

# iExpresate!

## Radio Bienestar



Con

**Dalia Pesqueira y Patricia Arevalo-Caro**



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

Agosto  
2024



### Entrenamiento para Reemplaza la Agresión

(Originalmente transmitido diciembre 2013)

Semana del 5 de agosto

Una visión general del modelo de Entrenamiento para Reemplazar la Agresión, es un programa de intervención cognitivo conductual diseñada para ayudar a los niños a mejorar las habilidades sociales y el razonamiento moral mejorar el manejo del coraje, y reducir el comportamiento agresivo.

**Orador Invitado:** Barbara Reyes y Guadalupe Torres

### Club de Mentes Activas (Active Minds Club en inglés) en IVC

(Originalmente transmitido April 2021)

Semana del 12 de agosto

El Club de Mentes Activas es una organización estudiantil establecida para promover y apoyar el bienestar saludable de los estudiantes a través de actividades y concienciación entre compañeros. El concepto de que los jóvenes se unan para promover y proteger su salud mental es un tema que se repite en los campus del Valle Imperial y nuestra próxima generación de cuidadores y ayudantes profesionales están desarrollando su ayuda y liderazgo mientras hacen que sus escuelas sean más felices saludables y seguras. Únase a nosotros mientras hablamos la misión, los objetivos y el corazón de este asombroso paro adelante en la salud mental comunitaria en IVC.

**Orador Invitado:** Lupita Castro, LMFT Directora - Servicios de Salud Estudiantil, Presidenta del Equipo de Atención de Salud Mental, Asesora de Active Minds y Aileen Sanchez, Presidenta de Active Minds, Colegio del Valle Imperial

### Procesamiento y Sanación del Duelo

(Originalmente transmitido en Marzo 2021)

Semana del 19 de agosto

La pérdida de seres queridos, la pérdida de libertades, la pérdida de prácticas y hábitos pueden dar como resultado una respuesta al duelo. Únase a nosotros mientras la terapeuta, Ana Pesqueira reconoce y valida las pérdidas que todos hemos sufrido y proporciona una s afrontamiento curativas y una sensación de cuándo el duelo puede ser abrumador y cuándo el apoyo puede ser necesario para la recuperación.

**Orador Invitado:** Ana Pesqueira, LCSW, Licencia Estatal en trabajo Social Clínico

### La Terapia Ecuestre y la Salud Mental

(Originalmente transmitido marzo 2017)

Semana del 26 de agosto

La terapia ecuestre ofrece beneficios físicos, sociales y espirituales a las personas con discapacidades. Para aquellos que tienen discapacidades cognitivas y/o de comportamiento, las habilidades de comunicación pueden mejorar a través de la interacción con el caballo y el instructor. El Departamento de Salud Mental tiene un programa continuo de terapia ecuestre para adolescentes y adultos jóvenes. Únase a nosotros mientras hablamos con la gerente Dalia Pesqueira acerca del programa local.

**Orador Invitado:** Dalia Pesqueira, LMFT Gerente de Salud Mental- Servicios para Adolescentes y Adultos Jóvenes

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