



# RFC BOLETIN DE BIENESTAR

## La SALUD es HERMOSA

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

EN ESTA EDICION:

[\\*Ver Aqui](#)



Mayo es...

MES de Concientización Sobre la Salud Mental\*

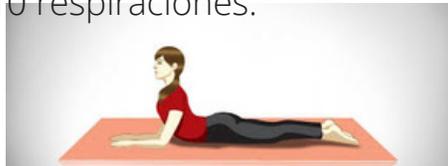
Enlace [\\*AQUI](#)

- 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

## Pose del Mes *Pose de la Esfinge*

### Paso a Paso

- Acuéstese boca abajo, con las piernas una al lado de la otra, y coloque los codos justo debajo de los hombros.
- Aleja los hombros de las orejas y mantén la cabeza levantada. Presione activamente los antebrazos y las piernas contra el suelo a medida que alarga la columna vertebral.
- Tome 5-10 respiraciones.



### Acerca del Pose

¿Qué es el Pose de la Esfinge?

- Esta postura estimula su sistema inmunológico.

¿Cómo funciona el Pose de la Esfinge?

- Esta postura fomenta la buena postura, abre el corazón y estira el pecho.

¿Cuáles son algunos de los beneficios de la postura de la esfinge?

- Estimula los órganos abdominales, estira los hombros y la columna vertebral

Ayuda a aliviar el estrés

Artículo - [AQUI](#)

Video Tutorial - [AQUI](#)

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





## Ejercicio 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

Dulce Gomez, Padres como Maestros  
Supervisora de Programa

## PMR (Eelajante Muscular Progresivo)

*Siéntese o acuéstese en un espacio seguro y cómodo.  
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.  
Inhala y haz una pausa. Exhale y haga una pausa de nuevo.  
Lleva tu atención a tus pies y dedos de los pies. La próxima vez que inhale, apriete los dedos de los pies con fuerza, mantenga el arrugamiento mientras hace una pausa en la parte superior de su respiración. Exhale, relájese, desarrugue los dedos de los pies y haga una pausa antes de volver a inhalar.  
Concéntrate en sus muslos y "asiento". La próxima vez que inhale, Contrae los muslos y el asiento con fuerza. Manténgalos apretados mientras hace una pausa en la parte superior de su respiración. Exhale, relájese, sus muslos y asiento, y haga una pausa antes de volver a inhalar. Repita con la contracción de los hombros.  
Repita con arrugar la cara.  
Inhala y exhala y enseñale a tu cuerpo lo que se siente al relajar los músculos y animar a la mente a "relajarse" también. \*\*\*Pruebe durante 5 minutos cada día.*

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

"Mi mayor desafío durante la pandemia fue sentir que estaba viviendo en la zona crepuscular y la sobreestimulación debido a los medios, las plataformas sociales, etc. La mejor parte es que me llevó a aceptar una oferta con RFC como educador de padres y, por lo tanto, me ha llevado a conectarme con profesionales maravillosos y trabajar con familias / comunidades que se benefician enormemente de nuestro apoyo".

**2. ¿Eres madrugador o noctámbulo?**

"Soy un noctámbulo, de principio a fin".

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

"Establecer y reforzar límites para asegurar que estoy rodeado de amor y autenticidad para que pueda seguir creciendo, tanto a nivel profesional como humano".

**4. ¿Cuál es tu emoji más usado?**



"me recuerda a Esqueleto de Nacho Libre"

**5. ¿Cuál es tu fiesta favorita?**

"Esto es más una tradición personal, pero cada año, el día después del Día de Acción de Gracias, en lugar de ir de compras, voy de excursión con mi pareja y vemos el amanecer. Me ayuda a practicar la atención plena y la gratitud."

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

"Muévete con intención y elige el valor sobre la comodidad, siempre".

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

"La declaración de la misión de RFC es tratar y prevenir el abuso y el trauma infantil; fortalecer y educar a las familias; y prevenir la violencia en las familias, las escuelas y las comunidades, y eso es exactamente lo que hacemos aquí. Me llena de orgullo y alegría ser parte de una organización que cumple con lo que busca lograr, y lo hace con infinita compasión y dedicación".

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

"Maximiliano, porque suena innecesariamente caro como mi auto".

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

"Hígado. ¡Todavía lo odio!"

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

"NOPE, porque Jordan Peele es un genio cinematográfico."

**11. ¿Cuál es tu postre favorito?**

"Donas de buttermilk con chocolate de Randy's Donuts."

## Selección de Biblioteca RFC

"Relajante Muscular Progresivo"

Relaxation



Memorial Day: Una Historia Olvidada  
Ver Gratis: [Aqui](#)



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

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



## Habito Saludable

### Corrige tu Postura



Los estudios han encontrado que corregir su postura durante todo el día puede prevenir dolores y molestias mayores.

#### Otros beneficios incluyen:

- Ayuda a prevenir la tensión excesiva en las articulaciones y los músculos
- Puede aumentar su autoestima
- Puede mejorar su estado de ánimo

### Cómo mantenerse correcto:

- La barbilla paralela al suelo.
- Tus hombros hacia atrás y uniformes.
- Su columna vertebral en una posición neutral, sin arqueamiento excesivo de la espalda.
- Tus brazos colgando sueltos a los lados.
- Sus músculos centrales se engancharon suavemente.
- Tus rodillas uniformes y apuntando hacia adelante.
- Su peso corporal distribuido uniformemente sobre ambos pies.

Artículo sobre "Buena postura"- [AQUI](#)

Video de beneficios de una buena postura - [AQUI](#)

## TED

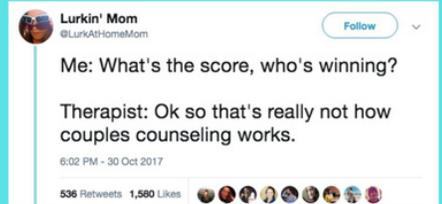
### Ideas Dignas de Difundir

#### Por Qué el Autismo a Menudo se Pasa Por Alto en Mujeres y Niñas | Kate Kahle



Ver [AQUI](#)

## "Tweety" Leer



"5 lecciones de la terapia de pareja que pueden ayudar a cualquier relación" - Psychology Today

Enlace [Aqui](#)

## 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, inglés y virtual. Para inscribirse, llame al 310 970 1921 ext: 159 o 125.**

## ¡Amamos a los niños!



### Club de la Naturaleza Familiar

Cuando: May 27th  
9am-10:30am  
Info [AQUI](#)



## NOTA

But the true nature of the human heart is as whimsical as spring weather. All signals may aim toward a fall of rain when suddenly the skies will clear.

—Maya Angelou

@weareteachers





## 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 - Gratis - Los Martes, 7pm** - 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 and Presione 1  
Texto 838255 or Chat en line

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