



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 1 de marzo	<p><b>Club del Listón Amarillo de Central Unión High School (Yellow Ribbon Club en inglés)</b></p> <p>El Yellow Ribbon Club, es una organización de estudiantes de preparatoria, fomenta una actitud y una perspectiva positiva de la vida. El club promueve el bienestar integral comenzando con los estudiantes, pero con el objetivo de llegar a toda la comunidad, a través de un enfoque en el cuidado personal y la positividad. Únase a nosotros mientras la consejera Ramona Campos, la maestra Norma Pineiro y líder estudiantil Itzel hablan más sobre este maravilloso club de bienestar de salud mental basado en la escuela.</p>	<p><b>Ramona Campos</b>          Consejera Escolar y Asesora de Programa Central Union High School</p> <p><b>Norma Pineiro</b>          Profesora de Historia y Asesora del Club del Listón Amarillo</p> <p><b>Itzel</b>          Estudiante y Presidente del Club del Listón Amarillo Central Union High School</p>
Semana del 8 de marzo	<p><b>Duelo Durante una Pandemia</b></p> <p>La pandemia ha traído dolor a nuestra comunidad. La pérdida de seres queridos, la pérdida de libertades, la pérdida de oportunidades, la pérdida de contactos sociales, la pérdida de prácticas y hábitos son el resultado de la pandemia y sus condiciones. Únase a nosotros mientras la terapeuta Ana Pesqueira reconoce y valida las pérdidas que todos hemos sufrido y brinda tanto un afrontamiento curativo como una sensación de cuando el dolor puede ser abrumador y cuando el apoyo puede ser necesario para la recuperación.</p>	<p><b>Ana Pesqueira, LCSW</b>          Licencia Estatal En Trabajo Social Clínico          Trabajadora Social Psiquiátrica Clínica de Servicios para Niños</p>
Semana del 15 de marzo	<p><b>Causa de los Trastornos por uso de Sustancias</b>          (Originalmente transmitido en diciembre 2018)</p> <p>Según el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, el abuso del tabaco, el alcohol cobra más de \$740 mil millones anuales en costos relacionados con el crimen, la pérdida de productividad laboral y la atención médica. Sin embargo, para nuestras familias, el consumo de sustancias puede ser personalmente aún más devastador. Para un individuo, este trastorno puede ser fatal. ¿Por qué la gente consume sustancias? ¿Cómo conduce a problemas potencialmente mortales? El terapeuta Eufemio Anaya explora las respuestas. Respuestas que cambian la vida. La pandemia ha generado una preocupación adicional sobre el uso de sustancias, sintonice.</p>	<p><b>Eufemio Anaya</b>          Asociado Registrado para Terapia Matrimonial y Familiar Consejero de Salud Mental Programa de Desorden de Uso de Sustancias</p>
Semana del 22 de marzo	<p><b>Relaciones Saludables entre Adultos Durante una Pandemia</b></p> <p>La edad adulta contiene una serie de desafíos de la vida, que posiblemente incluyan el comienzo o el final de relaciones románticas, elecciones de carrera, paternidad, envejecimiento y los pasos y etapas adultas. Con la terapeuta Monica Pinto, nos enfocamos en todos estos aspectos relacionales en el contexto de esta pandemia. Ella comparte preocupaciones comunes y estrategias útiles de apoyo para nosotros mismos y a otros adultos durante el resto de la pandemia y sus restricciones.</p>	<p><b>Monica Pinto</b>          Asociada Registrada para Terapia Matrimonial y Familiar Consejera de Salud Mental</p>
Semana del 29 de marzo	<p><b>Comportamientos de Autolesiones en Jóvenes y Adultos Jóvenes</b></p> <p>¿Qué es la autolesión? NAMI lo define como: autolesiones o autolesionarse significa lastimarse a propósito. Los pensamientos o el hecho de hacerse daño a sí mismo son un signo de angustia emocional. Con la pandemia y el estrés particular en los jóvenes y adultos jóvenes, los riesgos de comportamiento de autolesiones probablemente nunca han sido más pronunciados. Únase a nosotros mientras la terapeuta Maricruz Bermudez habla más en profundidad sobre los signos y síntomas y las diferentes intervenciones y ayuda que están disponibles para los jóvenes que están experimentando autolesiones.</p>	<p><b>Maricruz Bermudez, LFMT</b>          Supervisor Clínico          Licencia Estatal en Terapia Matrimonial y Familiar          Servicios de Jóvenes y Jóvenes Adultos</p>