



*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 5 de octubre | <p>La Salud Mental (Socioemocional) del Estudiante Durante el Aprendizaje a Distancia</p> <p>Durante esta pandemia, todos hemos tenido que adaptarnos a los nuevos estándares de interacción y aprendizaje. Con esto en mente, hemos descubierto que hay muchos obstáculos durante el aprendizaje a distancia. No teman, porque hay diferentes recursos disponibles para padres y estudiantes. Acompáñenos mientras Magnolia Martínez y Marissa Coronado, nos hablan sobre los distintos recursos de apoyo para padres y estudiantes que la escuela tiene durante esta pandemia y durante el año escolar.</p> | <p>Magnolia Martínez Subdirectora de Southwest High School</p> <p>Marrisa Coronado Psicóloga para el Distrito Escolar Central Union School District</p> |
| Semana del 12 de octubre | <p>Los Beneficios de la Música en la Salud Mental (Originalmente transmitido en febrero del 2015)</p> <p>La música, trae beneficios tangibles y medibles para el funcionamiento de la mente y se ha demostrado resultados muy positivos en el estado de los pacientes de salud mental. La recuperación se puede medir, con un antes y después, de establecer el programa de música dentro de el Centro de Recuperación.</p> | <p>Sergio Alberti Instructor de Música Centro de Bienestar ICBHS-El Centro</p> |
| Semana del 19 de octubre | <p>Resiliencia de la Salud Mental en Tiempos de Pandemia Usando la Terapia de Comportamiento Dialectico (DBT, por sus siglas en ingles)</p> <p>La amplia variedad de factores estresantes asociados con la pandemia de COVID-19, la salud, las relaciones sociales, económicas y otros nos exigen a todos que reunamos nuestros recursos y aprovechemos nuestra capacidad de recuperación de salud mental para apoyarnos a nosotros mismos, a nuestros amigos y familias, y a nuestra comunidad a través de los desafíos de la vida pandémica. Únase a nosotros mientras Eufemio Anaya, nos habla sobre como acceder, utilizar y compartir nuestra capacidad de recuperación interna frente a los desafíos del momento usando la Terapia de Comportamiento Dialectico (DBT).</p> | <p>Eufemio Anaya, AMFT Asociado Registrado para Terapia Matrimonial y Familiar Consejero de Salud Mental Programa de Trastorno por Uso de Substancias</p> |
| Semana del 26 de octubre | <p>Calidad de Cuidado de Salud Mental para la Población LGBT (Originalmente transmitido en mayo del 2018)</p> <p>Las investigaciones sugieren que los individuos LGBT enfrentan disparidades en la salud que están asociados con el estigma social, discriminación, y el rechazo se sus derechos civiles y humanos. La discriminación contra las personas LGBT han sido asociados con altas tasas de trastornos psiquiátricos, abuso de sustancias y suicidios. Las experiencias de violencia y de persecución son frecuentes para individuos LGBT, y tienen un efecto duradero sobre el individuo y la comunidad. Acompañemos mientras Armando Rodríguez comparte sus programas de entrenamiento para proveer calidad de cuidado de salud mental para nuestros hermanos y hermanas en la comunidad LGBT.</p> | <p>Armando Rodríguez Vocero Grupos LGBT en Mexicali</p> |