



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:

wellnessradio@co.imperial.ca.us



FECHA:	TEMA:	ORADOR INVITADO:
Semana del 4 de mayo	<p>Coronavirus (COVID-19) y la Salud Mental</p> <p>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 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.</p>	<p>Alhi Ingle, RN, BSN, PHN Enfermera de Crianza Departamento de Salud Publica del Condado de Imperial</p>
Semana del 11 de mayo	<p>Soar Above Stigma (Volando por Encima del Estigma) (Originalmente transmitido en marzo 2019)</p> <p>Imagine una preparatoria donde los jóvenes que experimentaban sufrimiento debido a síntomas de problemas de salud mental no tengan que minimizarse o esconderse. Imagínese que haya aceptación abierta y apoyo. <i>Soar Above Stigma</i> (Volando por Encima del Estigma) es una campana de bienestar de salud mental en la preparatoria de Southwest, que ha asumido este desafío con sus estudiantes de profesionales de la salud que desempeñan un papel importante en la reducción del estigma de la salud mental en el campus.</p>	<p>Jackie Valadez SHS HOSA: Futuros Profesionales de la Salud, Asesora Alexa Angulo SHS HOSA Líder de Proyecto de Salud Mental Alice Valle SHS HOSA Vicepresidente de Comunicaciones</p>
Semana del 18 de mayo	<p>Evento de Crear Conciencia Sobre la Salud Mental</p> <p>El Colegio del Valle Imperial será el anfitrión de una celebración anual de creación de conciencia de Salud Mental con una serie de talleres informativos, actividades basados 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, estudiantes, profesores, invitados y otros miembros de la comunidad sobre el valor local del apoyo de salud mental comunitaria colectiva.</p>	<p>Colegio del Valle Imperial: Evento de Mayo es el mes de la Salud Mental Estudiantes, Facultad, Administración, y Presentadores de Programas</p>
Semana del 25 de mayo	<p>La Conferencia Del Día Mundial de la Salud Mental: Inclusión</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>Una Selección de Presentadores, Miembros de la Comunidad, Socios Interinstitucionales y Expertos de ICBHS</p>