



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 7 de junio	<p>Terapia Dialéctica Conductual</p> <p>La Terapia Dialéctica Conductual (DBT, pos sus siglas en inglés) brinda a los clientes un nuevo conjunto de habilidades para manejar las emociones dolorosas y disminuir los conflictos en las relaciones. Esta terapia se centra en cuatro áreas: atención plena, tolerancia a la angustia, regulación de las emociones y eficacia interpersonal. DBT es un programa de tratamiento basado en evidencia que incorpora terapia individual, terapia grupal y un equipo de consulta con terapeutas. Este enfoque integral es una nueva adición al conjunto de practicas basadas en evidencia que adopta Salud Mental, únase a nosotros para escuchar más.</p>	<p>Eufemio Anaya Asociado Registrado para Terapia Matrimonial y Familiar Consejero de Salud Mental Programa de Desorden de Uso de Sustancias para Adultos</p>
Semana del 14 de junio	<p>Atención Plana para la Ira Adolescente Originalmente transmitido en Octubre 2015)</p> <p>Alguna vez te has sentido tan frustrado con la escuela, con tus amigos, con tus padres, o con la vida en general al grado de perder el control de tus emociones o de ponerte agresivo? No esta solo. Ser un adolescentes es difícil, pero es aun mas difícil cuando eres incapaz de mantener la calma en situaciones estresantes. Afortunadamente, hay pasos que puede tomar para mantenerte calmado y sereno. Usted esta invitado a acompañarnos mientras Marie Arroyo nos explica sobre la Atención Plana para la Ira Adolescente.</p>	<p>Marie Arroyo Licencia Estatal en Terapia Matrimonial y Familiar Supervisora de Servicios para Adulto y Adultos Mayores</p>
Semana del 21 de junio	<p>Salud Mental Durante una Pandemia y Emergiendo de Una Pandemia</p> <p>Todavía estamos experimentando un evento de pandemia global causado por un nuevo virus transmisible, COVID-19. Este virus ya ha demostrado sus efectos en nuestra vida diaria, nuestras rutinas e incluso nuestra salud mental. Una de las mejores herramientas para hacer frente a la ansiedad es el discernimiento de la información, la recopilación información, la verificación de la precisión de la información y luego la planificación específica para administrar la información es una estrategia eficaz de reducción de la ansiedad. Hemos invitado a Sun Valley Research Center, al Dr. Ng, para discutir todo lo relacionado con el COVID-19, incluidas las adaptaciones y ajustes de la vida pandémica a la vida pos-pandémica. ¿Qué hemos aprendido del año pasado? ¿Cómo podemos aplicar ese conocimiento para mejorar la vida y la comunidad después de una pandemia?</p>	<p>Bernardo Ng, M.D. Sun Valley Research Center, INC.</p>
Semana del 28 de junio	<p>Split Thought (Pensamiento Dividido): Los Medios no son el Enemigo, es la Solución (Originalmente transmitido en noviembre 2019)</p> <p>Los jóvenes están sujetos a una cantidad cada vez mayor de medios, desde las redes sociales hasta los teléfonos que actúan como televisores, el mundo de los medios a veces se describen como un nuevo y valiente peligro mundial, que contribuyen a la ansiedad y el estrés. Rico Rivera, el pionero de <i>Split Thought Videos</i> y <i>Podcasting</i>, encuentra apoyo y curación para la salud mental al usar los medios de comunicación y todas sus formas para crear la autoexpresión, exponiendo su verdad al mundo de los medios.</p>	<p>Rico Rivera Fundador Split Thought</p>