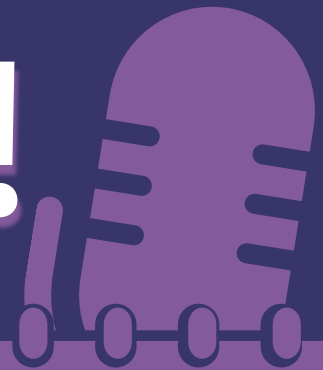


Let's Talk About It!



Wellness Radio

March
2026



Co-hosts: Patricia Arevalo-Caro & Alfonso Ruiz



IMPERIAL COUNTY
Behavioral Health Services
MENTAL HEALTH & SUBSTANCE USE RECOVERY
Hope, Wellness and Recovery

Aggression Replacement Training (ART)

Week of March 2

ART is an evidence-based, 10-week cognitive-behavioral intervention designed to help chronically aggressive children and adolescents (ages 12-17) replace antisocial behavior with prosocial skills. It uses a 3-part approach to reduce acting-out behaviors.

Guest Speakers:
William Murguia, ICBHS Program Supervisor
Children's Calexico Clinic
Andrew Wells, ICBHS Administrative Analyst

National Alliance on Mental Illness (NAMI)

Week of March 9

NAMI is dedicated to improving the lives of individuals and families affected by mental illness. NAMI provides free education, support groups, and advocacy, focusing on reducing stigma and providing resources for mental health conditions.

Guest Speakers:
Mario Rios, NAMI Program Manager
Adult Re-Entry Program
Mairani Tafoya, NAMI Bilingual Case Manager

Sound Healing

Week of March 16

Sound healing therapy is an ancient practice that uses sound vibrations from instruments like singing bowls, gongs, and tuning forks to promote deep relaxation and reduce stress by shifting brainwaves, lowering heart rate, and rebalancing energy.

Guest Speakers:
Francisca Rico Murillo, Sound Healing Practitioner,
School Psychologist at Central Union High School

Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)

Week of March 23

Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) is a chronic mental health condition characterized by uncontrollable, recurring thoughts (obsessions) and repetitive behaviors (compulsions) that a person feels driven to perform.

Guest Speakers:
Michelle Gomez-Salazar, LCSW
OCD and Anxiety Therapist
Joali, OCD Advocate,
Talk TOC

WomanHaven

Week of March 30

WomanHaven's mission is to promote and provide a comprehensive response to domestic violence, stalking, and human trafficking through community outreach & education, prevention, intervention, client support services, and safety and shelter services.

Guest Speakers:
Griselda Partida, Survivor Counselor & Life Coach
Embrace Your Purpose
Christian Gamble, COS
WomanHaven

TUNE IN



Thursdays at 8 am



Sundays at 7am



Sundays at 7pm

Visit www.kxoradio.com
TUNE IN for podcasts on demand

<https://bhs.imperialcounty.org>
For access to services please contact
(442) 265-1525 or 1-800-817-5292

If you have any question's you would like answered on the show, please send an email to: wellnessradio@co.imperial.ca.us

¡Exprésate!

Radio Bienestar

Anfitrióna: 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 Ingles)

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 Ingles)

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