

RFC BOLETIN DE BIENESTAR

SALUD Es Conocimiento

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

EN ESTA EDICIÓN:

Septiembre es...

Mes Nacional de Concientización sobre la Prevención del Suicidio*

***Mirar [AQUI](#)**

ENLACE ***[AQUI](#)**

Característica del mes

988 Línea de Vida de Suicidio y Crisis



¿Qué es el 988 Suicide & Crisis Lifeline?

"988 Suicide & Crisis Lifeline es una red nacional de centros de crisis locales que brinda apoyo emocional gratuito y confidencial a personas en crisis suicida o angustia emocional las 24 horas del día, los 7 días de la semana en los Estados Unidos". Con suerte, el nuevo número 988 hará que sea más fácil para las personas recordar y acceder a los servicios de crisis

de salud mental

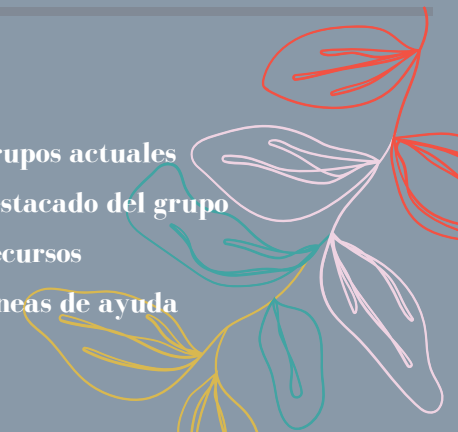
Artículo - [AQUI](#)

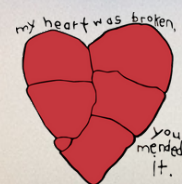
Video Tutorial - [AQUI](#)



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

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





Ejercicio de Atención Plena del Mes



Meditación Caminando

¿Qué es la meditación caminando?

La meditación caminando es uno de los muchos ejercicios de atención plena y es la meditación en movimiento. Es excelente para las personas que tienen dificultades para practicar una meditación sentada, ya que caminarás, que es una parte familiar de nuestras experiencias cotidianas. La meditación caminando se trata de ser conscientes de nuestro cuerpo y las sensaciones físicas mientras nos movemos.

Beneficios de la meditación caminando

- Puede mejorar la calidad del sueño
- Puede reducir la ansiedad
- Puede mejorar la digestión
- Aumenta el flujo sanguíneo
- Desarrollar el aprecio por la Madre Tierra.

Sugerencias prácticas:

- Encuentre un lugar para practicar la caminata consciente, idealmente un lugar sin obstáculos y con una superficie plana
- Antes de comenzar a caminar, tome de 3 a 5 respiraciones profundas.
- Empieza a notar tus pies en el suelo
- Una vez que comience a caminar, preste atención a cómo se sienten sus piernas y pies cuando se mueve. Observa los pensamientos que pueden entrar en tu mente. Vuelve a llamar tu atención sobre el movimiento y las sensaciones.



Enlace al Artículo [AQUI](#)

Enlace al Video [AQUI](#)

11 Preguntas

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

¿Por qué 11? ¡Porque 10 no fue suficiente!

Interview with:
Alexis Sanchez

PAT Program Supervisor

1.

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

"¡La parte más difícil es no poder trabajar codo a codo con mi equipo! La mejor parte es no tener que viajar/sentarme en el tráfico".

2. **¿Eres madrugador o noctámbulo?**

"Soy una mezcla de ambos, pero si tuviera que elegir diría madrugador

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

"¡Mi actividad favorita de cuidado personal es prepararme una buena cena los fines de semana! O tener un "día de descanso" y descansar en casa todo el día".

4. **¿Cuál es tu emoji más usado?**



5. **¿Cuál es tu fiesta favorita?**

"Me encanta el Día de Acción de Gracias. Me encanta estar con mi familia, comer bien y disfrutar de la compañía de mis seres queridos".

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

"La regla de oro: trata a los demás como quieres que te traten a ti".

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

He disfrutado trabajar y conectarme con todos los clientes y miembros de la comunidad, especialmente durante nuestros eventos en persona.

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

"Mi coche no tiene nombre".

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

"Nunca me han gustado los champiñones, el brócoli o las aceitunas. Los volví a probar de mayor y aún no me gustan".

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

Acabo de ver el documental de Manti Te'o en Netflix y lo recomendaría porque muestra su viaje a través de la traición y el perdón y destaca cómo aprendió a superar el hecho de estar atrapado en un evento desafortunado".

11. **¿Cuál es tu postre favorito?**

"Me encanta el pastel de lava fundida de chocolate de Chili's".

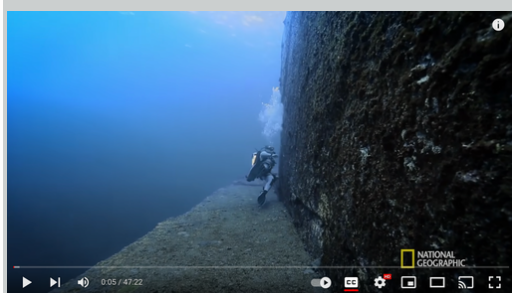
Selección de Biblioteca RFC

"Tener una conversación con un ser querido que está considerando el suicidio" con Seth Madej, AMFT



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

PARA MIRAR



Legend of Atlantis - National Geographic
Ver Gratis: [AQUI](#)



Habito Saludable

BAILAR



Los estudios han encontrado que bailar o mover su cuerpo a la música tiene varios beneficios para la salud.

- Mejora la salud del cerebro
- Mejora la salud cardiovascular
- Construye fortalezas centrales
- Flexibilidad de funcionamiento
- Puede ayudar a prevenir la pérdida de memoria
- Puede reducir el estrés
- Puede ayudar a sentirse socialmente más conectado

¿Qué esperas? ¡Pon un poco de música y vamos a BAILAR!

Artículo Harvard - [AQUI](#)

Ver - [AQUI](#)



TED

Ideas Dignas de Difundir

Deje de perseguir el propósito y concéntrese en el bienestar | Chloe Hakim-Moore



Enlace [AQUI](#)

"Tweety" Leer



Stephanie Ortiz
@Six_Pack_Mom

Following

Organizing for back to school, so I've already printed out 20 creative "Sorry we're late b/c.." letters.

That ought to cover September.

"6 estrategias fáciles para administrar mejor el tiempo"

Psychology Today
Enlace [AQUI](#)



DPSS-Departamento de Servicios Sociales Públicos

Departamento de Servicios Sociales Públicos proporciona recursos a las familias, incluidos, entre otros, alimentos y nutrición, atención médica, asistencia en efectivo, servicios laborales, personas mayores y personas con discapacidades. Se comprometen a mantener al público informado sobre estos beneficios esenciales, así sobre los recursos ofrecidos por otras organizaciones de servicios en el país.

¡Mira al enlace [aquí](#) para obtener más información y compartir con aquellos en tu comunidad!



Amamos a los niños!

Domingos gratis @
Museo de Arte
Latinoamericano

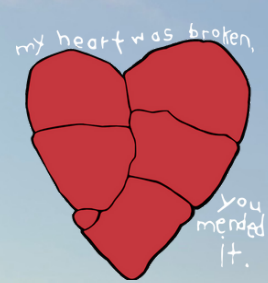
Cuando: todos los domingos de
septiembre
Info [AQUI](#)

NOTA

it's easy to love
the nice things about ourselves
but true self-love is
embracing the difficult parts
that live in all of us

acceptance - rupi kaur





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: Grupo 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

Headspace es una aplicación de meditación y atención plena
ENLACE [AQUI](#)

Líneas Directas

Linea de Vida Nacional para la Prevencion del Suicidio

988- CALL, TEXT or CHAT

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