



*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 2 de mayo	<p><b>Alcance Comunitario de Salud Mental</b></p> <p>El Departamento de Salud Mental del Condado de Imperial lleva a cabo actividades de divulgación en la comunidad a diario con el objetivo de reducir el estigma de la salud mental, particularmente entre las personas que no acceden al apoyo de salud mental con tanta frecuencia como los demás. Únase a nosotros mientras los trabajadores de servicios comunitarios Jazmin Bueno y Ana Ramos brindan detalles sobre los desafíos, las oportunidades y las adaptaciones a lo largo de la pandemia para brindar alcance a la comunidad.</p>	<p><b>Jazmin Bueno y Ana Ramos</b>            Trabajador de Servicios Comunitario            Centro de Entrenamiento Clínico</p>
Semana del 9 de mayo	<p><b>Terapia Dialéctica Conductual</b>            (Originalmente transmitido en junio 2021)</p> <p>La Terapia Dialéctica Conductual (DBT, por 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 enfoca 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. DBT es un programa de tratamiento basado en evidencia que incorpora terapia individual, terapia de grupo y un equipo de consulta de terapeutas. Este enfoque integral es una nueva adición al conjunto de practicas basadas en evidencia adoptadas por el Departamento de Salud Mental del Condado de Imperial, únase a nosotros para escuchar más.</p>	<p><b>Eufemio Anaya, LMFT</b>            Licencia Estatal en Terapia Matrimonial y Familiar</p>
Semana del 16 de mayo	<p><b>En Vivo desde el evento Dirigiendo el Cambio en la preparatoria Southwest</b></p> <p>Dirigiendo el Cambio es un concurso en todo California para crear videos, podcasts y otras obras de arte de concientización sobre la salud mental. Los estudiantes de la preparatoria Southwest crearon varios videos que cubren diferentes temas de salud mental y tienen como objetivo reducir el estigma. Los videos se presentan en este evento de dirigiendo el cambio en la preparatoria Southwest. Únase a nosotros mientras hablamos con una variedad de presentadores, miembros de la comunidad y socios interinstitucionales grabados en vivo de esta celebración sobre el valor de disminuir el estigma de la salud mental en nuestra comunidad.</p>	<p><b>Una Selección de Presentadores, Miembros de la Comunidad, Socios Interinstitucionales y Expertos de ICBHS</b></p>
Semana del 23 de mayo	<p><b>Trastornos de Ansiedad y Depresión y sus Terapias</b>            (Originalmente transmitido en enero 2021)</p> <p>Mientras la ansiedad y la depresión no son elementos poco comunes de la vida de los adultos, la pandemia ha puesto estas condiciones en la vanguardia de la vida diaria de muchas personas. Únase a nosotros mientras Mariana Magaña ofrece información sobre cómo monitorear, auto gestionarse y saber cuándo buscar apoyo para la depresión y la ansiedad. ¡Afila esos lápices de auto-cuidado y prepárate para tomar notas!</p>	<p><b>Mariana Magaña, ACSW</b>            Asociada Registrada en Trabajo Social Clínico            Trabajadora Social Psiquiátrico            Clínica de Ansiedad y Depresión para Adultos-El Centro</p>
Semana del 30 de mayo	<p><b>Apoyo de Salud Mental para la Comunidad LGBTQ</b></p> <p>Las personas de la comunidad LGBTQ tienen más probabilidades de experimentar problemas de salud mental debido a los prejuicios que existen en la actualidad. Rosa Diaz habla sobre el apoyo a la salud mental para la comunidad LGBTQ. También habla con más detalle sobre la comunidad LGBTQ, los prejuicios de la comunidad y sobre los cambios que podrían ocurrir para servir mejor a la comunidad LGBTQ.</p>	<p><b>Rosa Diaz</b>            Directora Ejecutiva            Centro de Recursos LGBT del Valle Imperial</p>