

RFC BOLETIN DE BIENESTAR

SALUD esta a nuestro ALREDEDOR

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

EN ESTA EDICIÓN

Octubre es...

Mes de Concientización sobre la Violencia Doméstica*

[*Ver Aquí](#)

Enlace [*AQUI](#)

- Característica del mes

- Ejercicio del Mes

- 11 Preguntas

- Hábito Saludable

- Tweet del Mes

- Charla TED del mes

- IPV

- ¡Amamos a los niños!

- Uno Para Mirar

- Biblioteca RFC

- NOTA

- Grupos Actuales

- Destacado del grupo

- Recursos

- Líneas de Ayuda

Pose del Mes

Postura en Cuclillas

Paso a Paso

- Ponte en cuclillas con los pies lo más juntos posible, mantén los talones en el suelo si puedes, de lo contrario apoya los talones con una colchoneta.
- Separa los muslos ligeramente más anchos que el torso. Exhalando, inclina el torso hacia adelante y colócalo entre los muslos.
- Presione los codos contra las rodillas internas, juntando las palmas de las manos en el corazón.
- Tome 5-10 respiraciones.



¿Qué es la Postura en Cuclillas?

- Esta pose nos mantiene en movimiento de por vida.
- ¿Cómo funciona la Postura en Cuclillas?
- Esta postura estira los tobillos, las ingles y la espalda.
- ¿Cuáles son algunos de los beneficios de la Postura en Cuclillas?
- Ayuda a la digestión
- Fortalece el metabolismo
- Abre caderas y el ingle.



Artículo - [AQUI](#)

Video Tutorial - [AQUI](#)





11 Preguntas

Entrevista con:
Joel Jeboda

Guardia de Seguridad RFC

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

Ejercicio de Atención Plena del Mes



Lee este Poema



Vive el momento,
Solo asimila todo.
Presta atención a todo,
Justo ahí y en ese momento.

No dejes que tu mente divague
A lo que viene después.
Aprecia este momento
Y da lo mejor de ti.

No dejes que el mañana
Te hacen apresurarte hoy,
O demasiados grandes momentos
Simplemente se desperdiciará.

Y la persona con la que estás,
En ese momento compartes,
Dales todo tu enfoque;
Estar totalmente allí.

Ríe hasta que duela,
Deja que las lágrimas caigan.
Llena cada momento
Con todo lo que tienes.

No te pierdas los detalles;
La lección está ahí.
No te vuelvas complaciente;
Manténgase alerta y consciente.

Puede tomar solo un momento
Para cambiar el camino de tu vida.
Y una vez que pasa,
No hay vuelta atrás.

En solo 60 segundos,
Puedes hacer un nuevo amigo.
Encuentra tu verdadero amor,
O ver el comienzo o el final de una vida.

Te conviertes en quien eres
En esos momentos vives.
Y el crecimiento no está en tomar
Pero en cuánto das.

La vida son solo momentos,
Tan precioso y poco.
Ya sea valorado o despilfarrado,
¡Todo depende de ti!

Por: Patricia A. Fleming



Enlace a Video [AQUI](#)

1.

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

"La parte más difícil para mí durante la pandemia fue que me quedé sin trabajo y la mejor parte fue que me estaba relajando en casa".

2. **¿Eres madrugador o noctámbulo?**

"Sí, soy un madrugador".

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

"Mi actividad favorita de cuidado personal es hacer ejercicio".

4. **¿Cuál es tu emoji más usado?**

Mi emoji más utilizado es el pulgar hacia arriba".



5. **¿Cuál es tu fiesta favorita?**

"Mi tradición o fiesta favorita es intercambiar regalos".

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

"El mejor consejo que me han dado es que hagas lo mejor que puedas".

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

"Lo mejor que me gusta de trabajar en RFC es el trabajo en equipo".

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

"Sí, el nombre de mi auto actual es Toyota Camry".

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

"Mi comida menos favorita cuando era niño eran los frijoles y ahora me encanta".

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

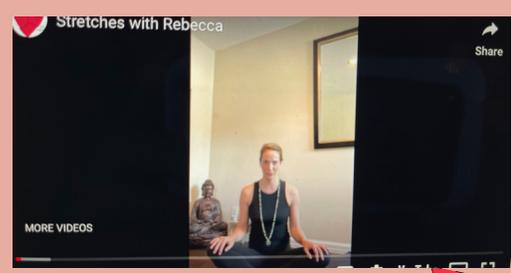
"Mi última gran película que vi fue "Just mercy" y la recomendé porque es bueno ser misericordioso con las personas, incluso cuando te ofenden."

11. **¿Cuál es tu postre favorito?**

"Mi postre favorito es el helado".

Selección de Biblioteca RFC

"Estiramientos con Rebecca Hotzel, LMFT"



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

PARA MIRAR

"Halloween Is Grinch Night"
Ver Gratis: [AQUI](#)



Habito Saludable

Leer



Los estudios han encontrado que la lectura, en particular la lectura de libros, puede tener un impacto positivo en su vida. Se dice que leer libros beneficia tanto su salud física como mental. Algunos beneficios incluyen:

- Fortalece tu cerebro
- Aumenta tu capacidad de empatizar
- Desarrolla tu vocabulario
- Los hleps previenen el deterioro cognitivo relacionado con la edad
- Reduce el estrés
- Te prepara para una buena noche de sueño.
- Ayuda a aliviar los síntomas depresivos

¡Aprovecha que los días son cada vez más cortos y hazte con algunos libros reales! ¡La investigación recomienda leer cualquier cosa que disfrutes!

Articulo Healthline - [AQUI](#)

Verlo - [AQUI](#)



TED

Ideas Dignas de Difundir

5 Consejos para Criar Niños Resilientes y Autosuficientes | Tameka Montgomery



Ver [AQUI](#)

"Tweety" Leer



Sam Grittner
@SamGrittner

Halloween is coming up and I still have no idea what I'm going to be for the rest of my life.

"7 maneras de responder qué quiero hacer con mi vida"

Psychology Today
Enlace [AQUI](#)

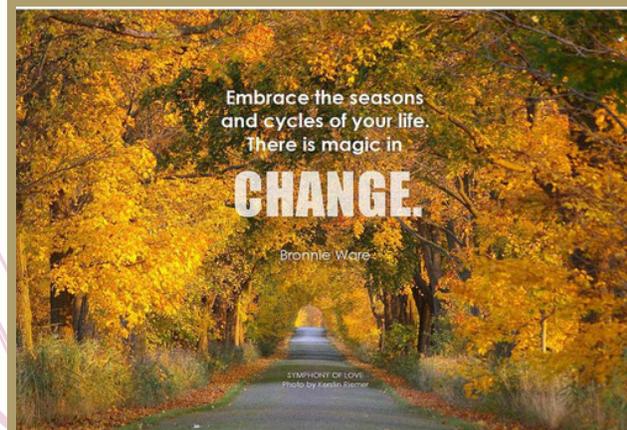


Grupo IPV de Richstone Family Center

Por Christine Gutierrez, AMFT

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 la violencia doméstica. Este grupo se enfoca en proporcionar psicoeducación para sobrevivientes que repasan temas como: tipos de abuso, ciclo de violencia, manejo del estrés y conflictos, señales de advertencia de DV, 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 otorga un certificado de finalización después de asistir a 15 sesiones grupales.

NOTA



¡Amamos a los niños!



Halloween en el Malecon
@ Redondo Beach Pier

Cuando: Octubre 28 de 6-8pm

Info [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: Grupo de conversación para adolescentes (Edades 14-17) Gratis Sin Costo- cada viernes @ 4pm a partir del 14 de Octubre - Llame para Registrarse

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 aplicacion de Meditacion y Atencion Plena

ENLACE [AQUI](#)

Lineas Directas

Linea de Vida Nacional para la Prevencion del Suicidio

988- Llamar, enviar mensajes de texto o chatear

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