



# ¡Exprésate!



## Radio Bienestar

Anfintriones: Dalia Pesqueira & Alfonso Ruiz



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

Julio  
2026



### La Salud Mental de los Hombres

Semana del 6 de julio

Únase a nosotros mientras conversamos con Dr. Martin Nolasco sobre la importancia de abordar la salud mental de los hombres, los factores culturales que pueden influir en el bienestar emocional y cómo podemos apoyar mejor a los hombres en nuestras vidas en su camino hacia la sanación, la conexión y la resiliencia.

Orador Invitado:  
Martin Nolasco, PhD.  
Supervisor- Psicólogo Clínico  
Departamento de Salud Mental  
Unidad de Triage

### Manejo del Cambio y del Estrés

Semana del 13 de julio

El manejo del cambio y del estrés puede ayudar a mejorar su calidad de vida y contribuir a mejorar cualquier condición de salud mental. Existen diversas formas de afrontar los cambios y el estrés de la vida cotidiana. Acompáñenos mientras el Dr. Bernardo Ng habla sobre las distintas maneras en que podemos ayudarnos a manejar cualquier cambio y el estrés que podamos experimentar.

Orador Invitado:  
Bernardo Ng, M.D.  
Investigador Principal y  
Calificador Bilingüe  
Psiquiatra Certificado  
Sun Valley Research Center, Inc.

### Día Internacional del Autocuidado

Semana del 20 de julio

El autocuidado es la practica de realizar acciones intencionales para proteger y mejorar la propia salud física, mental y emocional, según la definición del Instituto Nacional de Salud Mental. Va más allá del tratamiento de enfermedades e incluye actividades que reducen el estrés, aumenta la energía y mantienen el bienestar general.

Oradora Invitado:  
Catherine Lopez, LCSW  
Terapeuta de Salud Mental  
Departamento de Salud Mental  
Servicios de Niños

### Atención Plena

Semana del 27 de julio

La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales define la atención plena como la practica de ser plenamente consciente del momento presente, prestando atención a los pensamientos, sentimientos y al entorno sin emitir juicios. Implica reconocer los pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y el entorno actual con curiosidad y amabilidad, en lugar de preocuparse por el pasado o el futuro.

Oradora Invitado:  
Delia Aleman  
Trabajador de Servicios Comunitarios  
Departamento de Salud Mental  
Servicios de Adultos

Sintonizate



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 (800)-817-5292

Si tiene preguntas que le gustaría que contestemos  
en el programa, mande un correo electrónico a:  
[wellnessradio@co.imperial.ca.us](mailto:wellnessradio@co.imperial.ca.us)