



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 6 de
 abril

Coronavirus (COVID-19) y la Salud Mental

Actualmente estamos experimentando un evento global de pandemia causado por un nuevo virus transmisible. COVID-19 ya ha demostrado su efecto en nuestra vida diaria, nuestras rutinas e incluso nuestra salud mental. Una de las mejores herramientas para enfrentar la ansiedad es el discernimiento de la información. Recopilar información, verificar la precisión de la información y luego planificar específicamente para administrar la información es una estrategia efectiva de reducción de la ansiedad. Hemos invitado a la enfermera de Crianza del Departamento de Salud Pública del Condado de Imperial, Alhi Ingle, a hablar sobre todas las cosas COVID-19. Cómo se propaga, qué síntomas se experimentan, cómo suprimir la propagación y cómo controlar los niveles de vida y estrés en medio de un brote de enfermedad infecciosa. Únase a nosotros y conozca las mejores formas de proceder en los días que tenemos por delante.

Alhi Ingle, RN, BSN, PHN
 Enfermera de Crianza
 Departamento de Salud
 Pública del Condado de
 Imperial

Semana
 del 13 de
 abril

Terapia de Reconciliación Moral en Grupos de Cárcel

La Terapia de Reconciliación Moral (conocido por sus siglas en Inglés, MRT) es un enfoque de tratamiento sistemático que busca disminuir la reincidencia, o la tendencia de un delincuente condenado a reincidir, entre los delincuentes juveniles y adultos al aumentar el razonamiento moral. Esto sigue un enfoque de tratamiento cognitivo conductual, MRT aborda: ego, crecimiento moral, social y conductual positivo. En el Condado de Imperial, el Dept. de Salud Mental y el Dept. de Alguaciles a formado un equipo para ofrecer la Terapia de Reconciliación Moral en la cárcel municipal. El objetivo es de reducir la reincidencia y recuperación para miembros de la comunidad que han sido encarcelados.

Dominic R. Vallejo
 Técnico de Rehabilitación de
 Salud Mental
 CESS/Servicios de Apoyo a
 la Participación Comunitaria
 Enlace de la Cárcel del
 Condado de Imperial para
 Servicios de Salud Mental en
 la Comunidad

Semana
 del 20 de
 abril

El Cerebro Infantil: Estrategias Revolucionarias de Nutrir la Mente en Desarrollo de su Hijo

(Originalmente transmitido en enero del 2015)

Su niño tiene una rabieta en medio de una tienda. Su niño en edad preescolar se niega a vestirse. Su niño de quinto grado se enfurruña en la banca en vez de jugar en el campo. ¿Los niños conspiran para hacer la vida de sus padres infinitamente difíciles? No! Es solo su desarrollo cerebral tomando las decisiones. Daniel J. Siegel, neuropsiquiatra y autor del libro mas vendido, titulado *Mindsight* (en Inglés), nos explica la nueva ciencia de como esta conectado el cerebro de un niño y como madura.

Dr. Dan Siegel
 Psiquiatra Profesor Clínico en
 la Escuela de Medicina de
 UCLA, Fundador y Co-
 director del Centro de
 Investigación de la Atención
 Mental en UCLA

Semana
 del 27 de
 abril

Practicas Basadas en la Evidencia en los Servicios Infantiles:

El Gato Valiente para la Ansiedad

(Originalmente transmitido en febrero 2016)

El Gato Valiente (conocido en Inglés cómo Coping Cat), es una práctica basada en la evidencia, para los niños con ansiedad. Los trastornos de ansiedad afectan a uno de cada ocho niños. Las investigaciones muestran que los niños sin tratamiento tienen un mayor riesgo de mal desempeño en la escuela, de perderse experiencias sociales esenciales y de participar en el abuso de sustancias. Los servicios infantiles del Departamento de Salud Mental utiliza un enfoque cognitivo-conductual para el tratamiento de los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes entre 8 a 14 años de edad.

Lillian Vera, LCSW
 Trabajadora Social Clínico
 con Licencia Estatal

