

## Diciembre 2021



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:
Semana del 6 de diciembre	<p><b>Temporada de Gratitud</b>            (Originalmente transmitido en diciembre 2019)</p> <p>En nuestras vidas agitadas, con todas nuestras responsabilidades y compromisos, la reflexión tranquila sobre la gratitud puede perderse fácilmente. La temporada de invierno, llena de vacaciones para algunos, nos ofrece la oportunidad de volver a conectarnos con el beneficio para la salud mental de darnos cuenta de que tenemos mucho que agradecer, seguido de la demostración de esa gratitud al mundo para que el espíritu de gratitud sea tan contagioso como un resfriado invernal, pero tan saludable y cálido como un plato caliente de sopa de pollo para el alma.</p>	<p><b>Juan J. Flores, LFMT</b>            Licencia estatal en Terapia            Matrimonial y Familiar</p>
Semana del 13 de diciembre	<p><b>Casa Serena</b></p> <p>A veces, las personas de nuestra comunidad, que sufren síntomas graves de salud mental que están perturbando sus vidas, necesitan un puerto seguro, un puerto en la tormenta para mantenerse a salvo y evitar una crisis de salud mental potencialmente peligrosa. Casa Serena brinda ese puerto seguro, que se incluyen en la parte de prevención del continuo de atención, brindando elementos de apoyo de servicios para pacientes hospitalizados para aquellos que están teniendo una crisis de salud mental antes de que la crisis se intensifique Acompáñenos mientras llega la subdirectora Maria Ruiz y habla más en profundidad sobre este nuevo programa.</p>	<p><b>Maria Ruiz, MSW</b>            Subdirectora            Unidad de Triage de Salud            Mental</p>
Semana del 20 de diciembre	<p><b>Servicios de Prevención de Uso de Sustancias</b>            (Originalmente transmitido en agosto 2020)</p> <p>Los jóvenes continúan enfrentando desafíos únicos en el entorno posterior a la pandemia de COVID-19. La transición de regreso a la escuela ha sido beneficiosa para algunos, pero no para todos, y se facilita el acceso a las sustancias. <i>Too Good For Drugs</i>, es un programa de prevención del uso de sustancias basado en evidencia que se enfoca en hechos y practicas de toma de decisiones en un entorno grupal. Este programa se está adoptando actualmente en entornos de aprendizaje remoto. Únase a nuestra invitada, Michelle Reyna, mientras analiza el plan de estudio de 12 sesiones, sus beneficios y los desafíos de adaptarse de un salón de clases a uno virtual.</p>	<p><b>Michelle Reyna</b>            Trabajadora Social</p>
Semana del 27 de diciembre	<p><b>Cuando el Amor Entra en la Comida: Apoyo a la Salud Mental a partir de una Comida</b>            (Originalmente transmitido en octubre 2019)</p> <p>La investigación encuentra que las personas que comen comidas caseras con regularidad tienden a ser más felices y saludables, ya que consumen menos azúcar y alimentos procesados, lo que puede resultar en niveles de energía más altos y una mejor salud mental. Como pueden atestiguar quienes han descubierto el placer de cocinar, la magia de combinar ingredientes en sabores que nutren y sostienen a nuestros seres queridos nos llena e inspira. Únase a nosotros y Rina Godoy, propietaria del restaurante Antojitos Como en Casa mientras comparte su historia y su pasión por agregar amor a la comida.</p>	<p><b>Rina Godoy</b>            Propietaria            Antojitos Como en Casa</p>

