

DPN's Health and Wellness Offerings ~ Ofrendas de Salud y Bienestar de DPN*

***desplazarse hacia abajo para version en español**

What is Healing Justice?

- *Healing Justice is a framework that identifies how we can holistically respond to and intervene on intergenerational trauma and violence, and to bring collective practices that can impact and transform the consequences of oppression on our collective bodies, hearts and minds. — Cara Page*

DPN's Health and Wellness Team has a handful of offerings to support people impacted by state violence. The impacts of incarceration are lasting. Recent uprisings have seen a rise in folks being arrested and experiencing physical and/or mental distress. For that reason, we want these services and resources to be available to those who are in need of healing.

Due to COVID-19 and the need to prevent the spread of the virus, most of our offerings have been adapted to be available online

Here is a list of some of the wellness resources we are offering:

- **Therapists-** We have talk therapists and a therapist who does EMDR therapy (more info about this type of therapy [here](#)).
- **Acupuncture** - There are acupuncturists willing to teach people acupressure points online and to prescribe medicinal herbs. There's one acupuncturist who we've worked with for many years who has reopened her practice. She is taking all the safety precautions she can to prevent the spread of covid. So if this is something you're comfortable with, that is an option. Explanation of what acupuncture is, if needed [here](#).
- **Meditation-** We have skilled practitioners who are able to help guide and teach people meditation techniques. This can be done online or in person.

- **Breathwork-** Breathwork is a general term used to describe any type of therapy that utilizes breathing exercises to improve mental, physical, and spiritual health. It can be done online or in person.
- **Yoga** -We have yoga teachers who are able to give 1 on 1 lessons and guidance to folks online.
- **Energy Work-** Energy healing is a holistic practice that activates the body's subtle energy systems to remove blocks. By breaking through these energetic blocks, the body's inherent ability to heal itself is stimulated. Reiki is a type of energy work. "Reiki" (ray-key) is Japanese for 'universal life energy, and is also a word used to describe a system of natural healing.
- **Plant Medicine-** We have a number of herbalists who are able to make teas, tinctures, baths, salves and more to provide supplementary support for stress, anxiety, digestion issues, headaches and more.
- **Nutrition Consultation-** Food is medicine. Our nutritionist will provide you with the education and support you may need in order to achieve your nutritional goals. Using an individualized approach to health and healing, our nutritionist will provide you with the tools you need in order to thrive.

~ EN ESPAÑOL ~

¿Que es Justicia de Sanación?

Justicia de Sanación es una estructura que identifica cómo podemos responder e intervenir de manera integral en el trauma y la violencia intergeneracional, y traer prácticas colectivas que puedan impactar y transformar las consecuencias de la opresión en nuestros cuerpos, corazones y mentes colectivos. - Cara Page

El equipo de salud y bienestar de DPN ha estado trabajando para ofrecer servicios de curación a las personas afectadas por la violencia estatal. Reconocemos que los impactos del encarcelamiento perduran. Debido a los recientes levantamientos, hemos visto un aumento en las personas arrestadas y en casos de gente con angustia física y/o mental. Por esa razón, queremos que estos servicios y recursos estén disponibles para aquellos que necesitan curación.

Debido a COVID-19 y la necesidad de prevenir la propagación del virus, la mayoría de nuestros servicios se han adaptado para estar disponibles en línea.

Aquí hay una lista de algunos de los recursos de bienestar que ofrecemos:

- **Terapistas:** tenemos terapeutas que hablan y un terapeuta que realiza la terapia EMDR (más información sobre este tipo de terapia [aquí](#)).
- **Acupuntura:** hay acupunturistas dispuestos a enseñar a las personas puntos de acupresión en línea y recetar hierbas medicinales. Hay una acupunturista con la que hemos trabajado durante muchos años y que ha reabierto su práctica. Ella está tomando todas las precauciones de seguridad que puede para prevenir la propagación del covid. Entonces, si esto es algo con lo que se siente cómodo, esa es una opción. Explicación de qué es la acupuntura, si es necesario [aquí](#).
- **Meditación:** contamos con practicantes capacitados que pueden ayudar a guiar y enseñar a las personas técnicas de meditación. Esto se puede hacer en línea o en persona.
- **Trabajo de respiración:** el trabajo de respiración es un término general que se utiliza para describir cualquier tipo de terapia que utilice ejercicios de respiración para mejorar la salud mental, física y espiritual. Se puede realizar en línea o en persona.
- **Yoga:** Tenemos profesores de yoga que pueden dar lecciones individuales y orientación a la gente en línea.
- **Trabajo energético:** la sanación energética es una práctica holística que activa los sistemas de energía sutil del cuerpo para eliminar los bloqueos. Al romper estos bloqueos energéticos, se estimula la capacidad inherente del cuerpo para curarse a sí mismo. Reiki es un tipo de trabajo energético. "Reiki" (ray-key) es una palabra japonesa que significa "energía vital universal", y también es una palabra que se usa para describir un sistema de curación natural.
- **Medicina herbaria:** contamos con varios herbolarios que pueden preparar tés, tinturas, baños, ungüentos y más para brindar apoyo adicional para el estrés, la ansiedad, los problemas digestivos, los dolores de cabeza y más.
- **Consulta de nutrición:** la comida es medicina. Nuestro nutricionista le brindará la educación y el apoyo que pueda necesitar para lograr sus objetivos nutricionales. Con un enfoque individualizado de la salud y la curación, nuestro nutricionista le proporcionará las herramientas que necesita para prosperar.

