



## PSAS LA RED HISPANA

Date	Description Spanish	Description English
4/3/2023	En el mes de abril celebramos el día mundial de concienciación sobre el autismo. La Red hispana explica lo importante que es	This April, we celebrate World Autism Awareness Day. La Red Hispana explains how important it is to understand what it is to live with autism.
4/3/2023	Composta ¿qué es y para qué sirve? La Red Hispana explica cómo puedes ayudar el medio ambiente practicando el compostaje	Composting... What is it and what is it for? La Red Hispana explains how you can help the environment by practicing composting.
4/3/2023	¿Conoces los errores más usuales a la hora de presentar tus impuestos? José López Zamorano explica los errores más comunes	Learn the most common mistakes when filing your taxes. José López Zamorano explains those and reminds us the deadline this year is April 18th.
4/3/2023	Elegir fuentes confiables está al alcance de todos. Únete a la charla En Confianza el 11 de abril a las 7 PM hora del este, 4 PM p	Choosing reliable sources is within everyone's reach. Join the En Confianza chat on April 11 at 7 PM ET, 4 PM PT, live on La Red Hispana's Facebook page. Listen to experts discuss current health issues.
4/3/2023	Vienen cambios en Medicaid y Paulo Andalo de Kaiser Health News explica la razón de estos cambios y lo que debemos hacer	Changes are coming in Medicaid, and Paulo Andalo from Kaiser Health News explains the reason for the change and what to do to avoid running out of Medicaid benefits.
4/3/2023	En esta edición de Saber es Poder, escucha las recomendaciones de la Dra. Ana Cepin, obstetra y ginecóloga de Columbia Univ	In this edition of Saber es Poder, listen to the recommendations of Dr. Ana Cepin, an obstetrician, and gynecologist at Columbia University.
4/10/2023	La melatonina ¿es un buen recurso para lograr que los bebés o niños pequeños duerman? Paula Andalo de Kaiser Health News	Is melatonin a good resource to help babies or young children to sleep? Paula Andalo from Kaiser Health News, explains the dangers of its use and presents other options for the little ones in the house to sleep and for others to rest.
4/10/2023	¿Cómo van tus resoluciones de año nuevo? El Dr. Eduardo López Navarro nos orienta, para lograr lo que aún te falta y así conc	How are your New Year's resolutions going? Dr. Eduardo López Navarro guides us on how to achieve what we need to achieve these goals.
4/10/2023	La peste porcina africana es un virus mortal que infecta a los cerdos en El Caribe. Es inofensivo para los humanos. Pero, las per	African Swine Fever is a deadly livestock virus found in the Caribbean. It's harmless to humans. But people can unknowingly spread the disease if they have contact with pigs — or carry pork when they travel.
4/10/2023	En Actualidades esta semana, escucha las recomendaciones de la Dra. Ana Cepin, obstetra y ginecóloga de Columbia Universit	Listen the recommendations of Dr. Ana Cepin, an obstetrician, and gynecologist at Columbia University.

APRIL

<b>4/10/2023</b>	En este mes recordamos al activista agrícola Cesar Chávez y por ello, Dolores Huerta nos da un saludo de unión y esperanza pa	This month we remember activist Cesar Chávez. Dolores Huerta shares a message of union and hope for all Latinos.
<b>4/10/2023</b>	Una relación en momentos difíciles puede ser rescatada. La Dra. Isabel explica cómo en una relación de pareja puede haber es	A relationship in difficult times can be rescued. Dr. Isabel explains how in a relationship there can be hope if there is a promise to work on forgiving and forgetting.
<b>4/17/2023</b>	Todos podemos sufrir de estreñimiento en algún momento de nuestra vida, pero hay estrategias prácticas y al alcance de todo	We can all suffer from constipation at some point in our lives, but there are practical strategies available for everyone that will allow us to prevent this problem.
<b>4/17/2023</b>	La caminata puede ser uno de los ejercicios más efectivos, en La Red Hispana te damos las claves para convertir esta práctica e	Walking can be one of the most effective exercises, La Red Hispana helps you turn this practice into a healthy routine.
<b>4/17/2023</b>	¿Sabías que los germinados tienen un impacto positivo para el medio ambiente? En el mes de la tierra La Red Hispana te cuen	Did you know that sprouts have a positive impact on the environment? This Earth Month, La Red Hispana shares the benefits of preparing sprouts at home.
<b>4/17/2023</b>	El clima extremo pone en peligro a todos, en Actualidades te comentamos cómo podemos detener la crisis que está generand	Extreme weather endangers everyone; La Red Hispana shares tips on how to stop the crisis that causes increasingly intense storms and extreme heat.
<b>4/17/2023</b>	El Dr. Pablo Rodríguez, del Colegio de Medicina Alpert de la Universidad de Brown, explica cómo podemos celebrar con orgullo	Dr. Pablo Rodriguez, from the Alpert Medical School at Brown University, explains how we can celebrate National Minority Health Month.
<b>4/17/2023</b>	Hay un intruso muy tragón, se le conoce como la mosca mexicana de la fruta y es una amenaza para las frutas en nuestros pat	There is a very greedy intruder, known as the Mexican fruit fly, which threatens the fruits in our backyards and the harvest. Follow these tips to prevent the spread of this insect.
<b>4/24/2023</b>	¿Quieres aprender a cultivar tu propia huerta en casa? En La Red Hispana tenemos recomendaciones útiles que te ayudarán a	Do you want to learn how to grow your garden at home? At La Red Hispana we have recommendations that will help you achieve it.
<b>4/24/2023</b>	La peste porcina africana es un virus mortal que infecta a los cerdos en El Caribe. Es inofensivo para los humanos. Pero, las per	African Swine Fever is a deadly livestock virus found in the Caribbean. It's harmless to humans. But people can unknowingly spread the disease if they have contact with pigs — or carry pork when they travel.
<b>4/24/2023</b>	En este mes de la concienciación del Autismo es muy importante hablar de los mitos sobre este diagnóstico, el Dr. Ilan Shapiro	In this month of Autism Awareness, it is important to talk about the myths about this diagnosis, Dr. Ilan Shapiro reminds us that by talking about it, we can help remove the stereotypes related to Autism.
<b>4/24/2023</b>	Los combustibles fósiles y su contaminación son la razón principal de la crisis climática en la que vivimos, Climate Power nos ex	Fossil fuels and their pollution are the main reason for the climate crisis we live in, Climate Power shares tips on what we can do about it.
<b>4/24/2023</b>	Hay plagas e insectos invasivos que amenazan con devorar nuestros árboles y cosechas. La Red Hispana te da recomendacione	Some invasive pests and insects threaten to devour our trees and crops. La Red Hispana shares tips to take care of your plants.
<b>4/24/2023</b>	El Dr. Pablo Rodríguez, del Colegio de Medicina Alpert de la Universidad de Brown, explica cómo podemos celebrar con orgullo	Dr. Pablo Rodriguez, from the Alpert Medical School at Brown University, explains how we can celebrate National Minority Health Month by protecting our loved ones with the updated COVID vaccines.
<b>5/1/2023</b>	¿Sabías que el Cinco de Mayo no es la celebración de la independencia de México? La Red Hispana explica cuál es la verdadera	Did you know that Cinco de Mayo is not Mexico's independence day? La Red Hispana explains the real reason for celebrating Cinco de Mayo.
<b>5/1/2023</b>	Cada vez más personas se identifican como Asiáticos Latinos, una comunidad diversa que a menudo enfrenta desafíos únicos.	More and more people identify as Asian Latino, a diverse community often facing unique challenges. La Red Hispana explains the challenges of being Asian Latino.

<b>MAY</b>	<b>5/1/2023</b>	Esta semana en Camino al Éxito, el Doctor Eduardo López - Navarro comparte las herramientas para aceptar y saber cuándo aceptar tus metas. Este mes de mayo, el Dr. Eduardo López - Navarro comparte las herramientas para aceptar y saber cuándo aceptar tus metas.	This week in Camino al Éxito, Doctor Eduardo López - Navarro shares the tools to accept and know what to do when your goals are not met when you want them to be.
	<b>5/1/2023</b>	El Dr. Pablo Rodríguez, del Colegio de Medicina Alpert de la Universidad de Brown, explica cómo podemos celebrar el Mes de la Salud de las Minorías Nacionales protegiendo a los seres queridos con las vacunas actualizadas de COVID.	Dr. Pablo Rodriguez, from the Alpert Medical School at Brown University, explains how we can celebrate National Minority Health Month by protecting our loved ones with the updated COVID vaccines.
	<b>5/1/2023</b>	La peste porcina africana es un virus mortal que infecta a los cerdos en El Caribe. Es inofensivo para los humanos. Pero, las personas pueden transmitir la enfermedad sin darse cuenta si tienen contacto con cerdos — o llevan carne de cerdo cuando viajan.	African Swine Fever is a deadly livestock virus found in the Caribbean. It's harmless to humans. But people can unknowingly spread the disease if they have contact with pigs — or carry pork when they travel.
	<b>5/1/2023</b>	Las tormentas intensas que afectan al país y el calor extremo que amenaza la seguridad y salud de nuestras comunidades se han convertido en el pan de cada día de nuestras familias. Climate Power explica los pasos a seguir para combatir el cambio climático.	The intense storms that affect our country and the extreme heat that threatens the safety and health of our communities have become the daily bread of our families. Climate Power explains the steps to follow to combat climate change.
	<b>5/8/2023</b>	La Dra. Susana Morales, internista de New York Presbyterian Hospital, explica la mejor manera de protegerte si estás embarazada o planeas quedarte embarazada.	Listen to Dr. Susana Morales, internist at New York Presbyterian Hospital, explain the best way to protect yourself if you are pregnant or planning to become pregnant.
	<b>5/8/2023</b>	¿Sabías que la creciente industria de energías limpias está creando miles de empleos? Climate Power nos comparte los detalles de estas buenas noticias.	Did you know the growing clean energy industry creates thousands of jobs? Climate Power shares the details of these good news.
	<b>5/8/2023</b>	La peste porcina africana es un virus mortal que infecta a los cerdos en El Caribe. Es inofensivo para los humanos. Pero, las personas pueden transmitir la enfermedad sin darse cuenta si tienen contacto con cerdos — o llevan carne de cerdo cuando viajan.	African Swine Fever is a deadly livestock virus found in the Caribbean. It's harmless to humans. But people can unknowingly spread the disease if they have contact with pigs — or carry pork when they travel.
	<b>5/8/2023</b>	¿Cómo podemos identificar las emociones que nos están haciendo daño? La Dra. Isabel nos aconseja la mejor manera de controlar las emociones dañinas.	How can we identify the emotions that are hurting us? Dr. Isabel shares the best way to control harmful emotions.
	<b>5/8/2023</b>	Este día de las madres, La Red Hispana quiere agradecer a todas las madres por su amor incondicional y la dedicación a sus hijos.	This Mother's Day, La Red Hispana celebrates all mothers for their unconditional love and dedication to their children.
	<b>5/8/2023</b>	Escucha a los expertos hablar sobre el fin de la emergencia de salud pública por COVID en los Estados Unidos. Únete a la charla en vivo.	Listen to experts talk about the end of the COVID Public Health Emergency in the United States. Tune in to the En Confianza chat on May 16 at 7 PM ET / 4 PM PT, on La Red Hispana's Facebook Live page.
	<b>5/15/2023</b>	Los pesticidas pueden afectar a nuestros niños, por eso siempre que fumigues hay que ser precavido. Aprende cómo proteger a tu familia de los pesticidas.	The pesticides used in the fields can affect our children's health. Learn how to protect your family from pesticides.
	<b>5/15/2023</b>	Convierte tu próximo paseo en bote en un recuerdo familiar memorable, seguro y divertido, con la protección de los chalecos salvavidas.	Make your next boating trip memorable, fun, and safe with the protection of life jackets.
	<b>5/15/2023</b>	No corras riesgos, en ocho de cada diez muertes en el agua, las víctimas no usaban chaleco salvavidas, a pesar de que estaban disponibles.	Don't take any chances. In eight out of ten deaths in the water, the victims were not wearing life jackets, even though they were available on the boat.
	<b>5/15/2023</b>	Hay un intruso muy tragón, se le conoce como la mosca mexicana de la fruta y es una amenaza para las frutas en nuestros patios traseros. Sigue estos consejos para prevenir la propagación de este insecto.	There is a very greedy intruder, known as the Mexican fruit fly, which threatens the fruits in our backyards and the harvest. Follow these tips to prevent the spread of this insect.
<b>5/15/2023</b>	La Dra. Susana Morales, internista de New York Presbyterian Hospital, explica la mejor manera de protegerte si estás embarazada o planeas quedarte embarazada.	Listen to Dr. Susana Morales, internist at New York Presbyterian Hospital, explain the best way to protect yourself if you are pregnant or planning to become pregnant.	
<b>5/15/2023</b>	Escucha a los expertos hablar sobre el fin de la emergencia de salud pública por COVID en los Estados Unidos. Únete a la charla en vivo.	Listen to experts talk about the end of the COVID Public Health Emergency in the United States. Tune in to the En Confianza chat on May 16 at 7 PM ET / 4 PM PT, on La Red Hispana's Facebook Live page.	

<b>5/22/2023</b>	Aymée Nuviola, compositora, productora, actriz cubana y ganadora de premios Grammy, nos habla en La Red Hispana de la importancia de estar unidos e informados.	Aymée Nuviola, Cuban composer, producer, actress, and Grammy Award winner, shares on La Red Hispana the importance of staying united and informed.
<b>5/22/2023</b>	La Dra. Susana Morales, internista de New York Presbyterian Hospital, explica la mejor manera de protegerte si estás embarazada o planeas quedarte embarazada.	Listen to Dr. Susana Morales, internist at New York Presbyterian Hospital, explain the best way to protect yourself if you are pregnant or planning to become pregnant.
<b>5/22/2023</b>	Los científicos han sido claros, si queremos ganar la lucha contra el cambio climático y el clima extremo debemos reducir la contaminación.	Scientists have been clear that if we want to win the fight against climate change and extreme weather we must reduce fossil pollution. Climate Power explains what needs to be done to achieve this goal and how you can be part of this change.
<b>5/22/2023</b>	Convierte tu próximo paseo en bote en un recuerdo familiar memorable, seguro y divertido, con la protección de los chalecos salvavidas.	Make your next boating trip memorable, fun, and safe with the protection of life jackets.
<b>5/22/2023</b>	La peste porcina africana es un virus mortal que infecta a los cerdos en El Caribe. Es inofensivo para los humanos. Pero, las personas pueden transmitir la enfermedad sin saberlo.	African Swine Fever is a deadly livestock virus found in the Caribbean. It's harmless to humans. But people can unknowingly spread the disease if they have contact with pigs — or carry pork when they travel.
<b>5/22/2023</b>	¿Tienes hijos practicando algún deporte? ¿Eres uno de esos padres gritones y agresivos que terminan avergonzando a sus hijos? Dr. Eduardo López-Navarro comparte consejos para motivarlos.	Do you have children that practice sports? Are you one of those loud and aggressive parents who embarrass their children? Dr. Eduardo Lopez-Navarro has essential tips that you can follow to motivate yourself and not let your negative emotions take control.
<b>5/29/2023</b>	Para saber cómo puedes estar al día con tu salud durante la temporada de graduaciones escolares y el verano, escucha a la Dra. Trinidad Solís.	Listen to Dr. Trinidad Solis, from the Fresno County Public Health Department, explain the importance of staying up to date with your vaccination during school graduation season and the summer.
<b>5/29/2023</b>	Ahora los adultos mayores de 65 años con cobertura de medicamentos de Medicare Parte D pueden recibir sin costo todas las vacunas recomendadas.	Now adults 65+ with Medicare Part D coverage can receive, at no cost, all of the recommended vaccines (Shingles, Pneumococcal, Tdap, Flu, and COVID-19.)
<b>5/29/2023</b>	¿Sufres de malestar estomacal o se te inflama el estómago? Puede ser que sufras de colon irritable, el Dr. Ilan Shapiro explica cómo manejarlo.	Do you suffer from an upset stomach or does your stomach swell often? It may be that you suffer from irritable bowel syndrome, Dr. Ilan Shapiro shares advice on what to do in these cases.
<b>5/29/2023</b>	En este Mes de la Herencia Inmigrante, La Red Hispana nos recuerda que es un momento especial para honrar y reconocer las contribuciones de todos los inmigrantes.	This Immigrant Heritage Month, La Red Hispana reminds us that it is a special time to honor and recognize the contributions of all immigrants who built the United States of America.
<b>5/29/2023</b>	Esta semana de Memorial Day, rendimos homenaje a los héroes caídos, tomemos este tiempo no solo para descansar y estar con familia, sino también para educarnos sobre el verdadero significado de este día.	This Memorial Day, we pay tribute to the fallen heroes, let's take this time not only to celebrate and enjoy our family, but also to educate ourselves about the true meaning of this holiday.
<b>5/29/2023</b>	¿Por qué es importante que tus hijos participen en deportes? El Dr. Eduardo López-Navarro explica lo importante que es tu rol como padre.	Why is it essential for your children to participate in sports? Dr. Eduardo Lopez-Navarro explains the importance of your role as a parent and how your support and good example are key to their success.
<b>6/5/2023</b>	La vida es como un viaje en tren, donde en cada estación podemos recibir sorpresas agradables o tristes, La Dra. Isabel nos comparte cómo hacer que sea un viaje feliz.	Life is like a train ride, where at each station we can receive pleasant or sad surprises, Dr. Isabel tells us in Fuente De Salud, how we can make it a happy trip.
<b>6/5/2023</b>	Para saber cómo puedes estar al día con tu salud durante la temporada de graduaciones escolares y el verano, escucha a la Dra. Trinidad Solís.	Listen to Dr. Trinidad Solis, from the Fresno County Public Health Department, explain the importance of staying up to date with your vaccination during school graduation season and the summer.
<b>6/5/2023</b>	Las leyes aprobadas por el congreso el año pasado ya están dando frutos para nuestra familia, Climate Change comparte cómo se ha logrado y qué debemos hacer para continuar en este buen camino.	The laws approved by Congress last year are already bearing fruit for our family, Climate Change shares how it has been achieved and what must be done to continue on this good path.
<b>6/5/2023</b>	¿Sabes si tus pulmones están sanos? El Dr. Ilan Shapiro nos comparte las señales que te permitirán identificar si están funcionando correctamente.	Do you know if your lungs are healthy? Dr. Ilan Shapiro shares the signs that will allow you to identify if they are working correctly.

<b>6/5/2023</b>	Seguro has escuchado sobre practicar Yoga. En Saber Es Poder, te contamos cómo puede ayudarte esta práctica en tu vida.	Surely you have heard about practicing Yoga. In Saber Es Poder, we share how this practice can help you in your life.
<b>6/5/2023</b>	¿Sabías que los juegos en familia brindan múltiples beneficios para tus hijos? La Red Hispana te ofrece consejos sencillos para	Did you know that family games provide multiple benefits for your children? La Red Hispana offers you simple tips to share and recreate as a family.
<b>6/12/2023</b>	Como inmigrantes muchas veces nos enfrentamos a retos que parecen insuperables, La Dra. Isabel nos recuerda que nunca de	As immigrants we often face challenges that seem unbeatable, Dr. Isabel reminds us never to lose a positive attitude, no matter the obstacle.
<b>6/12/2023</b>	La Dra. Trinidad Solís, del Departamento de Salud Pública del Condado de Fresno, explica la importancia de las vacunas actuali	Listen to Dr. Trinidad Solis, from the Fresno County Public Health Department, explain the importance of staying up to date with your vaccination during school graduation season and the summer.
<b>6/12/2023</b>	¿Problemas con el colesterol? Existen alimentos que pueden ayudarnos a bajar los preocupantes valores de un colesterol alto.	Problems with cholesterol? There are foods that can help us lower high cholesterol. Dr. Ilan Shapiro shares with us which foods are the best to help us get better.
<b>6/12/2023</b>	Para saber cómo puedes estar al día con tu salud durante la temporada de graduaciones escolares y el verano, escucha a la Dr	Listen to Dr. Trinidad Solis, from the Fresno County Public Health Department, explain the importance of staying up to date with your vaccination during school graduation season and the summer.
<b>6/12/2023</b>	¿Sabes qué es Juneteenth? La Red Hispana te explica la razón por la que los latinos también consideramos importante esta fe	Do you know why we observe Juneteenth? La Red Hispana explains the reason why Latinos also consider this date to be important.
<b>6/12/2023</b>	A diez años de DACA recordamos historias de esfuerzo que muestran la importancia de programas de protección para nuestra	Ten years after DACA, we remember stories and efforts that show the importance of protection programs for our community.
<b>6/19/2023</b>	Esta semana se celebra el Día Mundial del Refugiado. La Red Hispana ofrece sencillos pasos con los que puedes apoyar a quien	This week we celebrate World Refugee Day. La Red Hispana shares simple steps for you to support those who have been forced to flee their country of origin.
<b>6/19/2023</b>	Ahora los adultos mayores de 65 años con cobertura de medicamentos de Medicare Parte D pueden recibir sin costo todas las	Adults 65+ with Medicare Part D coverage can receive, at no cost, all of the recommended vaccines (Shingles, Pneumococcal, Tdap, Flu, and COVID-19.)
<b>6/19/2023</b>	Llega el verano y también la temporada de huracanes, esto significa oleadas de calor, incendios forestales y sequías. Climate P	Summer is here so is hurricane season, which means heat waves, forest fires, and droughts. Climate Power shares important information about progress in combating climate change.
<b>6/19/2023</b>	La administración Biden extendió el programa de Estatus de Protección Temporal (TPS) a casi 340,000 inmigrantes de Hondura	The Biden administration extended the Temporary Protected Status (TPS) program to almost 340,000 immigrants from Honduras, El Salvador, and Nicaragua until 2025. José López Zamorano comments on what you must do and when is the limit to apply for these benefits.
<b>6/19/2023</b>	¿Sabes qué es el Metapneumovirus? El Dr. Ilan Shapiro nos explica qué es y cómo podemos prevenir que nos afecte.	Do you know what Metapneumovirus is? Dr. Ilan Shapiro explains what it is and how we can prevent it from affecting us.
<b>6/19/2023</b>	La Dra. Trinidad Solís, del Departamento de Salud Pública del Condado de Fresno, explica la importancia de las vacunas actuali	Listen to Dr. Trinidad Solis, from the Fresno County Public Health Department, explain the importance of staying up to date with your vaccination during school graduation season and the summer.
<b>6/26/2023</b>	Pensamos que cuando algo nos molesta en la relación de pareja es mejor quedarnos callados, la Dra. Isabel nos cuenta que es	When something bothers us in a relationship we may believe it is better to remain silent, Dr. Isabel shares that this is not the appropriate way to handle these situations.
<b>6/26/2023</b>	¿Has escuchado del duelo migratorio? Es algo por lo que muchos migrantes pasan y puede ser que tú lo estés viviendo, el Dr. E	Have you heard of migratory grief? It is something that many migrants go through and you might be going through it as well. Dr. Eduardo López-Navarro gives us vital advice to combat this crisis.
<b>6/26/2023</b>	Todos usamos redes sociales, pero su uso desproporcionado puede afectar tu vida diaria y la manera en que te relacionas con	We all use social networks, but their disproportionate use can affect your daily life and the way you interact with others, Dr. Ilan Shapiro explains why.

	<b>6/26/2023</b>	La Dra. Trinidad Solís, del Departamento de Salud Pública del Condado de Fresno, explica la importancia de las vacunas actuali	Listen to Dr. Trinidad Solis, from the Fresno County Public Health Department, explain the importance of staying up to date with your vaccination during school graduation season and the summer.
	<b>6/26/2023</b>	¿Sabías que puedes conseguir becas estudiantiles aun siendo inmigrante e indocumentado? La Red Hispana tiene esta importa	Did you know that you can get scholarships to attend a university even if you are an undocumented immigrant? La Red Hispana shares important information for your and your family's future
	<b>6/26/2023</b>	Para muchos latinos en Estados Unidos, aprender inglés es todo un reto, en Camino al Éxito compartimos herramientas a tu al	For many Latinos in the United States, learning English is quite a challenge. We share simple tools so that not knowing the language does not become a barrier in your life.