



Sintoniza todos los  
 Miércoles a las  
 8:00 am



Con  
**Dalia Pesqueira**  
 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:

FECHA:	TEMA:	ORADOR INVITADO:
Semana del 1 de noviembre	<b>Los Beneficios De La Música En La Salud Mental</b> (Originalmente transmitido en febrero de 2016) La música, trae beneficios tangibles y medibles para el funcionamiento de la mente y se han demostrado resultados muy positivos en el estado de los pacientes de salud mental. La recuperación se puede medir, con un antes y después, de establecer el programa de música dentro de el Centro de Bienestar.	<b>Sergio Alberti</b> Instructor de Música Centro de Bienestar ICBSH-EI Centro
Semana del 8 de noviembre	<b>Trastornos de Ansiedad y Depresión y sus Terapias</b> (Originalmente transmitido en enero 2021) Si bien la ansiedad y la depresión no son elementos infrecuentes de la vida adulta, la pandemia ha puesto estas condiciones en el primer plano de la vida cotidiana de muchas personas. Únase a nosotros mientras Mariana Magaña ofrece información sobre cómo monitorear, auto controlarse y saber cuándo buscar apoyo para la depresión y la ansiedad. ¡Afila esos lápices de cuidado personal y prepárate para tomar notas! Ya sea que considere que la pandemia ha terminado o no, el valor de auto controlar los elementos de la vida relacionados con la ansiedad y la depresión sigue siendo un compromiso importante con la felicidad y el éxito individuales.	<b>Mariana Magaña, ACSW</b> Asociada Registrada en Trabajo Social Clínico Trabajadora Social Psiquiátrico Clínica de Ansiedad y Depresión para Adultos- El Centro
Semana del 15 de noviembre	<b>Necesidades de Salud Mental en la Comunidad Latina</b> Únase a nosotros en <i>Exprésate</i> mientras hablamos con la científica investigadora Dra. Imelda Padilla-Frausto sobre su investigación sobre los problemas de salud mental y la voluntad de buscar apoyo en las poblaciones latinas. Hablaremos sobre cultura, marginación, seguridad y estigma mientras exploramos la naturaleza de los datos y la política pública y otros potenciales centrado en soluciones para tener una comunidad donde los latinos con problemas de salud mental puedan sentirse más cómodos, más seguros y sentido de valor en la búsqueda de apoyos de salud mental disponibles.	<b>Imelda Padilla-Frausto, PhD, MPH</b> Research Scientist UCLA Center for Health Policy Research
Semana del 22 de noviembre	<b>Duelo Durante una Pandemia</b> (Originalmente transmitido en marzo 2021) 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. Si bien algunos de estos elementos pueden haberse restaurado, es posible que otras pérdidas nunca se recuperen. 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 cuándo el dolor puede ser abrumador y cuándo el apoyo puede ser necesario para la recuperación.	<b>Ana Pesqueira, LCSW</b> Licencia Estatal en Trabajo Social Clínico
Semana del 29 de noviembre	<b>Best S.T.E.P. Forward</b> El Best S.T.E.P. Forward es una organización que está creciendo rápidamente en el Valle Imperial desde Calipatria en el norte hasta Calexico en el sur. Best S.T.E.P. Forward presenta programas para niños de todas las capacidades. El acrónimo S.T.E.P. significa Deportes, Teatro, Expresión y Perseverancia. Creen en "divertirse mientras aprenden los fundamentos y la estructura de la organización." Únase a nosotros mientras hablamos con Paulette Ramirez mientras comparte su experiencia personal y lo que ha aprendido de la crianza de niños con capacidades diferentes, al nacimiento y crecimiento de una organización sin fines de lucro para apoyar a esos niños y jóvenes.	<b>Paulette Ramirez</b> Best S.T.E.P. Forward Vice Presidente/ Entrenadora

