



RADIO BILINGUE

Sintoniza todos los  
 Miércoles a las  
 8:00 am



Con  
**Dalia Pesqueira y  
 Raquel Villa**

Visite  
[www.kxoradio.com](http://www.kxoradio.com)

para radio  
 transmisiones  
 a petición.

Si le gustaría tener  
 respuesta a su  
 pregunta en el  
 programa, envíe un  
 correo electrónico:

[programaexpresate@  
 yahoo.com](mailto:programaexpresate@yahoo.com)

FECHA:	TEMA:	ORADOR INVITADO:
Semana del 7 de octubre	<p><b>Cuando el Amor Entra en la Comida: Apoyo a la Salud Mental a partir de una Comida</b></p> <p>La investigación encuentra que las personas que comen comidas caseras de forma regular tienden a ser más felices y saludables y consumen menos azúcar y alimentos procesados, lo que puede dar lugar a mayores niveles de energía y una mejor salud mental. Para aquellos que han descubierto la alegría de cocinar, la magia de combinar ingredientes en sabores que nutren y sostienen a nuestros seres queridos nos llena e inspira. Únase a Rina Godoy, la dueña del restaurante <i>Antojitos Como en Casa</i> mientras comparte su historia y su pasión por agregar amor a la comida.</p>	<p><b>Rina Godoy</b>            Propietaria            Antojitos Como en Casa</p>
Semana del 14 de octubre	<p><b>Split Thought(Pensamiento Dividido): Los Medios no son el Enemigo, es la Solución</b></p> <p>Los jóvenes están sujetos a una cantidad cada vez mayor de medios, desde las redes sociales hasta los teléfonos que actúan como televisores, el mundo de los medios a veces se describen como un nuevo y valiente peligro mundial, que contribuye a la ansiedad y el estrés. Rico Rivera, el pionero de <i>Split Thought Videos y Podcasting</i>, encuentra apoyo y curación para la salud mental al usar los medios de comunicación y todas sus formas para crear la autoexpresión, exponiendo su verdad al mundo de los medios.</p>	<p><b>Rico Rivera</b>            Fundador            Split Thought</p>
Semana del 21 de octubre	<p><b>El Valor del Sueño Saludable para la Salud Mental</b></p> <p>El sueño es un componente vital, pero comúnmente pasado por alto para la salud mental y física. Con un mundo multitarea impulsado por dispositivos electrónicos aparentemente siempre a nuestro lado, los aspectos críticos de establecer y mantener una higiene del sueño saludable se vuelven críticos para obtener los beneficios del sueño saludable. Únase a nosotros y con Aldo Arellano del <i>Imperial Valley Sleep Center</i>(Centro del Sueño del Valle Imperial), mientras comparte más sobre los beneficios y las practicas de un sueño saludable.</p>	<p><b>Aldo Arellano, RPSGT</b>            Técnico del Sueño            Imperial Valley Sleep            Center</p>
Semana del 28 de octubre	<p><b>Incorporando una Practica de Tai Chi para una Mente y Cuerpo más Saludable</b></p> <p>El Tai Chi es un arte marcial tradicional chino de bajo impacto, practicado por más de 3 millones de personas en los Estados Unidos por sus beneficios para la salud. Los estudios indican que el Tai Chi se ha asociado con el bienestar psicosocial al reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Únase a nosotros mientras el instructor local de Tai Chi, Marco Calderón comparte su técnica y sus conocimientos sobre la práctica saludable.</p>	<p><b>Sifu, Marco Calderón</b>            Propietario            White Crane Tai Chi Chaun</p>

