

RFC BOLETIN DE BIENESTAR

SALUD es Repensar las Cosas

TODOS LOS MESES ANTERIORES DEL BOLETÍN DE BIENESTAR DE RFC ESTÁN DISPONIBLES EN LÍNEA: AQUÍ

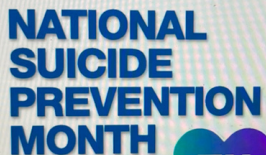
EN ESTA EDICIÓN:

*Mirar AQUI

Septiembre es...

MES Nacional de Concientización sobre la Prevención del Suicidio*

Enlace*
AQUI



Postura Del Mes

Postura del cadáver Paso a Paso

Acerca de la postura

¿Qué es la postura del cadáver?

- La postura del cadáver es una postura de descanso y, a menudo, se realiza como postura final.

¿Cómo funciona la postura del cadáver?

- Al recostarte boca arriba, tu cuerpo comenzará a relajarse.

¿Cuáles son algunos de los beneficios de la Pose?

- Puede controlar el estrés relajando el sistema nervioso.
- Bajar o regular la presión arterial
- Puede ayudar a aliviar la tensión muscular.



- Acuéstese boca arriba, con los brazos a los lados y las palmas hacia arriba. Los brazos pueden estar en un ángulo de 45 grados.
- Cierra los ojos y ralentiza la respiración. Observa cómo tu cuerpo comienza a hundirse en el suelo.
- Escanee su cuerpo desde la punta de los dedos de los pies hasta la coronilla, vea si nota alguna tensión e intente dejarla ir.
- Libera todo control sobre tus pensamientos, tu respiración y tu cuerpo. Deje que su cuerpo se adentre cada vez más en un estado de relajación total.
- Permanezca en esta postura durante 5 a 15 minutos.

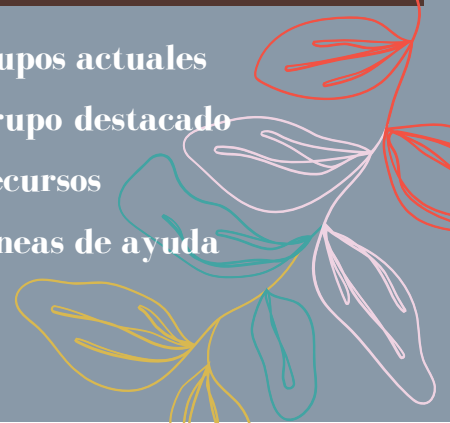
- Pose del mes
- Ejercicio del mes
- 11 preguntas
- Hábito Saludable
- Tweet Del Mes
- TED Talk Del Mes
- Persona Del mes
- Amamos los Niños!
- Para Mirar
- RFC Biblioteca
- Nota

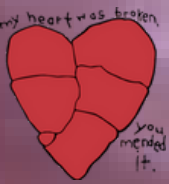
Grupos actuales

-Grupo destacado

-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 fueron suficientes!

Entrevista con
Mayra Beltran, Parent
Educator

Escucha atenta

¿Qué es la escucha consciente?

La escucha atenta es otro ejercicio de atención plena en el que te concentras en algo que puedes escuchar en tu entorno. Puede ser algo obvio y ruidoso o algo de fondo.

Paso a Paso

- 1) Identificarán un sonido. (zumbido de aire acondicionado, tráfico lejano, televisión de vecinos, cualquier cosa en realidad)
- 2) Cierra los ojos si te resulta cómodo. Si no, busque un lugar en su espacio para mirar suavemente.
- 3) Empiece a centrarse en el sonido. Tome nota de su tono (¿es suave? ¿Zumbido? ¿Duro?), ritmo (tal vez sea constante o irregular) y volumen.
- 4) Quédate con el sonido lo mejor que puedas. Si tu mente se distrae, está bien; simplemente reconócelo y regresa al sonido.
- 5) Detendrás el ejercicio cuando sientas que lo has explorado todo. sobre el sonido.

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

1. ¿Cuáles son las mejores vacaciones que has tomado y por qué?

"Las mejores vacaciones que he tomado, tan recientemente como cuando fui a la Ciudad de México por primera vez. Había mucha historia para asimilar y aprender. Definitivamente es un lugar que quiero visitar nuevamente".

2. ¿Eres madrugador o noctámbulo?

"He aprendido a ser madrugador".

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

"Mi actividad de cuidado personal favorita es leer algo que no esté relacionado con el trabajo".

4. ¿Cuál era tu edad favorita cuando eras niño y por qué?

"Mi edad favorita mientras crecía era tener 8 años. Me encantaba jugar Barbies con mi hermana."

5. ¿Cuál es tu fiesta favorita?

"El Día de Acción de Gracias es mi fiesta favorita porque nació ese día. Me encanta reunirme con mi familia y comer toda la deliciosa comida".

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

"El mejor consejo fue: ¡Lo que es para ti, no te lo puedo perder!"

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

"Lo mejor es trabajar con niños".

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

"Mi coche no tiene nombre. Si así fuera, sería un coche espacial porque yo conduzco un Prius".

9. ¿Cuál era tu comida menos favorita cuando eras niño? ¿Aún lo odias o lo amas ahora?

"Sopa de lentejas; y ahora me encanta. Es comida reconfortante".

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

"Barbie: Se la recomendaría a cualquiera que quiera entrar en contacto con su niña interior".

11. ¿Cuál es tu postre favorito?

"Pastel de chocolate."

Para MIRAR

Shark Fest de National Geographic, contenido de tiburones 24 / 7
Mirar [AQUI](#)

Selección de biblioteca RFC

"Tener una conversación con un ser querido que está considerando suicidarse" con Seth Madej, AMFT

Having a Conversation With a Loved One Considering Sui...

*¿Quieres ver este increíble vídeo?
Dirígete al sitio web de Richstone y encuentra "Obtener ayuda" y haga clic en la pestaña "Recursos"



Hábito Saludable

Coma la última comida 3 horas antes de acostarse

Las investigaciones han descubierto que comer justo antes de acostarse afecta nuestro cuerpo de muchas maneras negativas, incluidas, entre otras, mal sueño, problemas digestivos y aumento de peso.

Por eso, los expertos recomiendan realizar la última comida abundante 3 horas antes de acostarse. Si todavía tienes hambre antes de acostarte, los expertos recomiendan comer algún snack como verduras con hummus, manzana con una cucharada de mantequilla de almendras, alguna fruta con un pedacito de chocolate negro o yogur griego.



Artículo "[-AQUI](#)

TED

Ideas dignas de difundir

Cómo hackear tu cerebro cuando tienes dolor | Amy Baxter



Mirar [AQUI](#)

"Tweety" Leer

 Rodney Lacroix
@RodLacroix

Here's a little song I wrote about the kids going back to school it's called "OH THANK GOD" and a one and a two



"Regreso a la escuela (para padres)"

Salud de los niños

Enlace [AQUI](#)

Característica del mes

Mes Nacional de la Herencia Hispana

"Cada año, los estadounidenses observan el Mes Nacional de la Herencia Hispana del 15 de septiembre al 15 de octubre, celebrando las historias, culturas y contribuciones de los ciudadanos estadounidenses cuyos antepasados vinieron de España, México, el Caribe y América Central y del Sur.

"La observación comenzó en 1968 como Semana de la Herencia Hispana bajo el presidente Lyndon Johnson y fue ampliada por el presidente Ronald Reagan en 1988 para cubrir un período de 30 días que comenzó el 15 de septiembre y finalizó el 15 de octubre. Fue promulgada como ley el 17 de agosto de 1988., al aprobarse la Ley Pública 100-402.

"El día 15 de septiembre es significativo porque es el aniversario de la independencia de los países latinoamericanos Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras y Nicaragua. Además, México y Chile celebran sus días de independencia el 16 y 18 de septiembre, respectivamente. Además, el Día de la Raza o Día de la Raza, que es el 12 de octubre, se encuentra dentro de este período de 30 días". (Oficina del Censo de Estados Unidos)

Nota

"Just because no one else can heal or do your inner work for you

doesn't mean you can, should, or need to do it alone."

-Lisa Olivera

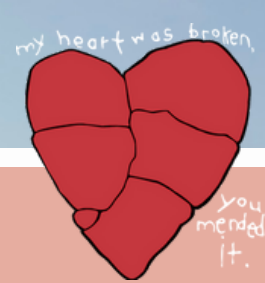
Amamos los Niños

Fiesta de barrio de arte y música de Westchester

Cuándo: 23 de septiembre de 12 -7pm

Info [AQUI](#)





RFC Current Groups

LLamar a Citlali (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]

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

NUEVO: Grupo de adolescentes,
Gratis - Viernes a las 4pm - Llame para registrarse

Recursos

Sitio web de localización 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 puertas abiertas en

Skid Row

419 E. 6th St. Los Angeles, CA 90014

Tel 661-208-2143

(Hrs: Sun 4-6PM & Fri 7-9PM)

NOTICIAS COVID-19 del condado de Los
Ángeles

Enlace [AQUI](#)

Acceso gratuito a HEADSPACE del condado de
Los Ángeles

Líneas directas

Línea Nacional de Suicidio y Crisis

988-Llama, envía mensajes de texto o
chatea

Línea para adolescentes:

Teens talking to teens

Llamar: 310-855-HOPE

(4673)

Línea de crisis para veteranos

Llamar 1-800-273-8255 and

Press 1 Text 838255 or Chat

online

Centro LGBT de Los Ángeles

Center South

Llamar: 323-860-3799



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

Llamar : 800-540-4000