



Con Raquel Villa y Julio Camargo

Visite
www.kxoradio.com
 para radio transmisiones a petición.



FECHA:	TEMA:	ORADOR INVITADO:
Semana del 6 de noviembre	<p>Servicios para Veteranos del Condado de Imperial (Originalmente transmitido en octubre del 2014)</p> <p>Los veteranos tienen una serie de necesidades y ocupan acceso a varias asistencias. Únase a nosotros mientras hablamos con un representante local de los servicios para veteranos sobre el apoyo disponible, y como el Condado de Imperial ayuda a aquellos que ponen en riesgo sus vidas para defender nuestras libertades.</p>	<p>Roberto Avila Representante de Servicios para Veteranos del Condado de Imperial</p>
Semana del 13 de noviembre	<p>Mindful Warrior Project (Proyecto Guerrero Consciente): Campo de Entrenamiento para Reingresar a la Vida Civil (Originalmente transmitido en octubre del 2015)</p> <p>¿Por qué debemos atención a los veteranos? La Atención Plena, es una técnica, basada en la evidencia, que ha demostrado un impacto positivo en cientos de estudios de investigación en las siguientes áreas: calidad de vida (debido a la depresión, el estrés y la ansiedad, el rendimiento, el trastorno de sueño, o las adicciones, etc.), trastorno de estrés postraumático, lesión cerebral traumática, y el suicidio. Estas son las áreas importantes en la comunidad de veteranos.</p>	<p>Pedro De León Veterano y Voluntario Mindful Warrior Project (Proyecto Guerrero Consciente) www.mindfulwarriorproject.org</p>
Semana del 20 de noviembre	<p>Cachorros, Gatiitos y Bienestar (Originalmente transmitido en marzo del 2014)</p> <p>Dalia Rodriguez-McAuliffe, defensora de animales, hablara de la investigación científica y las realidades de ser propietario de una mascota y quizá saldrá corriendo a su albergue mas cercano. ¡Si es que su casa aun tiene lugar!</p>	<p>Dalia Rodriguez-McAuliffe Propietaria Fitness Oasis Health Club & Spa</p>
Semana del 27 de noviembre	<p>Yoga y Salud Mental (Originalmente transmitido en agosto del 2015)</p> <p>El yoga mejora el estado psicológico/mental, y ayuda a reducir la ansiedad y la depresión en las personas. El yoga también ayuda aumentar la memoria y mejorar la concentración. Puede prevenir la aparición de problemas de salud mental, que son frecuentes durante la adolescencia. La instructora y fundadora de ShiWido Yoga, Sofia Puerta, se une a nosotros para introducirnos a el yoga y sus beneficios en la salud mental.</p>	<p>Sofia Puerta-Webber Terapeuta de Yoga, Instructora de Aptitud Física, Escritora y Editora Fundadora de Shiwido™ San Diego</p>