



# RFC BOLETIN DE BIENESTAR

## La SALUD es PODEROSA

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

EN ESTA EDICION:

[\\*Ver Aqui](#)



Marzo es...

MES de la Historia de la Mujer\*

Enlace [\\*AQUI](#)

## Pose del Mes

### Pose de Perro de Tres Patas

#### Paso a Paso

1. Empieza en cuatro. Hombros apilados sobre codos y muñecas. Caderas apiladas sobre las rodillas.
2. Mueva las manos 2 pulgadas frente a sus hombros, separe los dedos y arraigue firmemente las manos en la tierra con el peso distribuido uniformemente en todas las manos.
3. En una exhalación, meta los dedos de los pies, levante las rodillas del suelo y mueva las caderas hacia arriba y hacia atrás.
4. Crea una V invertida con tu cuerpo. Estire suavemente las piernas. Acerque los talones al suelo (no es necesario que se toquen) y presione el suelo con las manos.
5. Las manos están separadas a la distancia de los hombros y los pies a la distancia de las caderas.
6. Alarga tu columna. \*Puedes doblar las rodillas todo lo que necesites para hacer esto.
7. Aleje los hombros de las orejas, relaje la mano ligeramente y lleve la mirada a los muslos o al ombligo.
8. En una inhalación, levante la pierna derecha hacia arriba y hacia atrás. Cuadra las caderas para que miren hacia la tierra. Active la pierna levantada y siga levantándola desde la parte interna del muslo derecho. Flexiona los dedos del pie derecho y alcanza el talón y la bola del pie derecho.
9. Para salir de pose de perro de tres patas, coloque suavemente el pie derecho nuevamente sobre la tierra para volver a perro abajo, doble las rodillas y suéltelas suavemente sobre la tierra. Repita en el lado opuesto

## Acerca del Pose

1. ¿Que es el pose de perro de tres patas?
  - a. Esta pose es una pose de equilibrio.
  2. ¿Cómo funciona la pose?
    - a. Esta postura abre las caderas y las costillas y ayuda a mejorar el equilibrio general.
    3. ¿Cuáles son los beneficios de la postura del perro de tres patas?
      - a. Estiramiento de cuerpo completo
      - b. Fortalecimiento
      - c. Energizar y rejuvenecer el sistema nervioso
      - d. Alivio del estrés, dolores de cabeza, fatiga, mala digestión y dolor de espalda



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

- Pose del Mes
- Ejercicio del Mes
- 11 Preguntas
- Hábito Saludable
- Tweet del Mes
- Charla TED del Mes
- Couples Group
- ¡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 Escucha Consciente



#### ¿Qué es el ejercicio de escucha consciente?

El ejercicio de escucha consciente es otro ejercicio de atención plena que involucra tus oídos.

#### ¿Cómo funciona?

Este ejercicio abrirá tus oídos sin juzgar. La idea de este ejercicio es escuchar algo de música desde un punto de vista neutral, con una conciencia presente libre de prejuicios.

#### ¿Cuales son los beneficios?

- a) Mejorar la concentración
- b) Dejar ir las ideas preconcebidas
- c) Mejorar las habilidades de escucha

#### Paso a Paso:

- 1) Seleccione una pieza de música que nunca haya escuchado antes.
- 2) Cierra los ojos y ponte los auriculares.
- 3) Trate de no dejarse arrastrar a juzgar la música por su género, título o nombre del artista antes de que haya comenzado.
- 4) Explore la canción escuchando la dinámica de cada instrumento. Separa cada sonido en tu mente y analiza uno por uno. Concéntrate en las voces: el sonido de la voz, su rango y tonos. Si hay más de una voz.
- 5) Libérate de juzgar y deja de pensar y simplemente ESCUCHA.

Enlace 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

Robert Lopez, Aprendiz de Terapeuta Matrimonial y Familiar

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

"La parte más difícil para mí sería la conexión cara a cara con todos. Fue agradable trabajar desde casa, pero disfruto de esa conexión. La mejor parte sería ahorrar dinero en gasolina".

**2. ¿Eres madrugador o noctámbulo?**

"Madrugador"

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

"¡Me encanta ir de excursión solo!"

**4. ¿Cuál es tu emoji más usado?**



**5. ¿Cuál es tu fiesta favorita?**

"Acción de Gracias, no puede ir mal con la comida y la familia".

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

"Hagas lo que hagas dale el 110%".

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

"¡Me encanta poder trabajar con tantas personas talentosas!"

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

"No hay nombre para mi auto".

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

"Odiaba las cebollas de pequeño, pero ahora he aprendido a gustarme como adulto!"

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

"La última película que vi fue un hombre llamado Otto, que fue interesante".

**11. ¿Cuál es tu postre favorito?**

"Tiramisu"

## Selección de Biblioteca RFC

"Meditación de Expansión" 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"

**PARA MIRAR**

Vida infinita de Pi - TEDed  
Ver Gratis: [Aqui](#)

14



## Habito Saludable

# TED

### Ideas Dignas de Difundir

## Comienza tu Día con Agua de Limón

Los estudios han encontrado que beber agua con limón a primera hora de la mañana tiene importantes beneficios para la salud.

### Algunos beneficios incluyen:

- Ayuda en la digestión
- Te ayuda a mantenerte hidratado
- Proporciona una dosis saludable de vitamina C
- Ayuda a prevenir cálculos renales
- Proporciona un impulso de potasio

## "Un asiento en la mesa" no es la solución para la equidad de género | Lilly Singh



Ver [AQUI](#)

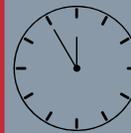
## "Tweety" Leer



Happy "my car clock is right again" day to all who celebrate

4:51 AM · Mar 13, 2022 · Twitter for iPhone

14.3K Retweets 1,192 Quote Tweets 153.6K Likes



"11 cosas que debe saber sobre la luz natural y su salud" - Healthline  
Enlace [AQUI](#)

(Primavera adelante = Luz solar adicional. [SI!](#))



## Grupo de Parejas

Por Lauren Matern, MFTT

Nos complace anunciar que Richstone Family Center ahora ofrece un grupo de parejas. El grupo se enfoca 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 y virtual. Para registrarse llame al 310 970 1921 ext: 159 o 146.

## NOTA

“

What you do makes a difference, and you have to decide what kind of difference you want to make.

Jane Goodall

## ¡Amamos a los niños!

Día de Familia César Chávez

Cuando: Domingo, Marzo 26  
12-4pm  
Info [AQUI](#)



## Cómo:

Cuando te despiertes por la mañana, toma un vaso y llénalo con agua. Tome un limón, lávelo y exprima el jugo de limón en el vaso. Exprima tanto o tan poco como desee. También puede calentar el agua y beberla tibia.

Artículo sobre "Agua con Limón"-[AQUI](#)

Beneficios del agua con limón  
Video - [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 Parejas**  
**Sin Costo - Martes, 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  
(Hrs: Lunes-Viernes 9AM to 3PM)

### **Ministerio de Skid Row de Puertas Abiertas**

419 E. 6th St. Los Angeles, CA 90014  
Tel 661-208-2143  
(Hrs: Domingo 4-6PM & 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 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