

# ¡Expresate!

## Radio Bienestar

Coanfitrones: Dalia Pesqueira y Debbie Garcia-Cesena



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

Junio  
2025



### Centro de Servicios Comunitarios Donnelly

#### SEMANA DEL 2 DE JUNIO

El Centro de Servicios Comunitarios Donnelly se ha dedicado a servir a la comunidad del Condado Imperial desde octubre de 2015. El Centro Donnelly, ofrece una amplia gama de servicios para grupos y poblaciones en riesgo, incluyendo educación sobre el abuso de drogas, pruebas y consejería del VIH, consejería individual y familiar, programas de manejo de la ira, clases sobre violencia doméstica, programas para jóvenes, servicios LGBT y eventos comunitarios. Acompáñenos a conversar con Rosa Diaz, directora ejecutiva, y Melissa Saenz, gerente de programas, para profundizar en los servicios que ofrecen.

**Oradora invitada:** Rosa Diaz, CEO  
Melissa Saenz, Gerente de Programa  
Centro de Servicios Comunitarios Donnelly

### Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)

Originalmente transmitido en Julio del 2021  
SEMANA DEL 9 DE JUNIO

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es una afección que puede desarrollarse después de experimentar o presenciar un evento traumático. Quienes lo padecen pueden enfrentar síntomas como ansiedad, tristeza, enojo, dificultad para dormir o problemas de concentración.

Según la Administración del Seguro Social, entre el 7 % y el 8 % de la población estadounidense experimentará TEPT en algún momento de su vida, tanto en la infancia como en la adultez.

Acompáñenos mientras Tannia Dueñas profundiza en el diagnóstico, los síntomas y las opciones de tratamiento disponibles para quienes viven con esta condición.

**Oradora invitada:** Tannia Dueñas, LMFT  
Consejera de Salud Mental  
Servicios para Adultos

### Comportamientos de Autolesión en Jóvenes y Adultos Jóvenes

Originalmente transmitido en Marzo del 2021  
SEMANA DEL 16 DE JUNIO

¿Qué es la autolesión? Según NAMI, autolesionarse significa hacerse daño a propósito. Estos pensamientos o acciones son señales de un profundo malestar emocional.

En la actualidad, el estrés diario que enfrentan los jóvenes y adultos jóvenes ha aumentado, al igual que los riesgos asociados con los comportamientos de autolesión.

Acompáñenos mientras la terapeuta Maricruz Bermudez explora más a fondo los signos y síntomas de la autolesión, así como las distintas intervenciones y recursos de ayuda disponibles para quienes atraviesan estas experiencias.

**Oradora invitada:** Maricruz Bermudez, LMFT  
Supervisora Clínica Servicios para Jóvenes y Adultos Jóvenes

### Explorando los Enlaces entre Nutrición y Salud Mental

Originalmente transmitido en Julio del 2018  
SEMANA DEL 23 DE JUNIO

La nutrición es un pilar fundamental de nuestra vida diaria. Sin embargo, con frecuencia se pasa por alto su papel clave no solo en la salud física, sino también en la salud mental. Una alimentación adecuada nutre tanto el cuerpo como la mente, proporcionando los nutrientes esenciales para un funcionamiento óptimo a lo largo del día.

Acompáñenos junto a Dalia Rodriguez, propietaria de Fitness Oasis, quien hablará sobre hábitos de alimentación saludables, el compromiso necesario para mantenerlos, consideraciones financieras y cómo una buena nutrición puede fortalecer la salud mental.

**Oradora invitada:** Dalia Rodriguez  
Propietaria de Fitness Oasis Health Club & Spa

### Música y Salud Mental

Originalmente transmitido en Noviembre del 2023  
SEMANA DEL 30 DE JUNIO

Los desafíos de salud mental pueden afectar nuestra vida de muchas maneras, provocando estrés, aislamiento, desesperanza y falta de energía. Sin embargo, estudios demuestran que la música puede ser una herramienta poderosa para aliviar estos efectos.

Acompáñenos para conocer la historia de Andee Lopez, quien comparte su proceso de recuperación y sanación a través de la música.

**Oradora invitada:** Andee Lopez  
Compositora y cantautora

Sintoniza



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 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](mailto:wellnessradio@co.imperial.ca.us)