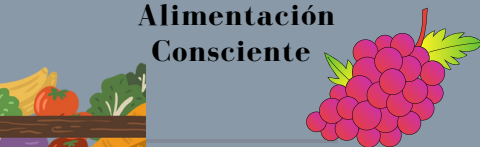
- Grupos actuales
- Destacado del grupo
- Recursos
- Líneas de ayuda

Artículo - [AQUI](#)
Video - [AQUI](#)



Ejercicio de Atencion Plena del Mes

Alimentación Consciente



Que es Alimentacion Consciente?

La atención plena significa centrarse en el momento presente y reconocer y aceptar sus pensamientos y sentimientos sin juzgar. Dicho esto, cuando hablamos de comer conscientemente, todo lo que significa es estar presente cuando comes sin distracciones como tu teléfono, conducir, leer, caminar, etc. También preste atención a la comida en su boca (textura y sabor de cada artículo).

Los estudios han encontrado que la alimentación consciente puede disminuir las posibilidades de comer en exceso debido al hecho de que usted come más lento y, por lo tanto, se sentirá lleno más rápido.

Otros Beneficios de Alimentacion Conciente

- Promueve una mejor digestión
- Te mantiene lleno con menos comida
- Puede influir en las decisiones que toma sobre la comida.

Sugerencias Prácticas:

- Desactivar todos los dispositivos y notificaciones
- Pase al menos 20 minutos comiendo (configure un temporizador)
- Comience con una pequeña porción en su plato
- Involucre sus sentidos cuando coma (color de los alimentos, sabor, olor, etc.)

Enlace a Artículo **AQUI**
Enlace a Video **AQUI**



11 Preguntas

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

Interview with:
Joelle Russum

Marrige and Family Therapist
Trainee



1. **¿Qué fue lo más difícil para ti durante la pandemia, qué fue lo mejor?**

"La parte más difícil fue manejar el estrés de estar cerca de mis padres mayores, antes de que las vacunas estuvieran disponibles. ¡La mejor parte fue no tener tráfico y menos smog!"

2. **¿Eres madrugador o noctámbulo?**

"¡Madrugador!"

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

"Haciendo yoga"

4. **¿Cuál es tu emoji más usado?**



5. **¿Cuál es tu fiesta favorita?**

"Día del Trabajo: ¡siempre parece estar viajando!"

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

"Vive cerca de donde trabajas".

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

"Puedes trabajar tanto o tan poco como necesites".

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

"Subie!"

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

"¡Salmón, y ahora me encanta!"

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

"Encanto, y si 100% lo recomiendo."

11. **¿Cuál es tu postre favorito?**

"Almendras cubiertas de chocolate de TJ's"

Selección de Biblioteca RFC

"Ejercicio de respiración para niños con Rebecca"



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





Habito Saludable

Escuchar Música

Los estudios han encontrado que escuchar música puede:

- Conduce un mejor aprendizaje
- Mejora la memoria
- Ayuda a tratar enfermedades mentales
- Ayuda a la salud de tu corazón
- Disminuye la fatiga
- Aumenta el rendimiento del ejercicio
- Ayuda a controlar el dolor
- Ayuda a reducir el estrés

Healthline Artículo - [AQUI](#)



TED

Ideas Dignas de Difundir

Cómo preservar su vida privada en la era de las redes sociales | Bryce Dallas Howard



Ver [AQUI](#)

"Tweety" Leer



John Willey
@DaddysinCharge

My son actually said he was ready to go back to school. Apparently I've bored him enough.



"Ayudar a los niños a regresar a la rutina escolar"

Instituto Child Mind
Enlace [AQUI](#)



El Espectro del Autocuidado

por Cleandra Martin Waldron

El Espectro del Autocuidado

El "atrevimiento del autocuidado" parece estar en todas partes en este momento. El autocuidado definitivamente está teniendo su "momento". Los amigos preguntan, tal vez su terapeuta pregunta: "¿Y qué estás haciendo para el cuidado personal en este momento?" Esto puede ser un recordatorio útil pero, para algunas personas, puede ser abrumador. "¡Oh, no! ¡No he hecho XYZ hoy o incluso este año!"

Artículo Healthline disponible [AQUI](#)

El cuidado personal es tan único como las personas que lo usan. ¡No hay una manera correcta o incorrecta de practicar el autocuidado!

Prueba ESTO:

Quita la presión de la idea del autocuidado. ¿Te cepillas los dientes? ¿Por qué no encender una vela y aprovechar este saludable hábito de aseo? ¿Lavando los platos? ¿Por qué no reproducir algo de música en sus auriculares o en su teléfono y bailar los platos de sus "pies"? El cuidado personal no siempre se trata de baños de burbujas o largas caminatas en la playa (aunque si puedes y eso es lo que te ayuda, eso también es genial). ¿Tal vez el cuidado personal es más sobre el "YO" o "TÚ"? Así que... ¿Tal vez podría ser lo que quieras o para lo que tengas tiempo? ¿Tal vez empezar poco a poco? Inhala: 1,2,3... y sale 1,2,3... Eso fue todo. **¡Un momento de autocuidado radical!** ¡Perfecto!

NOTA

"Your present circumstances don't determine where you go; they merely determine where you start."

- Dr. Lauren Fogel Mersy

¡Amamos a los Niños!

Películas en el Parque
Torrance: Karate Kid

@ Wilson Park en Agosto 27

Información [AQUI](#)





RFC Grupos Actuales

Porfavor llamar 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: Sabados @ 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 grautito a HEADSPACE del condado de LA
Headspace es una aplicacion de Meditacion y Atencion Plena
ENLACE [AQUI](#)

Lineas 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