



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



*Con  
 Dalia Pesqueira y  
 Raquel Villa*

*Visite  
[www.kxoradio.com](http://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 1 de abril	<p><b>Diario de una Joven Bipolar</b>            (Originalmente transmitido en Octubre 2016)</p> <p>Un gran libro que nos introduce al lado desconocido del trastorno bipolar, desde la perspectiva personal de la persona quien fue diagnosticado desde muy temprana edad. La autora nos da un recuento del día a día, de como es vivir con esta enfermedad. Milza Lopez, nos hablara de su experiencias personales de vivir con el trastorno de Bipolar.</p>	<p><b>Milza Lopez</b>            Autora y fotógrafa</p>
Semana del 8 de abril	<p><b>Servicios para Veteranos del condado de Imperial</b>            (Originalmente transmitido en Octubre del 2014)</p> <p>Los veteranos tienen una variedad de posibles necesidades de apoyo, incluido el apoyo para la salud mental. Únase a nosotros mientras hablamos con el Oficial de Servicios de Veteranos local sobre el acceso, el apoyo y como el Condado Imperial se preocupa por aquellos que arriesgan su vida por nuestra seguridad y libertad.</p>	<p><b>Roberto H. Avila</b>            Representante de Servicios            para Veteranos del Condado            de Imperial</p>
Semana del 15 de abril	<p><b>Moral Reconciliation Therapy (Terapia de Reconación Moral)</b>            (Originalmente transmitido en mayo 2018)</p> <p>La Terapia de Reconación Moral: MRT es un enfoque sistemático, cognitivo-conductual eficaz que trata una amplia serie de problemas, como el abuso de sustancias, la violencia domestica, el trauma, la crianza de los hijos, las habilidades laborales y otros problemas. El razonamiento moral es cómo las personas toman decisiones sobre lo que deberían o no deberían hacer en una situación dada. La Terapia de Reconación Moral funciona en un modelo de terapia de grupo para cambiar vidas a través de la conciencia, la responsabilidad personal y el servicio a los demás.</p>	<p><b>Mary Campos</b>            Supervisora de Programa de            Servicios para Jóvenes y            Adultos Jóvenes            ICBHS-EI Centro</p>
Semana del 22 de abril	<p><b>El Impacto de los Nutrientes en la Salud Mental</b>            (Originalmente transmitido en marzo 2016)</p> <p>Una dieta alimenticia saludable puede proveer la cantidad de nutrientes que nuestras mentes y cuerpos necesitan, particularmente con suplementos de vitaminas y minerales. Estudios recientes muestran que ingerir suficientes nutrientes pueden mejorar la salud mental. Acompáñenos mientras hablamos sobre estos hallazgos con Florentino Olivas.</p>	<p><b>Florentino Olivas</b>            Trabajador Social Clínico con            Licencia Estatal</p>
Semana del 29 de abril	<p><b>El Primer Paso Hacia el Éxito</b>            (Originalmente transmitido en junio 2014)</p> <p>Es una intervención comprobada utilizada tanto en el hogar como en la escuela. Asegura que los niños obtengan las habilidades sociales para tener éxito en la escuela, desarrollando destreza como la de compartir, cooperar y seguir instrucciones. El siguiente incluye: 1) instrucción de habilidades individuales con un entrenador de comportamiento, 2) retroalimentación continua y oportunidades para practicar habilidades en el aula, 3) un componente del hogar, que vincula las habilidades introducidas en el contexto de la escuela. Únase a nosotros como Lillian Vera nos describe como el programa es utilizado localmente.</p>	<p><b>Lillian Vera</b>            Trabajadora Social Clínico            con Licencia Estatal</p>

