

Actívate

La salud es primero

Pág.4



PARACHICOS

Algarabía, colorido y tradición

Pág.3



Perspectivas

Desde la experiencia

Pág.7



S **O** **M** **I** **N** **O**
lo que comemos

Pág.6

Editorial

No es fácil dejar el IMER. Durante estos últimos dos años he podido formar parte del entusiasmo con el que ustedes se entregan al trabajo radiofónico -en muchos casos con grandes sacrificios, pero motivados por su profesionalismo y amor al Instituto-. Eso es algo de lo que más voy a extrañar.

Pág.2



Sopa de letras



Pág.8

¿Sabías Que...



Pág.5

Cue les desea
un feliz año
2009

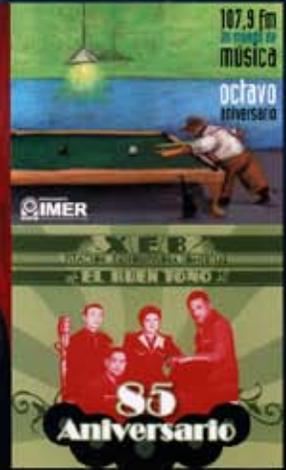
Editorial

No es fácil dejar el IMER. Durante estos últimos dos años he podido formar parte del entusiasmo con el que ustedes se entregan al trabajo radiofónico -en muchos casos con grandes sacrificios, pero motivados por su profesionalismo y amor al Instituto-. Eso es algo de lo que más voy a extrañar.

El IMER es una Institución compleja, incluso más allá de lo que pudiera imaginar quien aún no la conozca. En esa medida impone cotidianamente retos interesantes y ofrece experiencias profesionales excepcionales. He sido muy afortunado por haber contado desde los primeros días con la compañía, el consejo y el apoyo de excelentes colaboradores y profesionales del medio, en todas las áreas que conforman a la Institución. Su talento y su compromiso serán otro motivo para extrañar.

Los contenidos, la música de sus emisoras, la importante función social que desempeña y su increíble potencial creativo fundamentan el aprecio que me llevo por el Instituto.

Estos años en los que estuve al frente del IMER nos dieron oportunidad de renovar el perfil de dos emisoras que en poco tiempo han mostrado su versatilidad en la construcción de nuevos y atractivos contenidos; de arrancar numerosos proyectos para la atención de diversos grupos sociales que han probado con creces su necesidad de existencia en el *dial*; tuvimos oportunidad de celebrar en grande



los 25 años de existencia del Instituto contando para ello con la complicidad de nuestros escuchas, hecho que dio pie a la edición de la publicación conmemorativa que ustedes conocen; llevamos a cabo más de cien conciertos en nuestros estudios, comenzamos la digitalización del material fonográfico histórico, rompimos récord en la realización de estudios de audiencia, renovamos por completo la página de Internet e inauguramos transmisiones por esa vía... En fin, considero que los

logros no fueron pocos y los alcanzamos gracias al trabajo coordinado de todos.

Sé que concluyo mi función en un momento interesante para el IMER. Con finanzas estables se orienta a su fortalecimiento en el desarrollo de contenidos radiofónicos y propuestas creativas de servicio a la sociedad, así como a la actualización de su infraestructura tecnológica. Para todo ello, cuenta con la experiencia y el trabajo de su gente.

Luego de la primera quincena de enero desempeñaré

nuevas funciones, las cuales asumo también con entusiasmo y como un nuevo reto profesional. Sin embargo, seguiré siendo un fiel y crítico radioescucha de nuestra radio, seguro de que para el IMER, el mejor momento está aún por venir.

Mi más sincero agradecimiento para todos.

Héctor J. Villarreal
Director General

PARACHICOS

Algarabía, colorido y tradición

La gran fiesta de Chiapa de Corzo, Chiapas, inicia la noche del 8 de enero, cuando las *Chuntaes*, ataviados con largas faldas floreadas, camisas de vuelo bordadas, trenzas, tocados, banderas de colores en la cabeza y canastas repletas de frutas y legumbres, danzan por las iglesias de la ciudad a ritmo del tambor, flauta de carrizo, música de viento y sonajas de hojalata llamadas *chinchines*.

Este bullicioso recorrido nocturno por todos los barrios, se extiende aproximadamente hasta las dos de la madrugada y termina, en el mismo lugar donde comenzó.



El 15 de enero, día dedicado al Cristo Negro de Esquipulas, aparecen los *Parachicos*, mágicos personajes vestidos con montera y singular máscara tallada en madera de cedro o guanacaste, que semeja el rostro del hombre español.

Los *Parachicos* llevan de cabellera una montera de ixtle, fibra de la planta de agave adornada con listones de



vistosos colores. Usan dos paliacates en la cabeza, uno de ellos sirve para afianzar la máscara. En la cintura y sobre las piernas portan chalitas de seda con flores bordadas en chaquiras y lentejuela. Sobre el pecho, dos cintas entrecruzadas. En las manos, un chinchín y un sarape adornado completa el atuendo.

Las *Chiapanecas*, con el colorido vestido de contado y bordado de tul, de vuelos con flores multicolores, también llenan las calles y la plaza, con sus tules laqueados.



Los días 15, 17 y 20 de enero miles de personas recorren las calles, los barrios y las iglesias de la ciudad para ver a los *Parachicos* y a las *Chiapanecas*, mientras exclaman: "¡viva el gusto por nosotros!" También cantan "¡*Parachico* me pediste, *Parachico* te daré y al compás del tamborcito, mi chinchín te sonaré!"

Radio Lagarto es la única emisora que brinda una cobertura completa de la Fiesta de Enero. La radio prendida todo el día en las casas informa el recorrido del popular baile de los *Parachicos*. El público es celoso del culto a sus tradiciones, por eso disfruta al escuchar contenidos típicos de la región.

El pueblo goza de la Comida Grande, servida por el sacerdote de San Antonio Abad. El olor de la pepita con tasaño, el cochito horneado y, sobre todo, la fuerza de la arraigada celebración, hacen de esta fiesta una de las más coloridas e impresionantes del mundo.

Fotos: Andrés Rodríguez Flores

Actívate

La salud es primero

Por: Brenda Mesa Robles



El billar es un deporte divertido apto para ambos sexos; cuando lo practicas, los músculos de la espalda se activan intensamente, caminas bastante alrededor de la mesa y, en opinión de **Francisco Nolasco, operador de Interferencia 7Diez**, aporta una extraordinaria relajación mental porque requiere mucha concentración. "Este juego es, para mí, una excelente válvula de escape para liberar la tensión nerviosa acumulada en el día y olvidarme por dos o tres horas de mis problemas". El buen *Paquito el del Barrio*, como lo conocen sus cuates, disfruta mucho al jugar carambola de tres bandas, y asegura: "Es el mejor ejercicio porque mantiene mi mente activa y sana".



Si algo te gusta, estás cien por ciento motivado, irradias felicidad a kilómetros de

distancia y cuentas ansiosamente las horas para empezar tu entrenamiento. **Juana Alvarado, coordinadora de Audiencia Activa de la Dirección de Investigación de la Comunicación Radiofónica**, a ritmo de salsa, mueve brazos, piernas y caderas. "Este baile es muy sensual, me fascina, me divierto mucho, convivo con personas de diferentes profesiones y hago ejercicio". Juanita disfruta la música y espera seguir practicando todos los pasos para llegar al nivel más avanzado llamado rueda de casino o carrusel, que consiste en una danza circular en la que varias parejas sincronizan sus movimientos y se intercambian ordenadamente. Ella recomienda abrir el año bailando, porque lo primero que se ejercita es la sonrisa.



Para mejorar la salud cardiovascular practica ejercicio aeróbico: ciclismo, natación, caminata, carrera, gimnasia, karate o *aerobics*, entre otros. "Hago dos horas diarias de *spinning* -entrenamiento en una bicicleta estática al ritmo de la música - y otra de levanta-

Si te interesa conocer más acerca del apasionante mundo deportivo, escucha estas cuatro propuestas del Instituto.

Impacto Deportivo



Conducción: Tesalia Alonso, Irma Cuevas y Raúl Luna

Emisora: Interferencia 7Diez, 710 AM

Transmisión: Lunes, 20:00 a 20:30 horas

Una producción del *Sistema Nacional de Noticiarios* que aborda temas de educación física, cultura deportiva y salud con interesantes entrevistas a destacadas figuras del medio y médicos del deporte. Si te perdiste alguna emisión, consulta la página del SNN y rescátala.

Deportes

Conducción: Domingo Bello Quiroga

Emisora: La FQ, 980 AM

Transmisión: Martes a viernes de 18:30 a 19:00 horas



Si el deporte es lo tuyo, no te puedes perder las mejores noticias de box, beisbol, futbol, atletismo y más. Este espacio de *la Voz de la ciudad del Co-bre* está diseñado para el aficionado de corazón, aquel que sigue su disciplina predilecta, conoce su historia y sus figuras.

Más Deporte



Conducción: Francisco Cruz Domínguez

Emisora: Radio IMER, 540 AM

Transmisión: Sábado de 7:00 a 8:00 horas

Para empezar bien tu sábado, vivir al máximo la intensidad deportiva y emocionarte con los resultados de los atletas, equipos y campeonatos de la región o nacionales, sintoniza este espacio diseñado para fanáticos.

Cartelera Deportiva

Conducción: Evodio Alejos Salazar

Emisora: Estéreo Istmo, 96.3 FM

Transmisión: Martes, de 21:00 a 21:30 horas



Bastan 30 minutos de acción para informarte de los sucesos más relevantes en el mundo del deporte. Además este informativo te tendrá al tanto de las fechas y horarios en los que se realizarán las justas para que nunca te pierdas un partido.

tamiento de pesas", comenta **Dagmar Ruíz, locutora de Horizonte**, quien comenzó a hacer deporte a los cinco años de edad. "Los beneficios de

ejercitarte son muchos: comes bien, adquieres mayor fortaleza muscular, tu salud es excelente y sobre todo, te sientes más alegre".

Actívate La salud es primero Continúa



El físicoculturismo consiste en el levantamiento de pesas con mancuernillas y barras integradas, fortalece el sistema óseo y muscular, es apto para adolescentes, adultos y personas mayores. Con gran afición **Claudio Martínez, del Departamento de Suministros y Almacenes**, practica hace ocho años este deporte. Él recobró su autoestima y mejoró la salud. "Mi cuerpo -comenta- no me gustaba, me sentía mal; ahora estoy

satisfecho con el volumen y la proporción del mismo. Mi familia está orgullosa de mis logros, soy un ejemplo para ellos. Pienso que nunca es tarde para iniciar cualquier actividad física".



En el guardarropa de **José Bastida, operador de Opus**, nunca faltan unos buenos zapatos tennis con válvula de aire para ir a correr todas las mañanas. Esta rutina imprescindible desde 1986 y ahora fuente de mucha salud le ha quitado dolores de

columna. Además *Don Basti* recientemente superó un micro infarto que le paralizó el nervio óptico. La disciplina le incrementó el ánimo, mejoró su relación de pareja y con esa vigorosa condición física ha participado en carreras de 10 kilómetros. Categórico enfatiza: "La mejor herencia que puedo dejar a mis hijos, es el estímulo para que hagan deporte."



"En el kilómetro 33 los niños de todas las

nacionalidades querían estrechar mi mano, sus porras en todos los idiomas diciéndome: 'vamos tú puedes', 'sigue adelante', resonaban en mis oídos como música que me fortalecía para continuar a pesar del cansancio. Al cruzar la meta del Maratón de Toronto 2006, después de 42 kilómetros y cinco horas y media de recorrido, sentí un nudo en la garganta y una inmensa emoción cuando abracé la bandera de México. "Siempre que, **Eréndira Hernández, coordinadora de Talento Infantil del programa La Pandilla**, recuerda el momento de su triunfo, la voz se le quiebra y sus ojos vuelven a brillar con esa luz de satisfacción que dejan los grandes logros.

¿Sabías Que...



...en 2008 el IMER transmitió **15 programas dedicados al público femenino**, a través de 13 de sus emisoras?

...si pudieras extender una línea (zurco) de un CD ésta mediría **dos kilómetros y medio**?

...la **Fonoteca de Tránsito** cuenta con **siete mil CD's de música** de diversos géneros para enriquecer las producciones del IMER?

...una estación que programa melodías que duran entre dos y tres minutos, y transmite las 24 horas del día, los 365 días del año llega a tocar **230 melodías diariamente, es decir, 6,900 al mes**? Imagina el reto que esto impone a un programador.

¡Atención Productores!

Por este medio se les extiende una cordial invitación para participar en la sección podcast del Sitio Web del IMER.

El compromiso que se requiere es entregar por lo menos un programa a la semana, a la Dirección de Investigación de la Comunicación Radiofónica a fin de mantener la sección actualizada.

Si estás interesado en que tu programa se haga accesible a la audiencia por este medio, manda un correo electrónico al licenciado Alejandro Joseph Esteinou, Director de Investigación de la Comunicación Radiofónica: ajoseph@imer.com.mx





lo que comemos

Por: Verónica Medina

“Goza inteligentemente de los placeres de la mesa”, decía el filósofo griego Epicuro de Samos. Ahí está todo: Utilizar la inteligencia cuando comemos. Y para usarla más y de mejor manera, tenemos que estar bien informados.

Es necesario aprender a comer, delgados u obesos enfermamos cuando tenemos malos hábitos alimentarios. Lo primero que debemos saber es que el sobrepeso y la obesidad, en la gran mayoría de los casos, son resultado de malos hábitos que han estado con nosotros, probablemente, toda la vida. Para cambiarlos hay que modificar nuestro estilo de vida.

Pequeños cambios, en la dirección correcta

Los cambios no pueden ser radicales, ni de un día para otro, sino paulatinos, constantes y basados en información correcta; así se quedarán con nosotros para el resto de la vida:

1. Olvídate de la báscula y las fechas límite para alcanzar un peso determinado. Esto no funciona y termina en desilusión.
2. Reduce las porciones de alimentos. Si acostumbras desayunar dos huevos fritos en aceite, acompañados de frijoles refritos y un bolillo, cambia a un huevo revuelto o estrellado, cocinado en una cucharadita de aceite de oliva, acompañado por media taza de frijoles de la olla y una rebanada de pan integral tostado; si te quedas con hambre, agrega un plato de papaya. No está mal, ¿o sí?
3. No existen alimentos *buenos* ni *malos*. Una dieta correcta debe incluir

todos los alimentos en cantidades equilibradas.

4. Lo más sano es realizar cinco comidas al día divididas de la siguiente manera: desayuno-colación-comida-colación-cena. Suprimir una comida para bajar de peso, es contraproducente. Cada una debe combinar productos de tres grupos de alimentos: Cereales y tubérculos (maíz, trigo, arroz, avena / papa, camote, yuca, p. ej.); verduras y frutas (nopal, espinaca, brócoli / manzana, naranja, piña, p.ej); leguminosas y productos de origen animal (frijol, lenteja, haba / carne, pescado, huevo, queso, p. ej).
5. Las colaciones o *tentenpié* también deben combinar los tres grupos anteriores. Por ejemplo: si desayunaste a las ocho de la mañana; a las once disfruta dos galletas integrales (cereal), una rebanada de queso panela (producto de origen animal) y una fruta pequeña como ciruela o un puñito de uvas (verduras y frutas).



6. Incluye mucho colorido en el plato. Las sustancias responsables de los colores intensos y brillantes (rojos, verdes, amarillos, naranjas) son poderosos agentes antienviejimiento y anticancerígenos, además son sumamente atractivos a la vista, aromáticos y despiertan el apetito.

7. Incrementa tu actividad física diaria. Caminar, por ejemplo, inicia con 10 ó 15 minutos diarios. La marcha debe ser continua, sin pausa. Consulta a tu médico para que te indique qué ejercicio es más beneficioso para tu cuerpo.
8. Toma agua, un promedio de ocho vasos al día, no más. Tampoco es sano tomar en exceso. El agua no adelgaza. Debemos observar la orina. Si es transparente, tanto como el agua, eso indica que estamos tomando más de la necesaria.
9. No sigas dietas que prohíban algún grupo de alimentos (no grasas, no carbohidratos); o que indiquen consumir un solo alimento (atún, carne). Esas dietas son un fraude; tal vez bajes de peso en un principio pero recuperarás los kilos, incluso, con ganancia. No existen las *dietas milagro*, todo es aplicar la información correcta.
10. Combina los alimentos en forma inteligente y creativa. Una torta de tamal acompañada por un atole, hacen la peor mezcla posible; una bomba de carbohidratos (trigo + maíz + maíz). En cambio, un taco de nopales con claras de huevo o un taco de queso panela con flor de calabaza es sano y delicioso.

Si requieres más información sobre este tema escucha el programa *Kilo por Kilo* que conduzco en compañía de Xiuh Tenorio, los martes, a las 21:00 horas, por la XEB, 1220 AM. Hasta entonces recuerda: “Goza inteligentemente de los placeres de la mesa”.

Perspectivas

Desde la experiencia



Hace más de una década que Carmen Rodríguez y Manuel Cruz se enfrentan al doble reto de ser operadores-locutores. La primera, en *XERF, La Poderosa* de Ciudad Acuña, Coahuila y Manuel en *XECHZ, Radio Lagarto* en Chiapa de Corzo, Chiapas.

Un total de 59 compañeros se desempeñan como locutores-operadores en el IMER una tarea que -de acuerdo con Carmen y Manuel-, requiere de concentración, precisión, tenacidad y voluntad de aprendizaje.

Carmen Rodríguez cubre el turno de ocho a 12 de la noche y se encarga de una de las emisiones más escuchadas de *La Poderosa: Hablemos de...* programa de servicio que aborda temáticas diversas; lunes (salud), martes (sexualidad), miércoles (psicología), jueves (cuestiones sociales), viernes (valores), sábado (de todo un poco) y domingo (chistes). Al programa asisten especialistas (médicos, abogados, etc.) y figuras prominentes de la comunidad (líderes sociales y políticos, p.ej.). Las líneas telefónicas que reciben llamadas locales, nacionales e internacionales -recordemos que una parte importante del público de la *XERF* está compuesta de mexicanos que viven en Estados Unidos- están abiertas siempre para interactuar con el público.

“En realidad no lo veo como un reto -explica Carmen-, te acostumbras. Antes de entrar a cabina dejo el mundo afuera y me concentro en el programa. No puedes operar una consola de diez canales, dos teléfonos, atender la continuidad, el *Dalet*, conducir una entrevista sin perder el hilo y llevar un consecutivo de las preguntas que hace la audiencia si te distraes. El público siempre quiere

hablar contigo, contarte cosas, compartir experiencias. Yo platico con ellos y me quedo muy satisfecha cuando siento que los acompaño”.

Desde luego, 26 años de experiencia en la radio ayudan. Antes de llegar a *La Poderosa*, Carmen trabajó 14 años en otra emisora local: *XHPL, 99.7, Radio Felicidad*.



“Un día escuché que había audiciones para entrar al IMER y me animé. Cuando llegué el gerente de entonces, Javier Anaya, me preguntó, ‘hay 83 personas antes que usted, ¿se anima?’ Dije que sí. Una semana más tarde regresé para ver cómo me había ido y el que iba a ser mi jefe me dijo, ‘¿y sus papeles?’, no traje nada -contesté-, ‘pues tráigalos porque empieza el domingo’.

“Me pusieron un reto; conducir un programa nocturno que siempre había sido llevado por hombres: *La Machaca Norteña*, se llamaba. Anaya me dio seis meses para levantarlo y darme la plaza o retirarme. Eso fue en agosto. Para finales de noviembre estaba en la ciudad de México recibiendo lo que llamaban entonces *El Nobel del IMER* un premio por hacer despegar el programa en un corto lapso de tiempo.

“No tengo una receta para hacer lo que hago pero la experiencia me dice que es fundamental ponerme en el lugar de los escuchas, hacer las preguntas que ellos harían en forma directa y empática. En este negocio de grandes egos yo procuro tener el mío a raya, vigilarlo. Intento pegarme a la gente que sabe de radio porque uno nunca debe dejar de aprender y, afortunadamente, la vida me ha permitido tener grandes maestros como Heberto Pérez Espín, mi jefe y amigo, con quien analizo mis intervenciones. Heberto las oye, las critica y yo le pongo atención y lo intento de nuevo. No trato de ser él, aprendo de él pero me aseguro de ser yo”.

Infancia es destino

Sin Ton ni Son es el nombre del programa que conduce Manuel Cruz quien forma parte del equipo de *Radio Lagarto* desde 1992. “Nací en Comitán y mi idea era ir a Tuxtla para estudiar medicina, lo de la radio fue una casualidad”, explica.

“Mi papá, mi tío y mi hermano ya trabajaban frente a un micrófono cuando llegué a la, entonces, *Voz del Cañón*. Jaime Cuevas, el gerente en aquellos tiempos,



fue quien me dio oportunidad de entrar como practicante; trabajaba con cartucheras, hacía ediciones de cinta de carrete con tijera y *tape* actividad que creo, me educó el oído. En 1993, me dieron de alta en el Instituto como operador.

“Un buen día Ariel Gómez, mi antecesor, tomó camino hacia otra emisora y me propusieron tomar *Sin Ton ni Son*, una revista musical donde tocamos diferentes géneros y diversos temas para orientar a la población sobre la vida cotidiana de Chiapa de Corzo y los municipios aledaños, aspectos culturales de la región y

Continúa en la pág. 8

los eventos deportivos más destacados. Al principio me negué; porque me interesaba más quedarme en los fierros pero pronto me animé.

“Me dieron chance de dar la hora, luego de anunciar la melodía y mandar un saludo; finalmente, después de 15 de días me encerraron en la cabina para que me soltara. En 1994, saqué mi licencia de locutor.

“El trabajo de operador-locutor es cuestión de ritmo. Tengo tres horas de programa en las que tienen que caber entrevistas con especialistas, música variada y preguntas de los radioescuchas. Las habilidades las desarrollas con la práctica: En mi caso la verdad es que es natural; contesto el teléfono -entre 30 y

35 timbrazos cada hora-, meto el corte, reviso mi disco... hago que funcione. Hay que ser tenaz, tener voluntad y valor para colocarte frente a la consola y hablarle a la gente de forma que sepa que disfrutas tu trabajo.

“Me acuerdo de mi papá quien era presidente del barrio en Comitán. Viene a mi mente con un micrófono en la mano, anunciando la *kermese*. Me inspiro en mi tío Belisario quien trabajaba en *Radio Comitán* como locutor y desde luego pienso en mi hermano, Francisco Javier, operador-locutor de *XEMIT*, *Radio IMER* quien por cierto está celebrando 16 años de su programa *Más Deporte*.

“Intento innovar. La audiencia tiende a pedirte las mismas canciones. Yo los

complazco pero con valor agregado: Pongo la canción grupera que me piden pero en una versión de bolero o rock que valgan la pena. Si me piden *Pío Mentiroso* con Pío Leyva, por ejemplo, les digo que no está él pero sí la Tlaxcaltecatl Band con *Latino*; al final la gente agradece que le des gusto pero también opciones porque aprenden.

“Ser operador-locutor te da oportunidad de conocer y desarrollarte en el mundo de la tecnología pero también te hace más desenvuelto y te obliga a prepararte si no, ¿cómo conduces una entrevista? Hay que echarle ganas; levantarse diario con una propuesta para hacer mejor tu programa. Orientar, entretener y complacer sin caer en pan con lo mismo”.

Sopa de letras

Enseguida encontrarás claves que te permitirán hallar los títulos de los programas escondidos en esta sopa de letras. Si necesitas ayuda, consulta el *Sitio Web del IMER*

Y	G	B	H	J	Q	R	P	W	F	T	L	K	N	U	M	C
A	B	R	I	E	N	D	O	C	A	M	I	N	O	S	C	V
S	M	P	X	Z	R	E	G	I	O	N	C	U	A	T	R	O
O	E	S	R	F	B	D	Y	I	E	L	R	E	C	R	E	O
E	N	A	L	A	C	A	R	T	A	A	M	L	A	D	S	Z
B	U	L	B	L	N	O	E	E	P	D	N	O	R	I	O	I
P	E	O	C	I	H	D	S	S	L	I	D	P	T	A	O	Q
N	J	N	A	B	J	F	E	T	U	J	W	H	O	E	Q	H
D	E	C	D	R	Z	K	P	I	T	A	L	G	E	Q	P	X
I	C	U	A	E	K	O	O	M	C	Z	L	D	F	T	C	M
Z	U	B	J	A	G	A	R	O	H	Z	A	F	B	Y	V	O
U	T	A	U	L	A	W	L	N	A	Q	S	C	A	Z	N	Y
Y	I	N	E	B	P	N	A	I	V	U	A	D	R	I	H	E
T	V	O	V	E	F	R	V	O	O	E	L	E	Q	G	J	U
H	O	Q	E	D	S	E	E	Y	S	C	U	R	U	Z	J	S
L	Q	O	S	R	A	O	R	C	A	U	D	O	I	X	I	L
M	B	I	T	I	D	D	E	E	L	E	E	I	T	M	O	N
B	U	S	Y	O	C	P	D	L	A	T	S	U	O	A	L	S
F	E	O	U	D	U	M	A	E	I	R	P	W	D	S	H	A
K	Q	C	E	E	I	Y	Z	B	R	N	R	M	E	D	C	Y
G	S	S	A	E	D	D	F	R	E	L	I	E	P	E	P	B
O	V	E	N	D	E	T	T	A	N	J	M	A	A	P	T	G
P	E	O	L	E	Y	E	T	C	N	G	E	R	P	O	L	E
U	T	I	K	F	A	O	B	I	E	Z	R	E	E	R	O	U
Y	O	V	F	W	Z	Q	R	O	U	M	O	Q	L	T	S	D
E	E	L	O	R	I	G	E	N	B	E	W	F	O	E	B	O

HORIZONTALES

- Programa de complacencias musicales que trasmite *Yucatán FM* de lunes a viernes de 11:00 a 12:00 horas.
- El rock en su máxima expresión, se oye todos los sábados a partir de las 12:00 horas a través de *Órbita*.
- Programa de orientación al agricultor que difunde *La Popular* de 11:00 a 12:00 horas.
- Si escuchas *Radio Ciudadana* seguramente sabrás qué programa está al aire los jueves a las 20:00 horas.
- El mismísimo Gerente de *La Poderosa* conduce esta emisión dedicada a las personas de la tercera edad los jueves a las 16:30 horas.
- Reactor* transmite esta emisión para fanáticos del rap y hip-hop, cada sábado a las 16:00 horas.

VERTICALES

- Dos horas de buena música para bailar, desde las 13:00 horas, por *Tropicalísima 13-50*.
- Escúchalo de lunes a viernes, a las 14:00 horas por *Interferencia 7Diez*.
- Un tema o palabra desencadena la secuencia musical... por *Horizonte*, los martes a las 20:00 horas.
- Programa sabatino para el público infantil que trasmite *Radio Azul* a las 09:00 horas.
- Día perfecto previo al viernes para escuchar novedades discográficas. Al aire por *La FQ*, de 21:00 a 22:30 horas.
- Ponte atento, a las 10:00 horas *Opus* trasmite estas cápsulas sobre literatura, filosofía, mitología y religión.
- Los jueves a las 22:00 horas, escucha las mejores mezclas de jazz a través de *Fusión*.
- Tempranito, el sábado, a las 07:00 horas, sintoniza *Radio IMER* y obtén la mejor información deportiva.
- Radio Lagarto* te invita a oír esta propuesta radiofónica de orientación para jóvenes, cada sábado a las 11:00 horas.
- Programa de entrevistas y consejos sobre salud e higiene, al aire los miércoles de 11:00 a 12:00, por *Estéreo Istmo*.
- Sigue el sendero que marca este programa dedicado a los adultos mayores que se trasmite domingo y lunes por *XEB*.