

RFC BOLETIN DE BIENESTAR

SALUD es Interna y Externa

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

EN ESTA EDICION:

***Ver [AQUI](#)**



Noviembre es...

Mes Nacional de la Gritud*

Enlace ***[AQUI](#)**

Pose del Mes

Pose de Rodillas a Pecho

¿Qué es la postura de rodillas a pecho?

- Esta pose se considera una pose de gratitud.

¿Cómo funciona la postura de rodillas a pecho?

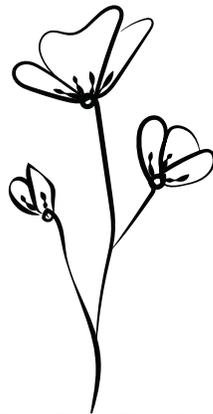
- Esta postura estira la parte inferior de la columna vertebral y los músculos de la espalda

¿Cuáles son algunos de los beneficios de la postura de rodillas a pecho?

- Masajea los órganos pélvicos
- Abre las caderas
- Alivia la ansiedad, la ira y la presión arterial alta.

Artículo - [AQUI](#)

Video Tutorial - [AQUI](#)



Paso a Paso

- Comience a acostarse boca arriba con las piernas juntas.
- Exhale y dibuje las rodillas en el pecho.
- Envolver los brazos alrededor de las espinillas Acercar las piernas al torso
- Tome 1-5 respiraciones.
- En una exhalación suelta las piernas al suelo.

- Característica del Mes
- Ejercicio del Mes
- 11 Preguntas
- Hábito Saludable
- Tweet del Mes
- Charla TED del Mes
- Charla Adolescente
- ¡Amamos a los niños!
- Uno Para Mirar
- Biblioteca RFC
- NOTA

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





Ejercicio de Atencion Plena del Mes



Elegir una Roca de Gratitud

¿Qué es una roca de gratitud?

Una roca de gratitud es un símbolo, un objeto físico que puedes usar, para recordarte a ti mismo lo que tienes.

Los estudios han demostrado que practicar la gratitud todos los días puede:

- Mejora la salud física
- Mejora la salud psicológica
- Mejora la empatía y reducir la agresividad
- Mejora el sueño
- Mejora la autoestima

Cómo elegir una roca de gratitud

- Encuentra una roca que te guste, color, forma, textura, etc.
- Lleva la roca en su bolsillo o colóquela en algún lugar donde pueda verla todos los días.
- Cuando lo veas o lo toques, piensa en al menos una cosa por la que estés agradecido en ese momento.
- Por la noche, cuando saques la piedra de tu bolsillo o la veas en tu escritorio, piensa en todas las cosas por las que estabas agradecido durante todo el día.
- Haz esto todos los días y verás cómo cambiarán tus pensamientos y tu mentalidad general.

Enlace a Artículo [AQUI](#)

11 Preguntas

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



Entrevista con:
Allie (Alexandra) Seymour
Terapeuta y Especialista Clínico

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

"Mirando hacia atrás ahora, es difícil identificar una parte específica como la más difícil. Luché con la pérdida de seres queridos, viendo a aquellos que me importan lidiar con el dolor de perder a mis seres queridos también y el miedo a lo desconocido. También vi a muchas personas unirse para apoyarse mutuamente, levantar el ánimo de los demás y extender la bondad que tanto se necesitaba. Hubo muchas áreas grises experimentadas durante covid, muchas de las cuales todavía estoy navegando hoy. Pero si creo que fue un momento de crecimiento y reflexión, y por eso estoy agradecido."

2. ¿Eres madrugador o noctámbulo?

"¡Un noctámbulo todo el camino! A veces tengo que guardar los correos electrónicos que escribo a otras horas de la noche en mis borradores para no asustar a otras personas enviando un correo electrónico a las 2 de la mañana".

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

"¡Pasar tiempo con amigos y comunidad! Cada vez que puedo pasar con otras personas me siento segura y apoyada es el tiempo que me llena de nuevo. ¡Eso y ser creativo! "

4. ¿Cuál es tu emoji más usado?

"El emoji de risa llorando. supongo que los de mi amigo son graciosos".



5. ¿Cuál es tu fiesta favorita?

"¡Me encantan todas las fiestas, porque me encanta una buena razón para celebrar! Pero tengo que decir que jugar White Elephant con mi familia durante la época navideña es mi tradición favorita".

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

"Durante un tiempo en el que sentía miedo del futuro y de las cosas fuera de mi control, recordé que podía confiar en mí mismo. Y cuando las cosas se ponen demasiado, a menudo me recuerdo a mí mismo que estoy en mi propio rincón, y que continuaré apareciendo por mí mismo. "

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

"¡Todo! No podría reducirlo si lo intentara, pero diré que lo primero que me viene a la mente es el apoyo inquebrantable que siento de mi supervisor y compañeros de trabajo, siento una gratitud tan fuerte por la cultura de amabilidad y confianza que parece estar en el núcleo de Richstone. "

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

" ¡En realidad no tiene nombre! Si lo tuviera, probablemente sería "Dirtbag", porque es una y única pegatina es una pegatina de Dirtbags de mi alma mater ¡(Go Beach!), y también porque necesita perpetuamente un lavado de auto".

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

" Cebollas y champiñones, solía odiarlos y ahora los amo en todo! "

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

" ¡Soy una gran fanática del cine! Pero recientemente he estado en el estado de ánimo espeluznante de la temporada y he estado comiendo thrillers y películas de miedo, y tendría que decir que uno de mis favoritos más recientes fue "Nope". 10/10 recomiendo!"

11. ¿Cuál es tu postre favorito?

"Esto es complicado, me encantan todas las cosas de chocolate, dulce, relleno de azúcar, mantequilla o productos lácteos. ¡Pero creo que mi favorito tendría que ser el donut relleno de tarta de manzana con helado de canela de Simmsys! ¡Tan increíble! "

PARA MIRAR

"Noviembre 8, 2022 - Elección General, Devolución de la Boleta de Voto por Correo Completa
Ver gratis: [AQUI](#)

Selección de Biblioteca RFC

"La hora del cuento con Cleandra"

*¿Quieres escuchar esta increíble historia? Dirígete al sitio web de Richstone y encuentra "Obtener ayuda" y haga clic en la ficha "Recursos".



Habito Saludable

3 Cosas Buenas que me Pasaron Ejercicio



Los estudios han encontrado que pensar y escribir tres cosas buenas que le sucedieron y la razón por la que le hicieron al final de cada día durante al menos una semana, aumentará su bienestar y reducirá la depresión.

(Dr. Martin Seligman)

Cómo hacerlo:

Cada día durante al menos una semana, escriba tres cosas que le salieron bien hoy y proporcione una explicación de por qué salieron bien. Es importante crear un registro físico de sus artículos escribiéndolos; Esto puede ser más útil que simplemente hacer este ejercicio en tu cabeza. Los artículos pueden ser pequeños, eventos cotidianos o hitos más importantes. (por ej., "Mi pareja preparó el café hoy", "Mis abuelos estaban felices cuando les traje comestibles". o "Me gané un gran ascenso").

Artículo en "Three Blessings" - [AQUI](#)
Video Dr. Martin Seligman - [AQUI](#)

TED

Ideas Dignas de Difundir En Realidad no Sabes lo que tu Futuro Quiere | Shankar Vedantam



Ver [AQUI](#)

"Tweety" Leer



"Ordenando tu Vida: Cómo Están Conectadas la Limpieza y la Salud Mental"

Cleveland Clinic
Enlace [AQUI](#)



Próximo grupo de apoyo: Charla Adolescente

Por Alexandra Hoatua, AMFT

Charla Adolescente es un nuevo grupo de apoyo en Richstone Family Center que comenzará en Enero de 2023. Este grupo fue diseñado pensando en los jóvenes adolescentes con el fin de crear un espacio seguro y cómodo para procesar sus pensamientos y sentimientos sobre temas relevantes para sus experiencias cotidianas. Este grupo también ayudará a fomentar un sentido de relatabilidad y conexión con otros adolescentes a través de la conversación. Charla Adolescente se ofrecerá como un grupo cerrado de hasta 10 participantes de entre 14 y 17 años. El grupo se llevará a cabo una vez a la semana, en persona los viernes a las 4 pm. Los padres y/o tutores de los participantes interesados deberán llamar a los facilitadores del grupo para registrarse de antemano.

NOTA



¡Amamos a los niños!

Competencia de Surf
Santa

Cuando: Noviembre 19 Y 20

Info [AQUI](#)




Gratitude
unlocks the
fullness
of life.
It turns what
we have into
enough and
more.
Melody Beattie



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 Charla Adolescentes (Edades 14-17)
Gratis - Se lleva a cabo todos los viernes @ 4pm a
partir de Enero de 2023 - 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 and Presione 1

Texto 838255 or 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