



RFC BOLETIN DE BIENESTAR

LA SALUD ES ESCUCHANDO TU VOZ INTERIOR

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

INSIDE THIS ISSUE:

*Mirar [AQUI](#)



Julio es...

MES DE CONCIENCIACIÓN DE LA SALUD MENTAL BIPOC*

Pose del Mes [Enlace *AQUI](#) *postura del árbol*

Acerca de la pose

- Esta pose ayuda con la concentración.
- ¿Cómo funciona la postura del árbol?
- Esta pose mejora el enfoque y la concentración mientras calma la mente.
- ¿Cuáles son algunos de los beneficios de la postura del árbol?
- Mejora el equilibrio y la estabilidad.
- Calma y relaja la mente
- Mejora el enfoque y la concentración.



PASO A PASO

- Párese erguido con ambos pies en el suelo, los brazos a los lados.
- Cambie su peso a la pierna izquierda y levante el pie derecho del suelo.
- Alinee la planta de su pie derecho con el interior de su muslo izquierdo. Dedos de los pies apuntando hacia abajo, pelvis recta.
- Lleva tus brazos hacia arriba por encima de tu cabeza, con las palmas juntas.
- Tome 5-10 respiraciones, luego cambie de lado.

- Postura del Mes
- Ejercicio del Mes
- 11 Preguntas
- Hábito Saludable
- Tweet del Mes
- Charla TED del mes
- característica del mes
- ¡Nosotros, niños del corazón!
- Uno para mirar
- Biblioteca RFC

Nota

- 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!

Entrevista con
Rebecca Hotzel, LMFT

Silla giratoria sentada



¿Qué es silla giratoria sentada?

Chair Seated Twist es una forma fácil y accesible de liberar el estrés en la parte superior del cuerpo, la espalda y el cuello. Todas estas áreas tienden a verse afectadas por el estrés y el trauma. ¿Cómo funciona?

Chair Seated Twist es una forma segura de trabajar el cuello, las caderas y los hombros mientras se ejercitan los músculos de la espalda. Poner a tierra los isquiones en la silla mientras se extiende y gira también mantiene el rango normal de movimiento en la columna vertebral. Esta postura se puede usar en el trabajo, en la escuela o mientras viaja, y para todos los niveles de habilidad.

¿Cuales son los beneficios?

- a) Estirar la espalda baja
- b) Relaja la tensión en tu cuello y hombros
- c) Proporciona más movilidad en tus caderas

Paso a Paso:

- 1) Siéntese de lado en una silla con el respaldo de la silla a su izquierda, los pies apoyados en el piso y los talones directamente debajo de las rodillas.
 - 2) Exhale, gire a la izquierda y sostenga los lados de la silla hacia atrás con las manos.
 - 3) Mientras inhala, extienda la columna hacia arriba.
 - 4) Mientras exhala, gire el torso y la cabeza más hacia la izquierda.
 - 5) Repita los pasos 1 a 4, girando gradualmente más con cada exhalación durante 3 respiraciones (no lo fuerce) y luego mantenga el giro durante 6 a 8 respiraciones.
 - 6) Repita los pasos 1 a 5 en el lado opuesto.
- CONSEJO: Si sus pies no están cómodamente en el piso para la silla giratoria sentada, elévelos con una manta doblada o algunos libros.

(por Juliette Horwitz, AMFT)

ARTICULO [AQUI](#)
Video Tutorial [AQUI](#)

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

"Una de las partes más difíciles para mí fue tener un bebé prematuro durante la pandemia y no poder estar con familiares y amigos durante este viaje tan emotivo. Al mismo tiempo, la mejor parte fue que me convertí en mamá de un hermoso bebé".

2. ¿Eres madrugador o noctámbulo?

"Definitivamente un madrugador".

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

"Recibir un masaje, además de ir a la playa. Escuchar el océano, el viento y simplemente poner los pies en la arena me parece increíblemente curativo".

4. ¿Cuál es tu emoji más usado?



5. ¿Cuál es tu fiesta favorita?

Eso sería Acción de Gracias. Siendo alemanes, no celebramos el Día de Acción de Gracias, ¡pero creo que es una de las tradiciones navideñas más hermosas de la HISTORIA!"

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

"¡Confía en tu instinto, SIEMPRE!"

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

"La gente. He estado en RFC durante 6 años y el amor, el apoyo y el aliento que he recibido durante estos años de la gente que trabaja en RFC va más allá de todo lo que he experimentado en cualquier otro lugar".

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

"¡Sí! Black Panther. (Conduzco un Prius:-))"

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

"Lentejas, ¡ámalas ahora!"

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

¡Buena pregunta! Tengo un hijo de uno y tres años, no tengo tiempo para películas, pero ver a mis dos hijos es una película en sí misma, confía en mí y recomendaría verla todo el día, todos los días."

11. ¿Cuál es tu postre favorito?

"Tiramisu."

RFC biblioteca

"Five Senses Exercise" by Rebecca Hotzel, LMFT



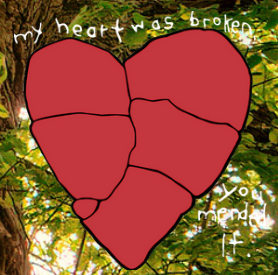
*¿Quieres escuchar este increíble audio?
Diríjase al sitio web de Richstone y encuentre "Obtener ayuda" y haga clic en la pestaña "Recursos".

Para Mirar



Fuegos artificiales del cuatro de julio de 2023 en la ciudad de Nueva York

Mirar : [AQUI](#)



Hábito Saludable

Muévase 3 minutos CADA 30-60 minutos

Las investigaciones han descubierto que permanecer inmóvil, sentado o de pie, durante largos periodos de tiempo puede ser perjudicial para la salud. Una vez que comience a moverse, puede notar lo siguiente:

- Aumento de energía
- Una mente más clara
- Estado de ánimo mejorado
- Metabolismo superior
- Aumento del flujo sanguíneo
- Postura mejorada

Cómo mover:

Primero, configura una alarma para 30 o 60 minutos:

- Participa en algunos estiramientos ligeros
- Camina unos pasos
- Usar escalones en lugar de ascensor
- Camine o trote en un solo lugar



Artículo sobre "Moverse cada 30-60 minutos"

[AQUI](#)

TED

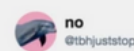
Ideas dignas de difundir

La escuela es solo el comienzo. Aquí se explica cómo ayudar a las niñas a triunfar de por vida | Angeline Murimirwa



Mirar [AQUI](#)

"Tweety" Leer



Normal life: I've been wearing the same shirt for a week.

Packing for vacation: I'll probably change 3x a day so 32 outfits should work.

Retweets 969 Likes 2,996

9:00 AM - 15 Apr 2017

7 999 3.0K

"Cómo tomar un mejor descanso" - Psicología Hoy Enlace [AQUI](#)



Característica del mes

Mes del Bienestar Social

El Mes del Bienestar Social se celebra todos los años en julio. Este feriado fue diseñado para promover la salud mental y fortalecer las relaciones entre familiares, amigos y colegas. El objetivo del Mes del Bienestar Social es aumentar la conciencia sobre la importancia del bienestar social y capacitar a las personas para que prioricen su propia salud mental y bienestar.

Amamos los niños

Películas a la luz de la luna en la playa: [Lilo y Stitch](#)

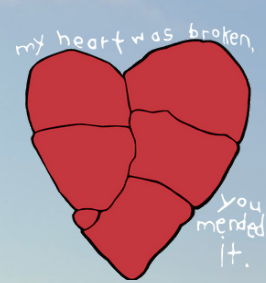
Cuando: Julio 25th @ 8pm, en Long Beach Info [AQUI](#)



Nota

"When I dare to be powerful—to use my strength in the service of my vision—then it becomes less and less important whether I am afraid."

AUDRE LORDE



RFC Grupos actuales

Llamar a Citlali (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]

Couples/Parejas [online/virtuales]

- Co-Parenting Group (English) - 18+ - FREE - Thursday @ 5-6pm
- Co-Parenting Group (Spanish) - 18+ - FREE - Saturdays @ 9-10am
- Couples Group (English) - 18+ - FREE - Tuesday @ 6-7pm

NOVEDAD: Grupo de Parejas 20 de Junio
Sin Costo - 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
(Hrs: Mon-Fri 9AM to 3PM)

Ministerio de Skid Row de puertas abiertas

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 Ángeles

Headspace es una aplicación de meditación y atención

plena

Enlace [AQUI](#)

Líneas Directas

Línea de vida nacional de crisis y suicidio

988-Llamar, enviar mensajes de texto o chatear

Línea Adolescente - En línea

Adolescentes hablando con adolescente

Llamar : 310-855-HOPE (4673)

Línea de crisis para veteranos

Llamar 1-800-273-8255 and 1

Text 838255 or [Chat online](#)

Los Angeles LGBT Center

Center South

Call: 323-860-3799



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

Llamar : 800-540-4000