

2023 4th QUARTER LOCAL PROGRAMMING PSAS LA RED HISPANA

The following is a list of some of the most important programs covered on our station for the benefit of our Hillsborough community. The list is not exhaustive. The order in which the topics appear does not reflect any priority or importance.

DATE	DESCRIPTION SPANISH	DESCRIPTION ENGLISH
10/2/2023	Cuando los hispanos participamos en estudios clínicos, obtenemos soluciones médicas beneficiosas tanto para nosotros como para nuestras familias y comunidades.	When Hispanics participate in clinical studies, we obtain medical solutions that are beneficial for both, ourselves and our community.
10/2/2023	A pesar de que nuestra comunidad demuestra resiliencia, nos encontramos en la primera línea enfrentando los desafíos crecientes del cambio climático. Climate Power nos proporciona información fundamental acerca de los avances en la lucha contra el cambio climático.	Despite our community demonstrating resilience, we find ourselves on the front lines facing the growing challenges of climate change. Climate Power provides essential information about the progress in the fight against climate change.
10/2/2023	¿Alguna vez te has preguntado si los endulzantes artificiales pueden ser una alternativa saludable? El Dr. Ilan Shapiro responde a esta inquietud y nos guía en la evaluación de opciones para endulzar nuestras bebidas.	Have you ever wondered if artificial sweeteners can be a healthy alternative? Dr. Ilan Shapiro responds to this concern and helps us in evaluating options for sweetening our beverages.
10/2/2023	Una vez que hayas identificado si albergas resentimientos, la Dra. Isabel nos ofrece los pasos necesarios para superar esas barreras que a menudo nos impiden avanzar.	Once you've identified if you harbor resentment, Dr. Isabel shares the necessary steps to overcome those barriers that often hinder our progress.
10/2/2023	¿Sabías que practicar la gratitud es beneficioso para tu salud mental? El Dr. Eduardo Lopez-Navarro comparte consejos prácticos para comenzar a cultivar la gratitud en tu vida.	Did you know that practicing gratitude is beneficial for your mental health? Dr. Eduardo Lopez-Navarro shares practical tips to start cultivating gratitude in your life.

<p><b>10/2/2023</b></p>	<p>Cuando los hispanos participamos en estudios clínicos, obtenemos soluciones médicas beneficiosas tanto para nosotros como para nuestras familias y comunidades.</p>	<p>When Hispanics participate in clinical studies, we obtain medical solutions that are beneficial for both, ourselves and our community.</p>
<p><b>10/9/2023</b></p>	<p>¡Protege tu piel! Los productos para aclarar la piel que contienen los ingredientes hidroquinona o mercurio pueden causar daño.</p>	<p>Skin-lightening products that contain hydroquinone or mercury ingredients can cause harm. Protect your skin!</p>
<p><b>10/9/2023</b></p>	<p>Cuando los hispanos participamos en estudios clínicos, obtenemos soluciones médicas beneficiosas tanto para nosotros como para nuestras familias y comunidades.</p>	<p>When Hispanics participate in clinical studies, we obtain medical solutions that are beneficial for both ourselves and our community.</p>
<p><b>10/9/2023</b></p>	<p>¿Te has preguntado cómo puedes controlar la presión arterial? El Dr. Ilan Shapiro comparte maneras fáciles de mantener nuestra presión arterial bajo control.</p>	<p>Have you ever wondered how you can control your blood pressure? Dr. Ilan Shapiro shares easy ways to keep our blood pressure in check.</p>
<p><b>10/9/2023</b></p>	<p>¿Cómo sabes si sufres un trauma emocional? La Dra. Isabel te proporciona información importante.</p>	<p>How do you know if you're experiencing emotional trauma? Dr. Isabel shares vital information.</p>
<p><b>10/9/2023</b></p>	<p>En la búsqueda del sueño americano, la tecnología se convierte en nuestra mejor aliada. La Red Hispana te muestra de qué manera aplicaciones como Zelle pueden hacer que tu vida en Estados Unidos sea más fácil y exitosa.</p>	<p>In the pursuit of the American dream, technology becomes our best ally. La Red Hispana shares how applications like Zelle can make your life in the United States easier and more prosperous.</p>
<p><b>10/9/2023</b></p>	<p>Cuando los hispanos participamos en estudios clínicos, obtenemos soluciones médicas beneficiosas tanto para nosotros como para nuestras familias y comunidades.</p>	<p>When Hispanics participate in clinical studies, we obtain medical solutions that are beneficial for both ourselves and our community.</p>

<p><b>10/16/2023</b></p>	<p>Hace cuatro años, escuchábamos que el voto latino definiría el resultado electoral. Y en 2024, no será diferente. La Red Hispana comparte maneras en las que puedes participar y hacer la diferencia.</p>	<p>Four years ago, we heard that the Latino vote would define the election result. And in 2024, it won't be any different. La Red Hispana shares ways to get involved and make a difference.</p>
<p><b>10/16/2023</b></p>	<p>¡Protege tu piel! Los productos para aclarar la piel que contienen los ingredientes hidroquinona o mercurio pueden causar daño.</p>	<p>Skin-lightening products that contain hydroquinone or mercury ingredients can cause harm. Protect your skin!</p>
<p><b>10/16/2023</b></p>	<p>Cuando los hispanos participamos en estudios clínicos, obtenemos soluciones médicas beneficiosas tanto para nosotros como para nuestras familias y comunidades.</p>	<p>When Hispanics participate in clinical studies, we obtain medical solutions that benefit us and our community.</p>
<p><b>10/16/2023</b></p>	<p>La comunidad latina está a la vanguardia del cambio, y la energía limpia está abriendo Camino. Climate Power explica qué significa esto para nuestra comunidad.</p>	<p>The Latino community is at the forefront of change, and clean energy is paving the way. Climate Power explains what this means for our community.</p>
<p><b>10/16/2023</b></p>	<p>¿Sabes qué es el Chagas? Esta infección suele encontrarse en Latinoamérica, pero también puede encontrarse en Estados Unidos. Paula Andalo comparte información importante sobre esta inusual y delicada infección.</p>	<p>Do you know what Chagas is? This infection is often found in Latin America but can also be in the United States. Paula Andalo shares vital information about this unusual and delicate infection.</p>
<p><b>10/16/2023</b></p>	<p>El pago de deudas es una preocupación para muchos de nosotros. Nuestra experta financiera, Elaine King, ofrece consejos para evitar las deudas y prepararse con anticipación para los gastos de fin de año.</p>	<p>Debt repayment is a concern for many of us. Our financial expert, Elaine King, offers tips to avoid debt and prepare in advance for end-of-year expenses.</p>
<p><b>10/23/2023</b></p>	<p>¿Has escuchado hablar de Mindfulness? Es posible que esta práctica te ayude en tu día a día. La Dra. Isabel comparte lo que significa y cómo te puede ayudar.</p>	<p>Have you heard of Mindfulness? This practice might help you in your daily life. Dr. Isabel shares what it means and how it can help you.</p>

<b>10/23/2023</b>	Cuando los hispanos participamos en estudios clínicos, obtenemos soluciones médicas beneficiosas, tanto para nosotros como para nuestras familias y comunidades.	When Hispanics participate in clinical studies, we obtain medical solutions that are beneficial for both ourselves and our community.
<b>10/23/2023</b>	Hay aspectos que debes evaluar antes de elegir un abogado de inmigración. La Red Hispana explica lo que debes tener en cuenta cuando busques ayuda legal.	There are aspects you should assess before choosing an immigration lawyer. La Red Hispana explains what you should consider when seeking legal assistance.
<b>10/23/2023</b>	El medio ambiente es una preocupación constante, pero ¿qué podemos hacer? La Red Hispana te da varias ideas de actividades que puedes realizar en familia para cuidar el medio ambiente.	The environment is a constant concern, but what can we do? La Red Hispana provides you with several ideas for family activities to take care of the environment.
<b>10/23/2023</b>	¡Protege tu piel! Los productos para aclarar la piel que contienen los ingredientes hidroquinona o mercurio pueden causar daño.	Skin-lightening products that contain hydroquinone or mercury ingredients can cause harm. Protect your skin!
<b>10/23/2023</b>	¿Todos hemos escuchado sobre la depresión? Algunos creemos que la padecemos, pero ¿qué es? El Dr. Eduardo Lopez-Navarro explica que es.	We've all heard about depression, some of us even believe we suffer from it, but what is it? Dr. Eduardo Lopez-Navarro tells us more.
<b>10/30/2023</b>	Cuando los hispanos participamos en estudios clínicos, obtenemos soluciones médicas beneficiosas, tanto para nosotros como para nuestras familias y comunidades.	How can you obtain a green card? The goal is clear: legality, which comes with the famous Green Card or permanent resident card. There are several paths to achieving legal status in the United States, and La Red Hispana shares the ways to obtain this important document.
<b>10/30/2023</b>	La depresión puede aparecer en tu vida cuando menos lo esperas. El Dr. Eduardo López Navarro comparte las herramientas para cuidar de ti mismo en la búsqueda de la sanación.	Have you heard of the term "Anticipatory Losses"? Paula Andaló, from Kaiser Health News, shares what it is and what we can do to better face this situation.

<p><b>10/30/2023</b></p>	<p>Votar es tu superpoder, por eso te invitamos a participar. Infórmate sobre los detalles que debes tener en cuenta y dónde puedes obtener más información.</p>	<p>During adolescence, our young people go through many changes, many of them physical. Dr. Eduardo López-Navarro helps us how to help our teenagers during these changes.</p>
<p><b>10/30/2023</b></p>	<p>Climatizar tu casa puede ayudarte a reducir tus gastos mientras ayudas a cuidar nuestro planeta. ¿Sabes cómo lo puedes hacer? En esta edición te comentamos.</p>	<p>This week, we are commemorating World Lung Cancer Day! Dr. Ilan Shapiro shares how we should be aware.</p>
<p><b>10/30/2023</b></p>	<p>Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades están contabilizando numerosos casos de infecciones de transmisión sexual. Si quieres saber si tienes una de estas infecciones, te comentamos cómo puedes hacerlo.</p>	<p>Did you know that 10 people drown every day in the United States? José López Zamorano has this vital information and shares easy steps for you and your family to avoid a tragedy.</p>
<p><b>10/30/2023</b></p>	<p>Ahorrar es una posibilidad que puedes evaluar escuchando las recomendaciones de quienes han aprendido sobre la administración de los ingresos, con la simple práctica de pagar las cuentas y priorizar el ahorro.</p>	<p>How can you manage work-related stress? Dr. Isabel gives easy tips on what you can do to have a happier and calmer life.</p>
<p><b>11/6/2023</b></p>	<p>A menudo evitamos hablar de ciertos temas y el Cáncer de Colon es uno de ellos. El Dr. Ilan Shapiro destaca la importancia de hablar sobre estas enfermedades y la necesidad de realizar exámenes preventivos.</p>	<p>We often avoid discussing specific topics and Colon Cancer is one of them. Dr. Ilan Shapiro emphasizes the importance of discussing these diseases and the need for preventive exams.</p>
<p><b>11/6/2023</b></p>	<p>En el Día de los Veteranos, recordamos a aquellos que dieron su vida en la defensa de este país. La Red Hispana presenta la historia de un padre de nuestra comunidad que perdió a su hijo en la guerra.</p>	<p>On Veterans Day, we remember those who gave their lives in defense of this country. La Red Hispana presents the story of a father from our community who lost his son in the war.</p>

<p><b>11/6/2023</b></p>	<p>¿Alguna vez te has preguntado qué tan potable es el agua del grifo? La Red Hispana te presenta una herramienta muy útil para averiguar qué contaminantes afectan el agua en tu área.</p>	<p>Have you ever wondered how safe tap water is? La Red Hispana provides a handy tool to determine which contaminants affect your area's water.</p>
<p><b>11/6/2023</b></p>	<p>¿Sabes qué son las fobias y por qué te afectan? La Dra. Isabel nos explica cuáles son las fobias más comunes.</p>	<p>Do you know what phobias are and why they affect you? Dr. Isabel explains what the most common phobias are.</p>
<p><b>11/6/2023</b></p>	<p>Si te encuentras en una situación financiera abrumadora y estás considerando declararte en bancarrota en Estados Unidos, La Red Hispana te explica las consecuencias de esta decisión.</p>	<p>If you find yourself in an overwhelming financial situation and are considering declaring bankruptcy in the United States, La Red Hispana explains the consequences of this decision.</p>
<p><b>11/6/2023</b></p>	<p>Cuando los hispanos participamos en estudios clínicos, obtenemos soluciones médicas beneficiosas, tanto para nosotros como para nuestras familias y comunidades.</p>	<p>When Hispanics participate in clinical studies, we obtain medical solutions that benefit us and our community.</p>
<p><b>11/13/2023</b></p>	<p>Es muy importante saber cómo controlar los niveles de azúcar de manera natural. El Dr. Ilan Shapiro comparte recomendaciones para mantener tu cuerpo saludable y evitar enfermedades como la diabetes.</p>	<p>It is essential to know how to control sugar levels naturally. Dr. Ilan Shapiro shares recommendations to keep your body healthy and prevent diseases like diabetes.</p>
<p><b>11/13/2023</b></p>	<p>Hay diferentes maneras de mantenerse mentalmente saludable; hacer ejercicio es muy útil para evitar caídas anímicas y la depresión.</p>	<p>There are different ways to maintain mental health; exercising is very useful in avoiding mood swings and depression.</p>
<p><b>11/13/2023</b></p>	<p>Escuchamos que es importante reciclar, ¿pero, por qué? En La Red Hispana te explicamos la razón para cuidar nuestro planeta.</p>	<p>We hear that recycling is important, but why? In La Red Hispana, we explain the reason for taking care of our planet.</p>

<p><b>11/13/2023</b></p>	<p>Cocinar es la causa principal de los incendios domésticos en los EE. UU. durante las fiestas de Acción de Gracias. La Red Hispana comparte estos consejos de seguridad para proteger la salud de todos.</p>	<p>Cooking is the leading cause of domestic fires in the United States during Thanksgiving. La Red Hispana shares these safety tips to protect everyone's well-being.</p>
<p><b>11/13/2023</b></p>	<p>¿Tienes un ser querido luchando con una adicción? La Dra Isabel tiene importantes herramientas que te ayudarán a manejar esta situación.</p>	<p>Do you have a loved one struggling with an addiction? Dr. Isabel has important tools that will help you manage this situation.</p>
<p><b>11/13/2023</b></p>	<p>Construir una historia crediticia es muy importante para el desarrollo financiero en este país. La Red Hispana comparte consejos para que empieces a construir un crédito favorable en los Estados Unidos.</p>	<p>Building a credit history is very important for financial development in this country. La Red Hispana shares tips to help you build favorable credit in the United States.</p>
<p><b>11/20/2023</b></p>	<p>En esta temporada, muchos estamos pensando en preparar nuestra casa para las fiestas, pero ¿cómo te preparas para cuidar de ti y tu familia ? La Dra. Lucía Abascal nos comenta cómo lo hace.</p>	<p>In this season, many of us are thinking about preparing our homes for the holidays. But how do you prepare to take care of your family and yourself? Dr. Lucía Abascal shares her insights.</p>
<p><b>11/20/2023</b></p>	<p>Las fiestas de fin de año no necesariamente tienen que dejarte unos kilos de más. Tenemos recomendaciones para que puedas disfrutar en las fiestas sin caer en excesos o en prácticas que puedan afectar tu salud.</p>	<p>Year-end celebrations don't necessarily have to leave you with extra pounds. We have recommendations so you can enjoy the holidays without indulging in excess or engaging in practices that may affect your health.</p>
<p><b>11/20/2023</b></p>	<p>Las ferias de salud comunitarias "Yo Me Cuido" brindan servicios gratuitos como la vacunación y chequeos preventivos de azúcar y presión. Para más información, visita <a href="http://laredhispana.org/yomecuido">laredhispana.org/yomecuido</a></p>	<p>Community health fairs "I Take Care of Myself" offer free services such as vaccination and preventive check-ups for sugar and blood pressure. For more information, visit <a href="http://laredhispana.org/yomecuido">laredhispana.org/yomecuido</a></p>

<p><b>11/20/2023</b></p>	<p>La gratitud es necesaria en tu vida diaria. La Dra. Isabel nos explica cómo practicarla y nos dice por qué es buena para nuestro desarrollo emocional.</p>	<p>Gratitude is necessary in your daily life. Dr. Isabel explains how to practice gratitude and tells us why it is beneficial for our emotional development.</p>
<p><b>11/20/2023</b></p>	<p>La desinformación es un problema para todos. Factchequeado.com, en alianza con La Red Hispana, te trae algunos consejos para tener en cuenta si el contenido que estás consumiendo es desinformación.</p>	<p>Misinformation is a problem for everyone. Factchequeado.com, in partnership with La Red Hispana, brings you some tips to consider if the content you're consuming is misinformation.</p>
<p><b>11/20/2023</b></p>	<p>A menudo, nos aferramos a estereotipos que han perdurado a lo largo de los siglos. ¿El macho alfa, el hombre fuerte y el proveedor? ¿Son estas etiquetas realmente representativas de la complejidad de ser un hombre?</p>	<p>Often, we cling to stereotypes that have persisted over the centuries. The alpha male, the strong man, the provider – are these labels truly representative of the complexity of being a man?</p>
<p><b>11/27/2023</b></p>	<p>La obesidad es una enfermedad crónica tratable, pero las personas que la padecen enfrentan desafíos significativos en su camino hacia la salud y el control del peso.</p>	<p>Obesity is a treatable chronic disease, but individuals facing it encounter significant challenges on their journey towards health and weight control.</p>
<p><b>11/27/2023</b></p>	<p>Las ferias de salud comunitarias "Yo Me Cuido" brindan servicios gratuitos como la vacunación y chequeos preventivos de azúcar y de presión. Para más información, visita <a href="http://laredhispana.org/yomecuido">laredhispana.org/yomecuido</a></p>	<p>The "Yo Me Cuido" community health fairs provide free services such as vaccination and preventive check-ups for sugar and blood pressure. For more information, visit <a href="http://laredhispana.org/yomecuido">laredhispana.org/yomecuido</a></p>
<p><b>11/27/2023</b></p>	<p>Combatir el cambio climático ayuda a mejorar el medio ambiente y la siembra. En esta edición, les explicamos cómo nos afecta.</p>	<p>Combatting climate change helps improve the environment and agriculture. In this edition, we discuss how it affects us.</p>
<p><b>11/27/2023</b></p>	<p>Inmigrantes indocumentados solicitan una acción administrativa que otorgue permisos de trabajo a los más de once millones de inmigrantes en el país.</p>	<p>Undocumented immigrants have requested administrative action to grant work permits to over eleven million immigrants in the country.</p>

<p><b>11/27/2023</b></p>	<p>Este es el mes nacional de la prevención del delito. En esta edición, te explicamos cómo puedes protegerte y contribuir a mantener nuestras calles seguras.</p>	<p>This is National Crime Prevention month. In this edition, we tell you how you can protect yourself and keep our streets safe.</p>
<p><b>11/27/2023</b></p>	<p>La inteligencia emocional en tus finanzas es posible. Elaine King, asesora financiera, nos explica cómo podemos mantener una salud financiera en la familia.</p>	<p>Emotional intelligence in your finances is possible. Elaine King, a financial advisor, explains how we can maintain financial health in the family.</p>
<p><b>12/4/2023</b></p>	<p>Toma control de tu salud con las ferias comunitarias "Yo Me Cuido", donde puedes recibir servicios gratuitos preventivos como vacunas y chequeos de azúcar. Para más información, visita <a href="http://laredhispana.org/yomecuido">laredhispana.org/yomecuido</a>.</p>	<p>Take control of your health with the "Yo Me Cuido" community fairs, where you can receive free preventive services such as vaccines and sugar check-ups. For more information, visit <a href="http://laredhispana.org/yomecuido">laredhispana.org/yomecuido</a>.</p>
<p><b>12/4/2023</b></p>	<p>La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, o EPOC, vinculada históricamente al tabaquismo, ahora afecta también a quienes nunca fumaron. La Red Hispana trae información importante sobre cómo puedes cuidar tu salud de enfermedades respiratorias.</p>	<p>Chronic Obstructive Pulmonary Disease, or COPD, historically linked to smoking, now also affects those who have never smoked. La Red Hispana brings essential information on how to manage your respiratory health.</p>
<p><b>12/4/2023</b></p>	<p>En todo el país, organizaciones comunitarias desarrollan programas y eventos en pro de la salud de la comunidad a la que sirven, brindando servicios gratuitos como la vacunación y chequeos preventivos de azúcar y de presión, entre otros.</p>	<p>In our country, community organizations are developing programs and events for the health of the communities they serve, providing free services such as vaccination and preventive checks for sugar and blood pressure, among others.</p>
<p><b>12/4/2023</b></p>	<p>¿Estás interesado en trabajar legalmente en los Estados Unidos? El abogado Rafael Borrás comparte varias opciones que pueden llevarte a lograr este sueño.</p>	<p>Are you interested in working legally in the United States? Attorney Rafael Borrás shares several options that can help you achieve this dream.</p>

<p><b>12/4/2023</b></p>	<p>Sabías que con el mismo dispositivo con el que haces llamadas puedes monitorear tu salud, Paula Andalo de KFF Health News comparte cómo usar esta tecnología a tu favor.</p>	<p>Did you know that the same device you use for calls can be used to monitor your health? Paula Andalo from KFF Health News shares how to use this technology to your advantage.</p>
<p><b>12/4/2023</b></p>	<p>¿Puedes ser un emprendedor y cambiar al mundo al mismo tiempo? Juan del Cerro, autor del manual del emprendimiento social, comparte los puntos más importantes que debes seguir para lograr emprender y cambiar el mundo.</p>	<p>Can you be an entrepreneur and change the world at the same time? Juan del Cerro, author of the manual on social entrepreneurship, shares the essential points you should follow to embark on entrepreneurship and change the world successfully.</p>
<p><b>12/11/2023</b></p>	<p>Las fiestas navideñas están muy cerca y con ellas, la oportunidad de compartir en familia. Este período puede generar conflictos en el seno familiar, por lo que el Dr. Eduardo López-Navarro comparte sencillos consejos sobre lo que puedes hacer y lo que debes evitar en esta temporada.</p>	<p>The holiday season is just around the corner, bringing the opportunity to spend time with family. This period can generate conflicts within the family, so Dr. Eduardo López-Navarro shares simple advice on what you can do and what you should avoid during this season.</p>
<p><b>12/11/2023</b></p>	<p>Existen lugares donde puedes acceder a servicios gratuitos, como la vacunación y chequeos preventivos de azúcar y presión. En 'Para Vivir Mejor', te proporcionamos detalles para informarte sobre estos recursos.</p>	<p>There are places where you can access free services, such as vaccination and preventive checks for sugar and blood pressure. In 'Para Vivir Mejor' we have resources you can use.</p>
<p><b>12/11/2023</b></p>	<p>Con la llegada del invierno y las bajas temperaturas, es crucial cuidar nuestra salud. ¿Sabías que las infusiones pueden ser tu mejor aliado contra el resfriado? La Red Hispana presenta varias recetas que pueden ayudarte durante esta temporada de frío.</p>	<p>With the arrival of winter and low temperatures, it is crucial to take care of our health. Did you know that herbal teas can be your best ally against the cold? La Red Hispana shares several recipes that can help you during this cold season.</p>

<p><b>12/11/2023</b></p>	<p>La salud es uno de los activos más valiosos que poseemos, y cuidar de ella es esencial para llevar una vida plena y activa. En 'Actualidades', recordamos la importancia de los chequeos médicos anuales para la prevención y detección temprana de diversas enfermedades.</p>	<p>Health is one of the most valuable assets we possess, and taking care of it is essential for leading a full and active life. In 'Actualidades' we emphasize the importance of annual medical check-ups for the prevention and early detection of various diseases.</p>
<p><b>12/11/2023</b></p>	<p>En Estados Unidos, todos tienen derechos como inquilinos. Aunque estos derechos pueden variar según los estados, hay aspectos fundamentales que te comentamos en esta edición.</p>	<p>In the United States, everyone has rights as tenants. Although these rights may vary by state, there are fundamental aspects that we discuss in this edition.</p>
<p><b>12/11/2023</b></p>	<p>Puedes enseñarle a tus hijos el valor del ahorro aplicando las técnicas fáciles y prácticas que nos comparte la Top 10 en asesoría financiera, Elaine King.</p>	<p>You can teach your children the value of savings by applying the easy and practical techniques shared by the Top 10 financial advisor, Elaine King.</p>
<p><b>12/18/2023</b></p>	<p>En momentos de reuniones familiares, hay estrategias fáciles y muy divertidas para que tus seres queridos y amigos puedan sentirse unidos y desviados de posibles conflictos. El Dr. Eduardo López Navarro nos comenta cómo podemos aplicar estas estrategias.</p>	<p>During family gatherings, there are easy and enjoyable strategies for your family and friends to feel united and divert from possible conflicts. Dr. Eduardo López Navarro explains how we can apply these strategies.</p>
<p><b>12/18/2023</b></p>	<p>Miles de mexicanos viajan para encontrarse con sus familiares en estas fiestas. Hay información disponible para quienes emprenden estos viajes y así evitar contratiempos para llegar a casa de manera segura.</p>	<p>Thousands of Mexicans travel to meet their relatives during these holidays. Information is available for those.</p>
<p><b>12/18/2023</b></p>	<p>Las fiestas son propicias para cultivar la generosidad. Si quieres enseñar a tus hijos el verdadero significado del espíritu navideño, aquí te comentamos cómo hacerlo.</p>	<p>During family gatherings, there are easy and enjoyable strategies for your family and friends.</p>

<p><b>12/18/2023</b></p>	<p>Si alguna vez escuchaste sobre aplicaciones para ganar dinero, en esta edición La Red Hispana, en alianza con Factchequeado, explica lo que debes saber sobre este tipo de iniciativas.</p>	<p>If you've ever heard of applications to make money, in this edition, La Red Hispana in collaboration with Factchequeado, explains what you need to know about these types of initiatives.</p>
<p><b>12/18/2023</b></p>	<p>¿Sabías que los jóvenes actualmente pueden estar enfrentando Ansiedad Climática? En Planeta Azul te comentamos de qué se trata.</p>	<p>Did you know that young people today may be facing Climate Anxiety? In 'Planeta Azul' we explain what this term is all about.</p>
<p><b>12/18/2023</b></p>	<p>Existen lugares donde puedes acceder a servicios gratuitos, como la vacunación y chequeos preventivos de azúcar y presión. En 'Para Vivir Mejor', te proporcionamos detalles para informarte sobre estos recursos.</p>	<p>There are places where you can access free health services, such as vaccination and preventive check-ups for sugar and pressure levels. In 'Para Vivir Mejor,' we provide details to inform you about these resources.</p>
<p><b>12/25/2023</b></p>	<p>La otitis durante el invierno puede ser una preocupación, pero hay estrategias con las que puedes cuidarte. Te explicamos en Fuente de Salud cómo puedes prevenirlo.</p>	<p>Otitis infection during winter can be a concern, but there are ways you can use to take care of yourself. We explain how you can prevent it on 'Fuente de Salud'.</p>
<p><b>12/25/2023</b></p>	<p>Celebra lo bueno y anima a tus seres queridos a dar prioridad a una atmósfera positiva. En esta edición, el Dr. Eduardo López Navarro nos dice cómo podemos hacerlo.</p>	<p>Celebrate the good and encourage your loved ones to prioritize a positive atmosphere. In this edition, Dr. Eduardo López Navarro tells us how we can do it.</p>
<p><b>12/25/2023</b></p>	<p>La vitamina D tiene mucho que aportar durante el invierno. En Minuto De Salud, te comentamos la importancia de esta vitamina y su efecto en nuestro sistema nervioso, muscular e inmunitario.</p>	<p>Vitamin D has a lot to offer during winter. In 'Minuto de Salud' we discuss the importance of this vitamin and its effects on our nervous, muscular, and immune systems.</p>
<p><b>12/25/2023</b></p>	<p>Si resides en Estados Unidos y naciste en México, hay información importante que debes conocer. El jefe de la sección consular de México en Washington, Rafael Laveaga, explica los detalles.</p>	<p>If you reside in the United States and were born in Mexico, there is important information you should be aware of. Rafael Laveaga, the head of the consular section of Mexico in Washington DC, shares the details.</p>

<b>12/25/2023</b>	Comunicarte con tus hijos es fundamental para fortalecer vínculos y prevenir peligros. Hablar a tiempo puede ahorrarte muchas preocupaciones.	Communicating with your children is fundamental for strengthening bonds and preventing dangers. Speaking on time can save you many worries.
<b>12/25/2023</b>	Existen lugares donde puedes acceder a servicios gratuitos, como la vacunación y chequeos preventivos de azúcar y presión. En 'Para Vivir Mejor', te proporcionamos detalles para informarte sobre estos recursos.	There are places where you can access free services, such as vaccination and preventive checks for sugar and blood pressure. In 'Para Vivir Mejor' we have resources you can use.

