

Oficina Regional de Salud de SPA 7

Boletín mensual de Salud Pública del condado de LA

Junio 2026

[Read this bulletin in English](#)

Junio es el Mes de la Salud Masculina

Junio de 2026 es el Mes de la Salud Masculina, una iniciativa a nivel nacional centrada en concientizar sobre los problemas médicos prevenibles y animar a los hombres a tomar medidas proactivas hacia un mejor bienestar físico y mental. La campaña enfatiza la importancia de los chequeos habituales, la detección temprana, los estilos de vida saludables y las conversaciones abiertas sobre problemas de salud que se ignoran con frecuencia. Centrándose en la educación, el estado físico, la nutrición y la salud mental, el Mes de la Salud Masculina tiene como objetivo empoderar a los hombres y a sus familias para crear hábitos más saludables, reducir los factores de riesgo y priorizar el bienestar a largo plazo.



Para leer más sobre el tema de este año, visite:

<https://menshealthmonth.org/>

Fechas especiales de junio



National CPR and AED Awareness Week (June 1-7)

Semana Nacional de Concientización sobre RCP y DEA (1-7 de junio)

La Semana Nacional de Concientización sobre RCP y DEA (1-7 de junio) es una campaña fundamental centrada en empoderar a las personas con el conocimiento y la seguridad para responder durante emergencias cardíacas. La semana resalta el impacto que salva vidas de aprender la reanimación cardiopulmonar (RCP) y cómo usar adecuadamente un desfibrilador externo automático (DEA), los que pueden aumentar significativamente las tasas de supervivencia en casos de paro cardíaco repentino.

Si usted o su organización están interesados en recibir un taller de RCP usando solo las manos en su centro, envíe una solicitud aquí: <https://forms.office.com/g/Pd9LhAXGCS>.

Si está interesado en certificarse en RCP **gratis**, visite el sitio web de Critical Care Training Center aquí: <https://acls123.com/free-cpr/>.



Día de la Salud y el Bienestar Familiar (13 de junio)

El Día de la Salud y el Bienestar Familiar (13 de junio) es una celebración nacional que anima a las familias a unirse y priorizar la actividad física y la vida saludable. El día, que se celebra el segundo sábado de junio, promueve maneras divertidas y accesibles de mantenerse activo, ya sea mediante juegos al aire libre, ejercicios en grupo o eventos comunitarios, mientras se refuerza la importancia de crear hábitos de bienestar para toda la vida. Es una oportunidad para que las familias de todas las edades se unan, se muevan y hagan que la salud y el bienestar sean una prioridad compartida.

Si usted y su familia están interesados en comenzar su camino de salud y bienestar, consulte el calendario de [Whittier Wellness Community](#) o visítenos en **7642 S Painter Ave., Whittier, CA 90602**. Cada mes, ofrecemos una variedad de clases de actividad física, nutrición y bienestar que son gratuitas para toda la familia.

Whittier Wellness Community (WWC)

Whittier Wellness Community (WWC) ofrece un espacio para que los miembros de la comunidad se reúnan, accedan a recursos y participen en actividades de bienestar como ejercicios, clases de cocina, bienestar creativo y más. Esto incluye apoyo para la salud mental, el consumo de sustancias y recursos de salud y bienestar general. Todas las actividades son **gratuitas** y están disponibles para la comunidad. Visite nuestro sitio web para obtener más información: <http://publichealth.lacounty.gov/chs/WWC.htm>

*Agenda sujeta a cambios. Por favor visite nuestro sitio web en caso de actualizaciones.
 Debe llamar al (562) 775-6104 para inscribirse en todas las clases

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
<p>11:00am - 12:00pm Bingo</p> <p>1:00pm - 3:00pm Lunes de Película: Boss Baby Programa solo en inglés</p>	<p>1:00pm - 2:45pm Clase de Tejido</p>	<p>8:30am Distribución GRATUITA de Frutas y Verduras *Por orden de llegada, hasta que se terminen las bolsas*</p> <p>1:30pm - 2:30pm Bingo de Auloo de Substancias Programa solo en inglés</p> <p>3:00pm - 4:00pm Help Me Grow: Café Para Padres Programa solo en inglés</p>	<p>9:00am - 12:00pm Mejorando el bienestar, la visibilidad y la unidad: Una estación de recarga comunitaria</p> <p>3:30pm - 4:30pm Ejercicio para una vida más saludable</p> <p>4:30pm - 6:30pm Noches de Juegos de Mesa (Sin Cita Previa)</p>	<p>10:00am - 11:30am Hidden Blessings: Cuidado personal sin culpas Programa solo en inglés</p>
<p>11:00am - 12:00pm Ejercicio para una vida más saludable</p> <p>1:00pm - 3:00pm Lunes de Película: Jungle Cruise Programa solo en inglés</p>	<p>9:00am - 10:00am The Whole Child - Serie sobre nutrición</p> <p>9:00am - 2:00pm Orientación de Recursos (Sin Cita Previa)</p> <p>1:00pm - 2:45pm Clase de Tejido</p>	<p>9:00am - 10:00am Help Me Grow: Café Para Padres Programa solo en inglés</p> <p>1:00pm - 2:00pm Café Comadres y Chisme</p> <p>10:30am - 12:00pm Karaoke Kraxz</p>	<p>12:00pm - 2:00pm Relájate y Anima: Serie de Verano de la FIFA: México vs. Sudáfrica</p> <p>3:00pm - 7:00pm Orientación de Recursos (Sin Cita Previa)</p> <p>3:30pm - 4:30pm Ejercicio para una vida más saludable</p> <p>4:30pm - 6:00pm Bienestar Creativo Sin Cita Previa: Pinta y brinda</p>	<p>10:00am - 12:00pm Viernes de Junio en Flor: Criaturas de Conchas</p>
<p>11:00pm - 12:00pm Bingo</p> <p>1:00pm - 3:00pm Lunes de Película: Luca Programa solo en inglés</p>	<p>9:00am - 10:00am The Whole Child - Serie sobre nutrición</p> <p>9:00am - 2:00pm Orientación de Recursos (Sin Cita Previa)</p> <p>3:00pm - 4:00pm Taller de RCP solo con las manos y DEA (Defibrilador Externo Automático)</p>	<p>10:00am - 11:00am Bienestar Creativo Sin Cita Previa: Marco de Recuerdos par el Día del Padre</p>	<p>9:00am - 11:00am DMH Comunidad de Esperanza</p> <p>2:00pm - 3:00pm Prueba el Ancoirís</p> <p>3:00pm - 7:00pm Orientación de Recursos (Sin Cita Previa)</p> <p>3:30pm - 4:30pm Ejercicio para una vida más saludable</p> <p>4:30pm - 6:00pm Bienestar Creativo Sin Cita Previa: Luce tu Fuerza</p> <p>12:00pm - 2:00pm Relájate y Anima: Serie de Verano de la FIFA: México vs. Corea del Sur</p>	<p>JUNE TEEN Cerrado</p>

 7643 S. Painter Ave. Whittier, CA 90602
  [sitio web](#)


 Lunes a miércoles y viernes: 8:00 AM - 4:00 PM
 Jueves: 8:00 AM - 7:30 PM
 Sábado: Cerrado
 Domingo: Cerrado
 
 Para obtener más información, asóciarse con Whittier Wellness Community, o ser agregado a nuestra lista de correo, envíenos un correo electrónico a whittierwc@ph.lacounty.gov

*Agenda sujeta a cambios. Por favor visite nuestro sitio web en caso de actualizaciones.
Debe llamar al (562) 775-6104 para inscribirse en todas las clases

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
<p>22</p> <p>11:00am - 12:00pm Ejercicio para una vida más saludable</p> <p>1:00pm - 3:00pm Lunes de Película: The Pacifier Programa solo en inglés</p>	<p>23</p> <p>9:00am - 10:00am The Whole Child- Serie sobre nutrición</p> <p>9:00am - 2:00pm Orientación de Recursos (Sin Cita Previa)</p>	<p>24</p> <p>1:00pm - 2:00pm CHASE: Ayuda para Evitar Fraudes y Estafas Programa solo en inglés</p> <p>2:00pm - 3:00pm Vida Larga, Vida Fuerte: Verano Seguro Bajo el Sol</p> <p>10:00am - 12:00pm Bienestar Creativo Sin Cita: Tonos de Verano</p>	<p>25</p> <p>3:00pm - 7:00pm Orientación de Recursos (Sin Cita Previa)</p> <p>3:30pm - 4:30pm Ejercicio para una vida más saludable</p> <p>4:30pm - 6:30pm Noches de Juego de Mesa (Sin Cita Previa)</p>	<p>26</p> <p>10:00am - 12:00pm Viernes de Junio en Flor: Posavos de Verano</p>
<p>29</p> <p>11:00pm - 12:00pm Bingo</p> <p>1:00pm - 3:00pm Lunes de Película: Spiderman into the Spiderverse Programa solo en inglés</p>	<p>30</p> <p>9:00am - 10:00am The Whole Child- Serie sobre nutrición</p> <p>9:00am - 2:00pm Orientación de Recursos (Sin Cita Previa)</p> <p>1:00pm - 2:45pm Clase de Tejió</p>	<p>SALUD Y BIENESTAR</p> <p>Ejercicio Para Una Vida Más Saludable Lunes, 8 y 22 de Junio 11:00am - 12:00pm Cada Jueves 3:30pm - 4:30pm Esta clase de bajo impacto está diseñada para todos los niveles de condición física y utiliza movimientos suaves para mejorar la movilidad, el equilibrio y el bienestar general.</p> <p>Vida Larga, Vida Fuerte: Verano Seguro Bajo el Sol Miércoles, 24 de Mayo 2:00pm - 3:00pm Aprenda la importancia de la protección solar y formas prácticas de cuidar la piel, mantenerse fresco y disfrutar del sol de manera segura durante todo el verano.</p> <p>RECURSO</p> <p>Orientación de Recursos (Sin Cita Previa) Martes 9:00am - 2:00pm Jueves 3:00pm - 7:00pm Reúnete con un orientador de recursos para obtener ayuda para acceder a los servicios y el apoyo de la comunidad.</p> <p>SPECIAL EVENT</p> <p>Mejorando el bienestar, la vitalidad y la unidad: Una estación de energía comunitaria. Jueves, 4 de Junio 9:00am-12:00pm Acompáñanos en un evento especial para celebrar el Mes del Orgullo y el Mes de Conciencia sobre la Salud Masculina, mientras honramos la familia y la unidad de nuestra diversa comunidad. RECURSOS GRATUITOS</p>	<p>NUTRICIÓN</p> <p>Distribución de Productos Agrícolas Miércoles 3 de Junio 8:30am Distribución gratuita de productos frescos, alimentos saludables y alimentos para mejorar el bienestar.</p> <p>The Whole Child- Serie Sobre Nutrición Martes 9:00am - 10:00am (no hay taller 2 de Junio) Aprende más sobre nutrición y actividad física en cada clase.</p> <p>Frutas al Asado Jueves, 24 de Junio 2:00pm - 3:00pm Descubre el mundo de la comida a través de un viaje de degustación basado en colores.</p> <p>GRUPO DE APOYO/SOCIAL</p> <p>Café Comadres y Chisme Miércoles, 10 de Junio 1:00pm-2:00pm Una sesión divertida donde los participantes se reúnen para tomar un café, compartir conversaciones significativas y construir comunidad.</p> <p>LIFE SKILLS</p> <p>CHASE: Ayuda para Evitar Fraudes y Estafas Miércoles, 24 de Junio 1:00pm-2:00pm Un taller de Chase Bank enfocado en ayudar a los participantes a reconocer, evitar y protegerse de esquemas de fraude y estafas comunes.</p> <p>Taller de RCP solo con las manos y DEA Martes, 18 de Junio 3:00pm-4:00pm Aprende RCP solo con las manos y el uso del DEA, destacando su impacto que puede salvar vidas.</p>	<p>AMIGABLE CON LA COMUNIDAD Y LA FAMILIA</p> <p>Bingo Lunes 1, 15, y 29 de Junio 11:00am - 12:00pm Comienza la mañana con una divertida partida de bingo, con una temática diferente en cada sesión.</p> <p>Lunes de Película 1:00pm - 3:00pm Acompáñanos para reflexionar y disfrutar de una película.</p> <p>Café Para Padres "Help Me Grow" Miércoles 3 de Junio 3:00pm - 4:00pm Miércoles 10 de Junio 1:00pm - 2:00pm Este es un espacio seguro para que los padres se apoyen mutuamente mientras aprenden sobre recursos para el desarrollo infantil.</p> <p>Karaoke Krew Miércoles, 10 de Junio 2:00pm - 4:00pm Únete a nosotros para divertirte con el karaoke.</p> <p>Relajarse y Animar Serie de Verano de la FPA Jueves, 18 de Junio 12:00pm - 2:00pm Jueves, 18 de Junio 6:00pm - 7:30pm Ven a refrescarte y acompañarnos los jueves para compartir el calor, relajarte y disfrutar de emocionantes partidos en vivo de la Copa Mundial de la FIFA.</p> <p>Noches de Juego de Mesa Jueves 4 y 23 de Junio 4:30pm - 6:30pm Disfruta de una variedad de juegos de mesa, juegos de cartas y juegos favoritos para grupos.</p>

*El espacio es limitado—no se requiere registrarse, pero se recomienda para asegurar su lugar.
Para más información y/o para registrarse en los talleres, comuníquese con nosotros al (562) 775-6104.

Recursos de DPH

**LOS ANGELES COUNTY
PUBLIC HEALTH INFOLINE**

1-833-540-0473

8 AM - 8 PM / 7 Days a Week

Real People. Reliable Information.

Infolínea de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

El objetivo de la Infolínea de Salud Pública del Condado de Los Ángeles es ampliar la gama de recursos que el departamento puede dar por teléfono, fortalecer la confianza de la comunidad ofreciendo una persona con quien hablar en vivo y ser una línea de comunicación esencial durante futuras emergencias de salud pública. Todas las llamadas de la comunidad las responden auxiliares de educación de la salud.

Estos son algunos de los temas que cubre Infolínea:

- COVID-19
- Viruela del mono
- Seguro/cobertura
- Violencia doméstica
- VIH y ETS/ITS

- Vacunas
- Salud de la mujer
- Nutrición
- Salud bucal
- Y mucho más.

Coalición de Inmunización del Condado de LA

La Coalición de Inmunización del Condado de Los Ángeles (ICLAC) es una asociación diversa, local y comunitaria de hospitales, clínicas, programas de departamentos de salud, farmacias, planes médicos, compañías de vacunas y organizaciones sin fines de lucro del Condado de Los Ángeles. Su misión es colaborar para mejorar el acceso a vacunas médicamente recomendadas para adultos y adolescentes, especialmente en grupos con mayor riesgo de enfermedades prevenibles con vacunas en el condado de Los Ángeles.

Si está interesado en vacunarse, buscar registros de vacunación o leer las últimas noticias de ICLAC, visite: <https://immunizelac.org/>



¿Necesita una presentación sobre el colesterol, la diabetes, nutrición, RCP usando solo las manos u otro tema médico?



Request a
Speaker

El Departamento de Salud Pública de Los Ángeles ofrece una variedad de presentaciones, incluyendo temas como la gripe y la viruela del mono. Si le gustaría programar una presentación para su organización, haga clic en el enlace de abajo para enviar la **Solicitud de presentación de SPA 7**:

<https://tinyurl.com/2p9fvptn>

Oficina de Prevención de la Violencia - Órdenes de alejamiento por violencia con armas



Una orden de restricción por violencia armada (GVRO) es una ley aprobada por el estado de California en 2016. La GVRO permite que los familiares, los miembros del grupo familiar, ciertos empleados, colegas, maestros y la policía tomen medidas para evitar que una persona, que represente un riesgo importante de lastimarse a sí

mismo o a otros, tenga o compre armas de fuego, municiones o cargadores por un período determinado, que va desde 21 días hasta cinco años.

Para obtener más información sobre quién puede solicitar una GVRO y cómo hacerlo, haga clic en este enlace: <http://tinyurl.com/y3hfb575>.

Clinicas Gratuitas de Naloxona

Varias bibliotecas públicas del condado de Los Ángeles alojan **clínicas de Naloxona gratis**. La Naloxona es un medicamento que salva vidas y que puede revertir los efectos de una sobredosis de opioides.

No se necesita ninguna identificación o prueba de seguro. Para encontrar la clínica más cerca de usted, visite: <http://tinyurl.com/y5z2edu3>



Recursos y próximos eventos de SPA 7

Cómo mejorar el bienestar, la visibilidad y la unidad: Una estación de recarga comunitaria



▶ ▶ Área de Servicio 7 Presenta
**Mejorando el bienestar, la visibilidad y la
unidad: una estación de recarga comunitaria**

Jueves, 4 de junio de 2026

9:00 AM – 12:00 PM

Únete a nosotros para lanzar nuestra nueva Estación de Recarga — un espacio acogedor diseñado para apoyar el descanso, la conexión y el bienestar emocional de todos en nuestra comunidad. Al conmemorar el Mes del Orgullo y el Mes de Concienciación sobre la Salud Masculina, nos unimos para afirmar la fortaleza que se encuentra en nuestras historias compartidas, nuestras identidades diversas y nuestro compromiso con cuidarnos mutuamente. Este evento celebra las poderosas uniones entre nuestra comunidad LGBTQ+, nuestros padres y hombres, nuestras familias y todos los que consideran el Área de Servicio 7 su hogar.

Hay dos formas de unirse:

Presencial

Centro LGBTQ de Whittier
7639 Painter Ave.,
Whittier, CA 90602

Prácticamente

Instagram Live
@LACDMHSA7

Para más información, contacte con SA7Administration@dmh.lacounty.gov.



Distribución gratuita de alimentos y productos agrícolas

La distribución gratuita de productos agrícolas se hace el primer miércoles de cada mes en Whittier Wellness Community (WWC). La próxima distribución se hará el miércoles 3 de junio de 2026 a las 8:30 a.m.

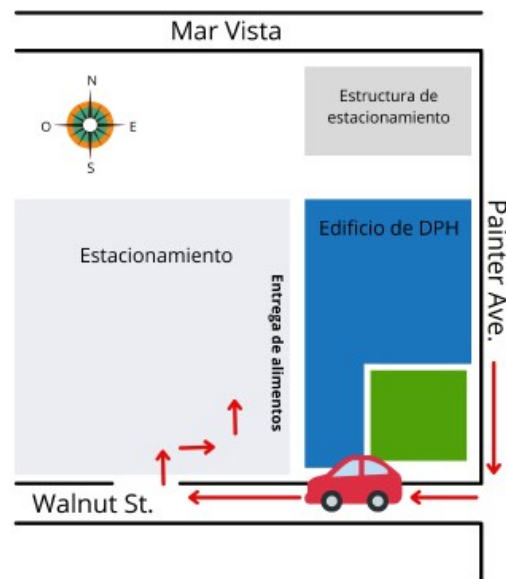


Cada primer miércoles del mes

Hora: 8:30 am y hasta que se terminen las bolsas

Ubicación: 7643 S. Painter Ave. Whittier

- Este evento es solo ofrecido a pie. Ya no ofrecemos drive-thru.
- Este evento es por orden de llegada
- No necesitas documentación
- La distribución esta en el estacionamiento detrás del edificio del Departamento de Salud Publica (DPH)



Para obtener más información sobre nutrición, cocinar saludable y otras recursos de bienestar, visite <http://publichealth.lacounty.gov/chs/WWC.htm>



Navegador de recursos

El Departamento de Salud Pública tiene como objetivo apoyar a las comunidades afectadas por políticas de medicamentos anteriores y conectar a las personas con recursos disponibles. Complete este formulario lo más minuciosamente posible para que podamos atender mejor sus necesidades.

Complete el formulario de admisión aquí: <https://tinyurl.com/2s35jwuz>

Para obtener más información, comuníquese en: dph-navigator@ph.lacounty.gov

SERVICIOS DE NAVEGACIÓN DEL SISTEMA

Necesita Algun Recurso?

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR

- ALIMENTOS
- VIVIENDA
- CUIDADO MÉDICO
- SALUD MENTAL
- CUIDADO INFANTIL
- ASISTENCIA FINANCIERA
- VIOLENCIA DOMÉSTICA
- RECUPERACIÓN POR USO DE SUSTANCIAS
- ASISTENCIA LEGAL
- CUIDADO DE PERSONAS MAYORES
- EDUCACIÓN
- EMPLEO
- TRANSPORTE
- SERVICIOS DE PAGOS
- Y MÁS

PARA MÁS INFORMACIÓN CONTACTENOS:

ESCANÉAME

CHRIS HAYES
SYSTEMS NAVIGATOR
(323) 597-6053

DPH-NAVIGATOR@PH.LACOUNTY.GOV

El Programa de Subvenciones para la Reinversión en la Comunidad de California (CalCRG) está financiado por la Oficina de Desarrollo Empresarial y Económico del Gobernador (GO-BIZ)



Wifi al aire libre gratis en determinadas bibliotecas del condado de LA

La biblioteca del condado de Los Ángeles ahora ofrece wifi gratis mediante el programa de préstamo de puntos de acceso wifi Connect & Go. Manténgase conectado donde quiera que vaya con puntos de acceso wifi portátiles, disponibles para su préstamo por hasta seis semanas en todas nuestras bibliotecas.



Ya sea que sea un estudiante trabajando en un proyecto de investigación, un profesional que necesite cumplir un plazo de entrega o simplemente alguien que disfrute navegar por la web, nuestro programa de préstamo de puntos de acceso wifi Connect & Go está aquí para mantenerlo conectado.

No necesita una tarjeta de biblioteca para conectarse al wifi. Haga clic en este enlace para pedir prestado un punto de acceso wifi: <https://tinyurl.com/8vmmas3v>.

Clases de RCP gratuitas

Critical Care Training Center ofrece clases de RCP. Si está interesado en obtener la certificación en RCP, haga clic en este enlace para encontrar las clases que estén más cerca de usted: <http://tinyurl.com/mrxpj9t5>. Todas las clases son gratuitas y se dictan en inglés y español.



Boletín sobre vacunas de L.A.



Regístrese en el boletín sobre vacunas de COVID-19 para mantenerse al día sobre la información relacionada con el COVID-19. Visite [VaccinateLACounty.com](https://vaccinate.lacounty.gov) para obtener más información sobre:

- [Vacunas a domicilio](#)
- [Calendario de vacunación](#)
- [Datos de vacunación](#)
- [Registros de vacunación](#)
- [Información sobre las vacunas](#) - [Inglés](#) | [Español](#)
- [Efectos secundarios de las vacunas](#) - [Inglés](#) | [Español](#)

Enlaces y recursos útiles

[iPrevail Online Mental Health Resource](#)
[COVID-19 Vaccination Distribution Dashboard](#)

[COVID-19 Vaccine Information](#)

[COVID-19 Vaccination Records](#)

[COVID-19 Surveillance Dashboard](#)

[COVID-19 Testing](#)

For more information on COVID-19, please [visit our website](#) [County's COVID-19](#)

[Free Tax Preparation Services](#)

[Free Snack Program](#)

[Get Ahead LA Financial Resources](#)

[Headspace: Free Mindfulness App](#)

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

[LA Tenant Protections Resolution](#)

[LA County's Office of Immigrant Affairs](#)

[LA County's Office of Emergency Preparedness and Response Program](#)

[LA County Youth Suicide Prevention Project](#)

[LA Department of Water & Power Bill Credit](#)

[LA Public Health Podcast](#)

[Laptop and Hotspot Loans from LA County Libraries](#)

[Mental Health Support](#) (800) 854-7771 or text "LA" to 741741)

[Metro LIFE Program](#)

[National Suicide Prevention Lifeline](#)

[Request a Mobile Vaccination Team](#)

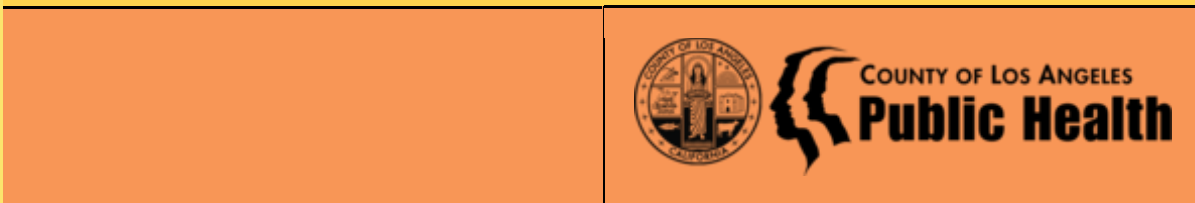
[Report a violation](#) (888) 700-9995, Monday – Friday from 8:00AM to 5:00PM

[SoCalGas Assistance Fund](#)

[Southern California Edison Assistance](#)

For additional resources, please dial 2-1-1

Follow LA County Public Health on Instagram, Facebook, and Twitter: @lapublichealth



Update your subscriptions, modify your password or email address, or stop subscriptions at any time on your [Subscriber Preferences Page](#). You will need to use your email address to log in. If you have questions or problems with the subscription service, please visit subscriberhelp.govdelivery.com.

This service is provided to you at no charge by the [County of Los Angeles](#).

This email was sent using GovDelivery Communications Cloud to Email Address on behalf of: County of Los Angeles, California · 500 W. Temple St. · Los Angeles 90012