

FECHA:	TEMA:	ORADOR INVITADO:
Semana del 2 de mayo	<p>Yoga y Salud Mental (Programa emitido originalmente en agosto 2015)</p> <p>El yoga mejora el estado psicológico/mental, y ayuda a reducir la ansiedad y la depresión en las personas. El yoga también ayuda a aumentar la memoria y mejorar la concentración. Puede prevenir la aparición de problemas de salud mental, que son frecuentes durante la adolescencia. La instructora y fundadora de ShiWido Yoga, Sofía Puerta, se une a nosotros para introducirnos a el yoga y sus beneficios en la salud mental.</p>	<p>Sofía Puerta-Webber Terapeuta de yoga, instructora de aptitud física, escritora y editora Fundadora de ShiWido™ San Diego</p>
Semana del 9 de mayo	<p>Servicios de Salud Mental del Condado de Imperial: Clínica de Ansiedad y Depresión para Adultos</p> <p>La Clínica de Ansiedad y Depresión provee servicios a clientes adultos diagnosticados con Depresión, Ansiedad, o Trastorno de Estrés Postraumático. El tratamiento puede incluir terapia o medicamentos, con la ayuda de servicios de manejo de caso. El alivio de trastornos de salud mental puede ser alcanzado por medio de tratamiento, acompañenos para obtener más información.</p>	<p>Barbara Reyes Supervisora de Programa I Clínica de Ansiedad y Depresión Servicios para Adultos ICBHS – El Centro</p>
Semana del 16 de mayo	<p>Terapias Basadas en la Evidencia: Terapia Cognitiva Conductual para Depresión (TCC-D)</p> <p>La Terapia Cognitiva Conductual para Depresión (TCC-D) es usada para tratar clientes que son mayores de 25 años de edad, los cuales son diagnosticados con depresión. Acompañenos mientras Daniela Hernandez nos introduce al modelo, y los procesos usados para alcanzar el alivio de la depresión.</p>	<p>Daniela Vela-Hernandez Consejera de Salud Mental y Terapeuta Residente de Matrimonio y Familia Centro de Recuperación y Clínica de Consulta Externa Servicios para Adultos ICBHS – El Centro</p>
Semana del 23 de mayo	<p>Terapias Basadas en la Evidencia: Terapia de Procesamiento Cognitiva (TPC)</p> <p>La Terapia de Procesamiento Cognitiva (TPC) es usada para tratar a clientes que son diagnosticados con el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) y otros problemas relacionados. Acompañenos mientras Adriana Velasquez, nos introduce al modelo, y los procesos usados para alcanzar el alivio del TEPT.</p>	<p>Adriana Velasquez Consejera de Salud Mental y Terapeuta Residente de Matrimonio y Familia Clínica de Ansiedad y Depresión Servicios de Adultos ICBHS – El Centro</p>
Semana del 30 de mayo	<p>Atención Plena para la Ira Adolescente (Programa emitido originalmente en Octubre 2015)</p> <p>¿Alguna vez te has sentido tan frustrado con la escuela, con tus amigos, con tus padres, o con la vida en general al grado de perder el control de tus emociones o te pones agresivo? No estás solo. Ser un adolescente es difícil, pero es aún más difícil cuando eres incapaz de mantener la calma en situaciones estresantes. Afortunadamente, hay pasos que puedes tomar para mantenerte calmado y sereno. Usted está invitado a acompañarnos mientras Marie Arroyo nos explica sobre la Atención Plena para la Ira Adolescente.</p>	<p>Marie Arroyo Terapeuta Residente de Matrimonio y Familia Supervisora del Programa de Recepción de Crisis y Referencia ICBHS – El Centro</p>



Sintoniza todos los

Miércoles a las 8:00 am



Con Raquel Villa y Julio Camargo

Visite

www.kxoradio.com

para radio transmisiones a petición.

Si le gustaría tener respuesta a su pregunta en el programa, envíe un correo electrónico a programaexpresate@yahoo.com

