



Sintoniza todos los Miércoles a



Con **Dalia Pesqueira y Patricia Arevalo-Caro**

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 enero	<p>Relaciones Saludables Entre los Jóvenes Durante una Pandemia (Originalmente transmitido en febrero 2021)</p> <p>La adolescencia contiene una serie de desafíos en la vida, que posiblemente incluyan el comienzo de las relaciones románticas, las elecciones de carrera y los pasos y etapas de independencia de los adultos. Únase a la terapeuta Maria Arredondo-Coronel, mientras nos enfocamos en el contexto moderno del amor joven, incluidas las redes sociales y los impactos de la pandemia. Consideramos preocupaciones comunes y compartimos estrategias útiles para apoyar a los jóvenes en sus primeras relaciones románticas.</p>	<p>Maria Arredondo-Coronel, AMFT Terapeuta Asociada Registrada para Terapia Matrimonial y Familiar Consejera de Salud Mental Servicios para Jóvenes y Adultos Jóvenes-El Centro</p>
Semana del 10 de enero	<p>Comportamientos de Autolesiones en Jóvenes y Adultos Jóvenes (Originalmente transmitido en marzo 2021)</p> <p>Herirse a sí mismo a propósito es autolesión. Los pensamientos o lastimarse 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 conductas autolesivas probablemente nunca hayan sido más pronunciadas. Únase a nosotros mientras la terapeuta Maricruz Bermudez habla más en profundidad sobre los signos y síntomas y las diferentes intervenciones y ayuda que está disponibles para los jóvenes que están experimentando autolesiones.</p>	<p>Maricruz Bermudez, LFMT Supervisor Clínico Licencia Estatal en Terapia Matrimonial y Familiar Servicios de Jóvenes y Jóvenes Adultos</p>
Semana del 17 de enero	<p>Bullying Entre Adolescentes</p> <p>Stopbullying .org define el bullying como un comportamiento agresivo no deseado entre dos personas o más que implica un desequilibrio de poder real o percibido, un comportamiento repetido o que tiene el potencial de repetirse con el tiempo. Tanto los acosados como los que acosan a otros pueden tener serios problemas duraderos. Únase a nuestra consejera de salud mental, Maria Arredondo Coronel mientras habla más en profundidad sobre este importante tema, cómo identificar a través de señales de riesgo, cómo detener el acoso escolar y cómo apoyar la curación.</p>	<p>Maria Arredondo-Coronel, AMFT Terapeuta Asociada Registrada para Terapia Matrimonial y Familiar Consejera de Salud Mental Servicios para Jóvenes y Adultos Jóvenes-El Centro</p>
Semana del 24 de enero	<p>Terapia Dialéctica Conductual (Originalmente transmitido en junio 2021)</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 adoptada por Salud Mental, únase a nosotros para escuchar más.</p>	<p>Eufemio Anaya, AMFT Asociado Registrado para Terapia Matrimonial y Familiar Consejero de Salud Mental Programa de Desorden de Uso de Substancias para Adultos</p>
Semana del 31 de enero	<p>Fatiga de la Compasión (Originalmente transmitido en agosto 2021)</p> <p>La fatiga por compasión describe el impacto físico, emocional y psicológico de ayudar a los demás, a menudo a través de experiencias de estrés o trauma. La pandemia, en parte a través de la separación de las personas en las profesiones de ayuda, destacó la fatiga por compasión y la necesidad de apoyar las profesiones de ayuda. Únase a nosotros cuando la consejera de salud mental, Viviana Trejo, aparece en el programa y habla sobre signos, síntomas y diferentes formas de ayudar con la fatiga por compasión.</p>	<p>Viviana Trejo, AMFT Asociada Registrada para Terapia Matrimonial y Familiar Consejera de Salud Mental Servicios Para Adultos FSP</p>