

# Oficina Regional de Salud del Departamento de Salud Pública del Condado de LA

## Boletín mensual de las Áreas de Prestación de Servicio (SPA) 5 y 6

### EN ESTA EDICIÓN

**Abril de 2026**

Mes de la Concienciación del Estrés

E. coli productora de toxina Shiga (STEC)

Semana de Salud Pública

Semana de la Salud Materna de Mujeres Afroamericanas

Centro de Sanación

Recursos comunitarios

Recursos de salud pública

Enlaces útiles

### MES DE LA CONCIENCIACIÓN DEL ESTRÉS



**Abril** es reconocido como el **Mes de la Concienciación del Estrés**, un mes para reflexionar sobre el impacto que el estrés puede tener en el cuerpo y la mente. Si bien cierto nivel de estrés es una parte normal de la vida, el estrés continuo o no manejado puede afectar el sueño, los niveles de energía, el estado de ánimo y la salud en general.

La buena noticia es que pequeños hábitos constantes pueden marcar una gran diferencia en cómo maneja las presiones diarias.

Consulte la siguiente página para obtener consejos sobre cómo reducir el estrés y conocer los recursos disponibles.




### CENTRO DE SALUD PÚBLICA MLK JR

[11833 S. Wilmington Ave. Los Angeles CA 90059](#)

Visite nuestras Oficinas Regionales de Salud que prestan servicio a las comunidades de Athens, Compton, Crenshaw, Florence, Hyde Park, Lynwood, Paramount y Watts.

# Consejos para manejar el estrés



## STRESS & STRAIN: BODY & BRAIN

Life moves fast, and it's OK to feel overwhelmed. Everyday worries — such as work, health or the state of the world — can weigh on your overall well-being.

The American Heart Association offers simple tools to help ease the impact of everyday stressors. Small steps including breathing, moving or reaching out can make a big difference. Check out these tips to help manage your stress. If you need more support, connect with your health care professional.

**WHY IT MATTERS**

Simply put, stress can kill. People with high levels of chronic stress or psychological distress are more likely to die of various causes, research shows, including heart disease and stroke.

Chronic stress is also linked to anxiety disorders and major depression. And stress can underlie other problems, such as irritability, sleep disruption, headaches, changes in appetite, gut discomfort and reduced fertility.

**TRY THESE STRESS-BUSTERS** Fight stress by focusing on your physical and mental health.

- Get out of the house:** Take a walk in nature and enjoy the sights and sounds.
- Sleep tight:** Set a regular bedtime and wake-up routine and turn off or dim electronic screens as bedtime approaches.
- Use your network:** Reach out and connect regularly with family and friends.
- Put your mind to it:** Explore mindfulness, a type of meditation that focuses your attention on your present experiences without interpretation or judgment.
- Lean on a furry friend:** Pets may help reduce physiological reactions to stress.
- Work it out:** Regular physical activity — a recommended 150 minutes of moderate activity, 75 minutes of vigorous activity, or a mix of both weekly — can help relieve tension, anxiety and depression and give you immediate benefits from exercise.

For more tips on the mind-heart-body connection, visit [heart.org/BeWell](https://heart.org/BeWell).

© Copyright 2024 American Heart Association, Inc. 02/0883 12/28

- Practique la respiración profunda o la atención plena
- Manténgase activo haciendo ejercicio con regularidad
- Duerma lo suficiente cada noche
- Coma comidas equilibradas y nutritivas
- Escriba en un diario para despejar la mente
- Limite el tiempo que pasa frente a las pantallas, especialmente en redes sociales
- Manténgase en contacto con amigos y familiares
- Tome descansos y establezca metas realistas
- Pase tiempo al aire libre
- Dedique tiempo a los pasatiempos que le gustan
- Busque ayuda o apoyo profesional si lo necesita

## Recursos

[American Heart Org: Manejo del estrés](https://www.heart.org)  
[CDC- Cómo manejar el estrés](https://www.cdc.gov)  
[Kaiser- Técnicas para el manejo del estrés](https://www.kaiserfamilyfoundation.org)  
[Calm- Aplicación de meditación](https://www.calm.com)



## ALERTA DE SALUD PÚBLICA

**No consuma queso cheddar de la marca RAW FARM asociado con un brote de E. coli actual**

El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles advierte sobre el consumo de queso cheddar crudo de la marca RAW FARM debido a un brote de E. coli que ha afectado a siete personas en tres estados, incluyendo cinco en California. Se han reportado dos hospitalizaciones. A pesar de la solicitud de la FDA, la compañía se ha negado a retirar voluntariamente los productos.

Los consumidores deben tirar el queso, desinfectar cualquier superficie con la que haya estado en contacto y monitorear síntomas como diarrea y calambres estomacales.

Para leer el [artículo completo](#) y obtener más información sobre seguridad alimentaria y actualizaciones sobre el brote, visite:

- <https://www.cdc.gov/ecoli/outbreaks/rawcheese-03-26/index.html>
- <https://www.fda.gov/food/outbreaks-foodborne-illness/outbreak-investigation-e-coli-o157h7-raw-cheddar-cheese-march-2026>



# SEMANA DE SALUD PÚBLICA



La Semana Nacional de Salud Pública se celebra todos los años del 6 al 12 de abril.

Este mes destacamos el importante trabajo de los profesionales de la salud pública, así como las políticas e iniciativas que ayudan a crear comunidades más sanas.

La salud pública comienza al tomar acción en nuestros vecindarios y en todas nuestras comunidades. Es el trabajo diario de prevenir enfermedades, promover el bienestar y crear las condiciones que permitan a todos llevar una vida más sana.

A medida que celebramos la Semana Nacional de Salud Pública, del 6 al 12 de abril de 2026, adoptamos el tema de este año: **Preparados. Listos. ¡Acción!** Este es un momento para reconocer cómo la salud pública protege a nuestras familias, aumenta las oportunidades y construye comunidades más fuertes. También es un momento para honrar a los profesionales de la salud pública que se presentan todos los días para proteger y mejorar la salud de los residentes del condado de Los Ángeles.



## A TASTE OF POSSIBILITIES: RESOURCES FOR SMALL FOOD BUSINESSES

Come learn how LA County is supporting new innovative food business programs!

This One-Stop-Shop will provide information and application assistance for Microenterprise Home Kitchen Operations (MEHKOs), so you can operate a small-scaled restaurant from your very own home kitchen and discover how to operate a MEHKO with a Compact Mobile Food Operation (CMFO) cart.

### Event Highlights

- Guest Speakers
- Introduction to MEHKO Workshops:
  - 1:00 PM (English)
  - 2:00 PM (Spanish)

Spanish and Cantonese/Mandarin translators will be available at the event.



### TED WATKINS PARK GYMNASIUM

1335 E 103RD ST,  
LOS ANGELES, CA 90002  
11:30 AM - 3:30 PM



## REGISTRATION REQUIRED

### HEALTH WITH HEART: COMMUNITY HEALTH WORKERS IN ACTION

Join us for an interactive gathering focused on CHW learning and peer exchange as we honor your impact on the health and strength of our community!

### Event Highlights

- Guest Speakers
- Self-Care Activities
- Free Lunch & More!

**SPACE IS LIMITED!**  
Complete the form below to be considered for registration.  
Confirmation emails will be sent by April 3.  
<https://tinyurl.com/HealthWithHeart26>



### EARVIN MAGIC JOHNSON PARK

JOHN HALL  
12645 WADSWORTH AVE.  
LOS ANGELES, CA 90059  
DOORS @ 10:00 AM  
EVENT @ 10:30 AM - 3:00 PM



[Haga clic aquí para obtener más detalles](#)

[Visite nuestro sitio web para obtener más información](#)

# SEMANA DE LA SALUD MATERNA DE MUJERES AFROAMERICANAS

La Semana de la Salud Materna de Mujeres Afroamericanas, fundada por Black Mamas Matter Alliance (BMMA), se celebra cada año con el fin de crear conciencia, promover el activismo y apoyar los esfuerzos de desarrollo comunitario orientados a mejorar los resultados de la salud materna de las mujeres afroamericanas. El tema de 2026, "**Arrraigados en la justicia y la alegría**", se reconocerá del **11 al 17 de abril** a través de diversos eventos comunitarios en todo el país.

La Iniciativa para la Prevención de la Mortalidad Infantil y Materna Afroamericana (AAIMM) del Condado de Los Ángeles, junto con el Equipo de Acción Comunitaria del Sur de LA/Bahía Sur, dará inicio a la Semana de la Salud Materna de Mujeres Afroamericanas con su **5.o Baby Shower Comunitario Y Feria Anual de Recursos el 11 de abril en el Centro de Salud Conductual MLK.**

South LA/South Bay African American Infant and Maternal Mortality Prevention Initiative

## 5th Annual Community Baby Shower + Resource Fair



Join SLASB AAIMM CAT as we celebrate Black Maternal Health Week with our 5th Annual Community Baby Shower & Resource Fair, sponsored by LA Care. All attendees will receive **FREE** baby essentials and resources while supplies last.

Register Today!

For more information contact: [slasbaaimm@gmail.com](mailto:slasbaaimm@gmail.com)

**Event Details:**

 **Saturday, April 11, 2026**  
**10:00 AM - 01:00 PM**

 **MLK Behavioral Health Center**  
12021 S. Wilmington  
Ave. Bldg #18  
LA, CA 90059

**Registration:**  
■ <https://tinyurl.com/SLASBBMHW5>

**Our Partners**



Se aceptarán donaciones para el evento durante la semana previa.

### Calendario de donaciones:

Del 2 al 9 de abril,  
de 8 a.m. a 2 p.m.  
en Black InfantHealth,  
LA 1182 W 24th St.  
Los Angeles, CA 90059  
Contacto: Lena Canyon  
323-638-0528

### Donaciones sugeridas:

- Donaciones de dinero/ tarjetas de regalo
- Extractores de leche, cojines de lactancia, cojines Boppy
- Libros o juguetes
- Biberones, kits de higiene, almohadillas para posparto
- Ropa, mantas para envolver al bebé, pañales, toallitas húmedas

INSCRÍBASE para asistir: <https://tinyurl.com/SLASBBMHW5>

# Programas destacados del Centro de Sanación MLK



## Centro de Sanación Y Prevención de Trauma MLK

El Centro de Sanación Y Prevención de Trauma MLK o "Centro de Sanación", presta servicios para ayudar a niños, familias y personas a mejorar su bienestar. Ubicado en el Centro de Salud Pública MLK, atiende a las comunidades del sur de LA de Watts, Willowbrook y Compton (SPA 6). El centro brinda apoyo para la salud mental, el consumo de sustancias y la salud y el bienestar en general.

**Todas las actividades son GRATUITAS y están disponibles para la comunidad.**

**Para obtener más información, comuníquese en:**  
[MLKHealingCenter@ph.lacounty.gov](mailto:MLKHealingCenter@ph.lacounty.gov).

**Para ver nuestro calendario mensual, visite el [sitio web del Centro de Sanación MLK](#).**

# Centro de Sanación MLK sobre ruedas

## Bienestar en el Día Internacional de la Mujer

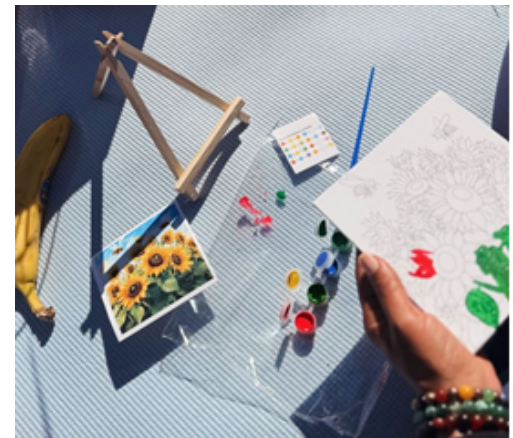
El domingo 8 de marzo de 2026, el Centro de Sanación MLK se asoció con Move Health Thrive Wellness para organizar una experiencia rejuvenecedora por el Día Internacional de la Mujer en los senderos de Kenneth Hahn.

Veinte mujeres, de entre 20 y 60 años, nos acompañaron en un día centrado en la conexión, el autocuidado y el crecimiento personal. La mañana comenzó con una caminata en grupo por un paisaje escénico, que ofreció a las participantes la oportunidad de disfrutar de la naturaleza y conectarse entre ellas. Después, hubo una sesión guiada de yoga diseñada para estirar el cuerpo y promover la relajación.

Luego, las participantes disfrutaron de un relajante baño de sonido, que les permitió desconectarse y restablecerse tanto mental como físicamente. La tarde continuó con un taller de pintura sobre lienzo, donde las participantes exploraron su creatividad utilizando los materiales proporcionados.

Para cerrar la experiencia, el grupo se reunió para una sesión de establecimiento de intenciones, en la que se centraron y reflexionaron sobre el día antes de regresar a sus rutinas diarias.

Este evento especial fue un recordatorio significativo de la importancia de priorizar el bienestar, la creatividad y la comunidad. Estamos agradecidos con todas las que se unieron a nosotros para movernos, sanarnos y prosperar juntas.



# Centro de Sanación MLK sobre ruedas (continuación)

## HC sobre ruedas inicia talleres en Firebaugh High School

Como parte de nuestra nueva colaboración con Lynwood y Firebaugh High Schools, HC sobre ruedas ha iniciado oficialmente talleres mensuales a la hora del almuerzo en el Centro de Bienestar de cada escuela. Nuestra primera sesión en Firebaugh High School fue un gran éxito.

Hicimos nuestro taller de arte terapéutico "Abecedario de puntitos", en el que participaron 10 estudiantes y 3 miembros del personal. La sesión estuvo llena de creatividad y energía positiva, ya que los estudiantes participaron mucho y aprovecharon la oportunidad para expresarse a través del arte.

El taller creó un espacio acogedor y relajante durante el día escolar, ofreciendo a los estudiantes la oportunidad de hacer una pausa, reflexionar y recargarse. Los participantes comentaron que valoraban tener acceso a una actividad relajante y creativa durante el almuerzo, y varios ya esperan entusiasmados las próximas sesiones y planean invitar a sus amigos a participar.

Estamos agradecidos de colaborar con el Centro de Bienestar de la escuela para apoyar el bienestar de los estudiantes a través de programas basados en las artes. Estamos emocionados de continuar con estos talleres mensuales y aprovechar la gran participación de esta primera sesión.



## Sanación sobre ruedas en Kilgore Manor

Como parte de nuestra programación continua, organizamos un taller llamado "Cómo la creatividad apoya nuestro bienestar" en Kilgore Manor. Diseñado específicamente para personas mayores, la sesión ofreció un espacio acogedor para la creatividad, la reflexión y la conexión.

Diecinueve residentes participaron en la actividad de pintar piezas de arte de madera con marcadores acrílicos y se mantuvieron totalmente dedicados durante toda la actividad. Muchos compartieron historias conmovedoras sobre cómo el arte revivió recuerdos queridos de la infancia con sus padres y abuelos. La experiencia generó una sensación de paz, alegría y tranquilidad, y los participantes expresaron un gran agradecimiento por la oportunidad de relajarse y estar presentes.

La respuesta fue extremadamente positiva, y varios residentes expresaron su interés en futuros talleres. Estamos emocionados de continuar esta asociación, colaborando con el personal de Kilgore Manor para ofrecer sesiones mensuales de arte terapéutico que fomenten la creatividad y el bienestar.



# Programas destacados del Centro de Sanación MLK



**SYSTEMS NAVIGATION SERVICES**

**Need Resource Assistance?**  
WE ARE HERE TO HELP

FOOD	HOUSING	HEALTHCARE	EDUCATION	EMPLOYMENT
CHILD CARE	TRANSPORTATION	UTILITIES	LEGAL AID	ELDER CARE
EMOTIONAL HEALTH	FINANCIAL ASSISTANCE	DOMESTIC VIOLENCE	SUBSTANCE USE & RECOVERY	AND MORE...

FOR MORE INFORMATION CONTACT:

**SCAN ME**

**KIMBERLEY MARTINEZ**  
SYSTEMS NAVIGATOR  
(213) 760-2904

DPH-NAVIGATOR@PH.LACOUNTY.GOV

California Community Reinvestment Grants Program (CARGP) & funded by Governor's Office of Business and Economic Development (GO-BED) | County of Los Angeles Public Health | WELLNESS COMMUNITY



**ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA OBTENER AYUDA.**

¿Necesita algún recurso? Comuníquese con nuestro navegador de sistemas para recibir apoyo con necesidades como vivienda, alimentos y ayuda económica.

Haga clic [aquí](#) para descargar el folleto.

213-360-2904

DPH-NAVIGATOR@PH.LACOUNTY.GOV



**TASTY THURSDAYS**

4/2 and 4/16  
12pm

Join us for a produce giveaway.  
First come, first served.

WELLNESS COMMUNITY | County of Los Angeles Public Health

Acompáñenos el primer y tercer jueves de cada mes para el reparto de productos agrícolas.



**Cafecito**

4/16 10am-11am

Join us for an open conversation on mental health, where we'll explore important topics, build connections and enjoy coffee together.

WELLNESS COMMUNITY | County of Los Angeles Public Health

Acompáñenos a tomar un café y a hablar sobre salud mental.



**Beads and Bonding**

4/8 12pm - 4pm

Unwind with a Kandi and Perler bead making activity. A calming, creative outlet that supports self-expression and relaxation in a welcoming space.

WELLNESS COMMUNITY | County of Los Angeles Public Health

Acompáñenos a crear sus propias pulseras.

# Programas destacados del Centro de Sanación MLK (continuación)

**STRESSED OUT?  
WALK IT OFF!**

Tuesdays and Wednesdays  
4/1, 4/7, 4/8, 4/14, 4/15, 4/21, 4/22, 4/28, 4/29  
9am - 9:30am

Join our mindful walks to bring focus and calmness.

WELLNESS COMMUNITY  
COUNTY OF LOS ANGELES  
Public Health

**Acompáñenos a dar un paseo relajante de atención plena.**

**Meditation**

Every Tuesday  
4/7, 4/14, 4/21, 4/28  
1:15pm - 1:45pm

A guided meditation session designed to promote relaxation, mindfulness, and emotional wellbeing.

WELLNESS COMMUNITY  
COUNTY OF LOS ANGELES  
Public Health

**Acompáñenos a un taller relajante de meditación de atención plena.**

**AZTEC DANCE**

Mondays and Thursdays  
4/2, 4/6, 4/9, 4/13, 4/16, 4/20, 4/23, 4/27, 4/30  
6pm - 7pm

Join us for an evening of dynamic Aztec Dance Workshop where you'll explore the rich cultural heritage and spiritual significance of Aztec dance!

WELLNESS COMMUNITY  
COUNTY OF LOS ANGELES  
Public Health

**Acompáñenos a un taller de danza azteca para celebrar la tradición ancestral.**

**Paint & Sip**

4/8 4:30pm

Enjoy a relaxing and fun-filled Canvas Painting Workshop, where you'll discover the joy of painting in a calming environment.

WELLNESS COMMUNITY  
COUNTY OF LOS ANGELES  
Public Health

**Acompáñenos a una noche de pintura sobre lienzo.**

# Recursos comunitarios

## Community Update



Public Health clinic services at the **Dr. Ruth Temple Health Center** at **3834 S. Western Avenue Los Angeles, CA 90062** will be ending on February 27.



Services will be limited during the week of February 23-27 as we transition.

**Similar services are available at the following nearby clinics.  
Please call ahead to check service availability.**

### THE CLOSEST PUBLIC HEALTH CLINIC IS:



#### **Martin Luther King, Jr. Center for Public Health**

11833 S. Wilmington Avenue  
Los Angeles, CA 90059  
(323) 568-8100



#### **Los Angeles LGBT Center South**

2313 W. MLK Jr. Boulevard  
Los Angeles, CA 90008  
(323) 860-3799

**Approx. 0.9 miles** from  
Dr. Ruth Temple Health Center



#### **T.H.E. (To Help Everyone) Clinic**

3834 S. Western Avenue  
Los Angeles, CA 90062  
(323) 730-1920

**This clinic is located at the same site  
as the Dr. Ruth Temple Health Center**



#### **Universal Community Health Center-MLK Clinic**

1021 W. MLK Jr. Boulevard  
Los Angeles, CA 90037  
(323) 233-3100

**Approx. 1.3 miles** from  
Dr. Ruth Temple Health Center



#### **St Johns Community Health - Rolland Curtis Gardens Health Center**

1060 Exposition Boulevard  
Los Angeles, CA 90007  
(323) 541-1411

**Approx. 1.0 miles** from  
Dr. Ruth Temple Health Center

The LA County Public Health Infoline is available to help locate the nearest clinic in your area and to answer any questions you may have.



Call the Public Health Infoline:

**(833) 540-0473**

Open 7 days a week, 8:00 AM 8:00 PM



COUNTY OF LOS ANGELES  
**Public Health**

# Recursos comunitarios (continuación)

**Visión: Personas sanas en comunidades sanas**

## CHARLAS DE SALUD PÚBLICA

Acompáñenos en las Charlas de salud pública, una serie de seminarios web virtuales presentados por los Servicios de Educación de la Salud del Centro de Salud Pública Martin Luther King Jr.

Conéctese para informarse de distintos temas de salud pública, obtener respuestas a sus preguntas y acceder a recursos para la comunidad del sur de LA (SPA 6).

**Información sobre el tifus transmitido  
por pulgas en el condado de LA**  
**14 de abril, de 10:00 a.m. a 11:00 a.m.**  
**28 de abril, de 1:00 p.m. a 2:00 p.m.**



**PUBLIC HEALTH TALKS**  
**Vision: Healthy People in Healthy Communities**

Join us for Public Health Talks, a series of virtual webinars presented by Health Education Services at the **Martin Luther King Jr. Center for Public Health**.

Tune in to learn about a variety of public health topics, get your questions answered, and access resources for the South LA (SPA 6) community.

### **Understanding Flea-Borne Typhus in LA County**

Join us for our Tuesday discussion, **Understanding Flea-Borne Typhus in LA County: Protecting Yourself and Your Community**.

This informative session aims to educate participants about how this bacterial disease is transmitted from animals to humans and provides guidance on how to stay safe.

#### **REGISTER HERE:**

**April 14<sup>th</sup>, 2026**  
**10:00 AM - 11:00 AM**  
<https://tinyurl.com/yppybb45r>



#### **REGISTER HERE:**

**April 28<sup>th</sup>, 2026**  
**1:00 PM - 2:00PM**  
<https://tinyurl.com/mr3rz4xz>



For more information, contact:  
**Janay Ezekwe: JEzekwe@ph.lacounty.gov**



# Recursos comunitarios (continuación)



Pathways to Health Careers Academy



APPLY NOW



DEADLINE  
APRIL 15<sup>TH</sup>

**Now Accepting**

**Applications**

**Admissions open  
for 2026-2027**

PHCA is a year-long academic enrichment program for high school students in SPA 6 and SPA 8 interested in making a difference in community health through healthcare careers.



PHCA@CDREWU.EDU

## PROGRAM DETAILS

- **Who:** Open to high school students (rising juniors and rising seniors) with GPA (2.0-3.5).
- **When:** July-May annually.
- **Where:** Hybrid - In person & online.

## PROGRAM HIGHLIGHTS

- Free College level Courses
- Paid Internship
- Tutoring and Mentorship
- Networking & Events
- Skill Development
- Stipend Award
- College Readiness & SAT Prep

# Recursos comunitarios (continuación)



**Abundant  
BIRTH PROJECT**

## MOMMY MEET-UP

# 5K **RUN** **& WALK**

TO SUPPORT FAMILY HEALTH & WELLNESS



## SATURDAY APRIL 25TH

 **DARBY PARK**  
3400 W Arbor Vitae St,  
Inglewood, CA 90305

### Schedule

- 9:30AM Warm up & Stretch
- 10 AM - 12 PM Official 5k Start



**Hydration Station**  
includes free snack & drink



REGISTER ONLINE  
<https://tinyurl.com/5k-walk-ABP>



COUNTY OF LOS ANGELES  
**Public Health**

Regístrese en: <http://tinyurl.com/5k-walk-ABP>

SANCTUARY OF HOPE

# COMMUNITY



RESOURCE FAIR

FRIDAY, APRIL 3, 2026

11:00AM TO 3:00PM

1051 W. ROSEGRANS AVE, COMPTON, CA



Join us for a day of connection and opportunity with local employers, training programs, education partners, and community resources



Opportunity Starts Here!

♥ LET'S TURN COMMUNITY  
CONNECTIONS INTO REAL  
OPPORTUNITIES!

CONTACT US: 📞 (323) 786-2413 🌐 [THESOHO.ORG](https://www.thesoh.org)



# Recursos comunitarios (continuación)



## EXPUNGEMENT, REENTRY & RESOURCE FAIR



*A Day of Second Chances*

**THURSDAY, APRIL 30 | 10 AM – 4 PM**

**DOLLARHIDE COMMUNITY CENTER  
301 N. TAMARIND AVE, COMPTON, CA**

### *Free Services:*

- Expungement
- Legal Services
- Reentry Services
- Employment Assistance
- Housing
- Healthcare
- Education & Training
- Case Management
- Counseling
- Immigration
- Child Support
- Ticket Relief and more!



Vendors must RSVP by 3/19/26 to  
[Dwayne.Hamilton@cdcr.ca.gov](mailto:Dwayne.Hamilton@cdcr.ca.gov) or [Jay.Keum@cdcr.ca.gov](mailto:Jay.Keum@cdcr.ca.gov)



CALIFORNIA DEPARTMENT *of*  
**CORRECTIONS AND REHABILITATION**

## FREE SATURDAY HEALTH WORKSHOP SERIES

Have you been looking to improve your health? Take control through healthy eating, physical activity, stress management, sleep and nature. People of all ages are welcome. Snacks provided.

### Workshop Dates:

March 21 and 28, April 4, 11, 18, 25, and May 2 and 9

**Time:** 10:30AM-12PM

**Location:** Fellowship Garden

### Address:

1811 E 118<sup>th</sup> Street,  
Los Angeles, CA 90059

### Project Partners:



**UCLA Health** | Preventive  
Medicine

### CONTACT INFORMATION



**562-334-2499**



**buildinghealthymindsinnature@gmail.com**



### Workshop Topics

1. Program Introduction and Goal Setting
2. Nutrition Principles and Sugars in Food
3. Stress and Health (Reframing Thoughts)
4. Physical Activity, Proteins and Snacking
5. Stress-Coping Strategies
6. Nutrition Principles and Daily Hacks
7. Nutrition Labels
8. Nature, Movement, Health Reflections

# IMMIGRATION SUPPORT

Las recientes medidas federales dirigidas a las comunidades de inmigrantes, el corazón de Los Ángeles, han generado un gran miedo en muchas personas de todo el condado. Estos acontecimientos han alterado la vida diaria de personas y familias que a menudo se quedan sin acceso a recursos y servicios esenciales. El Departamento de Salud Pública mantiene su compromiso de apoyar a todos los residentes, sin importar su estado de inmigración. Esta página ofrece información y recursos para ayudar a las personas y familias a mantenerse informadas, conectadas y apoyadas durante este tiempo.

- **Recursos legales:** encuentre ayuda legal gratuita o de bajo costo para asuntos de inmigración y documentación.
- **Ayuda con alimentos:** encuentre bancos de alimentos y obtenga información sobre programas de acceso a alimentos.
- **Recursos de salud mental:** acceda a servicios de apoyo de salud mental, incluyendo líneas de ayuda y programas enfocados en los jóvenes.
- **Apoyo general:** encuentre información sobre derechos, educación y recursos para familias inmigrantes.

Para acceder a enlaces directos a servicios de apoyo de inmigración y talleres en vivo, haga clic [aquí](#).

# Enlaces útiles

[Vacunas de la gripe](#)

[Recursos financieros de Get Ahead LA](#)

[Recursos de salud mental en línea de iPrevail](#)

[LA County America's Job Center of California](#)

[Oficina de Asuntos de Inmigrantes del Condado de LA](#)

[Proyecto de Prevención del Suicidio de Jóvenes del Condado de LA](#)

[Crédito para facturas del Departamento de Agua y Energía de LA](#)

[Pódcast de Salud Pública de LA](#)

[Préstamo de computadoras portátiles y puntos de acceso de las bibliotecas del Condado de LA](#)

[Apoyo para la salud mental \(800\) 854-7771 o mande un mensaje de texto con la palabra "LA" al 741741.](#)

[Programa LIFE de Metro](#)

[Línea Nacional de Prevención del Suicidio](#)

[Opportunity LA: Cuenta de ahorro para niños para estudiantes de LAUSD](#)

[Solicitar un equipo móvil de vacunación](#)

[Reportar una infracción al \(888\) 700-9995, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.](#)

[Fondo de asistencia de SoCalGas](#)

[Asistencia de Southern California Edison](#)

[VaccinateLACounty.com](#)

Para obtener recursos adicionales, marque al 2-1-1.

Para obtener más información sobre COVID-19, [visite nuestro sitio web](#).

Siga a Salud Pública del Condado de LA en Instagram, Facebook y

Twitter: @lapublichealth

