



Sintoniza
 todos los
 Miércoles a
 las 8:00 am



Dalia Pesqueira

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 3 de mayo	<p>Evento de Crear Conciencia Sobre la Salud Mental (Originalmente transmitido en mayo 2019)</p> <p>El Colegio del Valle Imperial organiza una celebración anual de concientización sobre la Salud Mental con una serie de talleres informativos, actividades basadas en la recuperación e información específica de la comunidad, durante este evento en el Colegio del Valle Imperial. Únase a los anfitriones de "Exprésate" cuando hablamos en 2019 pre-pandemia, con los presentadores, estudiantes, profesores, invitados y otros miembros de la comunidad sobre el valor local del apoyo de salud mental comunitaria colectiva.</p>	<p>Colegio del Valle Imperial: Evento de Mayo es el mes de la Salud Mental Estudiantes, Facultad, Administración, y Presentadores de Programas</p>
Semana del 10 de mayo	<p>Apoyando las Necesidades de Salud Mental de la Comunidad LGBTQ</p> <p>Las investigaciones sugieren que los individuos LGBTQ enfrentan disparidades en la salud que están asociados con el estigma social, la discriminación, y el rechazo de sus derechos civiles y humanos. La discriminación contra las personas LGBTQ han sido asociados con altas tasas de trastornos psiquiátricos, abuso de sustancias y suicidios. La Red de Servicios Humanos y de Salud LGBTQ es una organización que lucha por los derechos y una mejor atención medica para la comunidad LGBTQ. Únase a nosotros mientras Isaias Guzman, analiza más a fondo sobre las necesidades mentales de la comunidad LGBTQ y los recursos que están disponibles.</p>	<p>Isaias Guzman Organizador LGBTQ Red de Servicios Humanos y de Salud LGBTQ de California</p>
Semana del 17 de mayo	<p>Psicoterapia Interpersonal (IPT) (Originalmente transmitido en enero 2020)</p> <p>La psicoterapia interpersonal (IPT) es un enfoque de tiempo limitado, enfocado y basado en evidencia para tratar los trastornos del estado de ánimo. El objetivo principal del IPT es mejorar la calidad de las relaciones interpersonales y el funcionamiento social de un cliente para ayudar a reducir su angustia. IPT se puede utilizar en consumidores de cualquier edad, desde niños y adolescentes hasta ancianos. IPT proporciona estrategias para resolver problemas dentro de cuatro áreas clave: duelo o duelo complicado, disputa de roles, transición de roles y déficits interpersonales.</p>	<p>Maricruz Bermudez, LFMT Supervisor Clínico Licencia Estatal en Terapia Matrimonial y Familiar Servicios de Jóvenes y Jóvenes Adultos</p>
Semana del 24 de mayo	<p>Club de Mano Derecha de Calexico High School</p> <p>El equipo de "Exprésate" y toda la comunidad de salud mental está muy impresionados por el creciente apoyo de compañeros de salud mental en muchas de nuestras escuelas locales. El Club de Mano Derecha es un club en la Preparatoria de Calexico donde los estudiantes son portavoces de los estudiantes. Estos estudiantes están dedicados a mejorar la experiencia del estudiante en la escuela, ya sea social, académicamente o en participación extracurricular. Sirven como defensores y ayudan en la recopilación de recursos de apoyo para ellos y sus compañeros de estudios. Únase a nosotros mientras hablamos para hacer que la salud mental de su campus sea más valorada para mejorar los resultados de los estudiantes.</p>	<p>Eva Lara, LCSW Trabajadora Social Clínico del Distrito Escolar Unificado De Calexico Angel Presidente Arien, Ethan y Maryanne Miembros Club de Mano Derecha</p>
Semana del 31 de mayo	<p>Terapia de Reconciliación Moral en Grupos de Cárcel (Originalmente transmitido en abril 2020)</p> <p>La Terapia de Reconciliación Moral (conocido por sus siglas en Ingles, MRT) es un enfoque de tratamiento sistemático que busca disminuir la reincidencia, la tendencia de un delincuente condenado a reincidir, entre los delincuentes juveniles y adultos al aumentar el razonamiento moral. Esto sigue un enfoque de tratamiento cognitivo conductual, MRT aborda: ego, crecimiento moral, social y conductual positivo. En el Condado de Imperial, el Dept. de Salud Mental y el Dept. de Alguaciles a formado un equipo para ofrecer la Terapia de Reconciliación Moral en la cárcel municipal. El objetivo es de reducir la reincidencia y recuperación para miembros de la comunidad que han sido encarcelados.</p>	<p>Dominic R. Vallejo Técnico de Rehabilitación de Salud Mental CESS/Servicios de Apoyo a la Participación Comunitaria Enlace de la Cárcel del Condado de Imperial para Servicios de Salud Mental en la Comunidad</p>