

RFC BOLETIN DE BIENESTAR

La SALUD es Visible

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

EN ESTA EDICION:

[*Ver Aqui](#)

Diciembre es...

Mes Universal de los Derechos Humanos*

Enlace [*AQUI](#)

Pose del Mes

Curva de Pie Hacia Adelante

¿Qué es la pose curva de pie hacia adelante?

- Esta postura se considera una postura calmante y relajante.

¿Cómo funciona la pose curva de pie hacia adelante?

- Su postura activa la respuesta de relajación y desactiva la parte de respuesta al estrés en el cerebro.

¿Cuáles son algunos de los beneficios de la pose curva de pie hacia adelante?

- Mejora la conciencia corporal y el equilibrio
- Puede ayudar a controlar el estrés, ya que activa la respuesta de relajación en el cerebro.
- Estira varios grupos musculares.



Paso a Paso

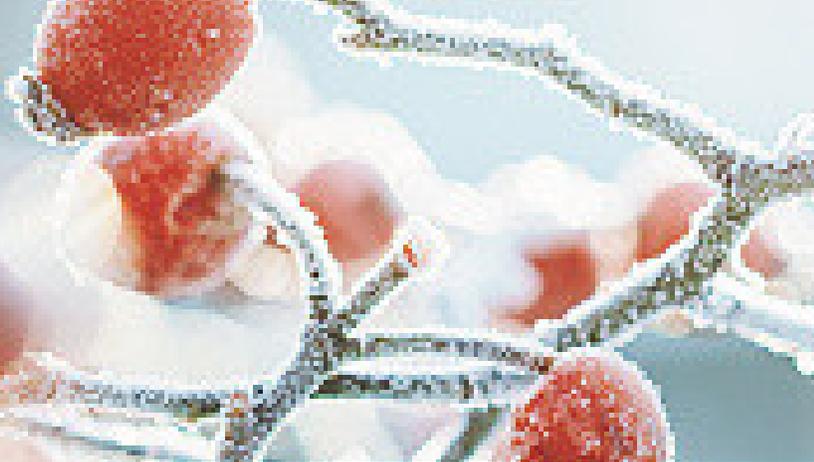
- Comience por pararse con los pies separados por el ancho de la cadera.
- Dobra ligeramente las rodillas y dobla el torso sobre las piernas, girando desde las caderas, no desde la parte inferior de la espalda.
- Deje que sus brazos cuelguen, sus manos pueden colgar, tocar sus pies o el suelo.
- Inhale y extienda su pecho para alargar su columna vertebral.
- Exhala, extiende el torso hacia abajo sin redondear la espalda.
- Alargue su cuello, extendiendo la corona de su cabeza hacia el suelo.



- Pose del Mes
- Ejercicio del Mes
- 11 Preguntas
- Hábito Saludable
- Tweet del Mes
- Charla TED del Mes
- Clase de manejo de la ira
- ¡Amamos a los niños!
- Uno Para Mirar
- Biblioteca RFC
- NOTA

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





Ejecicio de Atencion Plena del Mes

11 Preguntas

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

Entrevista con:
**Veronica Williams, AMFT y
Coordinador de Alcance
Comunitario**



Siéntese o acuéstese en un espacio seguro y cómodo. Tal vez encienda su teléfono en silencio y dígame a su familia / compañeros de cuarto que estará "de vuelta" en 5 minutos.

Siéntese de espaldas a la pared o silla y asegúrese de sentirse seguro y apoyado por el piso o la silla debajo de usted.

Cierra los ojos o deja que el enfoque de tu visión se vuelva "suave" mientras miras algo frente a ti.

Inhala y exhala y escucha el sonido de tu respiración.

Comience a respirar por la boca como si estuviera soplando "niebla" sobre un espejo o para limpiar las gafas.

Escucha el "sonido del océano".

Continúe inhalando y exhalando así, escuchando el sonido del océano de la respiración mientras exhala.

Comienza a notar los pensamientos que podrían aparecer en tu mente. Tal vez aparezca un pensamiento sobre el trabajo / escuela, o un recuerdo.

Imagina que estás sentado en una playa y el pensamiento está escrito en la arena junto a la orilla. La próxima vez que exhales, imagina una ola lavando el pensamiento de la arena en la playa. La arena está limpia de nuevo.

Repita con cada nuevo pensamiento. Inhala y exhala y deja que tu aliento borre cada nuevo pensamiento.

****Prueba durante 5-10 minutos*

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

"Creo que la incertidumbre y el miedo con respecto a COVID fueron muy preocupantes para mí. También creo que el aislamiento y la desconexión de las personas en mi vida fue difícil. La mejor parte de la pandemia fue experimentar los beneficios de la tele salud. Prefiero el servicio en persona en ciertas circunstancias, pero la tele salud es una herramienta terapéutica útil que podría haber experimentado si no fuera por la pandemia".

2. ¿Eres madrugador o noctámbulo?

"Yo soy noctámbulo."

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

"Me gusta leer y escuchar música. También disfruto pasar tiempo con personas con las que me siento cerca. Cualquier cosa que me haga reír también es una gran actividad de cuidado personal para mí".

4. ¿Cuál es tu emoji más usado?



"😊 y 💕 son mis emojis más utilizados".

5. ¿Cuál es tu fiesta favorita?

"¡Me encanta la Navidad! Durante la temporada navideña tengo que beber al menos una taza de cacao y ver películas navideñas".

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

"Durante la escuela de posgrado, mi profesor favorito me dijo que fuera yo misma durante mis sesiones de terapia y ese consejo me ha servido bien"

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

"Lo que más me gusta de trabajar en RFC es el sentido de comunidad entre el personal y los clientes".

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

"Mi auto tiene un nombre y es JC después de mi tío Joseph".

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

"Cuando era niño, odiaba el hígado y las verduras mixtas y todavía las odio a ambas".

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

"He estado viendo muchas películas navideñas últimamente. No puedo pensar en uno que me guste más que los otros. Me gustan las películas navideñas debido a los hermosos paisajes y el espíritu de amor y bondad."

11. ¿Cuál es tu postre favorito?

"¡Me encanta el chocolate! Cualquier cosa de chocolate es una apuesta bastante segura para mí, pero una de mis tías hace un muy buen pastel de chocolate y realmente me gusta eso o las galletas con chispas de chocolate son geniales".

Selección de Biblioteca RFC

"How to use Connect"



***¿Quieres saber cómo usar Connect?
Dirígete al sitio web de Richstone y encuentra
"Obtener ayuda" y haga clic en la pestaña
"Recursos".**

PARA MIRAR



10 minutos de Jimmy Darts tocando los corazones de las personas
Ver Gratis: [AQUI](#)



Habito Saludable

Use Hilo Dental en los Dientes



Estudios han encontrado que usar hilo dental además del cepillado de dientes reduce el riesgo de enfermedad de las encías, caries, dolor e hinchazón

Cómo hacerlo:

- Rompa alrededor de 18 a 24 pulgadas de hilo dental. Para sostener el hilo dental correctamente, enrolle la mayor parte del hilo dental alrededor de ambos dedos medios.
- Deje solo alrededor de 1 a 2 pulgadas de hilo dental para sus dientes.
- A continuación, mantenga el hilo dental tenso con los pulgares y los dedos índice.
- Coloque el hilo dental entre dos dientes. Deslice suavemente el hilo dental hacia arriba y hacia abajo, frotándolo contra ambos lados de cada diente. No deslice el hilo dental en sus encías. Esto puede rayar o magullar las encías.
- A medida que el hilo dental llega a las encías, curva el hilo dental en la base del diente para formar una forma de C. Esto permite que el hilo dental entre en el espacio entre las encías y el diente.
- Repita los pasos a medida que se mueve de diente a diente. Con cada diente, use una sección nueva y limpia de hilo dental.

Article - [AQUI](#)
Video Tutorial - [AQUI](#)

TED

Ideas Dignas de Difundir

Por qué te sientes ansioso socializando (y qué hacer al respecto) | Fallon Goodman



Watch [AQUI](#)

"Tweety" Leer



M@thew @TweetPotato314 · 1d
the twelve days of christmas is completely unrealistic there is no way that you're still accepting gifts from someone after four days of birds

99 4,586 34.9K

"La importancia de retribuir durante la temporada navideña"

The Camden Chronicle
Enlace [AQUI](#)



Clase de Manejo de la Ira

Por Seth Madej, AMFT

La ira es una emoción natural y apropiada, pero lidiar inapropiadamente con la ira puede ser perjudicial para nosotros mismos y para los demás. La clase de Manejo de la Ira de Richstone ayuda a los participantes a mejorar sus relaciones, reducir su angustia y beneficiar su salud física al aprender a controlar sus respuestas de ira. Las habilidades cubiertas en este curso de 15 sesiones incluyen hacer frente a los desencadenantes, manejo de conflictos, técnicas de relajación y más. Las clases están disponibles tanto para adultos como para adolescentes y para hablantes de inglés y español. Para obtener más información, visite richstonefamily.org llame al 310-970-1921.



¡Amamos a los niños!



Espectáculo navideño del condado de Los Ángeles

Cuando: Diciembre 24, 3-6pm

Info [AQUI](#)

NOTA





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 Adolescented (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 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

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