



*Sintoniza todos los  
 Miércoles a las  
 8:00 am*



*Con  
 Dalia Pesqueira y  
 Patricia Arevalo-Caro*

*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 7 de marzo	<p><b>Duelo Durante una Pandemia</b>            (Originalmente transmitido en marzo 2021)</p> <p>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 practicas y hábitos son el resultado de la pandemia y sus condiciones. 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 cuando el dolor puede ser abrumador y cuando el apoyo puede ser necesario para la recuperación.</p>	<p><b>Ana Pesqueira, LCSW</b>            Licencia Estatal en Trabajo Social Clínico Trabajadora</p>
Semana del 14 de marzo	<p><b>Programa de Aprendizaje Habilitador para Adolescentes (AHLP)</b>            (Originalmente transmitido en agosto 2019)</p> <p>Al proporcionar una combinación de apoyo a la salud mental y servicios educativos para adolescentes matriculados en escuelas secundarias cuyos trastornos emocionales/de comportamiento les impiden aprender y funcionar en un aula regular, AHLP busca resolver problemas de conducta, restaurar trayectorias educativas exitosas en periodos breves y brindar toda la vida habilidades de autogestión en salud mental. Únase a nosotros, mientras Cynthia Lopez y Hector Ruvalcaba hablan en profundidad sobre el programa y su impacto positivo en la comunidad.</p>	<p><b>Cynthia Lopez y Hector Ruvalcaba</b>            Técnicos en Rehabilitación de Salud Mental            Servicios para Jóvenes y Adultos Jóvenes            Programa AHLP</p>
Semana del 21 de marzo	<p><b>Salud Mental Durante una Pandemia y Emergiendo de una Pandemia</b>            (Originalmente transmitido en junio 2021)</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><b>Bernardo Ng, M.D.</b>            Investigador Principal y Calificador Bilingüe (Psiquiatra Certificado por el Consejo)            Sun Valley Research Center, INC.</p>
Semana del 28 de marzo	<p><b>Link Crew: Uso de la Tutoría Estudiantil para Apoyar la Conexión y el Bienestar en la Preparatoria Central Union</b></p> <p>La preparatoria Central Union comparte con nosotros su sistema de conexión que apoya a los estudiantes de primer año que ingresan utilizando mentores de estudiantes de último año seleccionados. El sistema Link Crew brinda asesoramiento sobre bienestar y bienestar a través de actividades diseñadas para brindar inclusión a los estudiantes de primer año que ingresan e identifica las necesidades de apoyo a las que se puede acceder en varios niveles de apoyo, incluido el asesoramiento y el tratamiento profesional con énfasis en la salud y el bienestar de salud mental. Únase a nosotros y a un equipo increíble de Central Union para obtener más información sobre este innovador y solidario sistema.</p>	<p><b>Personal de la Preparatoria Central Union:</b>  <b>Stephanie Valenzuela, LCSW</b>, Terapeuta, ICOE  <b>Ramona Campos &amp; Irma Avelar</b>            Consejeras  <b>Jonathan Gomez</b>            Coordinador de Link Crew/Maestro  <b>Haydee Rodriguez</b>            Maestra</p>