



# BOLETIN DE BIENESTAR

## La SALUD es ser Resiliente

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

EN ESTA EDICION:

[\\*Ver Aqui](#)



MES Nacional de Prevención del Abuso Infantil\*

Abril es...

Enlace [\\*AQUI](#)

### Reportaje del Mes Celebremos el Día de la Visita al Hogar

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

El 21 de abril de 2023, nos uniremos a la Junta de Supervisores del Condado de Los Ángeles y a 60+ organizaciones y hospitales locales para celebrar a los equipos de visitas domiciliarias en todo nuestro condado! Ayúdenos a correr la voz sobre los servicios de apoyo gratuitos para aquellas que están embarazadas o han dado a luz recientemente. El Programa de Visitas al Hogar del Centro Familiar de Richstone ofrece servicios gratuitos de visitas al hogar para familias con niños menores de 5 años o familias que actualmente esperan vivir en West LA o South Bay. Si desea obtener más información sobre nuestro Programa de visitas domiciliarias, llámenos al (323) 970-1921 ext. 401.

Desde el Equipo de Visitas al Hogar, nos gustaría dar un gran agradecimiento a todas las familias inscritas en nuestro programa que siempre están listas para participar en sus visitas, quieren aprender más sobre el desarrollo de sus hijos,

y siempre están abogando por sus necesidades. Muchas gracias al Equipo de Visitas al Hogar por continuar brindando servicios y apoyo a las familias en nuestro Programa de Visitas al Hogar.

Para encontrar servicios en otra parte del condado de Los Ángeles, vaya a [eDirectory.HomeVisitingLA.org](http://eDirectory.HomeVisitingLA.org).



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





## Ejercicio de Atencion Plena del Mes

### Tomando 10 respiraciones profundas

*Siéntese o acuéstese en un espacio seguro y cómodo. (Esto puede ser sentado en el coche o "escondido" en el piso del baño :)*

*Siente los bordes exteriores de tu cuerpo. - Observe la parte superior de su cabeza y las puntas de los dedos de las manos y los pies. Respira y observa el aire que llena tus pulmones. Exhale y note que sus pulmones expulsan el aire.*

*Inhalar y exhalar y decir "1" Inhalar y exhalar y decir "2" Inhalar y exhalar y decir "3" Inhalar y exhalar y decir "4" Inhalar y exhalar y decir "5" Inhalar y exhalar y decir "6" Inhalar y exhalar y decir "7" Inhalar y exhalar y decir "8" Inhalar y exhalar y decir "9" Inhalar y exhalar y decir "10"*

*Repita 1-3 veces por día o cada vez que se sienta abrumado/a o ansioso/a.*

# 11 Preguntas

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



Entrevista con  
Mayra Zacarias, Associate Marriage and Family Therapist

**1. ¿Qué fue lo más difícil para ti durante la pandemia, qué fue lo mejor?**  
"La parte más difícil durante la pandemia fue estar lejos de mi familia y el miedo a que mis seres queridos y yo nos enfermáramos. La mejor parte fue no manejar a la escuela o al trabajo".

**2. ¿Eres madrugador o noctámbulo?**  
"Soy un madrugador".

**3. ¿Cuál es tu actividad de cuidado personal favorita?**  
"Mi actividad favorita de cuidado personal será salir a caminar o pasar tiempo con mis 2 perros".

**4. ¿Cuál es tu emoji más usado?**



**5. ¿Cuál es tu fiesta favorita?**  
"Mi fiesta favorita es la Navidad. Me encanta todo, pasar tiempo con mi familia, comida, ver películas navideñas".

**6. ¿Cuál es el mejor consejo que te han dado?**  
"Disfruta del viaje y trata de mejorar cada día. Y no pierdas la pasión y el amor por lo que haces".

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

"Lo que más me gusta de trabajar en RFC es el apoyo que he recibido de mis supervisores y colegas y las oportunidades que se me han brindado a lo largo de mi tiempo aquí".

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

"Actualmente no tiene nombre".

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

"Mi comida menos favorita cuando era niña eran los mariscos, ahora me encantan algunos".

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

"La última película que vi fue Everything Everywhere All at Once. Es una película de ciencia ficción, comedia y aventuras, la recomiendo".

**11. ¿Cuál es tu postre favorito?**

"Me encanta el helado, especialmente el sabor a mantequilla y nuez".

## Biblioteca RFC

"Audio de 10 respiraciones" con Cleandra Waldron



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



One Earth - Environmental Short Film  
Ver Gratis: [Aqui](#)

Enlace a Artículo [AQUI](#)  
Enlace a Video Tutorial [AQUI](#)



# Habito Saludable

## Hacerse Chequeos Regulares

Los estudios han encontrado que tener chequeos médicos y dentales regulares puede prevenir enfermedades, reducir el trabajo dental importante y mejorar la salud general en general.

### Otros beneficios incluyen:

- Detectar condiciones de salud o enfermedades potencialmente mortales temprano
- Aumentar las posibilidades de tratamiento y cura
- Reducir los costos de atención médica a lo largo del tiempo al evitar servicios médicos costosos



¿Qué esperas?  
¡Programe su chequeo médico y dental anual!

Artículo sobre "Importancia de los chequeos regulares"-[AQUI](#)

Video "Chequeos anuales" - [AQUI](#)

# TED

## Ideas Dignas de Difundir

### ¿Cuánto tiempo lleva cambiar tu vida? | Nwal Hadaki



Ver [AQUI](#)

## "Tweety" Leer

**Simon Holland** @simoncholland

If you hide 48 eggs and tell your kids there are 50 you can get a little nap in.



"Cómo revivir del agotamiento de los padres"

Psychology Today

Enlace [AQUI](#)



**RICHSTONE FAMILY CENTER PRESENTS: TEEN TALK**

**WHO:** TEENS AGES 14-17  
**WHEN:** FRIDAYS @ 4PM  
**WHERE:** HAWTHORNE OFFICE

Facilitated By:  
Alexandra Hoatua, AMFT and  
Veronica Williams, AMFT

To Register Call:  
(310) 970-1921, ext. 216 or 119

\*Begins: April 21, 2023\*

Do you have things on your mind & wish you had someone to talk to? You're not alone. Join us for 10 weeks of conversation & connection with teens just like you.

## Grupo de Adolescentes A partir de Abril 21, 2023

## NOTA



NO RAIN, NO FLOWERS.

¡Amamos a los niños!

Caminata por la naturaleza del Día de la Tierra para niños - Griffith Park

Cuando: Abril 22, 2023

9:30am

Info [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 ADOLESCENTES**  
**Sin Costo/Gratis - Empieza Abril 21** - Llame para Registrarse

## Resources

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 a 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 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