

¡Expresate!



Con

Dalia Pesqueira y Patricia Arevalo-Caro

Julio 2024

Radio Bienestar



--- IMPERIAL COUNTY ---
Behavioral Health Services
MENTAL HEALTH & SUBSTANCE USE RECOVERY

Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en Inglés): El Valor de la Experiencia Vivida

Originalmente transmitido en julio 2022

Semana del 1 de Julio

La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés) ofrece una serie de cursos de capacitación para personas y familiares con problemas de salud mental. Las 'experiencias vividas' son únicas e importantes para cada individuo e importantes para su propio proceso de recuperación. Únase a nosotros mientras exploramos el valor de la experiencia vivida y cómo apoya la recuperación de la salud mental.

Orador Invitado: Ingrid Alvarez-Ron, Gerente de Programa Nami Career Pathways 2.0 Condados de San Diego e Imperial

Descartando el Mito de la Violencia y la Salud Mental

Originalmente transmitido en abril 2014

Semana del 8 de Julio

Históricamente, la sociedad ha percibido a las personas con trastornos mentales como más violentas y peligrosas que otras personas, lo que ha resultado es una percepción pública de quienes padecen enfermedades mentales como miembros más peligrosos de nuestra comunidad. Nada podría estar más lejos de la verdad. Únase a nosotros mientras escuchamos a Florentino Olivas compartir los hechos.

Orador Invitado: Florentino Olivas, Licencia Estatal en Trabajo Social Clínico

Senderismo y la Salud Mental

Originalmente transmitido en octubre 2023

Semana del 15 de Julio

El senderismo es una gran actividad física que al mismo tiempo promueve y mejora el estado mental de los excursionistas. El senderismo permite que las personas estén en contacto con la naturaleza y esto estimula la producción de endorfinas que pueden ayudar a las personas a sentirse felices. Participar en senderismo crea y fortalece los vínculos familiares. Únase a nosotros para aprender más sobre la práctica del senderismo y sus beneficios holísticos asociados para la salud.

Orador Invitado: Salvador Leyva, Maestría en Tecnología, Guía de Turista, ChavaGo

La Yoga De La Risa

Originalmente transmitido en octubre 2023

Semana del 22 de Julio

La Yoga de la Risa es un ejercicio moderno que consiste en una risa voluntaria prolongada. Este tipo de yoga se basa en la creencia de que la risa voluntaria proporciona beneficios fisiológicos y psicológicos similares a los de la risa espontánea. Únase a nosotros mientras hablamos con la Embajadora de la Risa y le compartimos información sobre las técnicas y beneficios de la Yoga de la Risa.

Orador Invitado: Mayra L. Reyes, LCSW, Embajadora de la Risa, La Yoga De La Risa (Laughter Yoga)

Música y Salud Mental

Originalmente transmitido en noviembre 2023

Semana del 29 de Julio

Los desafíos de salud mental afectan nuestra vida en diferentes maneras que pueden llevarnos a enfrentar el estrés aislamiento, sintiéndonos desesperanzados y falta de energía. Las investigaciones muestran que la música puede ayudar a reducir los impactos de los problemas de salud mental. Únase a nosotros mientras Andee López habla sobre su recuperación a través de la música.

Orador Invitado: Andee Lopez, Compositora de música

Sintoniza



Miércoles a las 8am

Visita www.kxoradio.com para podcasts bajo demanda

bhs.imperialcounty.org
Para acceder a servicios contacte (442) 265-1525 o 1-800-817-5292

Si tiene preguntas que le gustaría que contestemos en el programa, mande un email a: wellnessradio@co.imperial.ca.us

