



*Sintoniza todos los
 Miércoles a las
 8:00 am*



*Con
 Dalia Pesqueira y
 Raquel Villa*

*Visite
www.kxoradio.com
 para radio
 transmisiones
 a petición.*

**Si le gustaría tener
 respuesta a su
 pregunta en el
 programa, envíe un
 correo electrónico:**

**[programaexpresate@
 yahoo.com](mailto:programaexpresate@yahoo.com)**

FECHA:	TEMA:	ORADOR INVITADO:
Semana del 28 de enero	<p>El Desafío del Adolescente: El Manejo de Estrés, la Ira y la Atención Plena (Originalmente transmitido en diciembre 2017)</p> <p>Los adolescentes y los adultos jóvenes se enfrentan a un mundo de teléfonos móviles, redes sociales, la académica, las amistades/noviazgos y la relación con sus padres; todo lo anterior mientras experimentan con los cambios biológicos. Esto puede producir estrés o un enojo debilitante (internalizado o externalizado). Este segmento explicará como las técnicas de la atención plena pueden ayudar.</p>	<p>Dalia Pesqueira, LFMT Terapeuta con Licencia Estatal Supervisora de Servicios para Jóvenes y Adultos Jóvenes</p>
Semana del 4 de febrero	<p>Relaciones: ¿Estoy en una Relación Saludable?</p> <p>La adolescencia se caracteriza por una serie de desafíos en la vida, incluyendo los inicios de las relaciones románticas. Maria Arredondo-Coronel, consejera de jóvenes y adultos jóvenes, examina el contexto moderno del amor juvenil, incluyendo las redes sociales y las preocupaciones comunes. También ofrecerá estrategias útiles para apoyar a los jóvenes a través de sus primeras relaciones románticas.</p>	<p>Maria Arredondo-Coronel Terapeuta Asociada Registrada para Terapia Matrimonial y Familiar Consejera de Salud Mental Servicios para Jóvenes y Adultos Jóvenes EC MHSA FSP</p>
Semana del 11 de febrero	<p>Medios de Comunicación Social; ¿Se Ha Apoderado de Su Vida?</p> <p>¿Te has dado cuenta de que la mayoría de la población tiene un teléfono inteligente? Tener un teléfono inteligente es una gran herramienta y al mismo tiempo puede ser un dispositivo de distracción. Parece que todos los que tienen un teléfono inteligente están revisando constantemente sus teléfonos para ver la repuestas inmediata a sus publicaciones en varios sitios de redes sociales. El seguimiento de las celebridades y de los amigos en todos los sitios de redes sociales es una tarea constante que en algún momento parece más importante que otros eventos que podrían estar ocurriendo ante nuestros propios ojos.</p>	<p>Maria Arredondo-Coronel Terapeuta Asociada Registrada para Terapia Matrimonial y Familiar Consejera de Salud Mental Servicios para Jóvenes y Adultos Jóvenes EC MHSA FSP</p>
Semana del 18 de febrero	<p>Gratitud en la Lucha de la Recuperación (Originalmente transmitido en diciembre 2014)</p> <p>Nos unimos con Rose Holmes, representante de la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (conocida por sus siglas en ingles como NAMI), para reflexionar sobre los puntos fuertes y la esperanza que la enfermedad mental puede infundir en nuestros caminos a través de la vida.</p>	<p>Rose Holmes Representante de la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales</p>
Semana del 25 de febrero	<p>La Identificación y el Tratamiento de los Trastornos Alimenticios (Originalmente transmitido en noviembre 2016)</p> <p>Cuando usted se preocupa demasiado con temas de alimentación y el peso, usted lo encuentra más y más difícil de enfocarse en otros aspectos de su vida, puede ser una señal temprana de un trastorno alimenticio. Los estudios sugieren que 1 de cada 20 personas se verán afectadas en algún momento de sus vidas. Finalmente, sin tratamiento, el trastorno alimenticio puede tomar control sobre la vida de una persona y llevar a complicaciones medicas graves, potencialmente mortales.</p>	<p>Maricruz Bermudez, LMFT Terapeuta de Matrimonio y Familia con Licencia Estatal Consejera de Salud Mental Servicios para Jóvenes y Adultos Jóvenes ICBHS-EI Centro</p>

