

WHAT IS RACIAL TRAUMA?

Refers to the mental and emotional injury caused by encounters with racial bias and ethnic discrimination, racism, and hate crimes. Any individual that has experienced an emotionally painful, sudden, and uncontrollable racist encounter is at risk of suffering from a race-based traumatic stress injury. In the U.S., Black, Indigenous People of Color (BIPOC) are most vulnerable due to living under a system of racial oppression.

Experiences of race-based discrimination can have detrimental psychological impacts on individuals and their wider communities. In some individuals, prolonged incidents of racism can lead to symptoms like those experienced with post-traumatic stress disorder (PTSD). This can look like depression, anger, recurring thoughts of the event, physical reactions (e.g. headaches, chest pains, insomnia), hyper vigilance, low-self-esteem, and mentally distancing from the traumatic events. Some or all of these symptoms may be present in someone with Racial Trauma and symptoms can look different across different cultural groups. It is important to note that unlike PTSD, Racial Trauma is not considered a mental health disorder. Racial Trauma is a mental injury that can occur as the result of living within a racist system or experiencing events of racism.

Source: Mental Health America, mhanational.org

To register for the group of your choice, please contact the group leader directly. Their brief bio, days and time of the groups, and contact information are located on the back of this flyer. For more information about the support groups, please contact Cesar Lagleva at 415-846-3789 or giaclay@yahoo.com.

Disclaimer: All subject matter topics, subjects and content in all offered peer support groups are not clinically therapeutic. This is not a clinical nor a therapeutic service as defined by any and all accrediting institutions. Participant discretion is advised.

**FREE RACIAL
TRAUMA PEER
SUPPORT GROUP**

Pilot project of the
Multicultural Center of
Marin (MCM)



MULTICULTURAL
CENTER OF MARIN

Maria Donnell-Abaci, LCSW

Maria is an African American descendant of slaves/Black Heritage who has been a licensed therapist since 2012. Maria has a wealth of experience working in government and hospital settings, and nonprofit mental health and substance use service agencies. Maria has led Diversity, Equity and Inclusion (DEI) initiatives as a workplace leader and advocate for racial justice, and is very committed to systems' change and transformation.

Support Group Day and Time: Thursday
Between 6:30 and 8 PM

Contact information:

abacimaria@aol.com or 707-338-4017
English-speaking support group

Rainiero "Rene" Miranda, PhD

Rene is a native of Colombia who has been a licensed therapist since 2000. Rene incorporates indigenous wisdom gathered from his own ethnic roots with both Western and Eastern approaches to psychotherapy. These include Attachment Theory, Transpersonal Psychology, Jungian Psychology, Buddhist Practice, and Ecopsychology. Therapeutic tools utilized in the healing process may involve the 12-step program, dream work, sand tray, art expression, movement, meditation, nature awareness, and Earth-based rituals.

Support Group Day and Time: Sundays
between 10am-11:30am

Contact information:

info@rainieromiranda.com or 415-479-5327
Spanish-speaking support group

Nick Avila, LCSW

Nick is a Mexican American who was born and raised in a small farming town in the Central Valley of Firebaugh, California. A son of migrant farm workers and a farm worker himself, Nick obtained his education with a Master's Degree in Social Work at UC Berkeley in Berkeley, CA. He has been a licensed therapist since 2017. Nick has extensive lived experience working with the Latinx community and grounds his work on the concept of the power of "Cultura y Comunidad"

Support Group Day and Time: Thursdays
between 6-7:30

Contact information:

nickavilapsychology@gmail.com or 415-518-6708
Spanish-speaking support group

Cesar Lagleva, LCSW

Cesar is an immigrant Filipino American who has been a licensed therapist since 2008. Cesar grew up in a culturally diverse working-class neighborhood in San Rafael called the Canal District. Cesar is a long-time community activist and organizer in Marin County who has dedicated his professional and personal life in the struggle for, and in the advancement of social justice. Cesar applies Multicultural Counseling strategies and techniques when providing counseling services to diverse populations.

Support Group Day and Time:
Wednesday between 5 to 6:30PM

Contact information:

giaclay@yahoo.com or 415-846-3789
English-speaking support group

THIS GROUP IS FOR YOU!

This 16-week peer support group is designed for people of color or non-whites to provide a safe space to work through the mental and emotional pain and suffering stemming from institutional, systemic, organizational and community racism and racist acts perpetrated against you. You will be joined by other people of color or non-whites who will work to:

- Heal from the negative effects of racism
- Build support and community from other participants
- Develop healthy and positive emotional coping and survival skills to appropriately deal with everyday racism

There are four (4) peer support groups—two (2) English-speaking and two (2) Spanish-speaking—to choose from. Support group leaders are professionally trained facilitators and subject matter experts on racism and racial trauma who volunteer their time and energy for the benefit of our larger community. Each support group meets once a week for 1.5 – 2 hours. Support groups will be conducted via Zoom until COVID restrictions are lifted and will be conducted in-person while still practicing social distancing and following health safety guidelines.

FREE RACIAL TRAUMA PEER SUPPORT GROUP

WHAT IS RACIAL TRAUMA?

Refers to the mental and emotional injury caused by encounters with racial bias and ethnic discrimination, racism, and hate crimes. Any individual that has experienced an emotionally painful, sudden, and uncontrollable racist encounter is at risk of suffering from a race-based traumatic stress injury. In the U.S., Black, Indigenous People of Color (BIPOC) are most vulnerable due to living under a system of racial oppression.

Experiences of race-based discrimination can have detrimental psychological impacts on individuals and their wider communities. In some individuals, prolonged incidents of racism can lead to symptoms like those experienced with post-traumatic stress disorder (PTSD). This can look like depression, anger, recurring thoughts of the event, physical reactions (e.g. headaches, chest pains, insomnia), hyper vigilance, low-self-esteem, and mentally distancing from the traumatic events. Some or all of these symptoms may be present in someone with Racial Trauma and symptoms can look different across different cultural groups. It is important to note that unlike PTSD, Racial Trauma is not considered a mental health disorder. Racial Trauma is a mental injury that can occur as the result of living within a racist system or experiencing events of racism. **Source: Mental Health America, mhanational.org**

THIS GROUP IS FOR YOU!

This 16-week peer support group is designed for people of color or non-whites to provide a safe space to work through the mental and emotional pain and suffering stemming from institutional, systemic, organizational and community racism and racist acts perpetrated against you. You will be joined by other people of color or non-whites who will work to:

- Heal from the negative effects of racism
- Build support and community from other participants
- Develop healthy and positive emotional coping and survival skills to appropriately deal with everyday racism

There are four (4) peer support groups—two (2) English-speaking and two (2) Spanish-speaking—to choose from. Support group leaders are professionally trained facilitators and subject matter experts on racism and racial trauma who volunteer their time and energy for the benefit of our larger community. Each support group meets once a week for 1.5 – 2 hours. Support groups will be conducted via Zoom until COVID restrictions are lifted and will be conducted in-person while still practicing social distancing and following health safety

Disclaimer: All subject matter topics, subjects and content in all offered peer support groups are not clinically therapeutic. This is not a clinical nor a therapeutic service as defined by any and all accrediting institutions. Participant discretion is advised.

Pilot project of the
Multicultural Center of
Marin (MCM)



**MULTICULTURAL
CENTER OF MARIN**

FREE RACIAL TRAUMA PEER SUPPORT GROUP

Cesar Lagleva, LCSW

Cesar is an immigrant Filipino American who has been a licensed therapist since 2008. Cesar grew up in a culturally diverse working-class neighborhood in San Rafael called the Canal District. Cesar is a long-time community activist and organizer in Marin County who has dedicated his professional and personal life in the struggle for, and in the advancement of social justice. Cesar applies Multicultural Counseling strategies and techniques when providing counseling services to diverse populations.

Support Group Day and Time: Wednesday between 5 to 6:30PM

Contact information: giaclay@yahoo.com or 415-846-3789

English-speaking support group

Nick Avila, LCSW

Nick is a Mexican American who was born and raised in a small farming town in the Central Valley of Firebaugh, California. A son of migrant farm workers and a farm worker himself, Nick obtained his education with a Master's Degree in Social Work at UC Berkeley in Berkeley, CA. He has been a licensed therapist since 2017. Nick has extensive lived experience working with the Latinx community and grounds his work on the concept of the power of "Cultura y Comunidad"

Support Group Day and Time: Thursdays between 6-7:30

Contact information:

nickavilapsychology@gmail.com or 415-518-6708

Spanish-speaking support group

Maria Donnell-Abaci, LCSW

Maria is an African American descendant of slaves/Black Heritage who has been a licensed therapist since 2012. Maria has a wealth of experience working in government and hospital settings, and nonprofit mental health and substance use service agencies. Maria has led Diversity, Equity and Inclusion (DEI) initiatives as a workplace leader and advocate for racial justice, and is very committed to systems' change and transformation.

Support Group Day and Time: Thursday Between 6:30 and 8 PM

Contact information: abacimaria@aol.com or 707-338-4017

English-speaking support group

Rainiero "Rene" Miranda, PhD

Rene is a native of Colombia who has been a licensed therapist since 2000. Rene incorporates indigenous wisdom gathered from his own ethnic roots with both Western and Eastern approaches to psychotherapy. These include Attachment Theory, Transpersonal Psychology, Jungian Psychology, Buddhist Practice, and Ecopsychology. Therapeutic tools utilized in the healing process may involve the 12-step program, dream work, sand tray, art expression, movement, meditation, nature awareness, and Earth-based rituals.

Support Group Day and Time: Sundays between 10am-11:30am

Contact information: info@rainieromiranda.com or 415-479-5327

Spanish-speaking support group

To register for the group of your choice, please contact the group leader directly. Their brief bio, days and time of the groups, and contact information are located on the back of this flyer. For more information about the support groups, please contact Cesar Lagleva at 415-846-3789 or giaclay@yahoo.com

Maria Abaci, LCSW

María es una descendiente afroamericana de esclavos / herencia negra que ha sido terapeuta con licencia desde 2012. María tiene una gran experiencia trabajando en entornos gubernamentales y hospitalarios, y agencias de servicios de salud mental y uso de sustancias sin fines de lucro.

María ha liderado iniciativas de diversidad, equidad e inclusión (DEI) como líder en el lugar de trabajo y defensora de la justicia racial, y está muy comprometida con el cambio y la transformación de los sistemas.

Día y hora del grupo de apoyo: Jueves de 6: 30 PM a 8 PM

Información de contacto:

abacimaria@aol.com o 707-338-4017

Grupo de apoyo de habla inglesa

Nick Avila, LCSW

Nick es un mexicanoamericano que nació y se crió en un pequeño pueblo agrícola en el Valle Central de Firebaugh, California. Hijo de trabajadores agrícolas migrantes y él mismo un trabajador agrícola, Nick obtuvo su educación con una Maestría en Trabajo Social en UC Berkeley en Berkeley, CA. Ha sido un terapeuta con licencia desde 2017. Nick tiene una amplia experiencia trabajando con la comunidad Latinx y basa su trabajo en el concepto del poder de "Cultura y Comunidad".

Día y hora del grupo de apoyo: Jueves de 6 PM a 7:30 PM

Información de contacto:

nickavilapsychology@gmail.com o 415-518-6708

Grupo de apoyo de habla hispana

Cesar Lagleva, LCSW

Cesar es un inmigrante filipino estadounidense que ha sido un terapeuta autorizado desde 2008. Cesar creció en un vecindario de clase trabajadora culturalmente diverso en San Rafael llamado Canal District. César es un activista comunitario y organizador desde hace mucho tiempo en el condado de Marin que ha dedicado su vida profesional y personal a la lucha por y al avance de la justicia social. Cesar aplica estrategias y técnicas de consejería multicultural cuando brinda servicios de consejería a poblaciones diversas.

Día y hora del grupo de apoyo:

Miércoles de 5 PM a 6:30 PM

Información de contacto:

giaclay@yahoo.com o 415-846-3789

Grupo de apoyo de habla inglesa

Rainiero "Rene" Miranda, PhD

Rene es un nativo de Colombia que ha sido un terapeuta autorizado desde 2000. Rene incorpora la sabiduría indígena obtenida de sus propias raíces étnicas con enfoques tanto occidentales como orientales de la psicoterapia. Estos incluyen la teoría del apego, la psicología transpersonal, la psicología de Jung, la práctica budista y la ecopsicología. Las herramientas terapéuticas utilizadas en el proceso de curación pueden incluir el programa de 12 pasos, el trabajo de los sueños, la bandeja de arena, la expresión artística, el movimiento, la meditación, la conciencia de la naturaleza y los rituales basados en la Tierra.

Día y hora del grupo de apoyo: domingos de las 10am - 11:30am

Información de contacto:

info@rainieromiranda.com o 415-479-5327

Grupo de apoyo de habla hispana

¡ESTE GRUPO ES PARA USTED!

Este grupo de apoyo de 16 semanas está diseñado para que las personas de color o no blancos proporcionen un espacio seguro para trabajar a través del dolor y el sufrimiento mental y emocional que surgen del racismo institucional, sistémico, organizacional y comunitario y los actos racistas perpetrados en su contra. Se le unirán otras personas de color o no blancos que:

- Curarse de los efectos negativos del racismo
- Genere apoyo y comunidad de otros participantes
- Desarrollar habilidades de supervivencia y afrontamiento emocional saludables y positivas para lidiar adecuadamente con el racismo cotidiano.

Hay cuatro (4) grupos de apoyo, dos (2) de habla inglesa y dos (2) de habla hispana, para elegir. Los líderes de los grupos de apoyo son facilitadores capacitados profesionalmente y expertos en la materia sobre el racismo y el trauma racial que ofrecen voluntariamente su tiempo y energía para el beneficio de nuestra comunidad en general. Cada grupo de apoyo se reúne una vez a la semana por 1,5 a 2 horas. Los grupos de apoyo se llevarán a cabo a través de Zoom hasta que se levanten las restricciones de COVID y se llevarán a cabo en persona mientras se sigue practicando el distanciamiento social y siguiendo las pautas de seguridad y salud.

¿QUÉ ES EL TRAUMA RACIAL?

Se refiere al daño mental y emocional causado por encuentros con prejuicios raciales y discriminación étnica, racismo y crímenes de odio. Cualquier individuo que haya experimentado un encuentro racista emocionalmente doloroso, repentino e incontrolable corre el riesgo de sufrir por estrés traumático basado en la raza. En los EE. UU., Los pueblos indígenas negros de color (BIPOC) son los más vulnerables debido a que viven bajo un sistema de opresión racial.

Las experiencias de discriminación por motivos de raza pueden tener efectos psicológicos perjudiciales en las personas y en sus comunidades en general. En algunas personas, los incidentes prolongados de racismo pueden provocar síntomas como los experimentados con el trastorno de estrés postraumático (TEPT). Esto puede parecer como depresión, ira, pensamientos recurrentes del evento, reacciones físicas (por ejemplo, dolores de cabeza, dolores de pecho, insomnio), hipervigilancia, baja autoestima y distanciamiento mental de los eventos traumáticos. Algunos o todos estos síntomas pueden estar presentes en alguien con trauma racial y los síntomas pueden verse diferentes en diferentes grupos culturales. Es importante señalar que, a diferencia del trastorno de estrés postraumático, el trauma racial no se considera un trastorno de salud mental. El trauma racial es una herida mental que puede ocurrir como resultado de vivir dentro de un sistema racista o experimentar eventos de racismo. Recurso: Mental Health America, mhanational.org

Para registrarse en el grupo de su elección, comuníquese directamente con el líder del grupo. Su breve biografía, los días y la hora de los grupos y la información de contacto se encuentran en la parte posterior de este folleto. Para obtener más información sobre los grupos de apoyo, comuníquese con Cesar Lagleva al 415-846-3789 o giaclay@yahoo.com.

Descargo de responsabilidad: Todos los temas, materias y contenido en todos los grupos de apoyo ofrecidos no son clínicamente terapéuticos. Este no es un servicio clínico ni terapéutico como lo definen todas y cada una de las instituciones de acreditación. Se aconseja la discreción del participante.

**¡GRUPOS
GRATUITOS DE
APOYO POR LA
TRAUMATIZACIÓN
RACIAL!**

Proyecto piloto del
Centro Multicultural de
Marin



MULTICULTURAL
CENTER OF MARIN

¡GRUPOS GRATUITOS DE APOYO POR LA TRAUMATIZACIÓN RACIAL!

Cesar Lagleva, LCSW

Cesar es un inmigrante filipino estadounidense que ha sido un terapeuta autorizado desde 2008. Cesar creció en un vecindario de clase trabajadora culturalmente diverso en San Rafael llamado Canal District. César es un activista comunitario y organizador desde hace mucho tiempo en el condado de Marin que ha dedicado su vida profesional y personal a la lucha por y al avance de la justicia social. Cesar aplica estrategias y técnicas de consejería multicultural cuando brinda servicios de consejería a poblaciones diversas.

Día y hora del grupo de apoyo:

Miércoles de 5 PM a 6:30 PM

Información de contacto: giaclay@yahoo.com o 415-846-3789

Grupo de apoyo de habla inglesa

Nick Avila, LCSW

Nick es un mexicanoamericano que nació y se crió en un pequeño pueblo agrícola en el Valle Central de Firebaugh, California. Hijo de trabajadores agrícolas migrantes y él mismo un trabajador agrícola, Nick obtuvo su educación con una Maestría en Trabajo Social en UC Berkeley en Berkeley, CA. Ha sido un terapeuta con licencia desde 2017. Nick tiene una amplia experiencia trabajando con la comunidad Latinx y basa su trabajo en el concepto del poder de "Cultura y Comunidad".

Día y hora del grupo de apoyo: Jueves de 6 PM a 7:30 PM

Información de contacto:

nickavilapsychology@gmail.com o 415-518-6708

Grupo de apoyo de habla hispana

Maria Abaci, LCSW

María es una descendiente afroamericana de esclavos / herencia negra que ha sido terapeuta con licencia desde 2012. María tiene una gran experiencia trabajando en entornos gubernamentales y hospitalarios, y agencias de servicios de salud mental y uso de sustancias sin fines de lucro. María ha liderado iniciativas de diversidad, equidad e inclusión (DEI) como líder en el lugar de trabajo y defensora de la justicia racial, y está muy comprometida con el cambio y la transformación de los sistemas.

Día y hora del grupo de apoyo: Jueves de 6:30 PM a 8 PM

Información de contacto: abacimaria@aol.com o 707-338-4017

Grupo de apoyo de habla inglesa

Rainiero "Rene" Miranda, PhD

Rene es un nativo de Colombia que ha sido un terapeuta autorizado desde 2000. Rene incorpora la sabiduría indígena obtenida de sus propias raíces étnicas con enfoques tanto occidentales como orientales de la psicoterapia. Estos incluyen la teoría del apego, la psicología transpersonal, la psicología de Jung, la práctica budista y la ecopsicología. Las herramientas terapéuticas utilizadas en el proceso de curación pueden incluir el programa de 12 pasos, el trabajo de los sueños, la bandeja de arena, la expresión artística, el movimiento, la meditación, la conciencia de la naturaleza y los rituales basados en la Tierra.

Día y hora del grupo de apoyo: domingos de las 10am - 11:30am

Información de contacto:

info@rainieromiranda.com o 415-479-5327

Grupo de apoyo de habla hispana

Para registrarse en el grupo de su elección, comuníquese directamente con el líder del grupo. Su breve biografía, los días y la hora de los grupos y la información de contacto se encuentran en la parte posterior de este folleto. Para obtener más información sobre los grupos de apoyo, comuníquese

con Cesar Lagleva al

415-846-3789 o giaclay@yahoo.com.

¡GRUPOS GRATUITOS DE APOYO POR LA TRAUMATIZACIÓN RACIAL!

¿QUÉ ES EL TRAUMA RACIAL?

Se refiere al daño mental y emocional causado por encuentros con prejuicios raciales y discriminación étnica, racismo y crímenes de odio. Cualquier individuo que haya experimentado un encuentro racista emocionalmente doloroso, repentino e incontrolable corre el riesgo de sufrir por estrés traumático basado en la raza. En los EE. UU., Los pueblos indígenas negros de color (BIPOC) son los más vulnerables debido a que viven bajo un sistema de opresión racial.

Las experiencias de discriminación por motivos de raza pueden tener efectos psicológicos perjudiciales en las personas y en sus comunidades en general. En algunas personas, los incidentes prolongados de racismo pueden provocar síntomas como los experimentados con el trastorno de estrés postraumático (TEPT). Esto puede parecer como depresión, ira, pensamientos recurrentes del evento, reacciones físicas (por ejemplo, dolores de cabeza, dolores de pecho, insomnio), hipervigilancia, baja autoestima y distanciamiento mental de los eventos traumáticos. Algunos o todos estos síntomas pueden estar presentes en alguien con trauma racial y los síntomas pueden verse diferentes en diferentes grupos culturales. Es importante señalar que, a diferencia del trastorno de estrés postraumático, el trauma racial no se considera un trastorno de salud mental. El trauma racial es una herida mental que puede ocurrir como resultado de vivir dentro de un sistema racista o experimentar eventos de racismo. Recurso: Mental Health America, mhanational.org

¡ESTE GRUPO ES PARA USTED!

Este grupo de apoyo de 16 semanas está diseñado para que las personas de color o no blancos proporcionen un espacio seguro para trabajar a través del dolor y el sufrimiento mental y emocional que surgen del racismo institucional, sistémico, organizacional y comunitario y los actos racistas perpetrados en su contra. Se le unirán otras personas de color o no blancos que:

- Curarse de los efectos negativos del racismo
- Genere apoyo y comunidad de otros participantes
- Desarrollar habilidades de supervivencia y afrontamiento emocional saludables y positivas para lidiar adecuadamente con el racismo cotidiano.

Hay cuatro (4) grupos de apoyo, dos (2) de habla inglesa y dos (2) de habla hispana, para elegir. Los líderes de los grupos de apoyo son facilitadores capacitados profesionalmente y expertos en la materia sobre el racismo y el trauma racial que ofrecen voluntariamente su tiempo y energía para el beneficio de nuestra comunidad en general. Cada grupo de apoyo se reúne una vez a la semana por 1,5 a 2 horas. Los grupos de apoyo se llevarán a cabo a través de Zoom hasta que se levanten las restricciones de COVID y se llevarán a cabo en persona mientras se sigue practicando el distanciamiento social y siguiendo las pautas de seguridad y salud.

Descargo de responsabilidad: Todos los temas, materias y contenido en todos los grupos de apoyo ofrecidos no son clínicamente terapéuticos. Este no es un servicio clínico ni terapéutico como lo definen todas y cada una de las instituciones de acreditación. Se aconseja la discreción del participante.

Proyecto piloto del
Centro Multicultural de
Marin



MULTICULTURAL
CENTER OF MARIN