



*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 1 de septiembre	<p>Efectos Psicológicos de una Cultura Polarizada (Originalmente transmitido en febrero de 2015)</p> <p>¿Qué tienen en común un tirador de la escuela, un estafador corporativo, y un ideólogo obstinado? Todos ellos se dirigen al término de "la mente polarizada." La mente polarizada, es la fijación en un punto de vista y el rechazo absoluto de los puntos de vista opuestos-nos esta matando y lo ha hecho por milenios.</p>	Thomas Armenta, MSW Maestría en Trabajo Social
Semana del 9 de septiembre	<p>El Apoyo a la Salud Mental de Tener Una Mascota</p> <p>Muchos estudios científicos han demostrado los beneficios para la salud mental de tener un perro o un gato. Los animales ayudan a traer alegría, un sentido de compañía y responsabilidad. Únase a Dalia Rodriguez, presidenta de la Junta de la Sociedad Protectora de Animales del Condado de Imperial mientras celebramos el apoyo a la salud mental de la tenencia de mascotas.</p>	Dalia Rodríguez Presidenta de la Junta de la Sociedad Protectora de Animales del Condado de Imperial
Semana del 16 de septiembre	<p>Atención Plena para la Ira Adolescente (Originalmente transmitido en mayo 2016)</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 estas solo. Ser un adolescente es difícil, pero es aun mas difícil cuando eres incapaz de mantener la calma en situaciones estresantes. Afortunadamente, hay pasos que puedes tomar para mantenerte calmado y sereno. Usted esta invitado a acompañarnos mientras Marie Arroyo nos explica sobre la Atención Plena para la Ira Adolescente.</p>	Marie Arroyo Terapeuta Matrimonial y Familiar con Licencia Estatal Supervisora del Programa Ansiedad y Depresión en Adultos ICBHS-Calexico
Semana del 23 de septiembre	<p>Las Superestrellas: En Vivo en el Día Mundial de la Salud Mental</p> <p>Durante los últimos dos años, la celebración del Día Mundial de la Salud Mental ha sido marcada por una presentación a la hora del almuerzo por la Banda del Centro de Bienestar de Salud Mental del Condado Imperial, Las Superestrellas. Preparándose para su tercer año, nos reunimos con el co-director de la banda, Sergio Argote, y hablamos sobre el trabajo que conlleva la actuación, los aspectos de la recuperación personal a través de la música y la alegría de desempeño para nuestra comunidad.</p>	Sergio Argote Co-Instructor de Música Centro de Bienestar Salud Mental del Condado de Imperial
Semana del 30 de septiembre	<p>El Tratamiento Informado del Trauma (Originalmente transmitido en febrero del 2015)</p> <p>Este Tratamiento es consciente de la amplia repercusión de trauma y capta los trayectos de recuperación; reconoce los síntomas de trauma en los clientes, las familias, y otras personas involucradas con el sistema; responde por medio de la integración plena de los conocimientos sobre el trauma de las pólizas, procedimientos y practicas; y activamente se resiste retraumatización. Este enfoque se puede aplicar en cualquier organización y es distinta de las intervenciones o tratamientos específicos para el trauma, ya que están diseñadas para abordar las consecuencias del trauma y facilita la recuperación.</p>	Esther Castillo Terapeuta Asociada Registrada para Terapia Matrimonial y Familiar Consejera de Salud Mental

