



# RFC BOLETIN DE BIENESTAR

## La salud es REFLEXIÓN

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

EN ESTA EDICIÓN:

\*Mirar [AQUI](#)



Junio es...

LGBTQ+ Pride Mes\*

Enlace\* [AQUI](#)

- pose del mes
- Ejercicio del Mes
- 11 Preguntas
- Hábito Saludable
- Tweet del Mes
- Charla TED del mes
- Grupo de Parejas
- Amamos los Niños!
- Uno para mirar
- Biblioteca RFC
- Cita de Nota

## Característica del mes Mes de *Pride*

### Junio is LGBTQ+ Pride Month

"El Mes del Orgullo de Lesbianas, Gays, Bisexuales y Transgénero (Mes del Orgullo LGBT) se celebra anualmente en junio para honrar los disturbios de Stonewall de 1969, y trabaja para lograr la igualdad de justicia e igualdad de oportunidades para lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y cuestionamientos (LGBTQ) Estadounidenses. En junio de 1969, los patrocinadores y simpatizantes del Stonewall Inn en la ciudad de Nueva York organizaron un levantamiento para resistir el acoso y la persecución policial a los que comúnmente eran sometidos los estadounidenses LGBT. Este levantamiento marca el comienzo de un movimiento para prohibir las leyes y prácticas discriminatorias. contra los estadounidenses LGBT. Hoy en día, las celebraciones incluyen desfiles del orgullo, picnics, fiestas, talleres, simposios y conciertos, y los eventos del Mes del Orgullo LGBT atraen a millones de participantes en todo el mundo. Se llevan a cabo memoriales durante este mes para aquellos miembros de la comunidad que se han perdido por crímenes de odio o VIH/SIDA. El propósito del mes conmemorativo es reconocer el impacto que las personas LGBTQ han tenido en la historia a nivel local, nacional e internacional. Las políticas y prácticas federales y locales están reconociendo y centrándose cada vez más en los jóvenes LGBTQ y numerosas organizaciones nacionales de defensa y de otro tipo también están prestando mayor atención a los jóvenes LGBTQ en su trabajo. Fomentar una mayor aceptación y apoyo para todos los jóvenes, incluidos aquellos que son o se perciben como LGBTQ, hará que las comunidades, las escuelas y otros entornos sean lugares más seguros y mejores para todos los jóvenes". (Youth.Gov)

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



my heart was broken



you mend it.



# 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!

Entrevista con  
Christine Gutierrez, AMFT & Crisis  
Therapist at Lloyd HS

## Atención plena durante el cepillado de dientes



### ¿Mindfulness al cepillarse los dientes?

En ediciones anteriores siempre hemos hablado de ejercicios de mindfulness muy concretos. Sin embargo, podemos llevar la atención plena a prácticamente cualquier actividad diaria, como cepillarse los dientes. Así es como te sueles cepillar los dientes. Vaga conciencia de levantar el cepillo de dientes y moverlo alrededor de la boca. Estás en piloto automático mientras deambulas por la casa, tropezando con el gato, buscando tus llaves, preparándote mentalmente para tu primera reunión del día.

#### Problemas esto la próxima vez que te cepilles los dientes:

- Tener en cuenta los pies en el suelo, la temperatura y la textura de las plantas de los pies
- Consciente de la apariencia, el olor, el sabor y la textura de la pasta de dientes
- Consciente del movimiento del brazo de un lado a otro y del sonido del cepillo contra los dientes
- Consciente de todos y cada uno de los dientes y de la sensación del cepillo contra las encías.

Una vez que haya terminado, verifique con usted mismo y vea si se siente diferente.

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

"Lo más difícil durante la pandemia fue no poder estar con familiares y amigos, especialmente con mis abuelas y preocuparme constantemente por su bienestar. Lo mejor fue tener que ser creativo con las reuniones virtuales para evitar estar tan aislado todo el tiempo y continuar. Para encontrar formas de conectarnos y celebrar momentos especiales. También encontré salidas creativas como pintar, armar rompecabezas y jugar juegos de mesa para mantener mi mente sana. A veces, si mi prometido y yo necesitábamos salir de la casa, dar un paseo por diferentes vecindarios y admirar las casas, lo cual fue una buena manera de vincularnos e imaginar nuestra vida en el futuro".

**2. ¿Eres madrugador o noctámbulo?**

"¡Seguro que soy madrugador! Me encanta despertarme temprano, prepararme para el día, completar tareas y recados temprano para poder disfrutar de la noche e irme a dormir a las 10".

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

"Mi actividad favorita de cuidado personal es hacerme tratamientos faciales mientras veo mi programa favorito".

**4. ¿Cuál es tu emoji más usado?**

"Utilizo este mono riendo cerrando los ojos la mayoría".



**5. ¿Cuál es tu fiesta favorita?**

"¡Me encanta el Día de Acción de Gracias porque puedo cocinar con mi familia! Mi mamá y mi abuela preparan el plato favorito de nuestra familia llamado "Pan con Chumpe", que es básicamente un sándwich de pavo con un sabroso relleno de carne. Solo lo comemos una vez al año (dos veces ¡si tenemos suerte!), así que es especial".

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

"El mejor consejo que me han dado es que soy el único que puede determinar mi propia felicidad y que no deje que nada ni nadie se interponga en el camino de quitarme la sonrisa; así que sigue sonriendo".

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

"Disfruto trabajar en Richstone porque siempre ha sido un lugar tan cálido y acogedor desde que comencé como aprendiz. El personal siempre es amable, solidario y siempre busca formas de ayudar y brindar a las personas de la comunidad. Así que es agradable trabajar en este tipo de ambiente y ser parte de un centro que hace tanto porque me motiva a hacer lo mismo".

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

"Nop. Llamé a mi viejo auto Howie, pero luego me encariñé demasiado, así que decidí no nombrar mi auto actual".

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

"No me gustaban muchas cosas mientras crecía porque era MUY exigente con la comida. Recuerdo que solo comía macarrones con queso, sándwiches y huevos duros cuando era niño. Ahora, me gusta TODO... excepto guisantes y tomates. ; Todavía no me gustan".

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

"La última película que vi fue "El último reino: Los siete reyes deben morir". Definitivamente la recomiendo después de ver la serie en Netflix llamada "El último reino". Mucha acción e historia. Me mantuvo alerta. cada episodio, y la película fue un buen cierre para la serie".

**11. ¿Cuál es tu postre favorito?**

"¡Está entre Tarta de Fresa y helado de chocolate!"

## Selección de biblioteca

### RFC

#### "Audio de respiración de globo"



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

## UNO PARA MIRAR



Congrats!

Discurso de graduación de Harvard | Harvard 2023  
Mirar: [AQUI](#)

my heart was broken,  
you mended it.

# Hábito Saludable



## Pasa tiempo en la naturaleza



La investigación ha encontrado que pasar más tiempo en la naturaleza tiene efectos positivos duraderos en la salud mental.

### Beneficios incluidos:

- Puede reducir los sentimientos de estrés e ira.
- Puede mejorar la confianza y la autoestima.
- Puede mejorar la atención
- Puede mejorar la regulación emocional.
- Puede mejorar el estado de ánimo
- Puede mejorar la salud física
- Y así sucesivamente y así

Article on "Spending time in nature" - [HERE](#)

Benefits of Spending Time in Nature Video - [HERE](#)

# TED

## Ideas dignas de difundir

### El poder de la positividad | chico katz



Mirar [AQUI](#)

## "Tweety" Leer



"Estrategias para unas vacaciones de verano exitosas- Instituto de la Mente Infantil Enlace [AQUI](#)



RICHSTONE FAMILY CENTER PRESENTS

### Couples Group

Building a long-lasting, fulfilling relationship requires awareness, reflection & tools.

Join us!

**Tools you will gain:**

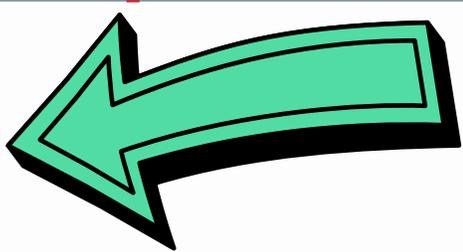
- Improve communication skills.
- De-escalate & repair conflict.
- Enhance trust.
- Deepen empathy & understanding.
- Strengthen connection.

Tuesdays - 7pm

Starting June 20th  
50 minutes  
10 Sessions  
Virtual  
Free

Facilitated by:  
Jessica Brandin, MFT  
Supervised by: Jaymie Miller, LMFT  
Edith Salgado, MFT  
Supervised by Heather Edmonds, LMFT

To Register Call:  
310-970-1921,  
ext. 159  
or ext. 125



## Amamos los niños!



Inicio de verano de Pier  
360  
@ Muelle de Santa  
Mónica  
Donde: June 24th & 25th  
8am - 7pm  
Info [AQUI](#)

## Nota

"We are powerful because we have survived."

AUDRE LORDE



## Grupos actuales de RFC

LLamar a Citlali a (310) 970-1921 ext. 101 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]

**NOVEDAD: Grupo de Parejas 20 de Junio**  
**Sin Costo - Martes, 7pm- llamar para inscribirse**

## 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)

**NOTICIAS DE COVID-19 DEL CONDADO DE LA**

Enlace **AQUI**

**Acceso gratuito a HEADSPACE del condado de Los Angeles Headspace es una aplicación de meditación y atención plena**

Enlace **AQUI**

## Líneas Directas

Línea de vida nacional de crisis y suicidio

**988**- Call, Text or Chat

Línea Adolescente - En línea

Teens talking to teens

llamar: 310-855-HOPE (4673)

Línea de crisis para veteranos

llamar 1-800-273-8255 and Precione 1

Text 838255 or Chat en línea

Los Angeles LGBT Center

Center South

llamar: 323-860-3799



Departamento de Servicios para Niños y Familias Línea directa de protección infantil

llamar: 800-540-4000