

# iExpresate!

## Radio Bienestar



Con

**Dalia Pesqueira y Patricia Arevalo-Caro**



IMPERIAL COUNTY  
**Behavioral Health Services**  
MENTAL HEALTH & SUBSTANCE USE RECOVERY  
— *Esperanza, Bienestar y Recuperación* —

**Abril 2025**



### Day Out Center

**SEMANA DEL 31 DE MARZO**

El centro Day Out de Brawley es un programa integral de atención preventiva y personalizada, diseñado para apoyar a los participantes a alcanzar sus metas individuales, y que a la vez proporciona un respiro muy necesario para cuidadores y familias. El centro Day Out de Brawley promueve una mayor independencia en un entorno familiar, ayudando a los participantes a mantener su calidad de vida durante el mayor tiempo posible.

**Guest Speaker:** Maribel Mendez  
Directora-Day Out Center  
Cynthia Gomez  
Trabajadora Social-Day Out Center

### Experiencias Positivas y Adversas en la Infancia (PACEs, por sus siglas en ingles)

Originalmente transmitido en Abril 2023  
**SEMANA DEL 7 DE ABRIL**

PACE se refiere a la investigación sobre los efectos significativos de las experiencias infantiles y adversas (PACE) y cómo funcionan juntas para afectar nuestras vidas. Tener un amigo o pareja solidario, vivir en un vecindario seguro y tener acceso a alimentos nutritivos son todas las cosas que se muestran como positivas. ¡Hay investigaciones que relacionan cada una de estas experiencias positivas con una mejor salud y una mayor resiliencia que pueden compensar las experiencias adversas y promover vidas jóvenes más felices y exitosas!

**Guest Speaker:** Ivette Ferreras, LSW,  
MSWPsicoterapeuta  
Trabajadora Social Clínico-Psych Pointe

### Reducción de Daños por el Uso de Sustancias para Adolescentes

Originalmente transmitido en Abril 2023  
**SEMANA DEL 14 DE ABRIL**

La reducción de daños es un enfoque que se centra en la interacción directa con personas que consumen drogas para prevenir sobredosis y la transmisión de enfermedades infecciosas. La reducción de daños ayuda a mejorar el bienestar físico, mental y social de quienes la reciben. Este programa ofrece opciones accesibles para acceder al tratamiento de trastornos por consumo de sustancias y otros servicios de salud. El tratamiento del consumo de sustancias ha evolucionado para incluir intervenciones que salvan vidas, como Naloxeno, tiras reactivas de fentanilo y conexiones con los recursos del condado. Acompáñenos a explorar las estrategias de reducción de daños que se utilizan en las Clínicas de Salud Conductual y Trastornos por Consumo de Sustancias para Adolescentes del Condado de Imperial.

**Guest Speaker:** Maribel Castro, MAOM  
Supervisora de Programa Programa de Servicios de Tratamiento para el Trastorno por el Uso de Sustancias para Adultos

### Comportamientos de Autolesiones en Jóvenes y Adultos Jóvenes

Originalmente transmitido en Marzo 2021  
**SEMANA DEL 21 DE ABRIL**

Marzo es el mes de la concientización sobre las autolesiones. ¿Qué es la autolesión? NAMI lo define como: autolesiones o autolesionarse significa lastimarse a propósito. Los pensamientos o el hecho de hacerse daño a sí mismo son un signo de angustia emocional. La pos-pandemia y el estrés particular en los jóvenes y adultos jóvenes, los riesgos de comportamiento de autolesiones probablemente nunca han sido más pronunciados. Únase a nosotros mientras la terapeuta Maricruz Bermudez habla más en profundidad sobre los signos, síntomas y y las diferentes intervenciones y ayuda que están disponibles para los jóvenes que están experimentando autolesiones.

**Guest Speaker:** Maricruz Bermudez, LFMT  
Licencia Estatal en Terapia Matrimonial y Familiar Supervisor Clínico, Servicios de Jóvenes y Adultos Jóvenes

### Cancer Resource Center Of The Desert y La Salud Mental

Originalmente transmitido Febrero 2024  
**SEMANA DEL 28 DE ABRIL**

Cuando alguien recibe la noticia de su médico de que el diagnóstico es cáncer, esta noticia puede ser devastadora. Recibir este tipo de noticias puede afectar las emociones de la persona con el diagnóstico, así como las de sus familiares y amigos más cercanos. Afortunadamente, existen recursos de apoyo emocional. Únase a nosotros mientras Jose Luis Mendoza, guía de navegación para el paciente del Cancer Resource Center Of The Desert, habla más sobre estos temas importantes y los recursos disponibles.

**Guest Speaker:** Jose Luis Mendoza,  
Asociado Registrado en Trabajo Social Clínico  
Guía de navegación para el paciente  
Cancer Resource Center Of The Desert

**Sintoniza**



Miércoles a las 8am

Visita [www.kxoradio.com](http://www.kxoradio.com)  
para podcasts bajo demanda

[bhs.imperialcounty.org](http://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](mailto:wellnessradio@co.imperial.ca.us)