



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 2 de diciembre	<p><b>La Conferencia Del Día Mundial de la Salud Mental: Inclusión</b></p> <p>El Condado del Valle Imperial celebra anualmente el Día Mundial de la Salud Mental con una serie de talleres informativos, entretenimiento, basado en la recuperación e información específica de la comunidad durante un evento de un día en el Colegio del Valle Imperial. Únase a los anfitriones de <i>¡Exprésate!</i> mientras hablamos con los presentadores, invitados y otros miembros de la comunidad sobre la inclusión de diversas prácticas de apoyo de salud mental en nuestros estilos de vida.</p>	<p><b>Una Selección de Presentadores, Miembros de la Comunidad, Socios Interinstitucionales y Expertos de ICBHS</b></p>
Semana del 9 de diciembre	<p><b>Las Dificultades y la Salud Mental en el Amor Juvenil</b>            (Originalmente transmitido en febrero 2018)</p> <p>La adolescencia se caracteriza por una serie de desafíos en la vida, incluyendo los inicios de las relaciones románticas. Francisca Gómez, terapeuta de jóvenes y adultos jóvenes, examinará el contexto moderno del amor juvenil, incluyendo las redes sociales y las preocupaciones comunes. También ofrecerá estrategias útiles para apoyar a los jóvenes a través de sus primeras relaciones románticas.</p>	<p><b>Francisca Gómez</b>            Consejera            Servicios para Jóvenes y Adultos Jóvenes</p>
Semana del 16 de diciembre	<p><b>The Ever Forward Club (El Club Siempre Adelante)</b>            (Originalmente transmitido en mayo 2018)</p> <p>“Si no iniciamos a los jóvenes, incendiarán la aldea”-Proverbio Africano. Los jóvenes de color, de nuestra nación, son disciplinados en la escuela, abandonan la escuela, enfrentan el desempleo y participación en el sistema de justicia penal a tasas desproporcionadamente altas. Los mentores de <i>The Ever Forward Club</i> crean un espacio seguro para que los hombres jóvenes, se reúnan cada semana en círculos para divertirse, disfrutar de los alimentos y participar en el proceso de eliminar la máscara de la masculinidad; despegando las cajas de dolor, frustración, miedo, tristeza y desilusión. A través de este trabajo, los jóvenes comienzan a aparecer con mayor pasión y propósito, lo que les proporciona una dirección de vida mas clara.</p>	<p><b>Ashanti Branch</b>            Maestría en Educación            Fundador/Director Ejecutivo            The Ever Forward Club</p>
Semana del 23 de diciembre	<p><b>Temporada de Gratitud</b></p> <p>En nuestras vidas agitadas, con todas nuestras responsabilidades y compromisos, el relejo silencioso de la gratitud puede perderse fácilmente. La temporada de invierno, llena de vacaciones para algunos, nos ofrece la oportunidad de volver a conectarnos con el beneficio para la salud mental y de darnos cuenta de que tenemos mucho que agradecer, seguido por demostrar esa gratitud al mundo para que el espíritu de gratitud sea contagioso como un resfriado invernal, pero tan saludable y cálido como un plato caliente de sopa de pollo para el alma.</p>	<p><b>Juan J. Flores, LMFT</b>            Licencia Estatal en Terapia Matrimonial y Familiar            Gerente de Servicios para Jóvenes y Adultos Jóvenes</p>
Semana del 30 de diciembre	<p><b>El Gato Valiente (Conocido en Ingles como Coping Cat)</b>            (Originalmente transmitido en agosto 2018)</p> <p>La ansiedad es una fuente creciente de preocupación para nuestros niños y jóvenes. Más de 30% de los jóvenes informan problemas relacionados con la ansiedad en sus vidas que afectan a la escuela, amigos, familia y su autoestima. El Gato Valiente es un modelo de terapia basadas en evidencia empleada por los Servicios de Salud Mental del Condado de Imperial para resolver problemas de ansiedad en la juventud. Únase a nosotros mientras nos acompaña la terapeuta, Lupita García, y nos describe como y por que El Gato Valiente trabaja para niños y jóvenes que sufren de ansiedad.</p>	<p><b>Lupita Garcia</b>            Asociada Registrada para Terapia Matrimonial y Familiar            Consejera de Salud Mental            Servicios para Niños y Adolescentes</p>

