



# RFC BOLETIN De BIENESTAR

## SALUD es dedicar tiempo a uno mismo

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

EN ESTA EDICIÓN:

\*Mirar: [AQUI](#)



**Octubre es...**  
MES de concientización sobre la violencia doméstica\*

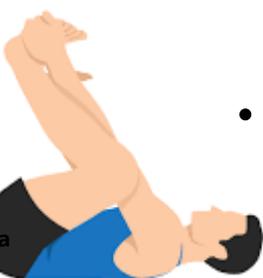
Enlace [AQUI](#)

## Pose Del Mes

### Postura de bebé feliz

#### Paso a Paso

- Acuéstese boca arriba y luego doble las rodillas hacia el abdomen.
- Inhala, agarra la parte exterior de tus pies con las manos. Abre las rodillas un poco más que el torso y luego llévalas hacia las axilas.
- Coloque cada tobillo directamente sobre la rodilla, de modo que sus espinillas queden perpendiculares al piso. Flexibiliza tu alimentación.
- Respire entre 5 y 10 veces aquí.



### Acerca de la postura

¿Qué es la postura del bebé feliz?

Happy Baby Pose es una postura reparadora y reparadora.

¿Cómo funciona la postura del cadáver?

Al recostarte boca arriba y agarrar los pies, estirarás los isquiotibiales, las caderas y la parte interna de los muslos.

¿Cuáles son algunos de los beneficios de la Pose?

reduce el dolor lumbar realinea y estira la columna reduce la frecuencia cardíaca

Artículo - [AQUI](#)

Video Tutorial - [AQUI](#)

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

### Grupos actuales:

- Grupos
- 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  
Nasya Lumanauw, Parent  
Educator

### Ejercicio de Observa tus pensamientos ¿Qué es el ejercicio Observa tus pensamientos?

Este ejercicio está diseñado para simplemente aprender y prestar atención a tus pensamientos sin ningún juicio.

#### Paso a Paso:

- 1) Siéntate o acuéstate y cierra los ojos.
- 2) Empieza a concentrarte en tu respiración.
- 3) Cambie el enfoque de sus pensamientos. Sea consciente de lo que le viene a la cabeza, pero resista la tentación de etiquetar o juzgar estos pensamientos. Piensa en ellos como una nube pasajera en el cielo de tu mente.
- 4) Si tu mente divaga persiguiendo un pensamiento, reconoce lo que llamó tu atención y guía suavemente tu atención de regreso a tus pensamientos.

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

1. **¿Cuáles son las mejores vacaciones que has tomado y por qué?**  
"¡Indonesia! Es de donde es mi familia y me encanta el paisaje, la comida y conectarme con parientes que no veo muy a menudo".
2. **¿Eres madrugador o noctámbulo?**  
"Desafortunadamente, tampoco. Me cuesta despertarme por la mañana y normalmente soy el primero en quedarme dormido".
3. **¿Cuál es tu actividad de cuidado personal favorita?**  
"Ir a mis clases de ciclismo indoor".
4. **¿Cuál era tu edad favorita cuando eras niño y por qué?**  
"El nivel de imaginación y juego que teníamos mi hermana y yo cuando teníamos 6 o 7 años hacía la vida muy divertida. Todavía me hace reír hasta el día de hoy cómo solíamos ponernos talco para bebés en un lado de la cara para imitar una escena de Mulan, donde se quita el maquillaje de un solo golpe y canta Reflection in the mirror."
5. **¿Cuál es tu fiesta favorita?**

"La Navidad es una de mis épocas favoritas del año. ¡Disfruto todo al respecto! Soy esa persona que pone música navideña todo el mes."

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

"No te cierres a las soluciones de otros. Siempre hay una manera."

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

"Me encantan las conexiones que he construido con las familias con las que he trabajado. Es una experiencia muy gratificante ser parte de sus vidas en cada etapa del desarrollo de sus hijos y en su trayectoria como padres".

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

"No tengo un nombre para mi auto, pero parece que me refiero a él como mi hijo."

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

"Cuando era niña pensaba que el brócoli era horrible, ¡pero ahora es una de mis verduras favoritas!"

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

"La última película que vi recientemente fue Elemental. Fue una película realmente dulce sobre la familia, el amor y los sacrificios y me recordó mis experiencias con mi familia".

11. **¿Cuál es tu postre favorito?**

"Cualquier cosa que tenga chocolate es mi opción."

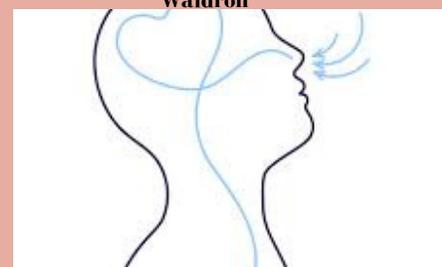
### Para Mirar [AQUI](#)



Historia de Halloween  
Enlace: [AQUI](#)

### RFC Biblioteca

"Audio de 10 respiraciones" by Cleandra Waldron



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





## Hábito Saludable

### Tener algo que esperar

Las investigaciones han descubierto que las personas que tienen cosas que esperar tienen menos probabilidades de insistir en pensamientos negativos. Los expertos dicen: "Puede aumentar la motivación, el optimismo y la paciencia y disminuir la irritabilidad".

Además los expertos dicen que no es necesario planificar grandes eventos como viajes, conciertos u otros eventos, puede ser tan simple como la comida que comerás al día siguiente, el libro que vas a empezar a leer, el paseo que lo llevaré con un amigo. Es simplemente la acumulación de estas pequeñas cosas lo que ayuda a la gente a mirar hacia el futuro. De ahí que disminuya el estrés y los pensamientos negativos.

Artículo [-AQUI](#)

## TED

Ideas dignas de difundir

Por qué me quedé, por qué me fui | Mada Tsagia-Papadaku



## "Tweety"

 **Simon Holland**  
@simoncholland

Why would I spend \$5 on a bag of apples at the store when I can wear warm fall clothes in 88° weather and pay \$56 for our family to pick them ourselves.



"Cómo pasar tiempo de calidad puede realmente fortalecer a las familias"

Psychology Today

Enlace [AQUI](#)



## Mirar [AQUI](#)



**Amamos los Niños**  
Festival de la carrera  
de calabazas

Cuándo: domingo 29 de octubre a las 12 p.m. Información:

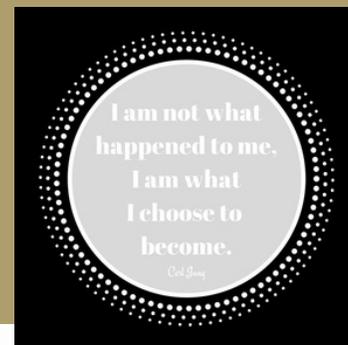
[AQUI](#)



## Grito

Jessica Brandin, AMFT y Ericka Franklin, AMFT asistieron a la noche de regreso a clases en la escuela secundaria Bud Carson, donde hablaron con los padres sobre los servicios de RFC y el trabajo con el distrito escolar de Hawthorne.

## Nota





## RFC Grupos

Por favor llama 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

**NUEVO: Grupo de adolescentes,  
Gratis - Viernes @ 4pm - llamar para Registrar**

## Recursos

*web de localización de bancos de*

alimento- AQUÍ

### **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)

### **LA County COVID-19 NEWS**

Enlace AQUÍ

**Acceso gratuito a HEADSPACE del condado de Los  
Ángeles Headspace es meditación y atención plena**

App Enlace AQUÍ

## Líneas directas

Línea Nacional de Suicidio y Crisis

**988-** Llamar, Text or Chat

Línea para  
**adolescentes:** en línea

Adolescentes hablando con  
adolescentes Llame al: 310-855-  
HOPE (4673)

Línea de crisis para  
veteranos

Llamar 1-800-273-8255 and Press 1  
Text 838255 or Chat en Línea

Los Angeles LGBT Center

Center South

Call: 323-860-3799



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

Llamar: 800-540-4000