



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 4 de enero	<p>Trastornos Alimentarios: Atracones (Alimentación Compulsiva), Anorexia Nerviosa y Bulimia Nerviosa</p> <p>Cuando usted o alguien que conoce comienzan a mostrar signos de estar demasiado preocupado por la comida y los problemas de peso, esto podría ser un signo temprano de un trastorno alimentario. Los trastornos alimentarios pueden afectar a personas de cualquier edad o sexo. Estos trastornos son diagnosticables y tratables. Únase a nosotros mientras Juan Flores habla más en profundidad sobre estos trastornos y el tratamiento que está disponible para tratar cada trastorno.</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 11 de enero	<p>Estilos de Crianza y Éxito Infantil (Originalmente transmitido en abril 2015)</p> <p>¿Existe una "mejor manera" de ser padre? ¿Todos los niños responden igual a los estilos de crianza? ¿Es más fácil ser padre con dos estilos en casa? ¿Cómo ponemos constantemente a nuestros hijos en el camino del éxito a través de nuestra crianza? ¿La salud mental afecta la crianza de los hijos? Únase a nosotros mientras Guadalupe (Lupita) Garcia habla de cómo la crianza de los hijos y la salud mental se cruzan.</p>	<p>Guadalupe (Lupita) Garcia, AMFT Trabajadora Social Clínico Servicios para Niños y Adolescentes</p>
Semana del 18 de enero	<p>El Apoyo a la Salud Mental de Tener Una Mascota (Originalmente transmitido en septiembre 2019)</p> <p>Muchos estudios científicos han demostrado los 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 Rodriguez, presidente de la Junta de la Sociedad Protectora de Animales del Condado de Imperial mientras celebramos el apoyo a la salud mental de la tenencia de mascotas.</p>	<p>Dalia Rodriguez Presidente de la Junta de la Sociedad Protectora de Animales del Condado de Imperial</p>
Semana del 25 de enero	<p>Trastornos de Ansiedad y Depresión y sus Terapias</p> <p>Mientras la ansiedad y la depresión no son elementos poco comunes de la vida de los adultos, la pandemia ha puesto estas condiciones en la vanguardia de la vida diaria de muchas personas. Únase a nosotros mientras Mariana Magaña ofrece información sobre como monitorear, auto gestionarse y saber cuando buscar apoyo para la depresión y la ansiedad. ¡Afila esos lápices de auto-cuidado y prepárate para tomar notas!</p>	<p>Mariana Magaña, ACSW Asociada Registrada en Trabajo Social Clínico Trabajadora Social Psiquiátrico Clínica de Ansiedad y Depresión para Adultos-El Centro</p>