



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



FECHA:	TEMA:	ORADOR INVITADO:
Semana del 2 de noviembre	<b>Difusión Durante la Pandemia de COVID-19</b> En el mejor de los casos, el estigma de la salud mental impide que las personas busquen un tratamiento que alivie el sufrimiento. El alcance es un componente clave de la salud mental comunitaria que comparte la seguridad, la normalidad y el éxito del compromiso con la salud mental en un esfuerzo por reducir el estigma. La pandemia no solo trajo consigo un aumento de los factores estresantes en una variedad de formas, sino que virtualmente cerro los esfuerzos de alcance comunitario que eran principalmente de persona a persona en entornos públicos. Únase a nosotros como Carlos Plazola nos da una idea de las adaptaciones que ha logrado la extensión y cómo continúan sus esfuerzos para involucrar a la comunidad durante la pandemia.	<b>Carlos Plazola</b> Trabajador de Servicio Comunitario Centro de Entrenamiento Clínico
Semana del 9 de noviembre	<b>Centro de Bienestar de Salud Mental del Condado de Imperial</b> En salud mental, nada dice recuperación como conseguir una vivienda, obtener un título, conseguir una vivienda, conseguir un trabajo, hacer amigos para toda la vida o ayudar a compañeros. En el Centro de Bienestar, Salud Mental ofrece todas estas oportunidades y más. Únase a nosotros como Adrian Celis, el supervisor del Centro de Bienestar, habla sobre la variedad de actividades de recuperación y como el Centro de Bienestar se ha adaptado a la pandemia y apoya activamente a sus miembros en la comunidad. ¿Conoce a alguien aislado en su casa debido a un trastorno de salud mental? Quizás el Centro de Bienestar sea el lugar para ellos también. Sintonice y descubra.	<b>Adrián Celis</b> Supervisor de Trabajadores de Salud Mental Centro de Bienestar-Brawley
Semana del 16 de noviembre	<b>Impacto en la Salud Mental de COVID-19 en Estudiantes Universitarios</b> La pandemia de COVID-19 presenta desafíos únicos para los estudiantes universitarios. El Colegio del Valle Imperial (IVC por sus siglas en inglés) está trabajando para brindar apoyo y servicios de salud mental, así como referencias a Salud Mental del Condado de Imperial sí parece necesario más apoyo. Ven y únete a nosotros mientras Guadalupe (Lupita) Castro analiza el impacto mental de COVID-19 en los estudiantes universitarios y los recursos que están disponibles, incluido el equipo de apoyo de los compañeros de IVC.	<b>Guadalupe (Lupita) Castro, LFMT</b> Licencia Estatal en Terapia Matrimonial y Familiar Director Interino de Servicios de Salud Estudiantil Colegio del Valle Imperial
Semana del 23 de noviembre	<b>Habilidades de Afrontamiento y Recomendaciones para quienes están en Casa</b> La pandemia no llego con instrucciones de funcionamiento para todos los que se han visto afectado de tantas formas diferentes para controlar con éxito su salud mental. Lo que sabemos es que los factores estresantes adicionales requieren atención adicional a los apoyos ambientales para reducir las respuestas al estrés. El estrés abrumado sin control es un boleto seguro a las preocupaciones por la ansiedad. Hablemos de los elementos que podemos manejar para reducir esas respuestas al estrés, los apoyos a los que podemos llegar y las formas en que podemos navegar con éxito la pandemia.	<b>Adriana Velasquez, LMFT</b> Licencia Estatal en Terapia Matrimonial y Familiar Supervisora de Programa Servicios para Adultos y Personad de la Tercera Edad-El Centro
Semana del 30 de noviembre	<b>El Valor del Sueño Saludable para la Salud Mental</b> <small>(Originalmente transmitido en octubre 2019)</small> Con tantos afectados por el sueño debido a la pandemia, esto merece una retransmisión. El sueño es un componente vital, pero comúnmente pasado por alto, para la salud física y mental. Con un mundo multitearea impulsado por dispositivos electrónicos que aparentemente siempre están a nuestro lado, los aspectos críticos para establecer y mantener una higiene del sueño saludable se vuelven críticos para obtener los beneficios de un sueño saludable. Únase a nosotros como Aldo Arellano del <i>Imperial Valley Sleep Center</i> (Centro del Sueño del Valle Imperial), mientras comparte más sobre los beneficios y las prácticas de un sueño saludable.	<b>Aldo Arellano, RPSGT</b> Técnico del Sueño Imperial Valley Sleep Center