



# RFC BOLETIN DE BIENESTAR

## La salud es Conociéndote a ti mismo

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

\*Enlace [AQUI](#)



Agosto es...

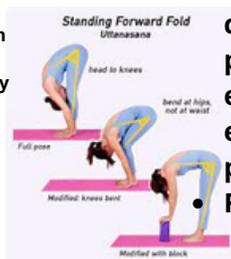
National Immunization Awareness MONTH\*

enlace [\\*AQUI](#)

## Pose Del Mes *Plegado hacia adelante de pie*

Paso a Paso

- Párese erguido, ambos pies en el suelo, separados a la altura de las caderas.
- Exhala doblado hacia adelante, girando en las caderas. Doble las rodillas lo suficiente como para que las palmas de las manos queden planas contra el suelo y la cabeza presionada contra las rodillas.
- Siente cómo la columna se estira en direcciones opuestas mientras empujas la cabeza hacia abajo y hacia adentro y presionas las caderas hacia arriba. Trabaja en enderezar las piernas para profundizar el estiramiento en la parte posterior de las piernas.
- Respira, 5-10 respiraciones.



## Acerca de la postura

¿Qué es la postura de plegado hacia adelante de pie?

La postura de plegado hacia adelante alarga la columna vertebral y estira la parte posterior de las piernas y los músculos de la espalda.

¿Cómo funciona la Postura?

Esta postura comprime y masajea los órganos internos para acelerar el metabolismo y estimular los sistemas digestivo, urogenital, nervioso y endocrino.

¿Cuáles son algunos de los beneficios de la Pose?

Puede ayudar a regular la presión arterial

Ayuda a aliviar los pensamientos y sentimientos de ansiedad.

Estira los músculos de la espalda

Artículo - [AQUI](#)

Video - [AQUI](#)

- Postura del Mes
- Ejercicio del Mes
- 11 Preguntas
- Hábito Saludable
- Tweet del mes
- TED Talk del Mes

Característica del mes

- ¡Nosotros amamos a los niños!
- Uno para mirar
- Biblioteca RFC
- Nota

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





Entrevista con

Jessica Brandin, Marriage and

# 11 Preguntas

Conociendo un poco más a la gente de RFC...

¿Por qué 11? ¡Porque 10 no fueron suficientes! Family Therapist Trainee

## Ejercicio de atención plena Del mes

### Mindful Observation

#### ¿Qué es la Observación Consciente?

La observación consciente es uno de los ejercicios de atención plena que es muy simple pero increíblemente poderoso porque te ayuda a notar y apreciar elementos simples de tu entorno normal de una manera más profunda. El ejercicio está diseñado para conectarnos con la belleza del entorno natural, algo que se pasa por alto fácilmente cuando vamos de un lado a otro en el coche o subimos y bajamos de los trenes de camino al trabajo.

#### Paso a paso:

- 1) Elige un objeto natural de tu entorno inmediato y concéntrate en observarlo durante uno o dos minutos. Esto podría ser una flor o un insecto, o incluso las nubes o la luna.
- 2) No hagas nada excepto fijarte en lo que estás mirando. Simplemente relájese y observe mientras su concentración lo permita.
- 3) Mira este objeto como si lo estuvieras viendo por primera vez.
- 4) Explora visualmente cada aspecto de su formación y déjate consumir por su presencia.
- 5) Permítete conectarte con su energía y su propósito dentro del mundo natural.

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

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

"La parte más difícil fue sentirme inseguro y la incertidumbre que conlleva navegar eventos sin precedentes. Lo mejor fue mi transición de estar en producción deportiva a convertirme en terapeuta".

**2. ¿Eres madrugador o noctámbulo?**

"¡Ninguno! Amo mi sueño y lo priorizo sobre casi todo, así que trato de acostarme temprano y despertarme lo más tarde posible. ¡Entre 8 y 9 horas de sueño es cuando me siento mejor!"

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

"Masajes".

**4. ¿Cuál es tu emoji más usado?**



**5. ¿Cuál es tu fiesta favorita?**

"¡Durante la Navidad, mi familia ha comenzado una nueva tradición de intercambiar juegos y luego votar por el mejor y jugarlo esa noche!"

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

"No escuches para responder, escucha para entender".

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

"Sirviendo a la comunidad con el conocimiento que he adquirido junto con el apoyo de colegas/supervisores"

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

"¡No, solo lo llamo mi Prius!"

**9. What was your least favorite food as a child? Do you still hate it, or do you love it now?**

"¡Zanahorias y guisantes calientes! Me gustan las zanahorias salteadas que ya están sazonadas, pero los guisantes aún no me sientan bien".

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

"Hace tiempo que no veo una gran película, pero un programa que realmente disfruté es Sex Education. Desestigmatiza el sexo y la vergüenza que puede provocar debido a los valores y creencias sociales. Además, la terapia es un enfoque, así que llegó a ¡Me encanta eso!"

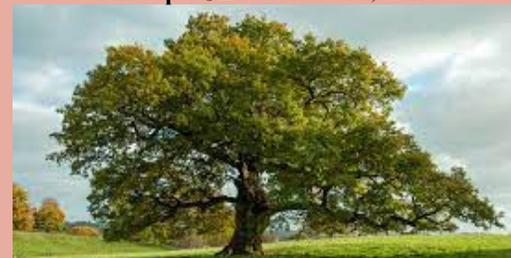
**11. ¿Cuál es tu postre favorito?**

"Crepas con Nutella y plátanos".

### Selección de biblioteca

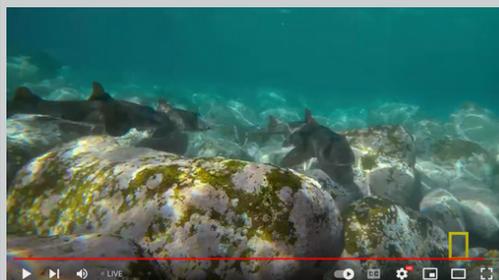
RFC

"Meditación de atención plena y conexión a tierra" por Juliette Horwitz, AMFT



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

### Para Mirar



Shark Fest de National Geographic, contenido de tiburones 24 horas al día, 7 días a la semana

Mirar: [AQUI](#)



## Hábito Saludable

# TED

Ideas dignas de difundir

Por qué el cambio es tan aterrador y cómo liberar su potencial | maya shankar



Mirar [AQUI](#)

## "Tweety" Leer

John Willey @DaddysinCharge

My son actually said he was ready to go back to school. Apparently I've bored him enough.



"Los beneficios del aburrimiento" - Instituto de la Mente Infantil Enlace [AQUI](#)

## Característica del mes

### El 26 de agosto es el Día de la Igualdad de la Mujer

"A instancias de la representante Bella Abzug (D-NY), en 1971 y aprobado en 1973, el Congreso de los Estados Unidos designó el 26 de agosto como el "Día de la Igualdad de la Mujer". La fecha fue seleccionada para conmemorar la certificación de 1920 de la Enmienda 19 a la Constitución, que otorga a las mujeres el derecho al voto. Esta fue la culminación de un movimiento masivo y pacífico de derechos civiles de las mujeres que tuvo sus inicios formales en 1848 en la primera reunión de mujeres del mundo. convención de derechos humanos, en Seneca Falls, Nueva York. La observancia del Día de la Igualdad de la Mujer no solo conmemora la aprobación de la Enmienda 19, sino que también llama la atención sobre los continuos esfuerzos de las mujeres hacia la plena igualdad. Los lugares de trabajo, las bibliotecas, las organizaciones y las instalaciones públicas ahora participan con Programas, exhibiciones, proyecciones de videos u otras actividades del Día de la Igualdad de la Mujer". (Alianza Nacional de Historia de la Mujer)

## Nota

If you get tired, LEARN TO REST not to quit!

-Bansky

## Tomando siestas energéticas

La investigación ha encontrado que tomar siestas energéticas a lo largo del día puede tener beneficios en su bienestar general. Los beneficios pueden incluir:

- Mejorar la función cognitiva
- Menores riesgos de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares
- Reducir el estrés general

## Cómo tomar siestas energéticas:

- Power naps should last between 10 and 30 minutos. (Lo ideal es de 10 a 20 minutos) Si las siestas duran más, es posible que los beneficios ya no se apliquen.
- Cuándo tomar la siesta depende de tu ritmo circadiano personal. (Si tiene un trabajo de 9 a 5, los expertos recomiendan entre las 12:30 p. m. y las 2 p. m.)
- Los lugares donde tomar siestas también varían de persona a persona y de su horario diario individual. Los lugares pueden incluir: cama en casa, sofá, automóvil, silla cómoda?

Artículo sobre "Tomar siestas energéticas" [AQUI](#)

Amamos los Niños  
Espectáculo de reptiles @  
2nd & PCH  
Cuando: Agosto 24th  
5-7pm in Long Beach  
Info [AQUI](#)



## Grupos actuales de RFC

Llamar a Citlali (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]

### **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**  
**Gratis - Martes, 7pm - Llame para Registrarse**

## Recursos

Sitio web del localizador de bancos de alimentos - [HERE](#)

### **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)

### **LA County COVID-19 Noticias**

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**- Call, Text or Chat

Línea para adolescentes: en línea

Adolescentes hablando con adolescentes

Call: 310-855-HOPE (4673)

Línea de crisis para veteranos

Call 1-800-273-8255 and Press 1

Text 838255 or Chat online

Centro LGBT de Los Ángeles

Center South

Call: 323-860-3799



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

Call: 800-540-4000