



RFC BOLETIN DE BIENESTAR

La salud es **AMAR**

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

CONTENIDO DE ESTE NUMERO:

*Mirar [AQUI](#)



**Febrero es...
Black History MONTH*
Enlace [*AQUI](#)**

- Postura del Mes
- Ejercicio del mes
- 11 Preguntas
- Hábito Saludable
- Twtt del Mes
- Charla TED del mes
- Grupo de Parejas
- ¡Nosotros, niños del corazón!
- Uno para mirar
- Biblioteca RFC
- Cita de Nota

Pose Del Mes

Postura de la pirámide

Paso a Paso

1. Desde una posición de pie, coloque un pie al frente para crear triángulo, como si estuviera caminando hacia adelante.
2. Dependiendo de su flexibilidad, estire sus piernas o usted puede tener la rodilla delantera doblada.
3. Levanta el estómago y el pecho.
4. Pon ambas manos en tus caderas o puedes usar una silla para ayudar a mantener el equilibrio si es necesario.
5. Respira hondo para estirar la espalda.
6. Mientras exhala, doble lentamente el pecho y la cabeza hacia abajo hacia tu pierna que está al frente. Está bien dejar tu espalda curva un poco si no está completamente recto.
7. Mueve tus manos desde tus caderas, llévalas a la fuera de sus pies y colóquelos en el piso para mantenerlo estable. Si sus manos no llegan al piso, puede usar bloques, libros o una silla para acortar la distancia desde el piso y sus manos.
8. A medida que respira, esto estirará su columna y enviará la sangre de su cuerpo a su cerebro. Quédese de dos a cinco respiraciones.
9. Cuando haya terminado, vuelva a llevar las manos a las caderas y levante lentamente la cabeza y la espalda para que queden rectos.
10. Desde aquí, puede traer la pierna de adelante y su pierna trasera junta para ponerse de pie.
11. Para mantener el cuerpo en equilibrio, repita del otro lado.

Acerca de la pose

1. ¿Qué es la postura de la pirámide?
 - a. Esta pose es un estiramiento profundo para las piernas y ayuda a enviar sangre a el cerebro..
 2. ¿Cómo funciona la postura de la pirámide (Parsvottanasana)?
 - a. Esta postura estira y fortalece las piernas y los hombros.
 - b. Inclinars hacia adelante ayuda a enviar sangre al cerebro.
 3. ¿Cuáles son los beneficios de la postura de la pirámide?
 - a. La postura de la pirámide tiene muchos beneficios, entre ellos: i. Calmar el cerebro
 - ii. Estirar la espalda
 - iii. Fortalecer las piernas y la espalda
 - iv. Mejorar la postura
 - v. Ayuda a la digestión



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

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





Ejercicio de atención plena Del mes

11 Preguntas

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

Interview with:
Valerie Rumery, LMFT, Contract Coordinator &
Quality Assurance Specialist

Ejercicio de hoja de atención plena

¿Qué es el Ejercicio de la Hoja de Mindfulness?

El ejercicio de la hoja de atención plena es otro ejercicio de atención plena en el que te quedas en el momento presente al observar una hoja.

¿Como funciona?

Escoges una hoja y la miras durante 3-5 min.

¿Cuales son los beneficios?

- a) Mejorar la concentración
- b) Disminuir la ansiedad y el estrés
- c) Menor reactividad emocional

Paso a paso:

- 1) Encuentra una hoja y colócala en tu mano.
- 2) Lleva toda tu atención a la hoja.
- 3) Note las cosas sobre sus características físicas. Dale la vuelta y sigue los patrones y la forma.
- 4) Descríbelo como si estuvieras soñando despierto.
- 5) Note los colores, texturas y formas sin juzgarlos como malos o buenos, desagradables o agradables, hermosos o feos.
- 6) Resiste cualquier impulso de pensar o evaluar la hoja. *Simplemente obsérvelo por lo que es.*
- 7) Haz este ejercicio de atención plena todo el tiempo que puedas. *Cada vez que notes que tu mente se ha distraído, simplemente llévala de vuelta al ejercicio con delicadeza.*

Artículo [AQUI](#)

Enlace al Video Tutorial [AQUI](#)

1. **¿Qué fue lo más difícil para ti durante la pandemia, qué fue lo mejor?**
"La parte más difícil fue no ver a mis abuelos y mi familia lejana durante mucho tiempo. La mejor parte fue tener un cachorro".
2. **¿Eres madrugador o noctámbulo?**
" Noctámbulo"
3. **¿Cuál es tu actividad de cuidado personal favorita?**
"Correr y cocinar. Me encanta preparar sopas en esta época del año".
4. **¿Cuál es tu emoji más usado?**

5. **¿Cuál es tu fiesta favorita?**
"Navidad. Me encanta todo al respecto".
6. **¿Cuál es el mejor consejo que te han dado?**
"Esto también pasará".

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

"La mejor parte del trabajo es ser parte de una organización que hace mucho por la comunidad".

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

"Sí, "malvaisco".

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

"El budín de tapioca era lo que menos me gustaba cuando era niño, y todavía lo odio".

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

"Elf, sigue siendo una película divertida".

11. ¿Cuál es tu postre favorito?

"Ositos de goma cubiertos de chocolate".

Selección de biblioteca RFC

"Visualización de límites" con Juliette Horwitz, AMFT



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

Algo Para Mirar



Mariam Veiszadeh - Cómo reconocer el privilegio y elevar a quienes lo tienen

Gratis : [AQUI](#)



Hábito Saludable

tener plantas de interior

La investigación sugiere que tener plantas de interior tiene varios beneficios sorprendentes para su salud en general.

Algunos beneficios incluyen:

- Puede ayudar a reducir los niveles de estrés.
- Tener plantas puede ser terapéutico
- Puede ayudar a recuperarse de una enfermedad más rápido
- Puede aumentar la productividad
- Puede mejorar la calidad del aire interior

¿Entonces, Qué esperas?

¡Haz un viaje al próximo vivero y encuentra hermosas plantas de interior para tu espacio!

Artículo sobre "Plantas de interior"- [AQUI](#)

Video de beneficios de las plantas de interior- [AQUI](#)

TED

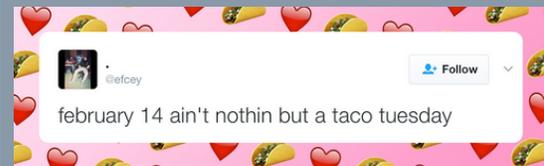
Ideas dignas de difundir

Cultivar la autoestima incondicional | Adia Gooden



Enlace [AQUI](#)

"Tweety" Leer



"8 Elementos de una Relación Saludable"-

Psychology Today
Enlace [AQUI](#)

Grupo de parejas By Lauren Matern, MFTT

"Nos complace anunciar que Richstone Family Center ahora ofrece un grupo de parejas que comenzará el 7 de febrero a las 6:00 p. m. El grupo se enfocará 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, en inglés, virtual y tiene una duración de 12 semanas". Para registrarse llame al 310 970 1921 ext: 159 o 146.



amamos a los niños

Teatro familiar: el espíritu del folclore negro

Cuando: Febrero 25th @ 11am

Info [AQUI](#)



Nota

"How you love yourself is how you teach others to love you."

—RUPI KAUR, MILK AND HONEY





NUEVO: Grupo de Parejas
Sin Costo - 7 de febrero, 6pm - Llam
registrarse

Grupos actuales de RFC

Por favor llame a Citlali al (310) 970-1921 ext. 101

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]

Recursos

Sitio web del localizador de bancos de alimentos -

AQUI

American Veteran Inc.

351 East Temple St. Los Angeles, CA 90012

Tel: 909-534-5953

(Hrs: Mon-Fri 9AM to 3PM)

Open Door Skid Row Ministry

419 E. 6th St. Los Angeles, CA 90014

Tel 661-208-2143

(Hrs: Sun 4-6PM & Fri 7-9PM)

LA County COVID-19 NEWS

CLICK **HERE**

LA County Free HEADSPACE Access

Headspace is a Meditation and Mindfulness App

CLICK **HERE**

Líneas Directas

Línea de vida nacional de crisis y suicidio **988**

Llamar, enviar mensajes de texto o chatear

Línea Adolescente - En línea

Teens talking to teens

Call: 310-855-HOPE (4673)

Veterans Crisis Line

Call 1-800-273-8255 and Press 1

Text 838255 or Chat online

Los Angeles LGBT Center

Center South

Call: 323-860-3799



Department of Children and Family Services

Child Protection Hotline

Call: 800-540-4000