

¡Exprésate!

Radio Bienestar

Anfitrión: Dalia Pesqueira



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

Marzo
2026



Entrenamiento de Reemplazo de Agresión (ART, por sus siglas en Inglés)

Semana del 2 de Marzo

ART es una intervención cognitivo-conductual basada en la evidencia, de 10 semanas, dirigida a niños y jóvenes agresivos de 12 a 17 años para reemplazar conductas antisociales por habilidades prosociales. Utiliza un enfoque de tres pasos para reducir la agresión.

Oradores Invitados:
Gabriela Gil-Lizarraga,
Especialista en Rehabilitación de Salud Mental
Alejandra Soto,
Especialista en Rehabilitación de Salud Mental

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en Inglés)

Semana del 9 de Marzo

NAMI se dedica a mejorar la vida de personas y familias afectadas por enfermedades mentales, ofreciendo educación gratuita, grupos de apoyo y defensa de derechos para reducir el estigma y brindar recursos de salud mental.

Orador Invitado:
Mario Rios, NAMI
Program Manager
Adult Re-Entry Program

Sanación con Sonido

Semana del 16 de Marzo

La sanación con sonido es una práctica ancestral que utiliza las vibraciones sonoras de instrumentos y de la voz para promover el bienestar físico, mental y espiritual.

Oradora Invitada:
Francisca Rico Murillo,
Practicante de Sanación con Sonido
Psicóloga escolar en
Central Union High School

Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC)

Semana del 23 de Marzo

El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) es una afección de salud mental crónica que se caracteriza por pensamientos incontrolables y recurrentes (obsesiones) y comportamientos repetitivos (compulsiones) que la persona se siente impulsada a realizar para aliviar la angustia.

Oradores Invitados:
Michelle Gomez-Salazar, LCSW
Terapeuta especializada en TOC y ansiedad
Joali,
Defensora de las personas con TOC,
Talk TOC

WomanHaven

Semana del 30 de Marzo

La misión de WomanHaven es promover y brindar una respuesta integral a la violencia doméstica, el acoso y la trata de personas a través de la extensión comunitaria y la educación, la prevención, la intervención, los servicios de apoyo al cliente y los servicios de seguridad y refugio.

Oradora Invitada:
Griselda Partida,
Sobreviviente,
Consejera y Coach de Vida
Embrace Your Purpose

Sintonizate



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 correo electrónico a:
wellnessradio@co.imperial.ca.us