



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 2 de marzo	<p>Explorando los Enlaces Entre Nutrición y Salud Mental (Originalmente transmitido en julio 2018)</p> <p>La nutrición es un aspecto muy importante de nuestra vida cotidiana, pero a menudo se pasa por alto como un componente básico, no solo de la salud física, sino también de la salud mental. Las prácticas de nutrición adecuadas alimentan nuestros cuerpos y mentes con nutrientes vitales saludables para que puedan funcionar de manera eficiente durante todo el día. Únase a Dalia Rodríguez, propietaria de Fitness Oasis, mientras describe los hábitos de nutrición saludables, el proceso de compromiso, las consideraciones financieras y como una nutrición saludable respalda la salud mental.</p>	<p>Dalia Rodriguez Propietaria Fitness Oasis Health Club & Spa</p>
Semana del 9 de marzo	<p>Entrenamiento de Habilidades Aplicadas para la Intervención del Suicidio (Conocida por sus siglas en Ingles como ASIST) (Originalmente transmitido en mayo 2017)</p> <p>Este taller es para cuidadores que desean sentirse más cómodos, confiados y competentes para ayudar a prevenir el riesgo inmediato de suicidio. Más de un millón de cuidadores han participado en este taller de dos días, altamente interactivo, práctico y orientado a la práctica. Salud mental ha utilizado el entrenamiento ASIST para intervenciones de suicidio por más de 20 años. Ahora disponible para las escuelas y los miembros de la comunidad, ASIST contribuye a nuestra comunidad más segura contra el suicidio.</p>	<p>Guadalupe Garcia, AMFT Asociada Registrada para Terapia Matrimonial y Familiar Consejera de Salud Mental Servicios para Niños y Adolescentes</p>
Semana del 16 de marzo	<p>Demasiado Bueno para las Drogas (Conocido en Ingles como: Too Good For Drugs) (Originalmente transmitido en agosto 2019)</p> <p>Demasiado Bueno para las Drogas (<i>Too Good for Drugs</i>) es un programa de prevención del uso de sustancias basado en evidencia que están estructuradas y diseñadas para guiar a los jóvenes a tomar decisiones saludables y a lograr el éxito. El plan de estudios de este programa ayuda a los estudiantes a cultivar resultados positivos mediante el desarrollo de las siguientes habilidades: establecimiento de objetivos, toma de decisiones, resolución de conflictos, comunicación efectiva, competencia social y emocional.</p>	<p>Perla Varela Trabajadora de Servicio Comunitario Desorden de Uso de Sustancias Servicios para Jóvenes y Adultos Jóvenes Michelle Villarreal Técnico de Rehabilitación de Salud Mental Servicios de Enlace y Apoyo Transitorios (TESS)</p>
Semana del 23 de marzo	<p>Primeros Auxilios de Salud Mental (Conocida por sus siglas en Ingles como: MHFA) (Originalmente transmitido en mayo 2017)</p> <p>La capacitación en Primeros Auxilios de Salud Mental (MHFA) es una capacitación interactiva que presenta a los participantes mayores de 16 años a los factores de riesgos y las señales de advertencia de problemas de salud mental. Este entrenamiento desarrolla la comprensión del impacto de los problemas de salud mental y describe los tratamientos comunes. La capacitación en primeros auxilios de salud mental está disponible para el público de manera regular, ofrecida de forma gratuita como un servicio comunitario por los Servicios de Salud Mental del Condado Imperial.</p>	<p>Marie Arroyo Asociada Registrada para Terapia Matrimonial y Familiar Supervisora Clínica de Ansiedad y Depresión para Adultos</p>
Semana del 30 de marzo	<p>El Apoyo a la Salud Mental de Tener Una Mascota (Originalmente transmitido en septiembre 2019)</p> <p>Muchos estudios científicos han demostrado los múltiples beneficios para la salud mental de tener un perro o un gato. Los animales ayudan a traer alegría, un sentido de compañía y responsabilidad. Únase a Dalia Rodríguez, presidenta de la Junta de la Sociedad Protectora de Animales del Condado de Imperial mientras hablamos sobre el apoyo a la salud mental de la tenencia de mascotas.</p>	<p>Dalia Rodriguez Propietaria Fitness Oasis Health Club & Spa</p>

