



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:  
[wellnessradio@co.imperial.ca.us](mailto:wellnessradio@co.imperial.ca.us)



FECHA:	TEMA:	ORADOR INVITADO:
Semana del 1 de junio	<b>Coronavirus (COVID-19) y la Salud Mental</b> (Originalmente transmitido en mayo 2020) Actualmente estamos experimentando un evento global de pandemia causado por un nuevo virus trasmisible. 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 Publica 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.	<b>Alhi Ingle, RN, BSN, PHN</b> Enfermera de Crianza Departamento de Salud Publica del Condado de Imperial
Semana del 8 de junio	<b>Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) en los Niños</b> (Originalmente transmitido en julio 2014) El impacto del trauma en los niños puede ser permanente y profunda, sin embargo, la identificación de la enfermedad puede ser difícil. Eva Lara, compartirá los tratamientos especializados, basados en la investigación clínica, que dan buen resultado en los niños diagnosticados con TEPT.	<b>Eva Lara, LCSW</b> Licencia Estatal en Trabajo Social Clínico
Semana del 15 de junio	<b>Clínica de Ansiedad y Depresión para Adultos</b> (Originalmente transmitido en julio 2018) Las Clínicas de Ansiedad y Depresión para adultos, son localizadas regionalmente en EL Centro, Brawley y Calexico, proveen servicios a individuos diagnosticados con depresión, ansiedad o trastorno de esteres post traumático (TEPT). Las Clínicas de Ansiedad y Depresión se esfuerza para ayudar a individuos que cumple con el criterio para encontrarle la mejor manera para administrar el esteres y aliviar impedimentos y síntomas. Únase a nosotros mientras Marie Arroyo, habla más en detalle sobre los servicios que son proveidos a la población de adultos a través de las clínicas y como acceder al soporte para la depresión, la ansiedad y los síntomas de TEPT que afectan la vida.	<b>Marie Arroyo, LMFT</b> Licencia Estatal en Terapia Matrimonial y Familiar Supervisora Clínica de Ansiedad y Depresión ICBHS-Calexico
Semana del 22 de junio	<b>Little Flower Yoga for Kids (Pequeña Flor Yoga para Niños)</b> (Originalmente transmitido en octubre 2017) Pequeña Flor (conocido en inglés como Little Flower Yoga), se dedica a hacer que el yoga y la atención plena estén disponibles para niños y adolescentes. Desafía a los estudiantes aprender de nuevas maneras, hacer conexiones y reconocer su capacidad para lograr sus objetivos. Únase a nosotros como Carlos Villegas explora el papel de la atención plena y el movimiento enfocado en mejorar el comportamiento y el rendimiento académico.	<b>Carlos Villegas</b> Supervisor Programa Vista Sands Servicios para Niños
Semana del 29 de junio	<b>El Desafío del Adolescentes: El Manejo de Estrés, la Ira y la Atención Plena</b> (Originalmente transmitido en diciembre 2017) Los adolescentes y los adultos jóvenes se enfrentan a un mundo de teléfonos móviles, redes sociales, la academia, las amistades/noviazgos y la relación con sus padres; todo lo anterior mientras experimentan con los cambios biológicos. Esto puede producir estrés p un enojo debilitante (internalizado o externalizado). Este segmento explicara como las técnicas de la atención plena pueden ayudar.	<b>Dalia Pesqueira, LMFT</b> Licencia Estatal en Terapia Matrimonial y Familiar Supervisora de Servicios de Adolescentes y Adultos Jóvenes