



**Con Raquel Villa y Julio Camargo**

Visite [www.kxoradio.com](http://www.kxoradio.com) para radio transmisiones a petición.



FECHA:	TEMA:	ORADOR INVITADO:
Semana del 28 de septiembre	<p><b>Semana Nacional de Prevención del Suicidio: Conozca las Señales</b>            (Programa emitido originalmente en septiembre 2014)            El objetivo de este programa es de aumentar la habilidad de los residentes de el Valle Imperial para prevenir el suicidio. Aprenderán a reconocer las señales de alerta, cómo ofrecer ayuda, y los recursos disponibles. Escuche y sea parte de la solución regional.</p>	<p><b>Ashley Beltran-Gomez</b>            Trabajadora de Casos  <b>Brenda San Roman</b>            En Especialista en Prevención            Imperial County Office of Education (ICOE)</p>
Semana del 5 de octubre	<p><b>Centro de Recursos LGBTQ del Valle Imperial</b>            Los individuos LGBTQ son casi tres veces más propensos que otros a experimentar una condición de salud mental, cómo la depresión o trastorno de ansiedad generalizada. El miedo de revelarse y ser objeto de discriminación por su orientación e identidad sexual, puede conducir a la depresión, trastorno de estrés postraumático, ideas de suicidio y el abuso de sustancias. Únase a nosotros con Rosa Díaz, Directora de el Centro de Recursos LGBTQ del Valle Imperial, y hablara sobre el apoyo local.</p>	<p><b>Rosa Diaz</b>            Directora            Centro de Recursos LGBTQ del Valle Imperial</p>
Semana del 12 de octubre	<p><b>Proyecto de Atención al Guerrero: Campo de Entrenamiento para Reingresar a la Vida Civil</b>            ¿Por qué debemos atención a los veteranos? El Proyecto de Atención al Guerrero, es una terapia, basada en la evidencia, que ha demostrado un impacto positivo en cientos de estudios de investigación en las siguientes áreas: calidad de vida (la depresión, el estrés y la ansiedad, el rendimiento, el trastorno de sueño, la adicción, etc.), trastorno de estrés postraumático, lesión cerebral traumática, y el suicidio. Estas son las áreas notables en la comunidad veterana.</p>	<p><b>Pedro De León</b>            Veterano y Voluntario            Proyecto de Atención al Guerrero  <a href="http://www.mindfulwarriorproject.org">www.mindfulwarriorproject.org</a></p>
Semana del 19 de octubre	<p><b>Atención Plena para la Ira Adolescente</b>            ¿Alguna vez te has sentido tan frustrado con en la escuela, con tus amigos, 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.</p>	<p><b>Marie Arroyo</b>            Terapeuta Residente de Matrimonio y Familia            Supervisora del Programa de Recepción de Crisis y Referencia            ICBHS-El Centro</p>
Semana del 26 de octubre	<p><b>Prevención de Violencia Interpersonal</b>            La violencia interpersonal se produce cuando una persona usa el poder y el control sobre otra por medio de amenazas físicas, sexuales o emocionales o acciones, el control económico, aislamiento, u otros tipos de comportamiento de coercitivo. La violencia no está bien, y nadie debería tener que soportarlo. Estar enojado, confundido o frustrado son emociones normales, y hay formas no-violentas de expresar estas emociones.</p>	<p><b>Cristina Hernandez</b>            Supervisora -Trabajadora Social            Clínico</p>

Si le gustaría tener respuesta a su pregunta en el programa, envíe un correo electrónico a [programaexpresate@yahoo.com](mailto:programaexpresate@yahoo.com).