

¡Exprésate!



Radio Bienestar

Anfintriones: Dalia Pesqueira & Alfonso Ruiz

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

Noviembre 2026

El movimiento y la salud mental: el arte atlético de la danza

Semana del 2 de noviembre

Acompáñenos a dar la bienvenida a Daniela Munoz, quien nos hablará sobre “El arte atlético de la danza.” Descubra cómo la danza combina el atletismo, la creatividad y la expresión personal, al mismo tiempo que promueve la actividad física, fortalece la confianza en uno mismo, fomenta la disciplina y contribuye al bienestar mental a través del poder del movimiento.

Orador Invitado:

Daniela Munoz
Socio General
Instructora de Pilates, Danza y Barre
The Athletic Art of Dance

Oficina de Servicios para Veteranos del Condado de Imperial

Semana del 9 de noviembre

La Oficina de Servicios para Veteranos del Condado de Imperial ayuda a los veteranos, sus familias y sobrevivientes a acceder a los beneficios que les corresponden, como atención médica, vivienda, educación y más. Trabaja en colaboración con el Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA) y otras agencias para conectar a los veteranos con los recursos disponibles.

Orador Invitado:

David Hernandez
Oficial de Servicios para Veteranos
Oficina de Servicios para Veteranos del Condado de Imperial

Centro de Recursos Familiares (FRC)

Semana del 16 de noviembre

El Centro de Recursos Familiares (FRC) del Distrito Escolar de Preparatorias Central Union ofrece servicios de apoyo, recursos comunitarios y actividades de bienestar para estudiantes y familias.

Orador Invitado:

Melissa Hisel
Coordinadora del Centro de Recursos Familiares
Distrito Escolar Central Union

Como manejar el estres durante las fiestas

Semana del 23 de noviembre

La temporada navideña puede traer alegría y momentos de unión, pero también puede generar estrés, presiones económicas y desafíos emocionales. Acompáñenos a conversar sobre estrategias prácticas para manejar el estrés durante las fiestas, establecer límites saludables, priorizar el autocuidado y mantener el bienestar emocional, para así disfrutar de una temporada navideña más tranquila y significativa.

Orador Invitado:

Marie Arroyo-Contreras
Terapeuta Supervisora de Salud Mental
Servicios para Adultos y Adultos Mayores

Historias de resiliencia

Semana del 30 de noviembre

Las historias de resiliencia constituyen un proceso continuo que implica aceptar las propias vulnerabilidades, así como la capacidad de adaptarse, recuperarse y fortalecerse tras experimentar traumas, perdidas o situaciones de gran adversidad, en lugar de limitarse simplemente a “superarlas”. Acompáñenos a conocer los relatos de resiliencia de jóvenes de nuestra comunidad.

Orador Invitado:

Estudiantes de
ICOE Academy Schools

Sintonizate

88.7 RADIO BILINGÜE
Miércoles a las 8am

Visita www.kxoradio.com
para podcasts bajo demanda

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