

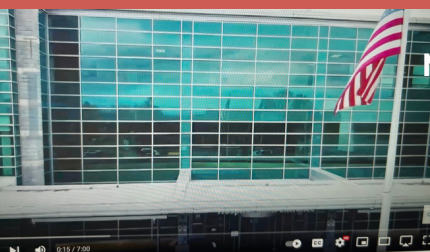
RFC BOLETIN DE BIENESTAR

La salud puede CAMBIAR

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

EN ESTA EDICIÓN:

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



Enero es...

Mes de Donante Nacional de Sangre *

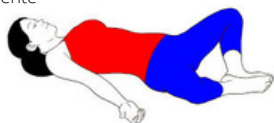
Enlace ***[AQUI](#)**

Pose del Mes

Postura de Mariposa Reclinada

Acerca del Pose

- ¿Qué es la postura de la mariposa reclinada?
 - Esta postura es un delicioso estiramiento para las caderas y regula la presión arterial.
- ¿Cómo funciona la postura de la mariposa reclinada?
 - Acostarse boca arriba mientras junta las plantas de los pies abrirá las caderas y regulará su presión arterial.
- ¿Cuáles son algunos de los beneficios de la postura de la mariposa reclinada?
 - Regula la presión arterial y equilibra las glándulas suprarrenales
 - Alivia la indigestión, los gases y la ciática
 - Alivia los cólicos menstruales
 - Previene la hernia
 - Reduce el estrés y calma la mente
 - Aumenta la movilidad en las caderas



Paso a Paso

- Acuéstese boca arriba
- Junte las plantas de los pies, las rodillas están hacia un lado como alas de mariposa
- Lleva los brazos a las palmas laterales hacia arriba
- Tome 5-10 respiraciones profundas
- Para salir: Lleva tus manos a la parte exterior de tus muslos y junta tus rodillas como un libro. Rueda hacia un lado.



- Pose del Mes
- Ejercicio del Mes
- 11 Preguntas
- Hábito Saludable
- Tweet del Mes
- Charla TED del Mes
- Grupo de Parejas
- ¡Amamos a los niños!
- Uno para Mirar
- Biblioteca RFC
- NOTA

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





Ejercicio de Atención Plena del Mes

Ejercicio de 5 sentidos

¿Qué es el ejercicio de los 5 sentidos?

El ejercicio de 5 sentidos es un ejercicio consciente que involucra nuestros 5 sentidos (ver, sentir, oír, oler, saborear) que puedes practicar solo o en familia.

¿Cómo funciona?

Al usar nuestros 5 sentidos, nos hacemos presentes en el aquí y ahora. Durante este ejercicio te enfocas en 5 cosas que ves, 4 cosas que sientes, 3 cosas que escuchas, 2 cosas que hueles, y 1 cosa que puedes probar.

¿Cuáles son los beneficios?

- a) Reducir la ansiedad
- b) Estar presente
- c) Reducir la tensión

Paso a Paso:

- 1) Observa 5 cosas que puedes ver. Mira a tu alrededor y toma conciencia de tu entorno. Trate de elegir algo que no suele notar.
- 2) Nota 4 cosas que puedes sentir. Llama la atención sobre las cosas que estás sintiendo actualmente, como la textura de tu ropa o la superficie lisa de la mesa en la que estás apoyando tus manos.
- 3) Observa 3 cosas que puedes escuchar. Escucha y observa cosas en segundo plano que normalmente no notas. Podrían ser los pájaros cantando afuera o un electrodoméstico tarareando en la habitación contigua.
- 4) Nota 2 cosas que puedes oler. Llama la atención sobre los aromas que normalmente filtras, ya sean agradables o desagradables. Atrape el olor de los pinos afuera o la comida cocinando en la cocina.
- 5) Finalmente, note 1 cosa que puede probar. Tome un sorbo de una bebida, mastique chicle o note el sabor actual en su boca

Enlace 5 sentidos Artículo [AQUI](#)

Enlace a Video Tutorial [AQUI](#)

11 Preguntas

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

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

Entrevista con:

Alicia Ramírez, Directora de Finanzas y Administración

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

"La parte más difícil fue no poder salir a restaurantes, la mejor parte fue tratar de recrear esas comidas en casa con la familia."

2. ¿Eres madrugador o noctámbulo?

"Madrugador."

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

"Me encanta hornear y coser, buen momento para relajarse. Juego de palabras. LOL"

4. ¿Cuál es tu emoji más usado?



5. ¿Cuál es tu fiesta favorita?

"Halloween."

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

"Vive cada día como si fuera el último, el mañana nunca está garantizado."

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

"Saber que estamos haciendo una diferencia en la vida de alguien."

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

"Si, BOB."

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

"Cebollas, me encantan ahora."

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

"Sound of Music, lo veía todos los años con mi mamá y ahora puedo hacerlo con mis hijas."

11. ¿Cuál es tu postre favorito?

"Pastel de fresa de Phoenix Bakery en Chinatown."

Selección de Biblioteca RFC

"Ejercicio de Atención Plena para Parejas" por Rebecca Hotzel, LMFT



* ¿Quieres escuchar este increíble audio? Dirígete al sitio web de Richstone y encuentra "Obtener ayuda" y haga clic en la pestaña "Recursos"

PARA MIRAR



Brene Brown - Escuchando la vergüenza
Ver Gratis: [AQUI](#)



Habito Saludable

No tener Tiempo de Pantalla antes de Acostarse

Los estudios han encontrado que el tiempo de pantalla solo

Antes de acostarse tiene un impacto negativo en la calidad de su sueño. Los estudios han encontrado que ver televisión, estar en la computadora, teléfono o tableta justo antes de acostarse lo mantendrá psicológicamente comprometido, lo que hará que sea más difícil conciliar el sueño. Además, la luz azul de las pantallas suprime la melatonina, lo que ayuda a controlar el ciclo de sueño. Dicho esto, cuando ha disminuido los niveles de melatonina puede experimentar insomnio, cansancio durante el día e irritabilidad.

Research sugiere cortar cualquier tiempo de pantalla al menos 30 minutos antes de acostarse, ¡pero idealmente una hora!

Entonces, ¿qué hacer en su lugar?

En lugar de usar nuestro teléfono, computadora o televisor justo antes de acostarse, ¿por qué no probamos algunas de estas alternativas y vemos si notamos una diferencia?

Leer un libro real o revista

Tener una conversación con un ser querido

Escribe un diario o escribe notas para tu

Tarro de gratitud :-)

Planifica tu día siguiente

Reflexionando en tu día

Artículo de "Teléfonos

inteligentes antes de acostarse"-

AQUI

No hay teléfono inteligente

antes de acostarse Video -

AQUI

TED

Ideas Dignas de Difundir

Por qué Divertirse es el Secreto para una vida más Saludable | Catherine Price



Ver [AQUI](#)

"Tweety" Leer



Sarah Lazarus
@sarahclazarus

no new years resolutions. it is the circumstances turn to improve

"The Psychology Behind
New Year's Resolutions
That Work"

Psychology Today
ENLACE [AQUI](#)



2023

Grupo de Parejas

Por Lauren Matern, MFTT

"Nos complace anunciar que Richstone Family Center ahora ofrece un Grupo de Parejas que comenzará el 7 de febrero a las 6 p.m. El grupo se centrará en desarrollar habilidades de comunicación, el proceso de reparación y aumentar la empatía y la conexión. Algunos detalles sobre el grupo: es un grupo abierto, gratuito, inglés, virtual, y funciona durante 12 semanas. Para inscribirse, llame al 310 970 1921 ext: 159 o 146.



¡Amamos a los Niños!

Studio D on the Plaza -
Clase de Baile y Musica

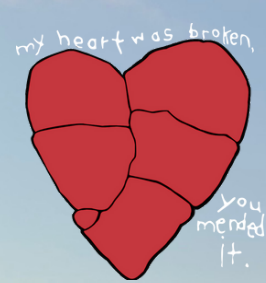
Cuando: Enero 28, 11am-12pm

Info [AQUI](#)

NOTA



The best time for new
beginnings is now



RFC Current Groups

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 Parejas
Gratis Sin Costo - Febrero 7, 6pm - 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