



*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 27 de mayo	Celebración de Conciencia Sobre la Salud Mental en el Colegio del Valle Imperial El Colegio del Valle Imperial celebra la Conciencia sobre la salud mental con una serie de presentaciones informativas y actividades de apoyo a la salud mental. Exprésate estuvo allí. Únase a nosotros mientras hablamos con presentadores, invitados y otros miembros de la comunidad sobre los valores y la variedad de formas de apoyar y ser conscientes de la salud mental que están disponibles en nuestra comunidad.	Una Selección de Presentadores, Miembros de la Comunidad, Socios Interinstitucionales y Expertos de ICBHS
Semana del 3 de junio	Cachorros, Gatitos y Bienestar (Originalmente transmitido en marzo del 2014) Dalia Rodriguez-McAuliffe, defensora de animales, hablará de la investigación científica y las realidades de ser propietario de una mascota y quizá saldrá corriendo a su albergue más cercano. ¡Si es que su casa aún tiene lugar!	Dalia Rodriguez-McAuliffe Propietaria Fitness Oasis Health Club & Spa
Semana del 10 de junio	Yoga y Salud Mental (Originalmente transmitido en mayo 2016) 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, Sofia Puerta, se une a nosotros para introducirnos a el yoga y sus beneficios en la salud mental.	Sofía Puerta-Webber Terapeuta de Yoga Instructora de aptitud física, escritora y editora Fundadora de ShiWido San Diego
Semana del 17 de junio	Evaluación: Algo No Está Bien (Originalmente transmitido en mayo del 2014) Todos deseamos una vida sin inquietudes, particularmente libre de problemas mentales. Cuando la vida le avisa que hay un problema con su salud mental, el Centro de Evaluación lo puede encaminar a una vida más feliz.	Marie Arroyo Supervisora de Programa de la Clínica de Ansiedad y Depresión
Semana del 24 de junio	Descubriendo la Recuperación con una Canción: El Programa de Música del Centro de Bienestar (Originalmente transmitido en abril 2017) Los trastornos de salud mental pueden paralizar una vida. El estrés causado al afrontar varias situaciones en la vida, puede aislar a una persona y les priva de esperanza y energía. El Centro de Bienestar del Departamento de Salud Mental, proporciona un programa de música que reúne a un grupo de personas para copilar música divertida y por ende les ayuda en su recuperación. Únase al instructor de música Sergio Argote y a dos cantantes de las <i>SuperEstrellas</i> , ya que compartirán sus historias y sus canciones con la comunidad	Sergio Argote Instructor de Música Centro de Bienestar ICBHS-EL Centro Patricia y Francisco Integrantes de las <i>SuperEstrellas</i>

