



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 6 de enero	<p><b>El Desafío del Adolescente: El Manejo de Estrés, la Ira y la Atención Plena</b>            (Originalmente transmitido en diciembre 2017)</p> <p>Los jóvenes y los adultos jóvenes se enfrentan a un mundo emergente de teléfonos celulares, redes sociales, académicos, relaciones y padres, todo mientras experimentan los cambios biológicos y los desafíos de la adolescencia. El resultado puede ser debilitar el estrés o la ira, ya sea internalizado contra uno mismo o externalizado contra todo. Las técnicas de atención plena, que son diseñadas hacia los jóvenes, pueden ayudar.</p>	<p><b>Dalia Pesqueira, LFMT</b>            Licencia Estatal en Terapia Matrimonial y Familiar            Supervisora de Servicios de Jóvenes y Adultos Jóvenes</p>
Semana del 13 de enero	<p><b>Psicoterapia Interpersonal (IPT)</b></p> <p>La psicoterapia interpersonal (IPT) es un tratamiento validado empíricamente para una variedad de trastornos psiquiátricos en ICBHS. IPT es un enfoque de tiempo limitado, enfocado y basado en evidencia para tratar los trastornos del estado de ánimo. El objetivo principal del IPT es mejorar la calidad de las relaciones interpersonales y el funcionamiento social de un cliente para ayudar a reducir su angustia. IPT se puede utilizar en consumidores de cualquier edad, desde niños y adolescentes hasta ancianos. IPT proporciona estrategias para resolver problemas dentro de cuatro áreas clave: duelo o duelo complicado, disputa de roles, transición de roles y déficits interpersonales.</p>	<p><b>Maricruz Bermudez, LMFT</b>            Licencia Estatal en Terapia Matrimonial y Familiar</p>
Semana del 20 de enero	<p><b>Atención Plena para la Ira Adolescente</b>            (Originalmente transmitido 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 estas solo. Ser un adolescente es difícil, pero es aun más 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>	<p><b>Marie Arroyo</b>            Licencia Estatal en Terapia Matrimonial y Familiar            Supervisora de Servicios para Adultos y Adultos Mayores</p>
Semana del 27 de enero	<p><b>Equipo de Participación Positiva</b></p> <p>Imagine una clínica con un perro pasando el rato. No es un perro de terapia, solo un perro que se comporta bien, amable, cariñoso y el perro esta allí para conocerte, recibir y darte cariño, y brindar apoyo para presentarse a una cita de salud mental. ICBHS y la comunidad imaginaron que esto haría que las clínicas fueran más atractivas y que los miembros de nuestra comunidad que reciben atención de salud mental disfrutarían del ambiente compartiendo más tiempo con nuestros amigos peludos. En conjunto con entrenadores capacitados y la Sociedad Protectora de Animales del Condado Imperial, la innovación se esta haciendo realidad.</p>	<p><b>Dalia Rodriguez</b>            Presidente de la Junta de la Sociedad Protectora de Animales del Condado Imperial  <b>Sandra V. Romero</b>            Trabajadora de Servicios Comunitarios</p>

