



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:
expresate@co.imperial.ca.us



FECHA:	TEMA:	ORADOR INVITADO:
Semana del 30 de noviembre	<p>El Valor del Sueño Saludable para la Salud Mental (Originalmente transmitido en octubre 2019)</p> <p>El sueño es un componente vital, pero comúnmente pasado por alto para la salud mental y física. Con un mundo multitarea impulsado por dispositivos electrónicos aparentemente siempre a nuestro lado, los aspectos críticos de establecer y mantener una higiene del sueño saludable se vuelven críticos para obtener los beneficios del sueño saludable. Únase a nosotros y con 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.</p>	<p>Aldo Arellano, RPSGT Técnico del Sueño Imperial Valley Sleep Center</p>
Semana del 7 de diciembre	<p>Temporada de Gratitud (Originalmente transmitido en diciembre del 2019)</p> <p>En nuestras vidas agitadas, con todas nuestras responsabilidades y compromisos, el reflejo silencioso de la gratitud puede perderse fácilmente. La temporada de invierno, llena de vacaciones para algunos, nos ofrece la oportunidad de volver a conectarnos con el beneficio para la salud mental y de darnos cuenta de que tenemos mucho que agradecer, seguido por demostrar esa gratitud al mundo para que el espíritu de gratitud sea contagioso como un resfriado invernal, pero tan saludable y cálido como un plato caliente de sopa de pollo para el alma.</p>	<p>Juan J. Flores, LMFT Licencia Estatal en Terapia Matrimonial y Familiar Gerente de Salud Mental Servicios para Jóvenes y Adultos Jóvenes</p>
Semana del 14 de diciembre	<p>Descripción General del Programa para Adultos de la Tercera Edad</p> <p>El programa de adultos de la tercera edad ofrece una amplia variedad de servicios de salud mental en varios lugares del Valle Imperial. Los clientes son evaluados para identificar las necesidades individuales, las fortalezas y el historial de tratamiento, así como su historial de desarrollo, vocacional y social. Únase a nosotros mientras Marie Arroyo-Contreras nos cuenta más sobre el programa y los servicios que se brindan.</p>	<p>Marie Arroyo-Contreras, LMFT Licencia Estatal en Terapia Matrimonial y Familiar Supervisora de Programa de Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad</p>
Semana del 21 de diciembre	<p>Romper el Estigma de la Salud Mental en las Escuelas</p> <p>Los estudiantes no deben preocuparse por buscar ayuda de salud mental debido al miedo al estigma, todos los días, como comunidad, debemos trabajar juntos para reducir y abolir el estigma que rodea a la salud mental. Esto se está logrando en escuelas con diferentes programas que son administrados independientemente por las escuelas o en colaboración con Salud Mental. Únase a nosotros, mientras Lupita Castro profundiza más sobre este importante tema.</p>	<p>Guadalupe (Lupita) Castro, LFMT Licencia Estatal en Terapia Matrimonial y Familiar Director Interino de Servicios de Salud Estudiantil Colegio del Valle Imperial</p>
Semana del 28 de diciembre	<p>Descripción General del Programa para Adultos</p> <p>El Programa de Adultos tiene diferentes servicios disponibles para los clientes. La variedad de programas incluye: servicios de apoyo con medicamentos, servicios de intervención en crisis, administración de casos específicos, servicios de rehabilitación, tratamiento de trastornos por uso de sustancias, servicios de ansiedad y depresión, y los Centros de Bienestar. Ven y únete a nosotros mientras Francisco Zarate habla más en profundidad sobre el Programa de Adultos y los muchos servicios que brinda.</p>	<p>Francisco Zarate Supervisor de Programa Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad MHS-A-FSP-EI Centro</p>