

FCC Reports Q1.xlsx - PSA

Susana Pérez / Media Affiliate  
 Coordinator:  
 Contact: [susana.perez@hcnmedia.com](mailto:susana.perez@hcnmedia.com)

Q1 2024

**PSAS LA RED HISPANA**

Date	Description / Spanish	Description / English
JANUARY 1/1/2024	A medida que envejecemos, experimentamos cambios en nuestra salud, pero esto no implica volverse mayores de manera negativa. Paula Ándalo de KFF Health News comparte ejemplos de cómo evoluciona nuestra salud, destacando que envejecer no significa estar confinados a la cama sin actividad física. En el pasado National Roof Over Your Head Day, tuvimos la oportunidad de reflexionar sobre la situación de las personas sin hogar. En La Red Hispana, compartimos sugerencias sobre cómo puedes contribuir en tu comunidad para marcar la diferencia.	As we age, our health changes, but this doesn't imply growing old in a negative sense. Paula Ándalo from KFF Health News shares examples of how our health evolves, emphasizing that aging doesn't mean being confined to bed without physical activity. The past National Roof Over Your Head Day allowed us to reflect on the situation of homeless people. At La Red Hispana, we share suggestions on how you can help in your community to make a difference.
1/1/2024	Los autos eléctricos son una opción más amigable con el clima. En La Red Hispana, te explicamos cómo impactan estos vehículos en el medio ambiente.	Electric cars are a more environmentally friendly choice. At La Red Hispana, we explain how these vehicles impact the
1/1/2024	La autenticidad es crucial en la industria del entretenimiento hispano. En La Red Hispana, presentamos historias de éxito como la de Pipe y Orlando, que recorren el país llevando entretenimiento con sabor hispano.	Authenticity is crucial in the Hispanic entertainment industry. At La Red Hispana, we showcase success stories like those of Pipe and Orlando, highlighting the importance of maintaining
1/1/2024	La Dra. Isabel comparte su perspectiva sobre la compasión y plantea la pregunta fundamental: ¿por qué deseas practicarla? Descubre el significado de la compasión en su explicación.	What is compassion? Dr. Isabel shares what compassion is and poses the question: Why do you want to practice it?

## FCC Reports Q1.xlsx - PSA

1/1/2024	<p>A medida que nuestros hijos crecen, sus preguntas se vuelven más complejas. Decir "no sé" no es un fracaso; en La Red Hispana, exploramos cómo estos momentos pueden ser aprovechados para enriquecer la educación de nuestros hijos.</p> <p>¿Te has preguntado si es seguro dejar dormir a un niño cuando tiene fiebre? La Red Hispana te trae la respuesta y algunos consejos sobre qué puedes hacer.</p>	<p>As our children grow, their questions become more complex. Saying "I don't know" is not a failure; at La Red Hispana, we explore how these moments can be used to benefit the education of our children.</p> <p>Have you ever wondered if it's safe to let a child sleep when they have a fever? La Red Hispana brings you the answer and some tips</p>
1/8/2024	<p>El invierno ha llegado y es momento de disfrutarlo al máximo. La Red Hispana comparte actividades que puedes hacer en familia durante esta temporada.</p>	<p>Winter has arrived, and it's time to make the most of it! La Red Hispana shares family-friendly activities you can enjoy during this</p>
1/8/2024	<p>Los trabajadores agrícolas se quedan sin trabajo en época de frío. ¿Cómo hacen para subsistir en esta temporada? En esta edición, te comentamos qué puedes hacer para ayudar.</p>	<p>Farm workers are left without jobs during the winter season . How do they survive during this season? We tell you what you can do to help.</p>
1/8/2024	<p>Si eres ciudadano de los Estados Unidos y mayor de 18 años, eres elegible para votar en las elecciones del 5 de noviembre de 2024. José López Zamorano tiene información importante sobre cómo puedes hacer que tu voz cuente.</p>	<p>If you are a United States citizen and over 18 years old, you are eligible to vote in the November 5, 2024 elections. Jose Lopez Zamorano has important information on how you can</p>
1/8/2024	<p>Si eres estudiante universitario o deseas ingresar a programas académicos, La Red Hispana y Fidelity Scholars te traen información para obtener becas universitarias.</p>	<p>If you are a college student or wish to enroll in academic programs, La Red Hispana and Fidelity Scholars share information on college scholarships.</p>
1/8/2024	<p>En esta edición, Ingrid Macher, coach de salud y nutrición, comparte sus vivencias para recordarnos que las metas sí se pueden lograr.</p>	<p>In this edition, Ingrid Macher, a health and nutrition coach, shares her experience to remind us that goals can be achieved.</p>
1/8/2024	<p>¿Alguna vez has sentido un dolor que te haga pensar que tus riñones no están funcionando bien? La Red Hispana te ofrece consejos sobre cómo identificar este dolor, sus causas y qué puedes hacer al respecto.</p>	<p>Have you ever felt a pain that makes you think your kidneys are not functioning well? La Red Hispana offers advice on identifying this pain, its causes, and what you can do about it.</p>
1/15/2024	<p>Sabemos que bajar de peso puede ser una meta desafiante. En La Red Hispana, te ayudaremos a entender por qué a veces no ves los resultados que deseas.</p>	<p>We know that losing weight can be a challenging goal. At La Red Hispana, we will help you understand why sometimes you don't see the</p>

## FCC Reports Q1.xlsx - PSA

1/15/2024	El año 2023 fue marcado por fenómenos meteorológicos. Climate Power y La Red Hispana comparten algunas iniciativas que se están llevando a cabo para combatir los efectos de lo que dejó ese año. La Red Hispana comparte consejos sobre cómo puedes identificar y qué puedes hacer si tú o alguien que conoces está pasando por trata de personas.	1/15/2024	Meteorological phenomena marked the year 2023. Climate Power and La Red Hispana share some initiatives that are being carried out to combat the La Red Hispana shares advice on how you can identify and what you can do if you or someone you know is experiencing human
1/15/2024	¿Estás en una relación nueva y no sabes cómo dividirte entre la nueva relación, la familia y los amigos? La Dra. Isabel comparte sencillos consejos.	1/15/2024	Are you in a new relationship and unsure on how to balance between your relationship, family, and friends? Dr. Isabel shares
1/15/2024	¿Cómo están tus metas financieras? La experta en finanzas Elaine King comparte consejos para crear metas alcanzables para este nuevo año.	1/15/2024	What are your financial goals? Finance expert Elaine King shares tips for setting achievable goals for this
1/22/2024	El consumo excesivo de alcohol es más frecuente entre los latinos y puede resultar en un mayor riesgo de accidentes y muerte. Hay recursos gratuitos en español que pueden ser útiles para que el consumo de alcohol no se convierta en un problema en tu vida.	1/22/2024	Excessive alcohol consumption is more common among Latinos and can result in a higher risk of accidents and death. There are free resources in Spanish that can be helpful in the struggle to help quit
1/22/2024	El enojo en nuestros hijos puede desencadenar berrinches. El Dr. Eduardo Lopez Navarro comparte con nosotros cómo manejar esta situación y cuál es el primer paso para ayudar a que aprendan a manejar sus emociones.	1/22/2024	Anger in our children can lead to tantrums. Dr. Eduardo López Navarro shares with us how to handle this situation and what is the first step to help them learn to manage their
1/22/2024	La diabetes puede afectar la vida, pero no define a una persona. Hay simples pasos que puedes tomar para cuidar tu salud.	1/22/2024	Diabetes can affect life, but it does not define a person. There are simple steps you can take to take
1/22/2024	La ruta terrestre de México a Estados Unidos ha sido calificada como la más mortal por la Organización de Naciones Unidas, con cientos de vidas perdidas en el intento.	1/22/2024	The land route from Mexico to the United States has been rated as the most deadly by the United Nations, with hundreds of lives lost in the attempt.
1/22/2024	Sobre inmigración y criminalidad Factchequeado.com logró contrastar datos para entender la realidad de los migrantes en EE.UU.	1/22/2024	About immigration and crime, Factchequeado.com managed to contrast data to understand the reality of migrants in
1/22/2024	¿Buscas emprender? Juan Del Cerro tiene un mensaje que te ayudará a generar el impacto positivo que necesitas.	1/22/2024	Are you looking to start a business? Juan Del Cerro has a message that will help you make the positive impact you

## FCC Reports Q1.xlsx - PSA

	Dormir con tu bebé o rodearlo de juguetes durante el sueño puede ser riesgoso. Escucha las recomendaciones de médicos y expertos.	Sleeping with your baby or surrounding them with toys while they sleep can be risky. Listen to the recommendations of doctors
1/29/2024	Casi un tercio de los adultos estadounidenses ahora reportan síntomas de depresión o ansiedad, y los latinos tienen una necesidad considerablemente mayor de servicios de salud mental que no está siendo abordada. Hay recursos gratuitos en La Red Hispana.com.	Nearly a third of American adults now report symptoms of depression or anxiety, and Latinos have a considerably greater need for mental health services that are not being addressed. There are free
1/29/2024	Cuidado con las bebidas azucaradas, ya que estas pueden afectar tu salud. El Dr. Shaps explica cómo puedes mantenerte hidratado sin experimentar los efectos dañinos del azúcar.	Be cautious of sugary drinks, as these can affect your health. Dr. Shaps explains how you can stay hydrated without experiencing the harmful
1/29/2024	Para controlar el enojo, es importante entender cómo calmarse. Enseñale a tu hijo cómo calmar sus emociones; el Dr. Eduardo López Navarro nos comenta cómo lograrlo.	It's important to understand how to calm yourself in order to control anger. Teach your child how to calm their emotions Dr. Eduardo
1/29/2024	Sergio Muñoz nos comparte lo que cualquier persona con adicción al alcohol puede experimentar y lo que puedes hacer para superar el alcoholismo.	Sergio Muñoz shares what anyone with alcohol addiction can experience and what they can do to overcome alcoholism.
1/29/2024	En un mundo donde el cambio climático amenaza nuestro futuro, es crucial pasar de las palabras a acciones concretas. A pesar de los obstáculos, el futuro puede ser brillante si actuamos juntos contra el cambio climático.	In a world where climate change threatens our future, it is crucial to move from words to concrete actions. Despite the obstacles, the future can be bright if we act together against climate
1/29/2024	En todo el país se libra una guerra mortal. El enemigo es el fentanilo. José Magaña, encargado de prevención de sustancias en la ciudad de Los Ángeles, nos explica por qué la peligrosidad de esta droga.	Across the country, a deadly war is being fought. The enemy is fentanyl. José Magaña, substance prevention officer in the city of Los Angeles, explains the dangers of this drug.
FEBRUARY 2/5/2024	El enojo afecta profundamente a nuestros hijos. El Dr. Eduardo López-Navarro comparte sencillas estrategias que puedes aplicar.	Anger deeply affects our children. Dr. Eduardo López-Navarro shares simple strategies you can apply.
2/5/2024	La basura que generamos desde nuestras casas está afectando gravemente la naturaleza. La Red Hispana trae algunas recomendaciones para contribuir al cuidado del medio ambiente.	The waste we generate from our homes is severely impacting nature. La Red Hispana has recommendations to help contribute to environmental conservation.
2/5/2024		

FCC Reports Q1.xlsx - PSA

2/5/2024	¿Sabías que el tema migratorio se ha convertido en el más importante durante este año electoral? José López Zamorano de la Red Hispana recuerda la importancia de nuestros derechos.	Did you know that the immigration issue has become the most important one during this election year? José López Zamorano from La Red Hispana emphasizes the
2/5/2024	Las tasas de suicidio han aumentado aproximadamente un 30% desde el año 2000, y los latinos tienen una necesidad considerablemente mayor de servicios de salud mental que no está siendo abordada. Hay recursos gratuitos; te comentamos cuáles son.	Suicide rates have increased by approximately 30% since the year 2000, and Latinos have a significantly greater need for mental health services that is not being addressed. La Red Hispana offers free resources you
2/5/2024	El cáncer toca muchas vidas cada año. Conoce los tipos de cáncer más comunes y sus síntomas, recordando que la prevención es clave.	Cancer touches many lives every year. Learn about the most common types of cancer and their symptoms. Remember that that prevention is
2/12/2024	¿Te has enamorado locamente en algún momento de tu vida? La Dra. Isabel nos habla de la diferencia entre el enamoramiento y el amor.	Did you fall madly in love at some point in your life? Dr. Isabel talks to us about the difference between
2/12/2024	Estar sin pareja en San Valentín puede ser una oportunidad para celebrar con quienes te quieren, como tu familia o amigos, por ejemplo. No dejes que la tristeza te acompañe.	Being without a partner on Valentine's Day can be an opportunity to celebrate with those who care about you, such as your family or friends. Don't let sadness
2/12/2024	El calentamiento global es un problema urgente	las emisiones récord de gases de efecto invernadero están dañando la Tierra. Puedes contribuir con pequeñas acciones diarias en Planeta Azul te explicamos cómo puedes hacerlo. Global warming is an urgent issue. record greenhouse gas emissions are damaging the Earth. You can contribute through small daily actions.
2/12/2024	La armonía financiera en el amor es posible	la asesora financiera Elaine King nos comenta cómo hacer crecer las finanzas y los planes en pareja. Financial harmony in love is possible. Financial advisor Elaine King tells us how to
2/12/2024	El acompañamiento y el apoyo a tus hijos son fundamentales	la especialista en educación infantil Karina Tejeira nos explica la importancia de compartir momentos de calidad y sin

## FCC Reports Q1.xlsx - PSA

2/12/2024	El Cirujano General de Estados Unidos, Vivek Murthy, emitió una advertencia de que el uso de las redes sociales es uno de los principales contribuyentes a la depresión, la ansiedad y otros problemas en los adolescentes del país. Hay recursos gratuitos en La Red Hispana.com	The Surgeon General of the United States, Vivek Murthy, issued a warning sharing about how the use of social media is one of the main contributors to depression, anxiety, and other issues in the country's teenagers. There are free resources
2/19/2024	Estar embarazada es un momento único en la vida de una mujer. Si eres inmigrante y estás en Estados Unidos, hay recursos útiles y de capacitación a tu disposición. En Fuente de Salud te los presentamos.	Being pregnant is a unique moment in a woman's life. If you are an immigrant in the United States, there are useful resources and training available to you.
2/19/2024	En nuestra diversa comunidad latina en Estados Unidos, a veces, el lenguaje puede opacar la riqueza de nuestra cultura. En esta edición, te ayudamos a identificar el lenguaje discriminatorio.	In our diverse Latino community in the United States, language can sometimes overshadow the richness of our culture. In this edition, we help you
2/19/2024	Sabemos que el corazón es sumamente importante, pero ¿cómo podemos cuidarlo? El Dr. Ilan Shapiro nos da simples consejos que podemos seguir diariamente para mantener saludable el corazón.	We know the heart is extremely important, but how can we take care of it? Dr. Ilan Shapiro gives us simple tips that we can follow daily to keep the heart
2/19/2024	Durante la temporada de impuestos, es muy importante tener en cuenta lo que debes evitar al hacer tu declaración. En La Red Hispana, te comentamos los aspectos que podrían implicar una auditoría.	During tax season, it is crucial to consider what you should avoid when filing your return. At La Red Hispana, we discuss aspects that could lead to an audit.
2/19/2024	El costo de vida en Estados Unidos se incrementa, generando preocupaciones sobre el endeudamiento. ¿Sabías que existen programas y servicios de ayuda del gobierno para pagar deudas en sectores clave como la educación, vivienda y salud? En Saber es Poder te damos los detalles para obtener este tipo de beneficios.	The cost of living in the United States is rising, raising concerns about indebtedness. Did you know that there are government programs and assistance services to pay off debts in key sectors such as education, housing, and health? In "Saber es Poder"
2/19/2024	En la vida de muchas personas, los animales de apoyo emocional se han convertido en compañeros valiosos, brindando alivio a la soledad. En La Red Hispana, te compartimos los requisitos para tener un animal de compañía en casa.	In the lives of many people, emotional support animals have become valuable companions, providing relief from loneliness. At La Red Hispana, we share the requirements for having a
2/19/2024	Si estás lidiando con problemas para dormir, La Red Hispana comparte algunos consejos simples y efectivos para mejorar la calidad de tu sueño.	If you're dealing with sleep problems, La Red Hispana shares some simple and effective tips to improve the quality of your sleep.

FCC Reports Q1.xlsx - PSA

	¿Te has encontrado con que no puedes parar de comer? Raúl González comparte su experiencia en dejar atrás la adicción a la comida.	Have you found yourself unable to stop eating? Raúl González shares his experience in overcoming food addiction.
2/26/2024	La cafeína tiene beneficios, pero ¿qué pasa cuando estás consumiendo demasiado al día? El Dr. Ilan Shapiro lo explica.	Caffeine has benefits, but what happens when you consume it excessively? Dr. Ilan Shapiro explains.
2/26/2024	El miedo puede estar presente en la educación de nuestros hijos. La psicóloga Cristina Martínez explica qué significa el miedo y cómo afecta.	Fear can be present in the education of our children. Psychologist Cristina Martínez explains what fear means and how it affects the
2/26/2024	Las tasas de suicidio han aumentado aproximadamente un 30% desde el año 2000, y los latinos tienen una necesidad considerablemente mayor de servicios de salud mental que no está siendo abordada. Hay recursos gratuitos; te contamos cuáles son.	Suicide rates have increased by approximately 30% since the year 2000, and Latinos have a significantly greater need for mental health services that are not being addressed. La Red Hispana
2/26/2024	¿Sabías que puedes validar tus estudios de tu país natal en Estados Unidos? La Red Hispana trae buenas noticias al respecto.	Did you know you can validate your home contry's college degree in the United States? La Red Hispana has information you can use to
MARCH 3/4/2024	En un mundo inundado de información sobre alimentación, es fácil perderse entre lo bueno y lo malo. La Red Hispana comparte información crucial sobre la alimentación, obsesiva, estricta y meticulosa.	In a world flooded with information about nutrition, it's easy to get lost between what's good and what's bad. La Red Hispana shares crucial information
3/4/2024	¿Aprobaste el examen de Ciudadanía? Excelente, ¿y ahora qué? El Abogado Rafael Borrás nos explica qué pasos tomar para finalizar ese gran sueño de ser ciudadano estadounidense.	Did you pass the citizenship test? Excellent, now what? Attorney Rafael Borrás explains the steps to take to fulfill the great dream
3/4/2024	¿Sufres de dolor de espalda? Podría ser ciática. El Doctor Ilan Shapiro comparte consejos sobre qué podemos hacer si experimentamos ese fuerte dolor.	Do you suffer from back pain? It could be sciatica. Dr. Ilan Shapiro shares tips on what we can do if we experience that intense
3/4/2024	¿Sabías que las mujeres latinas de los Estados Unidos tienen tasas de participación cívica más altas que los varones? Conforme celebramos el Mes de la Historia de la Mujer, La Red Hispana te recuerda lo importante que es registrarte para votar si eres ciudadana de los Estados Unidos y mayor de 18 años.	Did you know that Latina women in the United States have higher civic participation rates than men? As we celebrate Women's History Month, La Red Hispana reminds you how important it is to register to vote if you are a U.S.

## FCC Reports Q1.xlsx - PSA

3/4/2024	<p>Marzo es el Mes de la Mujer, así que expresamos nuestro agradecimiento a todas las mujeres trabajadoras incansables. Sin embargo, también sumamos nuestra voz a la lucha contra la desigualdad.</p> <p>El consumo excesivo de alcohol es más frecuente entre los latinos y puede resultar en un mayor riesgo de accidentes y muerte. Hay recursos gratuitos en español que pueden ser útiles para que el consumo de alcohol no se convierta en un problema en tu vida.</p>	<p>March is Women's History Month, so we express our gratitude to all hardworking women and We add our voices to the fight against inequality.</p> <p>Excessive alcohol consumption is more common among Latinos and can result in a higher risk of accidents and death. There are free resources in Spanish that can be helpful in the struggle to quit</p>
3/4/2024	<p>En la actualidad, casi un tercio de los adultos estadounidenses reportan síntomas de depresión, y los latinos tienen una necesidad considerablemente mayor de servicios de salud mental que no están siendo atendidos. Hay recursos gratuitos en La Red</p>	<p>Nearly a third of American adults now report symptoms of depression, and Latinos have a considerably greater need for mental health services that are not being addressed. There are free resources on La Red</p>
3/11/2024	<p>Hispana.com. La ansiedad es un problema muy común en los hispanos. El Doctor Eduardo López comparte los síntomas</p>	<p>Hispana.com. Anxiety is a very common issue among Hispanics. Dr. Eduardo López shares the most common symptoms.</p>
3/11/2024	<p>más comunes. El trabajo agrícola enfrenta desafíos únicos, con leyes que a menudo se pasan por alto, resultando en lesiones y fatalidades. La Red Hispana explica los derechos de los trabajadores de</p>	<p>esta área. Agricultural work faces unique challenges, with laws often overlooked, resulting in injuries and fatalities. La Red Hispana explains the rights of workers in this field.</p>
3/11/2024	<p>¿Sabías que aún existe una brecha salarial entre mujeres y hombres, y más aún cuando se trata de mujeres latinas? La Red Hispana comparte esta importante información en este Mes de la Mujer.</p>	<p>Did you know that there still exists a wage gap between women and men, especially when it comes to Latina women? La Red Hispana shares this important</p>
3/11/2024	<p>Estamos en temporada de taxes, ¿sabes si debes declarar impuestos y cuál es el plazo para hacerlo? El experto Luis Dávila comparte la fecha y explica quién debe declarar.</p>	<p>It's tax season, do you know if you need to file taxes and when the deadline is? Expert Luis Dávila shares the date and explains who needs to file.</p>
3/11/2024	<p>Cuando se trata de nuestras finanzas, hay errores que afectan nuestra economía. La asesora financiera Elaine King nos aconseja</p>	<p>When it comes to our finances, some mistakes impact our economy. Financial advisor Elaine King advises us on what to</p>
3/11/2024	<p>qué hacer para evitarlos.</p>	<p>King advises us on what to</p>



## FCC Reports Q1.xlsx - PSA

3/18/2024	Si estás experimentando síntomas de ansiedad, es importante que evalúes en qué medida esto está interfiriendo en tus actividades diarias. El Dr. Eduardo López Navarro nos explica cómo evaluar lo que estás sintiendo.	If you are experiencing symptoms of anxiety, it's important to assess how much this is interfering with your daily activities. Dr. Eduardo López Navarro explains how to evaluate
3/18/2024	El Cirujano General de Estados Unidos, Vivek Murthy, advierte que el uso de las redes sociales es uno de los principales contribuyentes a la depresión, la ansiedad y otros problemas en los adolescentes del país. Hay recursos gratuitos disponibles en LaRedHispana.com	U.S. Surgeon General Vivek Murthy warns that the use of social media is one of the main contributors to depression, anxiety, and other issues in the country's teenagers. There are free resources available
3/18/2024	En la búsqueda de ayuda para personas mayores de 70 años con el fin de garantizar su bienestar y calidad de vida, existen servicios y recursos diseñados para apoyar a los adultos mayores. Te explicamos cuáles son y cómo puedes acceder a ellos.	In the search for assistance for individuals over 70 years old to ensure their well-being and quality of life, there are services and resources designed to support the elderly. We explain what they are and
3/18/2024	Tener un seguro está al alcance de tus manos. Hay planes que se ajustan a tu situación. Conoce cuáles son los requisitos y qué planes pueden funcionar para ti.	Having insurance is within your reach. There are plans that fit your status. Learn what the requirements are, and which plans may work for
3/18/2024	Si estás enfrentando una situación de violencia doméstica, recuerda que siempre hay ayuda disponible. En esta edición compartimos lo que debes saber para garantizar tu integridad.	If you are in a situation of domestic violence, remember there is always help available. In this edition, we share what you need to know to ensure your safety.
3/18/2024	¿Qué hemos aprendido después de la pandemia del COVID-19? Dr. Shaps en LaRedHispana.com nos comenta lo que debemos tener en cuenta y no olvidar.	What have we learned from the COVID-19 pandemic? Dr. Shaps comments on what we should consider and never forget.
3/25/2024	Millones de hispanos en Estados Unidos sufren de ansiedad. Llegar a un nuevo país con una nueva cultura puede afectarnos. El Doctor Eduardo López-Navarro comparte simples consejos para una adaptación sin ansiedad.	Millions of Hispanics in the United States suffer from anxiety. Arriving in a new country with a new culture can affect us. Dr. Eduardo López-Navarro shares simple tips for coping with this
3/25/2024	César Chávez, activista y líder sindical, dedicó su vida a luchar por los derechos de los trabajadores agrícolas. Recordemos su legado.	Cesar Chavez, activist and labor leader, dedicated his life to fighting for the rights of agricultural workers. Let's remember his

## FCC Reports Q1.xlsx - PSA

3/25/2024	Con el consumo de alimentos frescos o mínimamente procesados, podemos lograr una dieta saludable y deliciosa. Ale Graf, de Piloncillo y vainilla, nos cuenta.	By consuming fresh or minimally processed foods, we can achieve a healthy and delicious diet. Ale Graf, from Piloncillo y Vainilla, Preparing for your
3/25/2024	La preparación para la educación superior de tus hijos es sumamente importante. En La Red Hispana te comentamos cómo y cuándo iniciar este camino.	children's higher education is extremely important. From La Red Hispana, we share tips from an expert on student scholarships to help
3/25/2024	¿Sabías que en Estados Unidos hay alrededor de 6 millones de personas sin cuenta bancaria? ¿Has visto los letreros en tiendas que dicen "No se acepta efectivo"? Desde La Red Hispana, te contamos cómo podemos apoyar a estas personas.	Did you know that there are around 6 million people in the United States without a bank account? Have you seen signs in stores that say "Cash not accepted"? From La Red Hispana, we tell you how
3/25/2024	¿Has escuchado hablar del síndrome de Cushing? El Doctor Ilan Shapiro nos explica qué es.	Have you heard of Cushing's syndrome? Dr. Ilan Shapiro explains what it is.