



www.revistacontactototal.com

Nº. 47 | JULIO 12 AL 25 DEL 2018

Publicación Quincenal Gratuita



LALY PEÑA

La cultura de cuidar el cuerpo

Fotografía: Archivo personal Laly Peña

**CONTACTO
total**

"LA REVISTA QUE HABLA"

GRATIS



**LA ESPERANZA BRILLARÁ
CON AMLO**

Primer Plano



TORMENTAS DE POLVO

¡Cuida tu vida, oríllate...!



NIÑOS AGRESIVOS

En la mira



¡JALEA!

Delicia Peruana para el mundo

VALENTINAS LES OFRECE TODO PARA SUS FIESTAS

New Times
BEST OF 2017
PHOENIX
CHARMED CITY

Best Mexican Candy Shop
PRESENTED TO
Dulcería Importaciones
Valentinas



DULCES



**PARTY
SUPPLIES**



PARRILLAS



ESPECIES

JUGUETES



CAZOS

VENTA AL MAYOREO Y MENUDEO
TODO LO QUE NECESITA PARA SUS FIESTAS

TRES LOCALIDADES EN EL VALLE DEL SOL

AVENIDA 35 Y VIRGINIA
2540 N 35TH AVE #2
PHOENIX, AZ 85009

(602) 442-9487
LUNES A SÁBADO
7:00AM A 8:00PM
DOMINGO
9:00AM A 5:00PM

CALLE 24 Y MCDOWELL
2454 E MCDOWELL RD
PHOENIX, AZ 85008

(602) 275-2232
LUNES A SÁBADO
8:00AM A 7:00PM
DOMINGO
1:00PM A 5:00PM

AVENIDA 43 Y CACTUS
4322 W CACTUS RD,
GLENDALE, AZ 85304

(602) 595-0880
LUNES A SÁBADO
8:00AM A 8:00PM
DOMINGO
9:00AM A 5:00PM

Por tiempo limitado
PIÑATA GRATIS
Tradicional de 9 picos
Por la compra de \$50 o más

Presente este cupón para
recibir su piñata **GRATIS**



Union Home MORTGAGE

¿Pensando en comprar vivienda?

LLÁMEME Y LE AYUDO A CONSEGUIR EL PRÉSTAMO

- Agilidad en los trámites
- Costos competitivos
- Mayor flexibilidad en la calificación
- Préstamos con permisos de trabajo
- Programas de asistencia disponibles para su enganche y/o gastos de cierre
- Prestamos FHA desde 520 puntos (no aplica para programas de asistencia, aplican restricciones).

¡DIFERENTES OPCIONES PARA USTED!



JUAN RAÚL FIMBRES

Branch Manager/Loan Officer

F: 480.459.4367

C: 480.868.7236

jfimbres@unionhomemortgage.com
UnionHomeMortgage.com/JFimbres

LO NMLS: 282378 | AZ 0913974 | 325 S. Higley Road | Suite 120 | Gilbert, AZ 85296

Union Home Mortgage Corp.
NMLS: 2229 | nmlsconsumeraccess.org



Con mi selección en las buenas y en las malas

Como verdaderos héroes fueron recibidos los jugadores y el cuerpo técnico de la selección Colombia en su país a pesar de su eliminación en los octavos de final en el Mundial de Fútbol de Rusia 2018. ¡Una verdadera muestra de amor incondicional!

Ríos de gente inundaron las calles de Bogotá solo para ver pasar el bus que llevaba a la selección y poder darle un caluroso recibimiento. Es la manera en que los orgullosos colombianos demuestran total agradecimiento a la famosa tricolor por su actuación y sobre todo por su lucha hasta el segundo final en el mundial de fútbol donde perdieron por cobros desde el punto penal. No hay reproches, solo agradecimiento por brindar tanta alegría al pueblo colombiano.

Muchos de los hinchas viajaron desde otras ciudades del país y durante horas estuvieron esperando poder ver a su selección que en su bus hizo un lento recorrido desde el aeropuerto hasta el estadio el Campin donde los esperaban miles más de seguidores. No importo la lluvia, los empujones, la espera... lo importante era ver a su selección aunque fuera por unos segundos y expresarle su apoyo. Simultáneamente, en las demás ciudades del



país, mareas de gente con su camiseta amarilla siguiendo por televisión la transmisión en vivo de la bienvenida a la Selección Colombia.

En el estadio, lleno total. Más de 35 mil personas. No hubo cupo pa' tanta gente y miles de seguidores se quedaron por fuera. Allí el cantante Sebastián Yatra los recibió con la canción del mundial, varios niños leyeron emotivas cartas a sus favoritos de la selección y al final, las casi 30 mil almas presentes, cantaron el himno nacional. Una corta pero muy efusiva ceremonia de bienvenida.

Los hinchas colombianos no solo agradecen por el desempeño de los jugadores, por dar todo en la cancha, por los goles, por entregarse en cuerpo y alma y por dejar en alto el nombre de Colombia sino también porque hicieron soñar, reír, llorar, contagiar de felicidad y sobre todo unir al pueblo colombiano. Todos están con su selección en las buenas y en las malas. Ningún país del mundo ha recibido de esta manera a su selección, ni si quiera siendo campeones.

Si así los reciben tras ser eliminados en segunda ronda... ¡qué tal donde ganaran la Copa!

CONTACTO TOTAL "LA REVISTA QUE HABLA" ES UNA PUBLICACIÓN QUINCENAL GRATUITA PRODUCIDA POR MEDIOS HISPANOS LLC.

Directora general: **DIANA GUALDRÓN**. Editor General: **GABRIEL VILLALOBOS**. Directora Creativa: **DORA INÉS VILLALOBOS A.**

Diseño: **IN HOUSE MH**. Web Master: **DIVA PRODUCTIONS**. Departamento Comercial: **LAURA SEGURA, REBECA SALAS**. Diseñador Gráfico: **CARLOS AGUILAR**. Fotografía: **Mireya Cruz-Dinosay Photography** Colaboradores en esta edición: **LOURDES LERMA, PATRICK MALONEY, BLANCA CORNEJO, MÍA MONSERRAT, OSCAR GRAHAM, IMELDA HARTLEY, ENRIQUE J. MAÑÓN CAMPOS**. Producción General: **SANDRA CARMONA**. Distribución: **RED DE DISTRIBUCIÓN MEDIOS HISPANOS**.

PARA ANUNCIARSE AQUI COMUNIQUESE AL TELÉFONO 602 751 2106

CONTACTO TOTAL: **PO BOX 2576 - GILBERT, AZ 85299**. E-MAIL: **contacto@revistacontactototal.com**. TELÉFONO: **602 751 2106**
www.revistacontactototal.com

El contenido de los artículos, avisos y ofertas publicitarias son responsabilidad exclusiva de sus autores, en tal sentido CONTACTO TOTAL no se responsabiliza por el contenido de los mismos. ESTÁ PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE LOS ARTÍCULOS, ANUNCIOS, FOTOGRAFÍAS Y MATERIAL PUBLICITARIO SIN PREVIA AUTORIZACIÓN DE MEDIOS HISPANOS LLC.

En esta edición

Busque este ícono en los artículos y escuche los audios en nuestra web: www.revistacontactototal.com

ESCUCHAR

PANORAMA LOCAL	6
Cuidado con las tormentas de polvo	
MUNDIAL RUSIA 2018	8
Kylian Mbappé, la nueva estrella del fútbol mundial	
GENTE EN CONTACTO TOTAL	12
SI SE PUEDE	14
Piedras que curan	
EN LA MIRA	18
Niños agresivos Cómo prevenir o controlar esta conducta	
PARA CHUPARSE LOS DEDOS	20
Jalea peruana	
PRIMER PLANO	24
La esperanza brillará con AMLO	
FAMOSOS DE AQUÍ Y ALLÁ	26
Laly Peña	
ACTUALIDAD LOCAL	30
Nuevos caminos para la juventud	
DE NUESTROS CONSULADOS	32
CALENDARIO DE EVENTOS	36
BUENA VIDA	38
Cómo aumentar la oportunidad de éxito en un tratamiento	
A CHAMBEAR	40
¡PARE OREJA Y APUNTE!	42
PERDIDOS Y ENCONTRADOS	45

TERAPIAS ALTERNATIVAS

Sergio Pérez
lo atiende en Phoenix

Terapia Floral
Terapia de emociones
Manejo de energía
Programación Neurolingüística
Medicina Cuántica
Biomagnetismo Cuántico
Terapia del Bioplasma
Descodificación de emociones
Numerología y muchas más.

Clases, seminarios, certificaciones,
talleres y conferencias.

Psicoenergía Para vivir mejor con Sergio.
1427 N 3rd ST Suite # 205
Phoenix Az, 85004

Citas al teléfono
210-322-7385

¿Recuerdas la campaña de seguridad de ADOT durante las tormentas de polvo?

“Cuida tu vida, oríllate”

Pues ahora tendrás que agregarle

“y Apaga las luces”



Por **LOURDES LERMA**
llerma@azdot.gov
Oficial de Información
Pública Departamento
de Transporte de Arizona
(ADOT) y su División de
Vehículos Motorizados
(MVD)

Sí, cuando te estacionas a un lado del camino para esperar a que la tormenta de polvo pase, es necesario que apagues todas las luces de tu vehículo para que no te sigan otros vehículos y no choquen contigo.

Tú sabes que no debes conducir hacia una imponente y densa cortina de polvo. Y si una polvareda azota la carretera y envuelve tu vehículo, nuestra frase “Cuida Tu Vida, Oríllate” puede guiarte para que te pongas a salvo. Pero aún cuando te has orillado, debes tomar una de las acciones más importantes: ¡apagar las luces! Apaga las luces delanteras, interiores, de emergencia y quita el pie del pedal del freno. Mantén abrochado el cinturón, pon el freno de emergencia, deja el vehículo a oscuras y espera hasta que la tormenta pase.

Esta es la razón: Si te encuentras atrapado en una tormenta de polvo y te estacionaste a un lado del camino, estás en un lugar peligroso – aunque menos peligroso que conducir a ciegas en la carretera – sin embargo quieres protegerte, y lo puedes hacer apagando todas las luces del vehículo. Si dejas las luces encendidas, los conductores detrás de ti pueden creer que encontraron una salida y te seguirán y terminarán chocando con tu vehículo estacionado ya que la poca visibilidad afecta la percepción de la distancia.

Para ayudarte a sobrevivir en una tormenta de polvo, ADOT ha desarrollado lo siguientes consejos:

1. Evita conducir hacia o en medio de una tormenta de polvo.
2. Si encuentras una tormenta de polvo, inmediatamente observa el tráfico alrededor de tu vehículo (enfrente, atrás y a los lados) y empieza a reducir la velocidad.
3. No esperes hasta que la poca visibilidad te dificulte salirte del camino de manera segura, hazlo lo más pronto posible. Si puedes, sal completamente del camino.
4. No te detengas en el carril de uso normal o en el de emergencias. Busca un lugar seguro para salirte completamente del área pavimentada del camino.
5. Apaga todas las luces del vehículo. No quieres que otros vehículos detrás de ti usen tus luces para guiarse, posiblemente chocando con tu vehículo estacionado.
6. Pon el freno de emergencia y quita el pie del pedal del freno.
7. Mantente en el vehículo con tu cinturón abrochado y espera a que la tormenta pase.

Nota: Los choferes de vehículos pesados deberían tener especial cuidado sobre las condiciones cambiantes del clima y reducir la velocidad.



Si ves esto, espera hasta que la tormenta pase

Recuerda siempre conducir con precaución, planea tu viaje y evita tomar decisiones precipitadas. **Generalmente no debería desviarse para evitar golpear al animal. Permanezca en su carril y frene firmemente. Sin embargo, si se trata de un animal muy grande y no hay tráfico aproximándose, y usted nota que el acotamiento es seguro en ambos lados de la carretera, pudiera ser más seguro desviarse en lugar de arriesgarse a que lo impacte un animal tan grande como una vaca, un caballo o un alce.**

Recuerda, siempre que estés detrás del volante mantente vigilante, respeta los límites de velocidad y los señalamientos. ¡Cuida tu vida y la de tus pasajeros!

“Cuida tu vida, oríllate y apaga las luces”



Área de polvaredas.



Este es un choque real que sucedió en la Interestatal 10 durante una tormenta de polvo. Esta carambola pudo haberse evitado si los conductores en lugar de haber continuado manejando hubieran decidido estacionarse a un lado del camino y esperar a que la tormenta de polvo pasara.



Garage Doors, LLC.
VENTAS, SERVICIO Y REPARACIONES.

- Mayoría de trabajos terminados en la primera visita
- Presupuestos gratis
- Reemplazo de resortes
- Puertas y abridores para garajes
- Servicio garantizado y confiable
- Servicio en todo el Valle desde el año 2000

480-650-5936
602-550-3648



Encuentros CREO LLC



¡Año nuevo vida nueva!

Participa en nuestro pre-seminario (Gratis) Especial para matrimonios y futuros matrimonios

¡Llama y reserva tu lugar hoy!
(Cupo limitado)

¿Deseas mejorar tu vida matrimonial?
¿Deseas un mejor futuro para tus hijos?
¿Deseas encontrar la pareja ideal?
Inicia este 2018 con nuestras pláticas, seminarios y entrenamientos.

480-781-8496

567 W. 10th St. Mesa, Arizona 85201

www.encuentroscreo.com

Horarios

Jueves y Viernes 7pm - 9pm | Sábados 12 - 2pm y 7pm-9pm



Búscanos en Facebook Encuentros CREO

La figura de la selección francesa en el mundial de Rusia 2018, Kylian Mbappé, con tan solo 19 años, ya tiene un lugar entre los mejores futbolistas del mundo. Pero también una historia de vida ligada a su gran ídolo Cristiano Ronaldo. Desde muy joven, Ronaldo fue su referente, a tal punto que las paredes de su cuarto estaban cubiertas con afiches del goleador del Real Madrid.

El jugador francés, destinado por su talento a reescribir la historia del fútbol, celebraba como el astro portugués hace pocos años. Tras marcar en una Eurocopa, Mbappé saltó y estiró sus brazos hacia abajo mientras pronunciaba el grito de guerra de 'CR7'.

Kylian Mbappé rompió todos los moldes de la Champions. El jugador francés con 18 años se convirtió en el futbolista más joven en marcar 10 goles en el torneo interclubes europeo. Así dejó en el olvido a Messi y a Cristiano. Los actuales dominadores del planeta fútbol, llegaron a la meta cuando tenían 21 y 23 años respectivamente. Inclusive arrasó con Benzema. El delantero galo del Real Madrid realizó la proeza con 20 años, ahora es el segundo más joven.



Otro nombre aparece en la historia de Kylian Mbappé. El mítico Thierry Henry se vio desplazado por la precocidad de su talento. Mbappé rompió el récord de 'Tití' en el 2015 al debutar, con el Mónaco en la Ligue 1, con 16 años y 347

días. También es el jugador más joven en la historia del Mónaco en marcar un gol en la Ligue 1. Lo hizo cuando tenía 17 años y 67 días y fue en el 2016. Otra vez superó a Henry.

Lo de su idolatría por Ronaldo dice que ya le pasó. Ahora vuela por su propia cuenta. Estuvieron a punto de ser compañeros en el Real Madrid. Ya han sido rivales en los duelos de su equipo París Saint Germain hasta donde llegó en una transferencia que alcanzó los 180 millones de euros. La segunda transacción más costosa en la historia del fútbol.

Mundial 2018

ESCUCHAR

Kylian Mbappé

La nueva joya del fútbol mundial que siempre quiso ser igual a Cristiano Ronaldo

Lo demostrado en la Copa del Mundo en Rusia sin duda ha sido su carta de presentación mundial. Para que en todos los rincones del orbe sepan de su presencia, talento y goles. Su brillo empieza a deslumbrar mientras que el de Messi y Ronaldo tiende a desaparecer.

Si DIOS se lo permite durante los próximos 15 años todos tendremos que hablar de este jovencito Kylian Mbappé. La nueva joya de Francia y del fútbol mundial.



Si no sabes cómo hacerlo
ven y nosotros te asesoramos con todos los trámites necesarios
PARA ESTAR AL DÍA CON TUS IMPUESTOS



VERDADERA ASESORIA EN IMPUESTOS
623 245 2424

OFICINAS EN TODO EL VALLE DE PHOENIX
AL SERVICIO DE LA COMUNIDAD HISPANA

WEST PHOENIX
OFICINA
PRINCIPAL
5820 W. Thomas Rd.
Phoenix, AZ 85031
623 245 2424

MESA 1
444 W. Main St. Suite 3
Mesa, AZ 85201
480 464 0101

MESA 2
1116 S Stapley Rd.
Suite 105
Mesa, AZ 85205
480 464 1414

NORTH EAST DE PHOENIX
2819 N. 24TH St.
Phoenix, AZ 85008
602 224 0111

SOUTH
925 W Southern Ave.
Suite 122
Phoenix, AZ 85041
602 305 9700

EAST DE PHOENIX
1811 N. 24TH St.
Suite H
Phoenix, AZ 85008
602 275 8989

WEST
3223 W Indian School,
Suite 104
Mesa, AZ 85205
602 274 2525

GLENDALE
6742 W Camelback Rd.
Glendale, AZ 85033
623 873 3838

OFICINA NUEVA
3445 W Glendale Ave.
Suite 8
Glendale, AZ 85051
602 249 7777

Frank & Lupe's Restaurants
Heineken
VISION Advertising RESOURCES
BACARDI
f CHIVAENARIZONA
Ahwatukee 4909 E. Chandler Blvd
Phoenix, AZ 85048

EVERYBODY WELCOME!

ENJOY OUR CULTURE
\$ 25 DLLS
PRESELL
FOOD, MUSIC & MORE

Independencia
Colombiana party

JULY 21
8:00 P.M. - 2:00 A.M.

SPECIAL GUESTS:
EVER CumbiaBrocker
DJ CHIVO
DJ SANTTI
DJ CURVY
Folklore: by Colombia Vive

GRACIAS PATROCINADORES



Info: 602-828-9547 602-292-0259
V.I.P disponible: 602-828-9547
<http://festivalcolombianoaz.com>

at Frank and Lupe's
Ahwatukee 4909 E. Chandler Blvd
Phoenix, AZ 85048

Gente en Contacto Total

Desde el Centro Histórico de Pachuca en el estado de Hidalgo, Norma Gutiérrez, una de las socias de Independent Communications Strategy (ICS), compartió esta bella fotografía junto a su esposo Matt. Todo un recorrido para disfrutar de nuestros orígenes. ¡Bien por ellos!



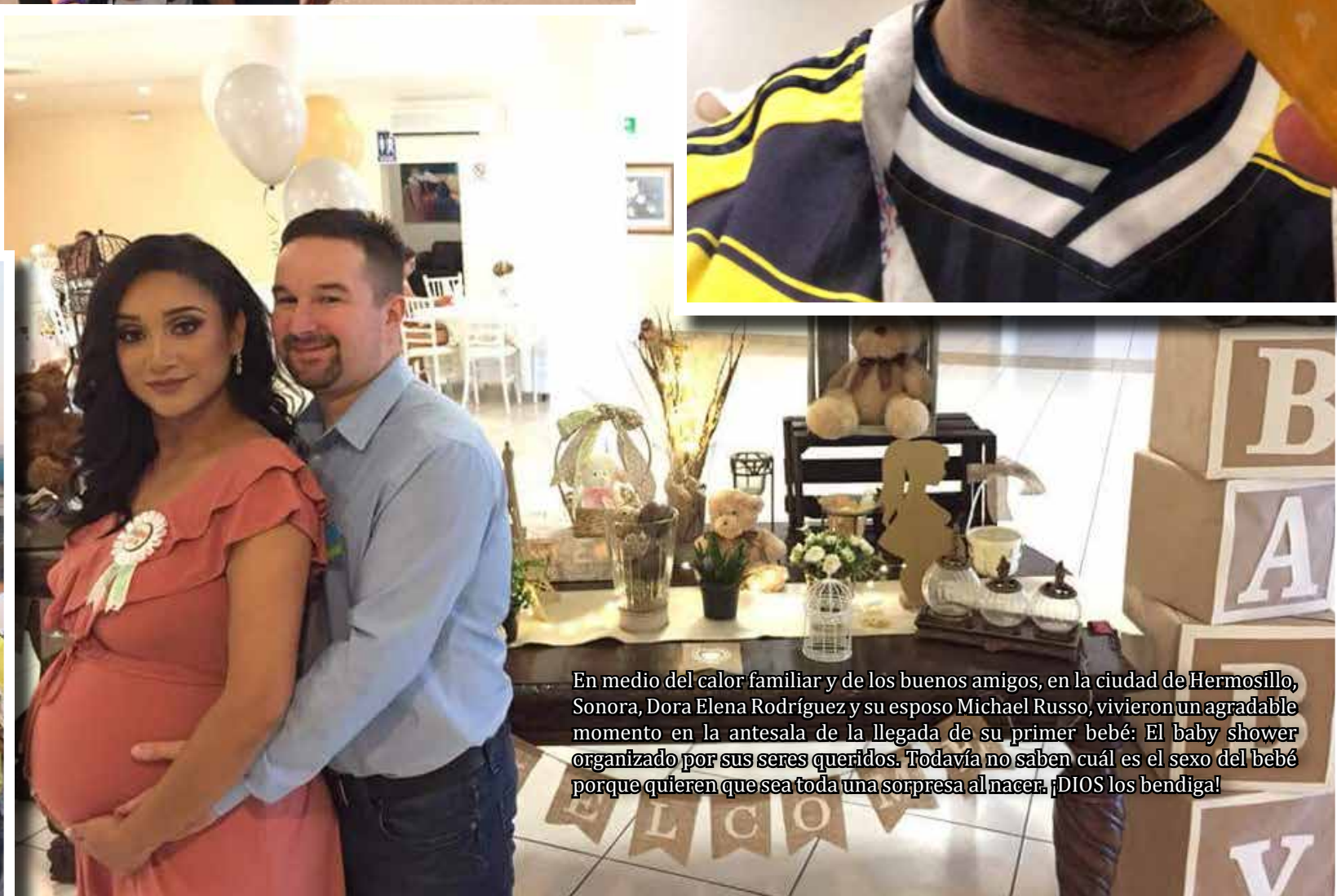
Diana Prieto-Bernal, su esposo Teddy y su hija Valentina se fueron para Europa y en Inglaterra visitaron el famoso castillo de Windsor. ¡Momentos inolvidables y en familia mucho mejor! Después pasaron por París para completar unas vacaciones de ensueño.



¡Salud! John Herrera se recorrió Rusia detrás del balón del mundial de fútbol. Vio ganar y perder a México y Colombia y estuvo en las tribunas de otros partidazos en el más importante evento orbital. Después de toda esta fantástica experiencia muy rico sabe una buena cerveza... ¡y si es Rusa mejor!



Olga Zapata se dio una "buena escapadita" a Rusia para acompañar a su amado equipo de Colombia. No le importó el largo viaje, para ella el objetivo era estar en el estadio gritando los goles de la selección. Y tuvo muy buena suerte porque frente a Polonia fueron 3-0. ¡Otra experiencia inolvidable para llevar en el corazón!



En medio del calor familiar y de los buenos amigos, en la ciudad de Hermosillo, Sonora, Dora Elena Rodríguez y su esposo Michael Russo, vivieron un agradable momento en la antesala de la llegada de su primer bebé: El baby shower organizado por sus seres queridos. Todavía no saben cuál es el sexo del bebé porque quieren que sea toda una sorpresa al nacer. ¡DIOS los bendiga!

¿LASTIMADO EN UN ACCIDENTE?

Primero llame al Dr. Maloney para que dirija su caso ¡No necesita abogado!



DR. PATRICK MALONEY - DIRECTOR CLINICO

SI HA TENIDO UN ACCIDENTE DE TRABAJO ¡USTED TIENE DERECHOS!

TRATAMIENTO POR:
Lesiones de accidente de tráfico
Lesiones en el lugar de trabajo
lesiones personales

MALONEY
CHIROPRACTIC CLINIC
Competence • Integrity • Solutions

2525 E Thomas - Suite #1
Phoenix, AZ 85016

Estamos para ayudarte!

www.maloneychiropractic.net
(602) 955-2858

Pero ¿Cómo saber qué piedra utilizar? A continuación le compartimos 5 cristales que promueven la salud y la felicidad espiritual:

AMATISTA



Sirve para dejar las adicciones. Ayuda en los partos difíciles. Para tratar problemas de la piel, enfermedades genitales, migrañas, espasmos y para reducir el estrés. Es de color violeta en todas sus tonalidades (más claras y más oscuras). Favorece el crecimiento de las plantas. Es útil en la meditación y para solucionar problemas profundos.

CUARZO ROSADO

Lo mejor para concentrarse a nivel del ser real. Es considerada la piedra del amor (piedra del amor sagrado en el antiguo Egipto). Sana heridas sentimentales. Aplaca dolores por pérdidas o lejanía de seres amados. Fortalece el vórtice energético cardíaco (chakra del corazón). Previene trastornos cardíacos y renales. Promueve el amor incondicional hacia nosotros mismos y hacia otros.



Corrige desbalances sexuales y emocionales. Ayuda a sanar relaciones difíciles entre parejas. Elimina tensiones y equilibra problemas de neurosis. Estimula la creatividad y la intuición. Ejerce un efecto sedante en quien la usa y su frecuencia calmante tiene gran poder cuando se lleva encima sobre el centro cardíaco.

AGATA

Esta piedra ayuda a mejorar los problemas digestivos y también a equilibrar las emociones. Además, según su color, tiene unas propiedades u otras. La amarilla relaja el sistema nervioso. La azul proporciona serenidad. La



¡Sí se Puede!

ESCUCHAR

Piedras que curan



Por MÍA MONSERRAT

Los cristales, minerales y piedras poseen una especie de poder curativo mediante la vibración energética de la naturaleza. Se trata de un vínculo con el propósito de un bienestar físico y espiritual que traiga estabilidad emocional y mental.

naranja aporta energía sexual. La marrón aumenta la energía. La lila alivia las picaduras de insectos y la verde favorece el corazón, la vesícula y el hígado.

AVENTURINA



Es excelente como piedra de toque porque trae calma, serenidad y equilibrio. Promueve la prosperidad y la armonía en los hogares siendo muy útil para aliviar problemas emocionales y sentimentales entre parejas. También trae buena suerte en el juego y en el amor. Cura trastornos de la piel. Su vibración positiva eleva los sentimientos espirituales. Se recomienda para activar las células musculares. Con su tono balsámico brinda paz y actitudes seguras ante la vida. Se usa espléndidamente en la meditación. Con la malaquita forma dúo para sanar congestiones en los chakras coronarios y plexo solar. También es perfecta con el cuarzo rosado.

TURQUESA



Es una piedra sanadora muy eficaz que ofrece bienestar al cuerpo y el espíritu. Es protectora y ha sido usada como amuleto desde tiempos remotos. Fomenta la sintonía espiritual y potencia la comunicación con los mundos físico y espiritual. Es una piedra de purificación, disipando las energías negativas y la bruma, además aporta calma interna.

Estas son sólo cinco de ellas pero hay una infinidad y son un regalo de la madre naturaleza. Sólo necesitas saber cuál es la que quieres para formar tu vínculo personal. Si quieres aprender más, búscame en Facebook. Mi página es "stones & more" y en instagram "1stpagecrafting".

Directo de la Ciudad de México hasta Mesa, Arizona

LA MERCED

*Donde se come rico
y delicioso tiene
nuevo menú...*

MEXICAN KITCHEN

Tel.: 480.615.5820 Fax: 480.615.5829

Enchiladas Suizas

Ven y deleítate con la mejor comida mexicana...

Albóndigas en salsa de chile chipotle



Torta La Merced Especial



Rico y Delicioso MENUDO
(SABADOS Y DOMINGOS)

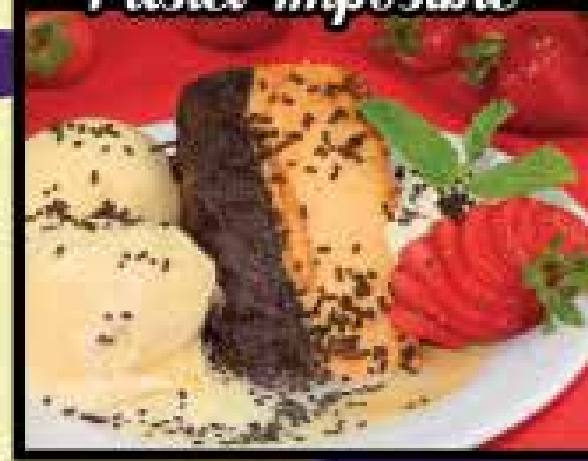
Tacos de Suadero
(VIERNES DESPUES DE LAS 5:00PM)

Aguas Naturales



- *Sandía
- *Pina
- *Melón
- *Fresa
- *Mango
- *Naranja
- *Pina con limón
- *Limonada
- *Papaya

Pastel Imposible



855 W. University Dr. Ste. 17-18
Mesa, Arizona 85201 (Extension Rd. y University Dr.)



La Merced Arizona



Xtylo

Beauty College



XTYLO BEAUTY COLLEGE TE INVITA A CAPACITARTE COMO ESTILISTA PROFESIONAL EN LAS SIGUIENTES ÁREAS: CABELLO, MAQUILLAJE, UÑAS, FACIALES, EXTENSIONES DE CABELLO, ÚLTIMAS TENDENCIAS EN COLOR Y MUCHO MAS.

EXCELENTE SISTEMA DE EDUCACIÓN - REGISTRADO Y AVALADO POR EL ESTADO DE ARIZONA - CON INSTRUCTORES PROFESIONALES.

ESTAMOS ENFOCADOS EN NUESTRA COMUNIDAD HISPANA CON CLASES EN ESPAÑOL Y PRECIOS A TU ALCANCE.

**¡PREGUNTA
POR LA BECA
DE \$ 2,000
DÓLARES!**

¿QUÉ ESPERAS?

VEN Y FORJA TU FUTURO EN XTYLO BEAUTY COLLEGE

TENEMOS 2 LOCALIDADES EN EL VALLE DEL SOL

WEST PHOENIX
91 AVENIDA AL SUR
DE LA AUTOPISTA 10
1200 N 91ST AVE,
TOLLESON, AZ 85353

EAST PHOENIX
36 CALLE AL SUR DE
THOMAS RD.
2828 N 36TH ST,
PHOENIX, AZ 85008



¡LLÁMANOS! 602-710-6107 O 602-518-4994

CARMEN ALICIA

MAQUILLISTA PROFESIONAL
PARA CUALQUIER
OCASIÓN ESPECIAL

623.792.0378



CARMENALICIAA



¡LOS MEJORES
HOT DOGS ESTILO
COLOMBIANO!
De carne, vegetariano y vegano;
entre otras delicias.

4280 N Drinkwater Blvd suite 200
Scottsdale, AZ 85251 | Teléfono (480) 426 9218
Lunes a Sábado 11 A.M. - 8 P.M.
Domingos 12 a 4:00PM

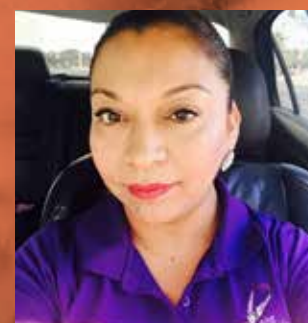
www.simonshotdogs.net Simon's Hot Dogs simonshotdogs

ESCUCHAR

PUNTO DE VISTA

Niños agresivos

Cómo prevenir o controlar esta conducta



Por **BLANCA CORNEJO**
BSW- TRABAJADORA SOCIAL.
BLANCA.CORNEJO@JFCSAZ.
ORG

En estos últimos tiempos la agresividad en los niños ha incrementado muchísimo. Es por eso que ya, como sociedad, estamos de cierta manera aceptando o mirando como normal la actitud agresiva en nuestros hijos.

Nuestros hijos están expuestos a violencia por medio de las redes sociales, juegos de videos, películas, televisión y hasta muchas de las veces

en sus hogares por la cuestión de violencia doméstica. Lo mencionado son factores que conducen a la actitud violenta en nuestros hijos. Porque lo ven, lo escuchan y muchas de las veces son testigos o víctimas de abuso en sus hogares.

Nuestros hijos al estar expuestos en las redes sociales, televisión, música, etc., están aprendiendo a tener actitudes negativas, porque se frustran ante la exposición de tanta violencia por medio de los juegos de video, su juego se hace realidad y es por eso que no pueden controlar su agresividad.

¿Como padres qué podemos hacer?

Recordar que nosotros somos los padres y aunque estemos muy cansados de tanto trabajo, nuestros hijos merecen tener tiempo con nosotros y no con los medios sociales o juegos de video.

Quitar el pensamiento de "pobrecitos mis hijos no tengo

tiempo para ellos es por eso que los dejo que utilicen la televisión, el teléfono y/o los juegos de video, todo lo que ellos quieran."

Tomar control del uso de teléfono, juegos de videos y todo aquello que este causando distracción de la escuela, tareas o ser obediente. Mantener el enfoque en qué es lo que este causando la alteración nerviosa de sus hijos.

Mantener control de todo lo que este causando distracción y la actitud negativa en sus hijos.

Mantener reglas en cuanto el horario de utilizar TV, teléfono y juegos de video.

Si en su hogar están pasando por abuso, ¡no dude en comunicarse con nosotros! Estamos para ayudarle.

Si necesita ayuda llame a:
***Jewish Family and Children**
Services
Refugio sin paredes.
(Shelter without walls)
602-534-3087

Cerrajería Garza ya abrió
La casita de las llaves
COPIAS - CONTROLES - SWITCHES



3520 W. Coronado Rd. - Phoenix, AZ 85009
35 Avenida, dos calles al norte de McDowell.

602-633-2075

Tapicería Landin

2228 N.16 st. Phoenix, AZ 85006.
(Calle 16 y Oak)



Tapicería Landin le deja su carro como nuevo,
le repara las tapas de los carros convertibles,
los asientos de los barcos y motocicletas,
los muebles de su casa y hasta los de su negocio.

602-505-6819 español
602-340-0401 english

Una deliciosa creación basada en el clásico platillo peruano llamado jalea

El término "jalea" proviene de una técnica ancestral de conservar el pescado del pueblo mochica, que consistía en cortar en trozos largos el pescado y secarlo al sol. También hay antecedentes que en el siglo XIX se preparaba la jalea con trozos de pescado cocidos a las brasas o secos al sol, servidos con una salsa de cebolla y ají, acompañados de camotes y choclos sancochados, además de rociarse el pescado con jugo de limón o naranjas agrias.

La receta actual no ha variado mucho salvo porque actualmente los trozos de pescado son más cortos y se preparan fritos La Jalea es un plato típico del norte del Perú, pero que se come en toda la costa peruana, especialmente en las cebicherías y picanterías

Por supuesto la Jalea ha ido evolucionando y hoy se ha creado la jalea mixta que va acompañada con mariscos y cada chef Peruano le ha puesto su estilo y su firma.

El Chef Oscar Graham creó su propia jalea a la cual la llamaremos JALEA LOS ANDES. Se caracteriza porque es hecha con pescados cortos y fritos, previamente empanizados, luego recubiertos por una salsa de mariscos variados los cuales han sido cocinados a base de vino sauterne y especería peruana. El plato se sirve acompañado con salsa criolla, tostón, yuca frita y canchita chulpi.

Definitivamente una delicia de la gastronomía peruana que está ¡para chuparse los dedos!

Para Chuparse los Dedos

Por OSCAR GRAHAM - Chef restaurante Los Andes



Jalea de los Andes



TODO ARIZONA ESTÁ EN

CONTACTO total

Lunes a Viernes
11 a.m. - 1 p.m.
por la Onda 1190 am



12 AÑOS
CON LA COMUNIDAD

El programa
preferido por la
Comunidad Hispana



¡INFÓRMESE, ENTRETÉNGASE Y PARTICIPE!

NO MANCHES | **PARE OREJA Y APUNTE** | **A CHAMBEAR** |
RONCO PECHO | **SUELTE LA LENGUA** | **SERVICIOS GRATIS** |

Al aire en cabina

602-759-1910

Escúchenos en vivo

DESDE SU RADIO
1190-AM

A TRAVÉS DE INTERNET

+tunein Rad.io

www.contactototalradio.com

Siganos



Contacto total radio
Medios Hispanos

¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

ANÚNCIESE 602-751-2106

!Te enseñamos cómo *iniciar* y *operar* tu negocio con éxito!

¡Aprende y Emprende!



UN PROGRAMA OFICIAL DE:

COMPASSCBS

Líderes de Entrenamiento Empresarial Bilingüe



¡Envíe "CompassClub" por texto al 55678
para obtener nuestro calendario!

WWW.COMPASSCBS.COM | 602.759.0553 | @CompassCBS

FINANZAS. MARKETING. VENTAS. TECNOLOGÍA. INVERSIONES. CONTRATOS.



Por LIC. ENRIQUE J.
MAÑÓN CAMPOS
PERIODISTA, FOTÓGRAFO
Y CREATIVO EN CULTURA
MIGRANTE
MANONCAMPOS@HOTMAIL.COM

EL FUTURO CON AMLO,

EL NUEVO PRESIDENTE DE MÉXICO

La esperanza brillará si todos la encendemos

Estás palabras no son gratuitas porque tras 12 años de campaña, Andrés Manuel López Obrador, el ahora presidente de México cristalizó en las elecciones sus años de trabajo para promover su ideario político y su proyecto de nación incluyendo y conviviendo con esas personas a las que no se les había tomado en serio en términos de bienestar social y de justicia.

Por mucho tiempo diferentes sectores empresariales, académicos y mediáticos se dedicaron a demonizar su figura basados en un enfoque poco analítico. Lo vieron y describieron como el "peligro" real para la democracia mexicana por su discurso disruptivo y enfocado al combate a la corrupción.

En sus análisis, sin ningún tipo de sustento o dato contrastable y relevante, lo acusaron de ser un dictador populista y corrupto. La idea de él, como dictador emanado de una izquierda con necesidad de llegar al poder para tener un trono y dirigir un imperio se propagó y retumbó al unísono ritmo de un sector importante de medios de comunicación mexicanos.

Aún así con un esfuerzo digno de reconocerse el proyecto de Andrés Manuel logró obtener una victoria en las urnas. Ésta impulsada por un hartazgo generalizado, profunda decepción en las instituciones públicas en México y principalmente con la esperanza de que la elección llevada a cabo no sólo la ganaría el tres veces candidato a la presidencia sino todo un sector de la población deseoso de dar un paso para tomar la vida democrática de su país en sus manos y construirla con cimientos en la justicia, la equidad, la transparencia, la inclusión, la felicidad y porque no decirlo en el amor.

Es un acontecimiento con un peso importante porque se habla por primera vez de un candidato ampliamente y legítimamente apoyado. Su tarea no será fácil, porque hoy es el momento para él de cumplir con coherencia y con el corazón en la mano sus promesas. Construir un país diferente, nos llevará a muchos lados, en seis años no se verán reflejados los cambios si no hay unidad para encender esa transformación y dejar que brille con propia luz.

En México ocurrió algo que anhelaban los mexicanos, por lo menos muy en el fondo de su corazón, desde hace mucho tiempo: un candidato a la presidencia con empatía real hacía los sectores populares y de la desdibujada clase media.



Enamorada de la vida



LALY PEÑA

Nos da una clase de la cultura de cuidar el cuerpo

Ingeniera civil de profesión ha logrado construir la mejor obra de arte: su cuerpo. Después de vivir en Tailandia llegó a Miami donde se convirtió en entrenadora de Fitness y nutrición. Esta colombiana madre de dos hijos de 12 y 14 años, el menor autista, se divorció hace 5 años. Ahora, a sus 40 años, se prepara para participar en los USA Championship como atleta de NPC bikini.

Fotografía: Archivo personal Laly Peña

CT: Hay quienes dicen que cuidar el cuerpo es un sacrificio, para otros es un placer. ¿Usted como lo ve? ¿Ha pensado dejar de hacerlo?

LP: Fitness es una de mis mayores pasiones, es parte de mi vida. Se ha convertido no solo en mi profesión, sino también en mi propósito. Fitness no es solo acerca del cuerpo, es acerca del poder mental, la voluntad, el amor y respeto propio.



CT: ¿Cuál es su mensaje para los gorditos o gorditas que intentan bajar de peso y cuidar el cuerpo?

LP: Siempre recomiendo a mis clientes, primero, encontrar qué los apasiona y las razones por las cuales decidieron mejorar su salud y físico. Segundo, encontrar o generar nuevos hábitos que refuercen positivamente el nuevo objetivo. Y por último, implementar una vida sana a largo plazo, enfocándose no solo en el físico, sino en el balance entre cuerpo/mente/alma.



CT: ¿Qué rutinas hace para tener el cuerpo que tiene?

LP: Soy amante de las pesas desde hace más de 20 años. Entiendo que la correcta combinación de pesas, aeróbicos, nutrición y descanso son indispensables para los resultados positivos y a largo plazo, pero

CT: ¿Cuál es la parte de su cuerpo que más le gusta?

LP: Mi corazón

CT: ¿Cuál es la mejor forma de cambiar el estilo de vida?

LP: La mejor forma de cambiar el estilo de vida es saber el PORQUE se quiere cambiar, encontrar los medios que ayuden a lograr ese objetivo y crear hábitos diarios que se conviertan en parte de la vida cotidiana a largo plazo.



si tuviera que escoger cual disfruto más de todas, sería las pesas.

CT: ¿Qué come?

LP: Llevo una dieta balanceada. Combino adecuadamente las proteínas, carbohidratos y grasas en cada comida. Porciones pequeñas, cada dos a tres horas y mucha agua.

CT: ¿Científicos dicen que tomarse una copa de vino equivale a hacer una hora de ejercicio. ¿Será cierto?

LP: Me gustaría saber más de la investigación detrás de esa conclusión. En mi opinión, el vino tiene efectos antioxidantes que ayudan a regenerar las células atrofiadas y efectos relajantes que ayudan a los músculos a su recuperación, sin embargo, es importante manejarlo con cautela, puesto que su contenido calórico proveniente de azúcares y carbohidratos, podrían ser perjudiciales si no se manejan con moderación.

CT: ¿Con qué frase podría definir su vida?

LP: Felizmente, apasionadamente, indispensablemente CAÓTICA.





*¡Escúchanos,
Tenemos algo
para ti!*

Las noticias más recientes y las entrevistas más importantes

Orientación en temas que afectan tu bolsillo

Mejora tu salud como la de tu familia

Ayuda Comunitaria y de Inmigración

Programas de ayuda al alma

Temas Políticos

El mejor show deportivo de todo el estado

Premios y concursos todas las semanas



¡Pasa la voz!

www.onda1190am.com

EN CABINA 602-759-1910

Las familias fuertes no se separan pero si se transforman.
Con Daniel Rodríguez, un abogado con experiencia, pasión y confianza, su caso estará en buenas manos y el mejor interés de su familia será protegido.



DIR

DANIEL A. RODRIGUEZ
— LAW OFFICES —

CON NOSOTROS, ERES FAMILIA

Práctica en Derecho de Familia

Divorcio

Custodia

Manutención de niños

Tutela

Adopciones

Cartas poder

Law Offices of Daniel A. Rodriguez

Tel: 623-404-2544

1601 North 7th Street, Ste. 350

Phoenix, AZ 85006



**REPARACIÓN
MANTENIMIENTO
E INSTALACIÓN**

- Reparamos cualquier marca
- Trabajo garantizado
- Precio justo y trabajo honesto
- Llama para una cotización
- Ofrecemos grandes descuentos y 10 años de garantía en instalaciones nuevas
- Trabajamos 7 días a la semana



(480) 297 2738

correo electrónico: flashach@hotmail.com

**CON LICENCIA Y
ASEGURANZA**
LICENCIA N° ROC 274857

Existen muchísimos programas de tutoría en todo el Valle, tanto para niños como adolescentes, pero en esta ocasión me voy a enfocar en compartirles uno en particular que tiene años sirviendo a nuestra comunidad: **Nuevos Caminos Para La Juventud.**



Por **IMELDA HARTLEY**
LÍDER COMUNITARIA

Es una gran herramienta de apoyo para cualquier padre y joven que este en riesgo. Esta organización no lucrativa nace en el año 1989. Desde entonces ha impactado la vida de miles de jóvenes en riesgo, con un éxito dramático y demostrable.

En estos momentos NPFY (Nuevos Caminos Para la juventud) sirve alrededor de 500 niños al año.

Esta organización tiene programas que transforman la vida de los adolescentes en riesgo mediante el poder de la tutoría. Recientemente inscribí a mis hijos en este programa, y tuve el privilegio de atender una sesión en la cual mis hijos participaron el día completo. Ese mismo día conocí a sus tutores. Pero antes de eso, mis hijos y yo llenamos un formulario por separado para poder ser parte de este programa. Después, mis hijos fueron entrevistados por el personal de la organización NPFY.



Nuevos caminos para la juventud
Transformando vidas a través de la tutoría

Desde que mis hijos han estado participando en este programa he visto un gran cambio positivo, sobre todo en mi hija, quien antes de tener una tutora era muy reservada, y un poco rebelde y malhumorada. Ella ahora es más sociable y ha podido adquirir las herramientas para poder lidiar con sus enojos que nacieron a través de un gran trauma que sufrió. Su tutora está en contacto conmigo y me pregunta sobre cómo ha estado ella durante la semana y si tengo alguna preocupación con ella. Después ella concierta una cita para recogerla de mi casa y llevarla a lugares que son de gran diversión o realizar actividades que a la vez ayudan a mi hija, como son ir al cine, hacer artesanías, etc. Y mi hijo no es la excepción, él también ha desarrollado una mejor autoestima y se ha comportado de una manera excepcional dentro del hogar a raíz de contar con el apoyo de su tutor. Los programas y servicios son inmensos y podría tomarme semanas escribir sobre todos los beneficios para padres e hijos que ofrece este programa. Hay muchísimas maneras de involucrarse en este programa. Si usted está interesado en recibir más información para ver si sus hijos son elegibles, puede

acudir a sus oficinas o hablar por teléfono. Les aseguro que todo el personal son personas muy profesionales, positivas y su nivel de atención al público es extraordinario. Recuerde que este programa puede hacer la diferencia en la vida de sus hijos quienes pueden estar a riesgo. Todos nuestros hijos tienen un gran potencial, pero con el apoyo de la tutoría nuestros jóvenes pueden adquirir y aplicar eficazmente conocimientos, actitudes y habilidades.

**New Pathways
for Youth**

New Pathways for Youth
1001 East Pierce St,
Phoenix, AZ 85006
Teléfono: 602-258-1012
Correo electrónico: info@npfy.org

DE NUESTROS CONSULADOS



Consulado de México

320 East McDowell Rd., Suite 100, Phoenix, AZ 85004. Para mayor información llame al (602) 242-7398 Ext. 281. No se requiere hacer cita.

Centro de Defensoría

¿Tiene duda sobre su caso criminal, familiar, civil o de inmigración? Participe en el "Programa de Orientación Legal Gratuita" para consultar su caso con un abogado especializado. Busque en el calendario el tipo de asesoría que necesita.

Julio 2018				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9	10	11	12	13
Casos migratorios DACA 10am-12pm	Casos Penales y civiles (noidentificables) 10am-12pm	Casos migratorios DACA 10am-12pm	Casos penales y migratorios DACA 10am-12pm	Casos penales, familiares y civiles 10am-12pm
16	17	18	19	20
Casos migratorios DACA 10am-12pm	Casos penales y migratorios DACA 10am-12pm	Casos migratorios DACA 10am-12pm	Casos penales y migratorios DACA 10am-12pm	Casos penales y migratorios DACA 10am-12pm

Calendario sujeto a cambios

DE NUESTROS CONSULADOS



Consulado de México

¿Necesita tramitar su pasaporte mexicano?

Consulte los requisitos en: <https://consulmex.sre.gob.mx/phoenix/> y no olvide hacer su cita

Para tramitar tu matrícula o pasaporte
¡Haz cita!
Llama a **MEXITEL**
1 (877) 639 - 4835



Consulado de Ecuador

Ecuatoriana y ecuatoriano que vives en el exterior, puedes cambiar tu domicilio electoral de manera permanente de la siguiente manera:

- Presencialmente en las Oficinas Consulares;
- Presencialmente en los consulados móviles;
- Vía correo postal

A través del servicio del Consulado Virtual que ofrece el Ministerio de Relaciones Exteriores y Movilidad Humana.

¡Porque estar registrado, es estar presente!

Para mayor información visita: <http://www.votoenlexterior.cne.gob.ec/>
Escribenos a: votoenlexterior@cne.gob.ec

CNE CONSEJO NACIONAL ELECTORAL
ELECCIONES SECCIONALES Y CPCCS 2019



Consulado de Perú

El consulado General de Perú en Los Ángeles anuncia el próximo sábado consular. Muy importante hacer cita previamente. Dirección: 3450 Wilshire Blvd, Ste 800 Los Ángeles, California 90010. Información: (213) 988-609

Consulado General del Perú Los Angeles

SÁBADO CONSULAR

21 DE JULIO DE 2018

HORARIO DE ATENCIÓN

De 9:00 a 13:00 horas

SE AGRADECERÁ TENER PRESENTE QUE POR LIMITACIONES DE TIEMPO SÓLO SE ATENDERÁN TRÁMITES CON PREVIA CITA. PARA SOLICITAR UNA CITA ESCRIBA UN CORREO A CONPERLA@CONPERLA.ORG

27/06/2018

¡La Gorra Bluetooth es el regalo perfecto!

Se conecta fácilmente al teléfono inteligente o a la tableta. Escucha música, tus programas preferidos o recibe llamadas. Excelente calidad de sonido.

UN REGALO ORIGINAL Y NOVEDOSO

OFERTA DEL MES

Sólo **\$24⁹⁹**

y la entrega es **GRATIS***

*ÁREA METROPOLITANA DE PHOENIX



PERSONALÍZALA! Con el nombre o el logo que quieras, por sólo \$8.00 adicionales.

Ordénalas en www.tiendacontactototal.com
O llamando al **602-751-2106**

YA TIENES TU GORRA BLUETOOTH?



PROFESIONALES DE IMPUESTOS

Le preparamos sus taxes personales y de negocios

W2 - 109 Misc - Trabajo por cuenta propia
Contabilidad - Asesorías contables - Notario
Preparación de payroll y formas 1099 misc para sus
trabajadores y contratistas



¡Abrimos todo el año! Citas disponibles los sábados

Estamos autorizados por el IRS para tramitar o renovar su número ITIN
No tenemos que enviar sus documentos originales

1513 W. Thomas Rd.
Phoenix, AZ 85015
Tel: (602) 423 4883

Email: abcontinental@gmail.com

AUTO TITLE LOANS

LA FORMA INTELIGENTE DE HACER UN PRÉSTAMO SOBRE EL TITULO DE SU CARRO

 **Rapido Ca\$h** 

602 503 8181

¡Ahora comprando préstamos de otras compañías!

AS LOW AS

10%

BASED ON
120% A.P.R.

- ✓ No hacemos cargos escondidos
- ✓ El interés más bajo del Valle
- ✓ Servicio y papeleo en tu idioma
- ✓ Contratos a corto plazo



Calendario de Eventos

Carnaval de magia en Phoenix

Sábado 21 de Julio de 2018

Viernes 24 y sábado 25 de agosto de 2018 / 7:30pm a 9:00pm

“Carnival of Illusion” es el show perfecto para reír y divertirse con actos de ilusión, magia y misterio a cargo de los ganadores nacionales de la excelencia en magia. Este espectáculo es para audiencias mayores de 8 años y hay mas presentaciones el resto del año.

Si tiene preguntas acerca del show llame al (480) 359-7469 o visite www.carnivalofillusion.com

Arizona Biltmore, A Waldorf Astoria Resort
2400 East Missouri Ave. Phoenix, AZ 85016



Conferencia anual bilingüe de negocios

Viernes 27 de julio de 2018 / 9:00am a 12:00 m

Por segundo año consecutivo la organización Compass CBS y el National Bank de Arizona se unen para desarrollar este evento dirigido a los dueños de negocios o a quienes están empezando con su propia empresa.

Para mayor información ingrese a www.compasscbs.com o llame al 602-759-0553

Centro de negocios Compass CBS
2601 N. 3rd st,
Phoenix, AZ 85004



El Chullo Peruvian Festival

28 de julio de 2018 / 1:00 pm a 10:00 pm

Únase a celebrar con la comunidad peruana su independencia en el primer festival “El Chullo Peruvian Festival”. El restaurante bar peruano El Chullo es el organizador de este evento para toda la familia. Habrá música en vivo, comida, bebidas, productos típicos, rifas y concursos.

Stratus Event Center - 2102 North 23rd Avenue,
Phoenix, Arizona 85009



Banda MS en Phoenix Arizona

Viernes 3 de agosto de 2018 / 8:00 pm

Regresa a Phoenix la reconocida banda sinaloense de Sergio Lizárraga para encantar a su público con todos sus éxitos. La agrupación aprovechará para dar a conocer el primer sencillo de su nuevo material discográfico llamado “Con todas las fuerzas”. Boletos desde \$ 62.50 a través de Live Nation o ticketmaster.com

Teatro Comerica - 400 W Washington St,
Phoenix, Arizona 85003



GRAN OFERTA

Por la compra de una faja lleva una cinturilla a solo \$20

El precio regular de la cinturilla es de \$60



BODY SHAPEWEAR



MOLDEA, REALZA TU FIGURA Y REDUCE TALLAS

480-665-8180

62 N. STAPLEY DR.
MESA, AZ 85203

JIMENA TELLEZ
JIMETELLEZ10@GMAIL.COM



Mi Tienda Latina

Lunes a Domingo 9:30 a.m. - 9:00 p.m. | mitiendalatina@gmail.com

1811 N. 24th St, Ste. E - Phoenix, AZ 85008

Teléfono 602 286 6422 Fax 602 286 0022



- PRODUCTOS DE SU PAÍS
- ARGENTINOS • BRASILEÑOS
 - COLOMBIANOS • CUBANOS
 - DOMINICANOS • GUATEMALTECOS
 - HONDUREÑOS • PERUANOS
 - SALVADOREÑOS • URUGUAYOS
 - VENEZOLANOS

Aceptamos estampillas de comida

Paquetería a México y envío de encomiendas a Centroamérica

Buena vida

ESCUCHAR

Cómo aumentar la oportunidad de éxito en un tratamiento



Por **DR. PATRICK A. MALONEY**
DIRECTOR CLÍNICO DE
MALONEY CHIROPRACTIC
CLINIC

5 **consejos claves**
Hay varias razones por las cuales tratamientos de cualquier tipo pueden fallar. Aquí encontrará algunas maneras de lograr que su camino hacia salud tenga un resultado exitoso

1. Seleccione correctamente el tipo de doctor al cual quiere ver Esto es clave en todos casos, pero muy importante en casos de algún problema estructural. El cuerpo es 60% músculos, huesos, y nervios. Estos tipos de problemas no responden bien a tratamiento químico (farmacéuticos). Desafortunadamente, es ahí donde empiezan muchos pacientes, creando un problema más complicado y muchas veces más difícil y caro de corregir. Además, las pastillas químicas pueden, en un alto porcentaje, causar daño a los riñones y el estómago.

2. Dele todo los detalles a su doctor y permita que él le haga todas las pruebas necesarias. Esto suena lógico pero muchas veces hay detalles que no consideramos importantes. Por ejemplo, que le está molestando mucho la cabeza, y esa es su queja principal, pero no menciona los mareos que tiene de vez en cuando porque no ve la conexión entre estos dos síntomas. O le dice al doctor que este dolor de cintura es de hace dos semanas, pero en realidad lo ha estado sufriendo por años, pero no tan fuerte. Esto puede ser un detalle que ayuda al doctor a dirigirlo correctamente y ofrecerle la recomendación médica más efectiva. Si ha recibido tratamiento en el pasado para esta condición o algo similar, dele toda esa información al doctor. Para esto tengo en su casa un expediente con la información de todos sus doctores y sus diagnósticos porque esto puede ahorrar tiempo y duplicación de servicios médicos.

3. Escoja un doctor que se mantiene al corriente de su especialidad médica. Estudiar regularmente e incorporar los tratamientos más efectivos es muy importante. Acuérdense que lo más nuevo y caro no siempre es lo más efectivo. Por ejemplo sabemos ya que terapia manual (ajustes quiroprácticos) y fortalecimiento del cuerpo para lastimaduras es más efectivo que pastillas para el dolor. También sabemos que terapia quiropráctica, con programas de ejercicio en

la clínica, es más efectiva que la terapia quiropráctica sola. Entonces combinando las dos ciencias es lo mejor que se puede brindar al paciente en casos de trauma físico. Máquinas que dan masaje, electricidad o ultrasonido tienen poco beneficio. Entonces usar tiempo y dinero en cosas como esas pueden ser un desperdicio, y también brindar pobres resultados.

4. Trate de disminuir factores que complican su recuperación. Siempre queremos disminuir factores que complican nuestras condiciones y nuestra recuperación. Algunos que podemos controlar son ejercicio y trabajo físico no adecuado fuera de la clínica, malas dietas, fumar, tomar alcohol excesivamente, no dormir las horas necesarias y no tomar suficiente agua diariamente. Otras cosas que complican la recuperación son sobrepeso, diabetes, y osteoartritis. Estas son más difíciles, pero durante su recuperación es buen tiempo para dedicarse nuevamente a su programa de salud.

5. Siga todas las recomendaciones de su doctor. No seguir las recomendaciones de su doctor, es decir, no cumplir con el programa de tratamiento como es diseñado y recomendado para máximos resultados es la manera más fácil de contribuir al fracaso de su recuperación. La realidad es que los tratamientos fallan en cierto porcentaje de la población, no importa el esfuerzo que hacemos. Aún los mejores doctores tienen pacientes que simplemente no se pueden mejorar, aunque todo indico al principio que iban a tener buenos resultados. Lo importante es no contribuir a ese riesgo por no cooperar y cumplir con las recomendaciones de su doctor. Acuérdense que cuando el doctor es del tipo correcto, que completa un historial y examen correcto, que estudia bien y se mantiene al corriente de su especialidad, que escoge a sus pacientes correctamente, ofrece recomendaciones basados en que el paciente va a cooperar y cumplir con su parte. Si eso no ocurre, no va a ver los mejores resultados.

@LaTienditaCafe | latientitacafe | latientitacolombianrestaurant

La Tiendita

Colombian Restaurant

Comida y productos 100% colombianos

480-898-5546

456 W Main St, Suite A - Mesa, AZ 85201

Dinosay

Photography

Foto y video para bodas, quinceañeras, bautizos y mucho más.

623-500-1420

Búsqúenos en Facebook

MECÁNICA Y ELECTRICIDAD AUTOMOTRÍZ



SERVICIO A DOMICILIO
DR. MECÁNICO 602-435-4578

Motores, cabezas, bandas de tiempo, emisiones, tune ups, bombas de agua y gasolina. Alternadores, arranques, tableros, elevadores eléctricos, columnas quebradas, luces, frenos, clutch, encendidos, mantenimiento preventivo y correctivo.

PROFESIONAL TÉCNICO CERTIFICADO 40 AÑOS DE EXPERIENCIA

Servicios de impresión y productos de promoción. Tarjetas de negocio, flyers, brochures, postcards, productos promocionales, catálogos, calendarios, banners, magnetos, imanes para autos y mucho más. Pregunte por Joe **602-437-0207**

Handyman reparaciones y construcción en general. Cualquier tamaño y precio. Plomería, tile, electricidad, carpintería, techos, baños, showers, cocinas, nivelos pisos, puertas, ventanas y storages. Cualquier trabajo que le digan que no, yo lo hago. Trabajos económicos con material de segunda o nuevo. 30 años de experiencia. Demoliciones, limpieza. No soy contratista con licencia. Precios módicos. Oscar. **602-486-4483**

Amado Trucking. Solicitamos chofer local con CDL para el área de Phoenix. Experiencia 2 años. \$23 por hora. Informes: **520-980-2122**

Mantenimiento de jardines - landscaping. Hago todo lo que se refiere a jardines, limpieza, sistema de riego, poda de árboles, instalación de paver, remoción de concreto y más. **480-335-0711.**

HARTLEY STUDIO
FOTOGRAFÍA Y VIDEO
PARA TODA CLASE DE EVENTOS

623-216-0681 602-754-1118
imeldahartley@gmail.com

Compañía de limpieza necesita URGENTE personal para trabajar en el horario de día. Llamar a Sandra o enviar un mensaje de texto con su información al **602-688-3594**

Se busca persona para trabajar en landscaping. No necesita experiencia. Interesados llamar al **480-335-0711**

Se necesitan dos empleados para acomodar mercancía en una dulcería y además dos cajas. Para mayor información llame al **602-578-4934**

Puertas de garaje. Mantenimiento, servicio, reparación y puertas nuevas para todos los presupuestos. **480-650-5936.**

¿Tiene problemas con su aire acondicionado? Flash Aire Acondicionado y Calefacción le hace mantenimiento y reparación; maquinas nuevas y servicio profesional. Tenemos licencia y experiencia en todo el Valle. Llame ya **(480) 297-2738.**

Tapicería Landín. Tapicería para carros, motos, barcos y muebles de su casa o negocio. Pregunte por los especiales para clientes de la revista **Contacto Total.** Presupuesto gratis **(602) 505-6819.**

Restaurante en Mesa necesita señora para trabajar en la cocina. Disponibilidad en fines de semana y algunos días entre semana. Estamos ubicados en el área de Main y Country Club. Interesadas llamar al **480-898-5546**



SOBADORA ATENDIENDOLE

* Empachos * Matriz * Mollera
* Estrés * Anginas * Torceduras
* Dolor de cuello * Cintura
* Nervio Ciático * Tendones

Llamar al **602 621 9419**

20 palabras por 10 dolares. ¡Anunciate!

Complete auto repair and tires
Reparación de autos. Llantas. Estamos en Mesa. **480-629-5410**

Restaurante mexicano de Mesa busca meseras con experiencia. Preferiblemente bilingües. **(480) 615-5820.**

¿Necesita un plomero en su casa o negocio? Somos expertos en agua, gas, drenaje, calentador de agua. Servicio de emergencia las 24 horas. **480-389-7581**

20 palabras por 10 dolares. ¡Anunciate!

BUSQUE / OFREZCA TRABAJO Y/O SERVICIOS

LOS CLASIFICADOS QUE ¡SI SE VEN!

PARA ANUNCIARSE AQUI LLAME AL **602-751-2106**

Se necesita persona con experiencia en mantenimiento de jardines para el área de Scottsdale. Se requiere licencia de manejo. \$15 la hora. Llamar a Rafael **602-459-2623**

Miguel's Lawn Care

ESTIMADOS GRATIS
Good quality for all your landscaping needs and much, much, more
Servicio garantizado

Landscaper Miguel Soto
480-335-0711

- Limpieza general
- Sistema de riego
- Poda de árboles
- Mantenimiento de jardines
- Instalamos "paver" y pasto artificial
- Removemos concreto, árboles, palmas y basura.

PACMAN Plumbing LLC

Gobbling up clogs since 2017 •
PACMANPLUMBING.COM

Residential & Commercial
480-389-7581
24 HOURS EMERGENCY

DRAIN WATER GAS

Reparación profesional automotriz
Mantenimiento preventivo y correctivo
Problemas eléctricos y mecánicos

Elevadores eléctricos-Luces de autos, trocas y trailas-Cortos- Tableros-Amortiguadores-Bombas de agua y gasolina-Flechas-Bandas y cadenas de tiempo-Calentamientos-Alternadores-Marchas-Tune ups-Columnas quebradas. Diagnóstico por computadora.

RAFAEL GARCÍA 40 AÑOS DE EXPERIENCIA. 480-469-1208

LAWN SERVICE
MANTENIMIENTO DE CÉSPED
Irrigación - limpieza de escombros
poda de árboles y arbustos
Irrigation - yard cleaning - tree and bushes trimming service

Estimados GRATIS

Hilario 480-233-1113

DINOSAY PHOTOGRAPHY



Foto y video para bodas, quinceañeras, bautizos y más
623-500-1420

Búsquenos en **facebook**

Se renta apartamento con billes incluidos ubicado en Sur Phoenix. Es de una habitación. Más información
602-391-9581

Vendo café colombiano "Costal Café Trade". Distribuidor autorizado. Mayor información: **Olga Zapata**.
480-201-4189
Email: **olgazapata85@hotmail.com**

DIVORCIO, MANUTENCIÓN, CUSTODIA, TUTELA, ADOPCIONES, CARTAS PODER
Consulte al abogado Daniel Rodríguez y su caso estará en buenas manos. Especializado en la práctica en derecho de familia.. **623-404-2544**

ELECTRODOMÉSTICOS. REPARACIÓN Y VENTA. Usados con garantía y excelentes precios. Estufas, lavadoras, secadoras y refrigeradoras. **623-414-6940.** Estamos en Peoria por la Avenida 91 y la Grand.

Vendo trapeadoras, escobas y recogedores. Soy Marco. Teléfono **602-315-2415.**

Somos distribuidores de los productos y aceites esenciales DoTerra. ¡Llámenos!. **602-460-8487.**

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE



PROTEJA SU EMPRESA

Cobertura para mantenimiento de jardines, césped y áreas verdes

Seleccione un paquete de seguros que se ajuste a las necesidades de su compañía. Su agente de seguros le explicará en detalle acerca de las coberturas disponibles para el trabajo y los equipos de cuidado de céspedes.



GNC Bazaar

La tienda de liquidación donde encuentra todo lo que necesita para su hogar. Artículos de plomería, herramientas, puertas, electrodomésticos, luces y mucho más. Descuentos del 35% hasta el 75%. Visítenos en 3302 W. Van Buren St. Phoenix AZ. (en la plaza de la Ave 35 y Van Buren).
602-278-0868



COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE

DULCERÍA IMPORTACIONES VALENTINAS.

Tres localidades. Mayoreo y menudeo. Dulces, piñatas, abarrotes, centros de mesa, productos oaxaqueños y todo para sus fiestas. **602-442-9487**

SE VENDE REFRIGERADOR DE 9 PIES CÚBICOS MARCA KENMORE. \$125. Blanco. Doble puerta. Hace hielos **623-640-5443.**
Llamar después de las 6pm. Glendale.

Vendo cajas de cartón de 12x12x12. Casi nuevas y en perfecto estado. Tengo más de 400. \$0.50c cada una. Vendo de 10 en adelante. Perfectas para empacar revistas, ropa, artículos delicados, etc. Resistentes para mudanzas. Enviar texto o llamar al **602-751-2106**

FAJA CINTURA DE AVISPA

ideal para el Gym. Compre el combo acelerador con el gel de cafeína y el papel osmótico. Hace un efecto térmico y quema grasa a través del sudor.
480-665-8180

TEL 623-271-7405 - FAX 623-271-9083

COLOMBIA Express...

SERVICIO DE NOTARIO
ENVÍO DE DINERO
RECARGAS
ARTESANÍA COLOMBIANA
TARJETAS DE NEGOCIOS
COMIDA COLOMBIANA

SERVICIO DE PAQUETERÍA A TODO MÉXICO, COLOMBIA, CENTRO Y SUR AMÉRICA



12313 NW GRAND AVE SUITE D EL MIRAGE AZ 82335

Diseños & Bordados

Mercado de los Cielos
737 W Thomas Rd C7- D1
Phoenix, Az. 85033

602 388 2306

Diseños y Bordados

DisenosyBordadosArizona@gmail.com



¿QUIERE TENER LA MEJOR FIESTA? Decoración Venecia se encarga de TODO. Salón decorado, la música, el pastel, vestidos, fotografía y vídeo y la mejor comida. Además transmiten el evento por internet. Bodas, quinceañeras, bautizos y cualquier celebración especial. Precios muy favorables. **602-423-6295**

¡YA ES HORA DE ESTRENAR COLCHÓN! COMBOS A PRECIO DE FÁBRICA EN TODOS LOS TAMAÑOS

Incluyen: base (box spring), colchón (mattress) y marco (bed frame)

602-475-4515



Los precios bajos se mantienen hasta agotar existencias.



QUESO MENONITA
de Casas Grandes,
Chihuahua.

Lydia
602-810-6241

¿TIENES NIÑOS O SUFRES DE ALERGIAS? ¿Quieres sacar químicos de tu casa y limpiar de una forma más segura? ¡Llama para una demostración gratis! **(928)482-2115**

EL MEJOR REGALO PARA ESTAR PROTEGIDO



Un plan de vida para sus niños. Porque el futuro es incierto, las decisiones no deben aplazarse, mañana puede ser muy tarde.

John Herrera Agency LLC

602-795-4825



VALENTINA'S MATTRESS COLCHONES

Tenemos diferentes estilos, calidad y marcas. Bodega.

480-282-3270
602-718-0816



Super Especiales

Extracciones de muelas del juicio
\$150

Limpieza profunda
\$450

Rellenos naturales
\$100 - \$130

Implantes (las 3 unidades)
\$2,600

G r a t i s

Examen, consulta y todas las radiografías.



¡Los Esperamos!

* PRESENTE LA REVISTA CON ESTE ANUNCIO PARA OBTENER LOS ESPECIALES

AZ DENTAL
FAMILY DENTISTRY & COSMETIC

PHOENIX: 515 N. 35th AVE. - Suite 122 | Phoenix, AZ 85009.

602-455-0505

WEST PHOENIX: 9014 W. Thomas - Suite 103 | Phoenix, AZ 85037.

623-872-9117



Perdidos y Encontrados

PERDIDOS

FAMILIA BUSCA CHIHUAHUA DESAPARECIDA

Perdimos a nuestra Chihuahua hembra el 4 de julio. Su nombre es Maggie. La familia está destrozada. Fue vista por última vez en Youngtown por la 111 y Wisconsin. Si alguien la ha visto, contáctenos por favor al **623-206-9659**



Pastor Australiano Blue Merle desapareció desde el 19 de noviembre. Tiene aproximadamente 2 años, está castrado.

PERDIMOS A NUESTRO PERRO ¡POR FAVOR AYUDA!

Ayúdenos a encontrar nuestro precioso Chihuahua. Su nombre es Choo-cho. Se escapó el 4 de julio porque tenía miedo de los fuegos artificiales. 75th Avenida y Bethany Home. **623-308-0032**



Mi perro se perdió en el área de Maryvale / West Phoenix. Agradecería enormemente cualquier ayuda que pueda obtener para encontrarlo. **602-763-1062**

HUSKY ENCONTRADA EN EAST MESA

Fue encontrada por el área de Lindsay y Mckellips. Si es suya o conoce al dueño, llame al **480-430-8825**



PERRO ENCONTRADO CERCA DE RIO SALADO Y COUNTRY CLUB EN MESA

Esta hembra pequeña estaba caminando por la calle en busca de agua. No tenía etiquetas ni collar. Es muy amigable. Ella extraña mucho a su familia. **480-577-9249**



PERRITA CHIHUAHUA ENCONTRADA

Fue encontrada el viernes 7 de julio por Stapley y University. Ella es negra con algunas marcas de bronceado y pelos grises a lo largo de su espalda. Es muy cariñosa. No tenía un collar o microchip. **480-202-7881.**

*Si algo se le perdió... búsquelo aquí;
Si algo se encontró...*

**¡ANÚNCIELO GRATIS!
SÓLO EN ESTA SECCIÓN**

BULLDOG INGLÉS DESAPARECIDO

Es blanco y marrón. Se salió de mi jardín cerca de la 47th avenida e Indian School. Si lo encuentra, por favor déjeme saber. Es nuestro perro de familia y no queremos que le pase nada malo. **602-515-2435 o 602-525-2151**



2 PERROS ENCONTRADOS

Parecen de la raza yorkie o silky terrier. Estaban alrededor de avenida 84 entre Glendale y Bethany Home. Muy buenos perros. Por favor llame al **602-312-9461.**

ENCONTRADOS

Por la Ave 67 e Indian School **encontré un permiso de trabajo** a nombre de Mario Zacarías Chávez, al parecer es de Guatemala. Si lo conoce o es el dueño de este documento llame al **602-697-4716**

Encontré un perro en la calle en El Mirage cerca del campo de golf. Si a usted se le perdió un perro por esa área llame al **509-860-3718** y diga el sexo y la raza para identificarlo.

Conejo mascota encontrado. Si perdió un conejo en el área de la avenida 51 y Greenway, llame o envíe un mensaje de texto al **602-818-8824.** Estoy por la avenida 51 y el Caribe.

**Ahora sí...
¡A comprar carro!**

FESTIVAL DE ESPECIALES

* PARA MÁS DETALLES VISITE EL CONCESIONARIO Y PREGUNTE POR ENRIQUE MORENO



**"Yo estoy de su lado,
¡cuento conmigo!"**



**- TENEMOS DIFERENTES PLANES
DE FINANCIAMIENTO
DEPENDIENDO DE SU SITUACIÓN**

(para clientes calificados)



**- LOS INTERESES MÁS
COMPETITIVOS DEL MERCADO**

(para clientes calificados)



AVONDALE TOYOTA

10005 West Papago Freeway Avondale
AZ 85323

ES UN LUJO TENER A ENRIQUE MORENO COMO ASESOR AUTOMOTRIZ

¡No olvide preguntar por nuestras camionetas!



602-348-5050
Enrique Moreno

Conmigo siempre tendrán
BUENOS PRECIOS Y BAJOS INTERESES

Contacto Total, la revista que habla, no es responsable de los especiales de este anuncio. Consulte a Enrique Moreno para los detalles de las ofertas.

DIR

DANIEL A. RODRIGUEZ

LAW OFFICES

DESPACHO LEGAL DE INMIGRANTES, PARA INMIGRANTES.

Daniel A. Rodríguez fue el primer
abogado indocumentado
en el Estado de Arizona.
Nosotros sabemos qué es ser
inmigrantes y cómo defender
a nuestra comunidad.
Experiencia, pasión y confianza.

**CASOS DE INMIGRACIÓN
CITAS GRATIS,
SIEMPRE CON EL ABOGADO**



***Peticiones de Familia**

- Matrimonio/Visa de Prometido (a)/
Padres/Hijos/ Hermanos

***Perdones (I601 y 601A)**

***Defensa Contra Deportación**

- Fianzas en Eloy y Florence
- Cancelación de remoción/deportación

***Peticiones Especiales**

- Visa U (victimas de crímenes)/VAWA y Mas!

***Residencia y Renovación de
Residencia Ciudadanía**

***Permisos de Trabajo**

Law Offices of Daniel A. Rodriguez

Tel: 623-404-2544

1601 North 7th Street, Ste. 350

Phoenix, AZ 85006

SEGURO DE VIDA FLEXIBLE.

American Family Life Insurance Company ofrece MyLife, con cobertura que puede cambiar según cambie su vida. Es una forma nueva y asequible de proteger a su familia.

Sueña con todo, seguro.



John Herrera, Agent
John Herrera Agency, LLC
Bus: (602) 795-4825
1513 W Thomas Rd
Phoenix, AZ 85015
jherrer1@amfam.com



American Family Life Insurance Company
6000 American Parkway, Madison, WI 53783 008544 - Rev. 1/18 ©2015 - 8078947
Formulario de póliza ICC13-97 UL Formulario de póliza L-97 UL (solamente AZ, ND, SD)
La póliza que compre y los servicios corporativos están disponibles solamente en inglés.

