

¡Exprésate!

Radio Bienestar

Anfitriona: Dalia Pesqueira



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

Junio
2026



Salud Mental de los Hombres

Transmitido en julio 2025
Semana del 1 de junio

Únase a nosotros mientras conversamos con Claudia Quintanilla 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.

Oradora Invitada:
Claudia Quintanilla, Terapeuta
Departamento de Salud Mental del
Condado de Imperial,
División de Adultos

Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)

Transmitido en marzo 2021
Semana del 8 de junio

El TEPT es un desorden que puede desarrollarse después de experimentar o presenciar un evento traumático. Quienes lo padecen pueden enfrentar síntomas como ansiedad, tristeza, enojó, dificultad para dormir o problemas de concentración. Hay apoyo y tratamiento disponible para ayudar a las personas a sanar y recuperarse.

Oradora Invitada:
Tannia Duenas, LMFT
Consejera de Salud Mental

Programa PET y programa de adopción temporal

Semana del 15 de junio

El Departamento de Servicios de Salud Conductual del Condado Imperial, en colaboración con la Sociedad Humanitaria del Condado Imperial, identifica perros de refugio con el potencial de ser entrenados profesionalmente para brindar apoyo emocional y consuelo a los clientes durante sus citas y eventos comunitarios de alcance y divulgación.

Oradores invitados:
Ernesto De La Rosa, CSW
Monica Hernandez, CSW

Centro de Recursos LGBT del Valle Imperial

Semana del 22 de junio

El Centro de Recursos LGBT del Valle Imperial proporciona recursos esenciales, defensa y educación para fomentar un entorno seguro e inclusivo para todos.

Oradores Invitado:
Carmen Mejorado, CEO (Chief Executive Officer)
John Michael Ramirez, COO (Chief Operating Officer)

Hábitos Saludables

Semana del 29 de junio

Desarrollar hábitos saludables tiene un efecto directo en tu salud mental al reducir el estrés, ayudar a regular el estado de ánimo y potenciar la función cognitiva. Realizar acciones sencillas a diario ha demostrado reducir el riesgo de depresión y contribuir a mejorar la estabilidad emocional general.

Orador Invitado:
Jessica Martinez-Smith, ACSW
Terapeuta De Salud Mental
Departamento de Salud Mental
División de Niños

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 (800)-817-5292

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