



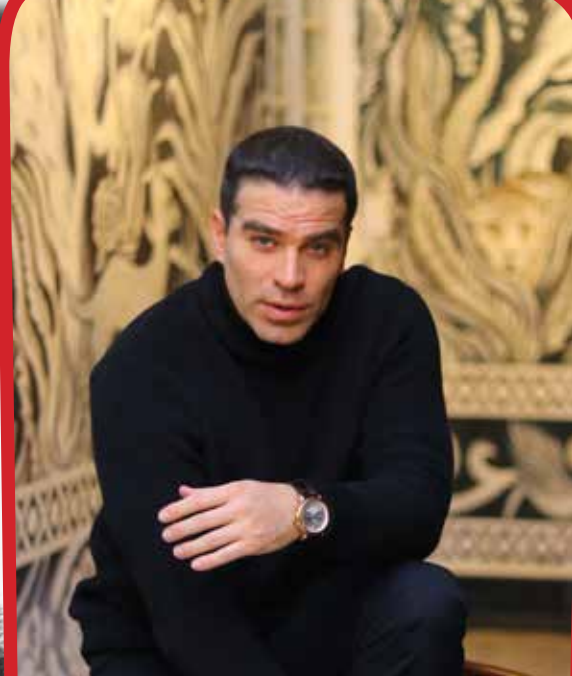
www.revistacontactototal.com
 Nº. 178 | NOVIEMBRE 16 A 29 DE 2023
 Publicación Quincenal Gratuita

Fotografía: Latmiconos



¡Regresa con todo!
CHARLIE ZAA

Presenta "Si te vas" y nuevo álbum



Entrevista Exclusiva
ALEJANDRO NONES
 Drama y misterio en "Pacto de Sangre"

Fotografía: VIX

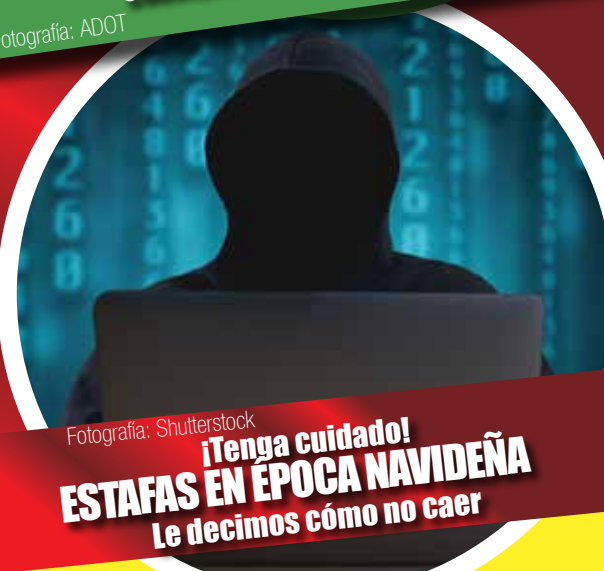


¡Prepárese!
CONDUCIR EN ÉPOCA DE INVIERNO
 Consejos que salvan vidas

Fotografía: ADOT

CONTACTO
total

"LA REVISTA QUE HABLA"



Fotografía: Shutterstock
 ¡Tenga cuidado!
ESTAFAS EN ÉPOCA NAVIDEÑA
 Le decimos cómo no caer

BUNDLED IS BETTER

Just ask Drew and Jonathan

AUTO + HOME = UP TO 23% SAVINGS*



Like the Scott Brothers — some things are just better in pairs.

Another great pairing? Bundling your auto and home policies for up to 23% in savings.*

Plus, the more you bundle — the more you can save!

Contact me today to get a quote and start saving.



John Herrera, Agent
John Herrera Agency, LLC
(602) 795-4825
jherrer1@amfam.com
(602) 795-4825

*Customers who bundle auto and home insurance policies with American Family Insurance may save up to 23% on both policies together (as of October 2021). Discounts may not apply to all coverages on an auto or property policy. Discounts do not apply to a life policy.



American Family Mutual Insurance Company, S.I. & its Operating Companies, Life insurance underwritten by American Family Life Insurance Company, 6000 American Parkway, Madison, WI 53783 ©2021 019669 - Rev. 1/22 - 16605135



¿INVOLUCRADO EN UN ACCIDENTE?

¡LLÁMENOS!

Abogados expertos en lesiones personales:

- *Accidentes de autos y motocicletas
- *Resbalones y caídas
- *Mordeduras de perros
- *Reclamos por muerte por negligencia
- *Reclamos por responsabilidad por productos defectuosos y negligencia médica.

Si otra persona lo lastimó, podemos ayudarlo a obtener el dinero que se merece.



También las oficinas legales de Rafael Tirado y Asociados van a pelear eficientemente en sus casos criminales.

RAFAEL TIRADO & ASSOCIATES
INMIGRACIÓN • ACCIDENTES
CASOS CRIMINALES

602-266-0292

3101 N. Central Avenue, Suite 800, Phoenix, AZ 85012 | www.tiradolaw.com

24 HORAS AL DÍA /
7 DÍAS A LA SEMANA
ATENCIÓN PERSONALIZADA



¡USTED NO ESTA SOLO, RAFAEL TIRADO LE RESUELVE SUS PROBLEMAS LEGALES!
INMIGRACIÓN | DEFENSA CRIMINAL | ACCIDENTES

CANDIDATO SUPLENTE (DE RESERVA)

SE BUSCA

¿NECESITAN LOS DEMÓCRATAS OTRO CANDIDATO?

Los resultados de las más recientes encuestas que muestran al ex presidente Trump muy por encima de las preferencias electorales frente al actual presidente Joe Biden han puesto sobre la mesa varios interrogantes sobre si el octogenario primer mandatario debe seguir en la carrera por la Casa Blanca. Falta un año para las elecciones y cualquier cosa puede pasar. Las encuestas son la fotografía de un momento, de un instante y nada más, pero a la luz de los entendidos representan lo que prefieren y les pasa por la cabeza a los electores, a todos aquellos que votan y eligen presidente.

Y por esto son muy importantes. Trump, acusado y con problemas legales muy serios, aventaja a Biden en seis estados claves. Aquellos en los cuales se va a definir la elección del 2024. Y esto ha prendido las alarmas de qué se debe hacer y por qué está pasando esto. La inmensa mayoría de votantes encuestados han dicho que el principal problema de Biden y que por eso no votarían por él, es la edad. Lo encuentran "muy grande"

Y la verdad es que sí. En este momento el presidente tiene 80 años. Si gana llegaría a los 82 y terminará su segundo gobierno a los 86.



Editorial credit: Adam Lapunik /Shutterstock.com

Por esto incluso al interior del partido demócrata hay voces que piden a Biden dar un paso al costado y permitir que otro candidato sea quien tome la riendas de la colectividad para enfrentar a Trump o a quien sea.

Piden alguien más joven, con más energía y vitalidad para dirigir al país en momentos complicados. Pero la gran pregunta es quien le pone el "cascabel al gato" mejor dicho quién se atreve a decirle a Biden que se haga a un lado.

¡No será fácil! El presidente es jefe natural de su partido y todos le prometieron su respaldo si decidía buscar la reelección. ¡Ahí están! Pero un desplome en las preferencias podría socavar ese respaldo. Recuerden que en política todo se vale.

Trump se muestra imbatible y parece hecho de acero inoxidable porque ningún escándalo lo golpea y cada vez sale más fortalecido. El tiempo pasa y no cae (como muchos esperan) por lo que se hace indispensable que desde la otra esquina tomen verdaderas decisiones.

Ahí salta la pregunta: ¿Si no es Biden, entonces quién?

En esta edición

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

ENTÉRATE	6
Novedades en el mundo del entretenimiento	
DE COMPRAS	8
Los regalos Disney que todos quieren	
EN LA MIRA	12
Evite las estafas en línea durante la temporada navideña	
ANIVERSARIO	14
Contacto Total radio cumple 18 años al aire	
EN PANTALLA	18
Alejandro Nones en "Pacto de Sangre", una historia que atrapa	
CUIDE SU SALUD	20
¿Usted sabe qué es el trastorno afectivo estacional?	
NUESTRA MÚSICA	24
Charlie Zaa Tiene mucho para contarnos y cantarnos	
PANORAMA LOCAL	26
Prepárese para conducir en la época de invierno	
COMUNIDAD	30
Los actos de bondad marcan la diferencia	
YO RECOMIENDO	32
Velas ecológicas Una manera no tóxica de ambientar su hogar	
FAMOSOS DE AQUÍ Y ALLÁ	36
María Raquenel Portillo le dice adiós a Mary Boquitas con el final de "En Boca Cerrada"	
¡PARE OREJA Y APUNTE!	40
A CHAMBEAR	42

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. Diseñador Gráfico: CARLOS AGUILAR. Diseño: IN HOUSE MH. Web Master: DIVA PRODUCTIONS. Departamento Comercial: ZULMA LINZUAIN. Fotografía: Angel Mena Photography. Colaboradores en esta edición: LOURDES LERMA. Producción General: SANDRA CARMONA. Distribución: RED DE DISTRIBUCIÓN MEDIOS HISPANOS, MANUEL GIL E HILARIO ISLAS. Community Manager: NICOLAS GUTIÉRREZ. **PARA ANUNCIARSE AQUÍ COMUNIQUESE AL TELÉFONO 602 751 2106**
CONTACTO TOTAL: 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.



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

PRODUCTOS DE SU PAÍS

- Argentinos • Brasileiros
- Colombianos • Cubanos
- Dominicanos •
- Guatemaltecos • Hondureños
- Peruanos
- Salvadoreños • Uruguayos
- Venezolanos

Teléfono **602 286 6422**
 Fax **602 286 0022**
 Aceptamos estampillas de comida
 Paquetería a México y envío de encomiendas a Centroamérica





Fotografías: labulla

LOS ÁNGELES AZULES DE GIRA POR ESTADOS UNIDOS Y CANADÁ

¡Confirmadísimo! “El amor de mi vida” comenzará su recorrido el 13 de febrero en Nashville, TN y visitará Miami, Nueva York, Toronto, Chicago, San Antonio, El Paso y Anaheim. A Arizona no lo dejaron por fuera, la icónica agrupación se presentará en Tucson. La gira apoya al próximo álbum de Los Ángeles Azules que se estrenará a finales de este año y que incluye el tema “El Amor de Mi Vida”.

Recientemente, la agrupación recibió su primera nominación al Latin GRAMMY en la categoría Mejor Álbum Cumbia/Vallenato por su más reciente álbum, “Cumbia del Corazón”.

Los boletos ya están a la venta en [ticketmaster.com](https://www.ticketmaster.com) y [losangelesazules.com.mx](https://www.losangelesazules.com.mx)

“EL DOCTOR DEL PUEBLO”

Esta es la próxima serie de Telemundo que rinde tributo a la fe y la humanidad. Está basada en el Dr. José Gregorio Hernández, un doctor, filántropo y religioso, quien trataba a sus pacientes de bajo recursos gratuitamente, y fue beatificado por el Papa Francisco en el 2021.

Cada episodio mostrará una nueva historia, reflejo de la realidad y conflictos de la población de hispanos, donde las situaciones complicadas que enfrentan padres e hijos ponen a prueba su unión, comunicación y amor.

La fe, y un milagro, son los giros que llevan a cada personaje a recibir una emblemática lección de vida. Las conmovedoras historias llegan a la pantalla a partir del domingo 19 de noviembre a las 10pm/9c.



Fotografía: Telemundo

“ECHO”

La nueva serie llena de acción y drama, de Marvel Studios, se estrena el 10 de enero de 2024, simultáneamente en Disney+ y Hulu.



Fotografía: Walt Disney Studios

Los cinco episodios estarán disponibles desde el día del lanzamiento. ¡Ninguna mala acción queda impune! Alaqua Cox interpreta a Maya López, quien es perseguida por el imperio criminal de Wilson Fisk (Vincent D'Onofrio).

Cuando el viaje la trae a casa, debe enfrentarse a su propia familia y su legado.

VUELVE “INSIDE OUT 2”

El torbellino de emociones llegará nuevamente a los cines en el verano del 2024. Ya se dieron a conocer las primeras imágenes de la emocionante película de Disney y Pixar “Inside Out 2” y la ansiedad será una nueva de las pequeñas voces dentro de la cabeza de Riley.

Según la directora Kelsey Mann, el nuevo personaje promete causar revuelo en la sede central. “La ansiedad, con la voz de Maya Hawke, puede ser nueva para el equipo, pero ella no es realmente del tipo que se queda en un segundo plano”, dijo Mann.

La alegría, la tristeza, la ira, el miedo y el asco, que llevan mucho tiempo dirigiendo una operación exitosa en todos los sentidos, no están seguros de cómo sentirse cuando aparece la ansiedad.



Fotografía: Disney/Pixar



Fotografía: ViX

“EL DENTISTA”

Esta es la próxima serie de suspenso protagonizada por Demián Bichir que ofrecerá ViX en su plataforma. La nueva producción empezó grabaciones en Ciudad de México y es producida por los hermanos Larraín, ganadores del Óscar. La serie se basa en la novela “El visitante extranjero” de Julio Rojas. Al lado de Bichir, Camila Sodi y Alberto Amman.

“Es una alegría enorme para mí ser parte de este formidable grupo de actores y equipo de producción. La historia de Julio Rojas es un material tan impactante que todos la disfrutamos enormemente”, dijo Demián Bichir, actor y productor ejecutivo, quien agregó: “Esperamos que a la gente también le encante cuando la vea”.

EL DENTISTA cuenta la historia de Nolasco Black, dentista forense, que investiga el cruel asesinato de una prostituta. Cuando ahonda en el caso, recuerda una pérdida trágica que tuvo, lo que aumenta su determinación de atrapar al asesino.



PACMAN Plumbing LLC
Gobbling up clogs since 2017
WWW.PACMANPLUMBING.COM

Residential & Commercial
480-389-7581
24 HOURS EMERGENCY

DRAIN WATER GAS

CONTACTO TOTAL

LOS REGALOS DISNEY QUE TODOS QUIEREN CONOZCA LA LISTA DE LOS NUEVOS PRODUCTOS

Un deseo es algo poderoso y si tienes un deseo para estas fiestas, qué mejor que satisfacerlo dando o recibiendo un producto de la marca Disney. Para celebrar su centenario, este año trae muchas novedades para todos los gustos y presupuestos. Las categorías de regalos para esta temporada incluyen presentes para las botas navideñas, regalos de 25 y menos, de 50 y menos, para el hogar, para los jugadores, juegos de mesa, para los amantes de los libros y hasta para los peluditos de cuatro patas.

Para que tenga una idea de todos los productos que Disney ofrece, aquí les mostramos algunos de los nuevos artículos que conforman la extensa lista y que ya están disponibles. Los que están inspirados en las películas y en sus personajes sin duda son los más apetecidos y en esta temporada se robará el show la película animada Wish que representa el poder de los deseos a través de una estrella.

Fotografías: Disney/CT



La estrellita de los deseos tendrá mucha demanda. En forma de peluche a menos de 25 dólares o en tamaño miniatura perfecta para las botas navideñas.



¡Funko Pop a sólo 20.99! La figura en vinilo del propio Walt Disney en homenaje a los 100 años. Un regalo que vale oro para los coleccionistas.



En la categoría para darse gusto hay morrales, pijamas para toda la familia, joyas y hasta lentes.

Entre los regalos más populares para el hogar hay una mini waflera de Groot, bandejas, adornos, vinos y hasta mantas y maletas de viaje.

Fundas para celulares, juegos de mesa y muchos libros son regalos perfectos para grandes y chicos.

Y para las mascotas hay de todo: Pijamas, juguetes, golosinas, una cómoda camita y hasta un disfraz de Santa



Juguetes, muñecos, vestidos de princesas, gorras, pijamas y más se pueden encontrar por menos de 50 dólares. Las famosas orejas de Mickey y Minnie Mouse brillan en la oscuridad y cuestan 44.99



Por menos de 15 dólares encontramos estos peluches inspirados en los superhéroes y villanos del universo Marvel. El regalo perfecto para los fanáticos de Marvel.

Visite shopdisney.com para encontrar el regalo perfecto.



¡EL ABOGADO RAFAEL TIRADO LE VA A AYUDAR!

- * Citas gratis para quienes tienen familiares arrestados
- * Plan de pagos
- * Precios competitivos

También las oficinas legales de Rafael Tirado y Asociados van a pelear eficientemente en sus casos criminales.

RAFAEL TIRADO & ASSOCIATES
INMIGRACIÓN • ACCIDENTES
CASOS CRIMINALES
602-266-0292

24 HORAS AL DÍA /
7 DÍAS A LA SEMANA
**ATENCIÓN
PERSONALIZADA**

3101 N. Central Avenue, Suite 800. Phoenix, AZ 85012 | www.tiradolaw.com

¡USTED NO ESTA SOLO, RAFAEL TIRADO LE RESUELVE SUS PROBLEMAS LEGALES!
INMIGRACIÓN | DEFENSA CRIMINAL | ACCIDENTES

16
AÑOS



ANIVERSARIO

LA ONDA

La Radio Más Informativa

*¡Gracias por seguir
creciendo con nosotros!*

AZ DENTAL

Dentista familiar y cosmético



**Limpieza - Rellenos - Coronas
Puentes - Dentaduras - Implantes**



*¡Los
Esperamos!*

* PRESENTE LA REVISTA
CON ESTE ANUNCIO PARA
OBTENER LOS ESPECIALES

30%

**de descuento en
cualquier tratamiento
para pacientes
sin aseguranza**

Aceptamos la mayoría de aseguranzas

Planes de pago

United Health Care Community Plan



Phoenix

West Phoenix

**515 N 35th Ave. Ste 122
Phoenix, AZ 85009
(602) 455-0505**

**9014 W Thomas Rd. Ste 103
Phoenix, AZ 85037
(623) 872-9117**

LAS ESTAFAS EN LÍNEA DURANTE SUS COMPRAS NAVIDEÑAS

QUÉ HACER PARA COMPRAR CON SEGURIDAD



Pedro Maldonado, Gerente de Gestión de Productos de Amazon, durante la entrevista con Contacto Total vía Zoom.

Se acerca la Navidad y la búsqueda de los mejores regalos y buenas ofertas se puede convertir en un verdadero dolor de cabeza si no toma medidas de precaución para que su proceso en línea sea seguro.

Según el Informe de Norton sobre Ciberseguridad 2022 (Norton Cyber Safety Insights Report), el 36% de los estadounidenses han sido víctimas de estafas en las compras en línea durante las vacaciones de invierno y uno de cada tres admite correr más riesgos en esta época del año.

El riesgo de fraude es muy alto en la temporada de fiestas y más aún cuando se desconocen sus señales. Por

ello, Contacto Total habló con Pedro Maldonado, Gerente de Gestión de Productos de Amazon, quien en esta edición nos comparte consejos prácticos para evitar estafas y así proteger a los compradores.

La suplantación de identidad, la falsificación de productos y las reseñas fraudulentas son solo algunas de las formas de estafa que circulan por la internet y Amazon mantiene su compromiso de proteger a los compradores navideños contra todas ellas.

La principal táctica de estafa por suplantación de identidad denunciada a Amazon son los mensajes falsos sobre actividades sospechosas en las cuentas de los clientes de Amazon. Estos mensajes, por lo general, llegan por mensaje de texto, por email o por una llamada telefónica. Los estafadores crean un falso sentido de urgencia para que uno los contacte y caiga en sus engaños. “En los documentos adjuntos de correos electrónicos viene un link que los lleva a una página, donde los autores fraudulentos están tratando de obtener información personal como nuestro número de cuenta, de tarjeta de crédito, para ellos después usarla y hacer compras fraudulentas”

Los “ganchos” que utilizan los ciberdelincuentes en estos mensajes por correo electrónico pueden decir cosas como que hay un problema con la entrega, que la membresía Prime está siendo cancelada, etc. Cuando la gente se deja engañar y responde a esos mensajes o llama a algún número que provea el estafador, le van a querer cobrar el supuesto costo de la membresía. Pero ese es solo uno de los diversos tipos de fraude que usan los timadores cibernéticos.



Fotografías: Shutterstock

“Una de las banderas rojas más fáciles de identificar es que cuando ustedes reciben una llamada, un mensaje de texto o un correo electrónico y alguien les quiere cobrar algo, mi recomendación es paren la comunicación y vayan directamente a Amazon.com o a la app de Amazon para verificar si en realidad hay un problema con su cuenta y si en realidad hay un mensaje de nosotros”

Para no caer víctima de estas estafas, ante cualquier llamada o mensajes sospechosos, no responda los mensajes, no suministre información o cuelgue el teléfono de inmediato.

En Amazon.com/reportarunaestafa se puede encontrar información para reportar directamente a las autoridades y con esta información Amazon también ayuda a eliminar los sitios de internet fraudulentos. “El año pasado, nosotros eliminamos más de 40 mil sitios de internet fraudulentos y más de 15 mil números de teléfono que se utilizaban para estas actividades”

Maldonado agregó que se puede ahorrar mucho dinero en Amazon.com. “Para que la gente compre con tiempo, desde el 17 de noviembre, Amazon tiene millones de ofertas de Black Friday y reciban sus regalos sin estar a las carreras. Y pueden comprar con toda seguridad de que su información está siendo resguardada, segura y Amazon tiene una garantía en todos los productos que va de la A a la Z. Sabemos que Amazon.com es una tienda confiable y eso es una manera de asegurarnos de que no vamos a tener sorpresas”



AVONDALE TOYOTA
10005 West Papago Freeway Avondale
AZ 85323

¡No olvide preguntar por nuestras camionetas!



602-348-5050
Enrique Moreno

Conmigo siempre tendrán

BUENOS PRECIOS Y BAJOS INTERESES

ES UN LUJO TENER A ENRIQUE MORENO COMO ASESOR AUTOMOTRIZ

CARMEN ALICIA

MAKE UP ARTIST
FOR ANY OCCASION
623.792.0378



CARMENALICIAA

Tapicería Landin

2018 N 24 ST. PHOENIX, AZ 85008



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

ESCUCHAR

Aniversario Contacto Total

¡GRACIAS, UN MILLÓN DE GRACIAS
POR PERMITIRNOS CUMPLIR UN AÑO MÁS
EN CONTACTO TOTAL, EL PROGRAMA PREFERIDO
POR TODA LA COMUNIDAD HISPANA!



AÑOS

Contacto total salió al aire por primera vez el 28 de noviembre de 2005. Hoy celebramos orgullosos este nuevo año con la satisfacción de que estamos cumpliendo nuestros objetivos y con la convicción de que cada día seguiremos dando lo mejor de nosotros, diciendo siempre la verdad, con amor y profesionalismo.

¡GRACIAS! ¡MUCHAS GRACIAS A TODOS QUIENES HACEN PARTE DE ESTA GRAN FAMILIA!

¡A todos y cada uno de nuestros patrocinadores porque han sido piezas vitales en este recorrido!

¡A ustedes, los oyentes, los fieles oyentes que siempre están en Contacto Total. Gracias por hacernos parte de sus vidas!

TODO ARIZONA ESTÁ EN

CONTACTO total

Lunes a Viernes
11 a.m. - 1 p.m.
por la Onda 1190 AM
y la 107.5 FM



18 AÑOS
CON LA COMUNIDAD

El programa
preferido por la
Comunidad Hispana

¡INFÓRMESE, ENTRETÉNASE 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
www.onda1190.com

A TRAVÉS DE INTERNET

+ **tunein** | **Rad.io** | **iHeartRadio**
www.contactototalradio.com

Síguenos



¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

ANÚNCIESE 602-751-2106

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



***Peticiónes 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

***Peticiónes Especiales**

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

***Residencia y Renovación de
Residencia Ciudadanía**

***Permisos de Trabajo**

Law Offices of Daniel A. Rodriguez

Tel: 623-404-2544

3800 N Central Ave #830

Phoenix, AZ 85012

Ana
BENAVIDES
Welcome home.

!LA TÍA ANA
LE PONE LA CASA
EN SUS MANOS!




Ana Benavides, agente de bienes raíces y su equipo le van a guiar en todo lo que usted debe saber cuando compra o vende una propiedad



www.welcomehomewithana.com
anabenavides@gmail.com

602-989-1142

2221 W. Baseline Rd. Suite 101
Tempe Arizona



La serie de suspenso y crimen de VIX, "Pacto de Sangre", ya se estrenó en la plataforma y se espera que los índices de audiencia sean tan altos o más de los que tuvo la exitosa telenovela chilena en la que está basado este nuevo thriller protagonizado por Bárbara de Regil, Alejandro Nones, Marco de la O, Luis Ernesto Franco y Flavio Medina.

El actor venezolano Alejandro Nones habló con Contacto Total sobre su personaje, Benjamín Vidal y sobre su experiencia en la serie. "Me siento sumamente orgulloso de pertenecer a este proyecto Pacto de Sangre. Me encontré con una historia, desde el texto, sumamente sólida, bien contada. Leer los capítulos y que te atrapen como lector es un indicativo muy importante"

Esta es la historia de cuatro amigos entrañables que tienen una vida juntos, de hermandad, y como un

En pantalla

ESCUCHAR

ALEJANDRO NONES EN "PACTO DE SANGRE", UNA HISTORIA QUE ATRAPA

acontecimiento cambia sus vidas para siempre y como van resolviendo como pueden. "Vamos entrando en este género que me encanta en el que ahora no es descubrir quién hizo qué sino que hubiera hecho yo si me hubiera pasado esto. Es una historia que te atrapa. Hay mucha tensión. Son picos emocionales que van viviendo constantemente los personajes"

Benjamin Vidal es un exitoso cirujano plástico, con una impecable trayectoria profesional y una reputación moral que lo sitúa como un ejemplo a seguir para la sociedad: "Es un personaje maravilloso, es entrañable, empático, cariñoso, que le importan sus amigos, su familia, la vida, se encontró con una mujer maravillosa, es una pareja que tiene una madurez emocional muy importante que hace que estos personajes tengan una fuerza muy particular, pero todo esto se empieza a deformar. Es un personaje complejo, me costó mucho encontrar, entender y desarrollar. Encontrar su energía, su postura, su forma"

El rodaje se llevó a cabo en Ciudad de México y algunas locaciones en Valle de Bravo. "Al principio de esta historia hay una energía que contrasta mucho con la energía que viene después de ciertos acontecimientos. Y en eso previo hay una fiesta y la pasamos tan bien rodando esa escena, nos dejamos ir tanto Flavio Medina, Marco de la O, Ernesto Franco y yo, que al día siguiente cuando teníamos que seguir filmando la secuencia, la gente comentaba sera que si tomaron, se emborracharon... era como si realmente hubiéramos tomado y para nada.. Creo que fue una de las escenas que más he disfrutado en mi carrera"

Son diez episodios en total y cada viernes se estrenan tres. ¿Será que va a haber segunda temporada? "Depende mucho de cómo le vaya a esta primera temporada, es una historia que está planteada para tener varias temporadas así que haber qué dice la vida"

Pacto De Sangre se puede ver en el servicio plan Premium de la plataforma ViX.



Fotografías: Vix



Alejandro Nones durante la entrevista con Contacto Total via Zoom.

Por esta época del año, con menos horas de luz, cambio de hora y tiempo más frío, la salud mental puede verse afectada. Alrededor de 5% de los adultos en los EE. UU. experimentan el trastorno afectivo estacional, que suele durar 40% del año.

Contacto Total habló con la Dra. Ruby Castilla Puentes, embajadora de salud mental para la Asociación Psiquiátrica Americana (APA), quien nos explicó más a fondo este trastorno. “Se llama trastorno afectivo estacional porque ocurre cuando estamos haciendo la transición, especialmente de otoño a invierno, pero puede ocurrir de invierno a primavera en algunas personas”

“Es un tipo de depresión y como todas las depresiones tiene síntomas”. Ocurren cambios en el sueño, el estado de ánimo o el estado físico. Estos cambios no necesariamente implican que hay un trastorno, pero si hay otros síntomas se puede pensar que puede ser un trastorno.

¿Por qué y en qué momento aparecen los síntomas?

“Esa es una pregunta fascinante porque todavía no se sabe bien qué es lo que pasa. Por qué algunas personas sí y otras no, estando expuestas a lo mismo. Es lo mismo que ocurre con la depresión, hay unos factores de riesgo,

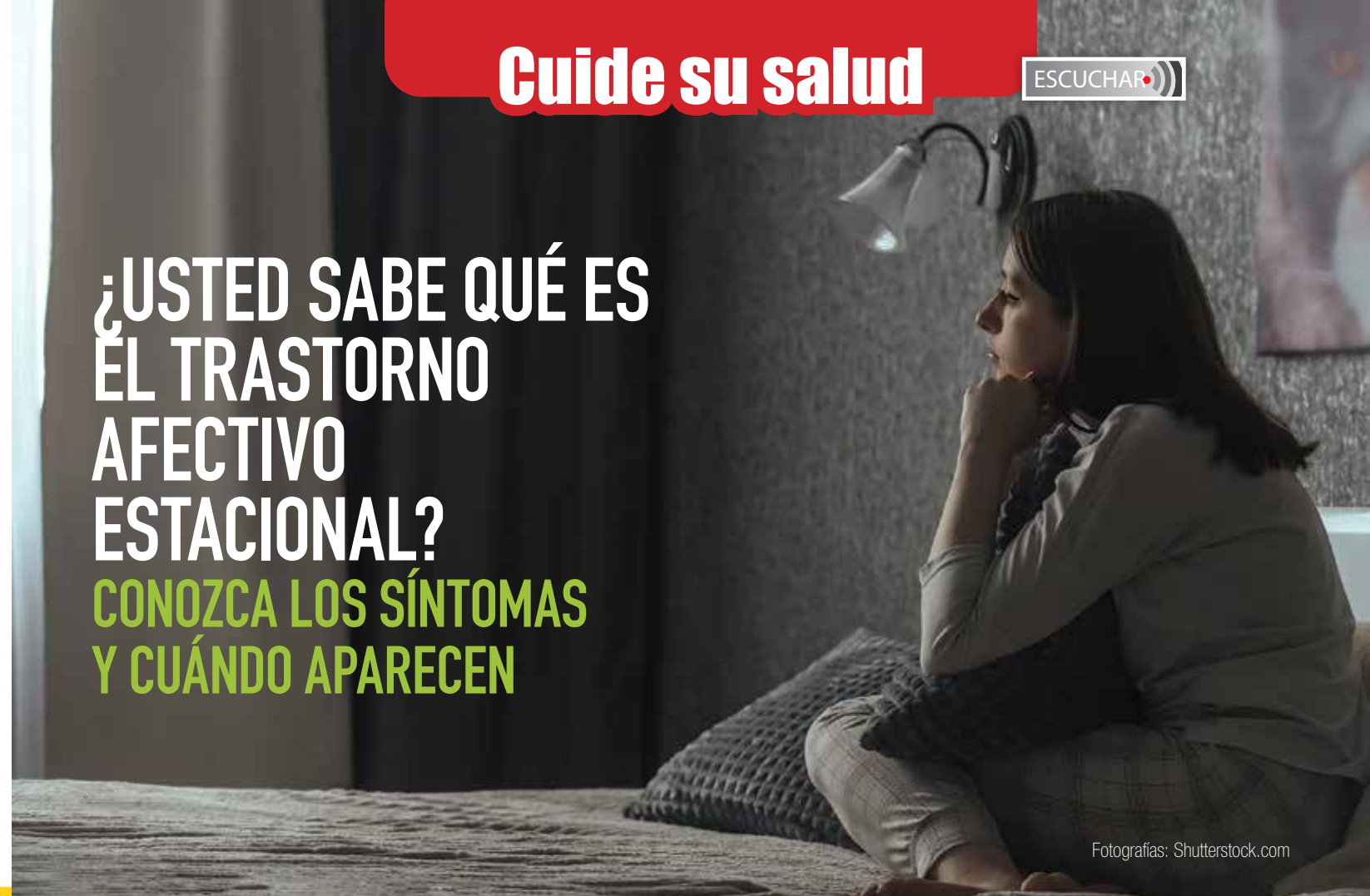
pero también lo que se ha visto en este trastorno es que la falta de luz afecta a algunos neurotransmisores. Nosotros sabemos la importancia de la serotonina y su precursor es el triptófano y este es uno de los neurotransmisores que se alteran con la depresión. Se necesita luz para que este neurotransmisor se ‘fabrique’ en el cerebro. Entonces con menos luz y los días más cortos, esa sustancia se altera y si hay otros factores de riesgo, por ejemplo, si hay genética, es decir antecedentes familiares, u otros factores de riesgo, puede presentarse este trastorno”

¿Es algo consciente o inconsciente, la gente cómo sabe si tiene los síntomas del trastorno afectivo estacional?

“Nosotros los latinos tenemos un vínculo grande con la familia, y puedes ser la familia la que se de cuenta de los síntomas que se presentan, que se siente triste más de lo normal, el perder interés en las actividades cotidianas o que antes gozaban, que cambie el apetito o que les de ganas de comer dulce, los carbohidratos, cambio en el sueño, dormir mucho más que lo de costumbre, pérdida de energía. Los mismos síntomas del trastorno depresivo mayor, sentimiento de culpa, desesperanza, ideas suicidas... y por eso es que es muy importante reconocer este trastorno y tratarlo”

¿USTED SABE QUÉ ES EL TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL?

CONOZCA LOS SÍNTOMAS Y CUÁNDO APARECEN



Fotografías: Shutterstock.com

¿Qué hacer luego de identificar los síntomas?

“Es una depresión, está catalogada como un trastorno que necesita tratamiento. La luz es uno de los tratamientos que ayuda a disminuir los síntomas, y la psicoterapia o los tratamientos farmacológicos se deben tener en cuenta porque esta enfermedad es una depresión y cursa con ideas suicidas”

¿Se puede prevenir?

“Primero la higiene del sueño: Hacer más énfasis en las horas en que vamos a dormir, sacar todos los aparatos electrónicos del cuarto, no mirar la televisión durante el tiempo en que está acostándose, tener una rutina, que siempre sea a la misma hora. Hacer ejercicio, se recomienda caminar, ojalá afuera. La dieta, muy importante. La gente quiere comer más dulce y sube mucho de peso. Estar alerta y pedir ayuda cuando sea necesario”

Otro dato interesante acerca del trastorno afectivo estacional es que está ligado a la distancia de la línea del Ecuador. Es decir, donde no hay estaciones, no se presenta este trastorno. Entre más lejos del Ecuador es más posible que ocurran los síntomas.

Según una nueva encuesta de la Asociación Psiquiátrica Americana (APA) que fue realizada el 23 y 24 de septiembre de 2023, entre una muestra de 2,227 adultos:

- Uno de cinco (22%) dice que el cambio de hora ha impactado su salud mental negativamente en los años pasados.
- Las mujeres encuestadas (29%) tienen casi el doble de probabilidades de decir que el cambio de hora en el otoño ha afectado negativamente su salud mental.
- Adultos que viven en zonas rurales (28%) también son especialmente propensos a afirmar que el cambio de hora ha afectado negativamente su salud mental en el pasado.
- Dos tercios (67%) de adultos dicen notar un cambio en su comportamiento cuando cambia la temporada al invierno, como por ejemplo dormir más (31%), sentirse fatigado (25%), o sentirse deprimido (23%).

Para más información, visite www.psychiatry.org.

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

COLOMBIA



Express...

SERVICIO DE NOTARIO
RECARGAS
ARTESANÍA COLOMBIANA
TARJETAS DE NEGOCIOS
COMIDA COLOMBIANA

SERVICIO DE PAQUETERÍA
A COLOMBIA, MEXICO,
GUATEMALA
Y OTROS PAÍSES.

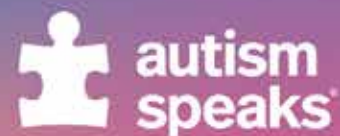
12313 NW GRAND AVE SUITE D
EL MIRAGE AZ 82335

PRESENTE ESTE AVISO Y RECIBA 5% DE DESCUENTO



Entre más pronto reconozca las señales, antes podrá ayudar a su hijo.

DeteccionDeAutismo.org



Super Cena de Thanksgiving

JUEVES 23
NOVIEMBRE

- 1 Pavo al horno / 18-20 libras
- 1 Jamón Glaseado con piña y cerezas / 7-8 libras
- Relleno / Picadillo con almendras, chicharos, zanahorias, papas y pasas / 2 libras
- Puré de papa / 6 libras
- Vegetales al sartén / 6 libras (Broccoli, Yellow Squash, Coliflor y Zucchini sarteneados con ajo y mantequilla).
- Salsa de Cranberry 20 oz.
- Salsa de Gravy 20 oz.
- 2 Docenas de pan (dinner rolls).
- 1 Tarta de manzana o pumpkin

DELIVERY AVAILABLE
\$35.00

RESERVACIONES
LA MERCED
MEXICAN KITCHEN
480-615-5820

PAQUETE PARA 15 PERSONAS



CHARLIE ZAA TIENE MUCHO PARA CONTARNOS Y CANTARNOS

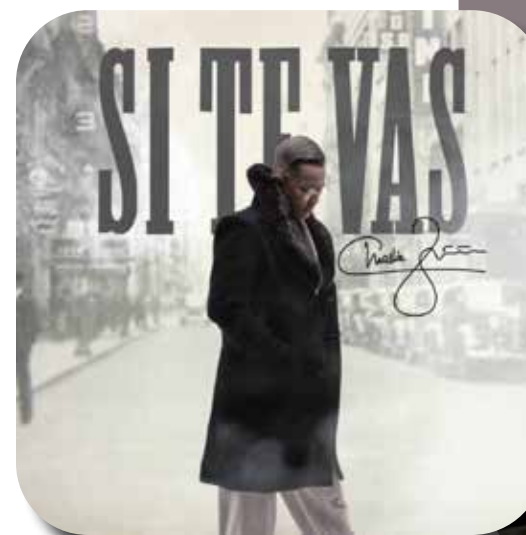
El cantante colombiano con una de las voces más espectaculares en el mundo de la música, lanzó recientemente su nuevo sencillo "Si Te Vas" y muchos se preguntan por qué ha estado alejado de los escenarios y si su carrera estaba en pausa.

Pues el mismo Charlie Zaa nos despejó esas dudas durante la entrevista virtual con Contacto Total. Desde su casa en Miami nos contó todas las novedades en su carrera musical y quién le está siguiendo los pasos, pero con grandes pasos.

"Aunque no he estado en cuerpo presente, yo siento, la verdad, que nunca me he ido. Yo siento que siempre he estado ahí por medio de la música que he venido haciendo por medio de mi legado. Este come back me permite decirles aquí estoy, entregándome en alma, vida y corazón, presentándoles mi primera carta de amor, Si te vas y estoy dispuesto a seguir llevando muy en alto la bandera del amor"

Si te vas, ya está sonando por todo lado y es un tema que mantiene la esencia romántica que caracteriza a Charlie Zaa: "Es un power-vals, una canción escrita por doña Leonor García, es una canción en tiempo de vals, una canción maravillosa, inspirada por una mujer que ha escrito grandes canciones para la industria y me da mucha alegría interpretarla. Me permite mostrar a un Charlie Zaa que suena a época, que suena a requinto, a guitarra, y que suena actual. En un mes ha tenido un éxito rotundo.

Fotografías: Latiniconos



Muy feliz porque el público mexicano dijo presente"

Este primer sencillo es solo un abrebocas de su próximo álbum multi género que nos mostrará la versatilidad de Zaa y nos sorprenderá: "Han sido tres años y medio trabajando no solamente en esta canción sino en un álbum que consta de 11 cartas de amor, 11 canciones, que van a impactar a la industria y por supuesto a todo el público que conoce mi carrera. La próxima carta de amor puede venir con un color a cumbia, a bachata, a bolero o a salsa" Charlie Zaa recomienda que lo sigan en sus redes sociales o su canal de Youtube para estar al tanto de los anuncios de sus nuevos temas musicales.

El requisito primordial del álbum ha sido que las canciones parezcan cartas de amor, poemas de amor y de 25 canciones se seleccionaron 11. La mayoría de las canciones tienen a un

compositor muy especial: "Seis fueron escritas por mi hijo que me sorprendió muchísimo de la manera como lo hizo"

Y si la voz de Charlie es inigualable, la de su hijo no se queda atrás. El está siguiendo a su papá pero con pasos gigantes: "Aaron David canta precioso, tiene una voz preciosa, un registro gigante y para mi es motivo de alegría el poder estar interpretando seis canciones que fueron inspiradas en el amor y en el desamor. Yo soy una persona supremamente exigente en lo que hago y creeme que lo que ha escrito Aaron David es muy lindo y estoy con muchas ansias de poder entregarlo a todo mi público"

Charlie Zaa durante entrevista con Contacto Total via Zoom.

El video de "Si te vas", que ya cuenta con casi un millón de reproducciones en Youtube, fue grabado en un lugar muy especial cerca a Medellín, en Colombia "En Santa Helena que es un pueblo precioso donde se respira aire puro. Lo único que les pido es que vayan a Youtube, se suscriban, vean el video y lo compartan. Y que por favor al final, lean el mensaje que Dios me regaló"

Charlie Zaa en redes: Instagram y Facebook: @zaacharlie Youtube: @CharlieZaaOficial



Garage Doors, LLC.
VENTAS, SERVICIO Y REPARACIONES.

480-650-5936
602-550-3648

SERVICIO **24/7**
SOLO EMERGENCIAS
Aceptamos la mayoría de tarjetas de Crédito
   

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

PACMAN Plumbing LLC

Gobbling up clogs since 2017



WWW.PACMANPLUMBING.COM

DRAIN

Residential & Commercial

480-389-7581

24 HOURS EMERGENCY

WATER

GAS

PREPÁRESE PARA CONDUCIR EN LA ÉPOCA DE INVIERNO



Por LOURDES LERMA
lerma@azdot.gov
Vocera del Departamento
de Transporte de Arizona (ADOT)
y su
División de Vehículos
Motorizados (MVD)

Aunque aún hace calor en nuestro estado, no podemos olvidar que es importante prepararnos y educarnos en cómo conducir en la época de invierno cuando la nieve llega a algunas ciudades o pueblos de nuestro estado o el hielo cubre las calles y carreteras. No importa si usted vive en el área metropolitana de Phoenix, pero posiblemente esté dentro de sus planes el viajar a esos lugares en dónde si encontrará hielo o nieve en el camino.

A continuación le comparto algunos de los consejos que el Departamento de Transporte tiene para nuestros residentes que viajarán a esas regiones:

- Reduzca la velocidad, sea paciente y maneje con seguridad. Planee su viaje agregando un tiempo adicional.
- Esté alerta: normalmente el hielo negro se forma en los puentes y es difícil verlo.
- Nunca rebase a una removedora de nieve y siempre deje un espacio de aproximadamente 500 pies entre su vehículo y la removedora de nieve enfrente de usted.
- Mantenga por lo menos $\frac{3}{4}$ de lleno el tanque de gasolina.
- Notifíquelo a alguien sobre su ruta de viaje, su destino y su tiempo en que proyecta arribar.



Fotografías: ADOT

- Mantenga en su vehículo un equipo para emergencias, esto debe incluir cobijas, ropa extra, una lámpara de mano, un raspador de hielo, una pala, arena para tracción, un celular con su batería completamente cargada y su cargador para usarlo en el vehículo y luces de advertencia de peligro o reflectores.
- Frene lentamente para evitar cualquier frenado de pánico o el mover el volante de manera repentina.
- Aumente la distancia entre su vehículo y el que va delante de usted.
- Lleve suficiente comida, agua y todos los medicamentos necesarios.
- Será de mucha ayuda llevar cadenas para los neumáticos/lantas.
- Lleve ropa que lo proteja lo suficiente durante períodos extendidos en temperaturas frías.
- Antes de iniciar su viaje, se le sugiere a los conductores ingresar a nuestra página www.az511.gov para informarse sobre las últimas condiciones en las carreteras alrededor del estado. El sitio de Internet contiene imágenes de algunas carreteras del estado que le permite ver la condición actual del camino.



Para obtener más información sobre este tema puede visitarnos en www.azdot.gov/KnowSnow.

Manténgase informado sobre noticias importantes del Departamento de Transporte de Arizona (ADOT) visitando azdot.gov o a través de nuestras redes sociales.

VALENTINAS PARTY WORLD

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

TRES LOCALIDADES EN EL VALLE DEL SOL

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 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	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
---	---	---





ÁNGELA LÓPEZ, MD.
LA DOCTORA DE TODA
A FAMILIA

**-MEDICINA FAMILIAR Y PEDIATRÍA-
¡SU SALUD NOS IMPORTA!**



**MÁS DE 15 AÑOS SIRVIENDO A
LA COMUNIDAD HISPANA**

Estamos autorizados por el Servicio de Ciudadanía e Inmigración de los Estados Unidos para hacer todos los exámenes y pruebas que usted necesita para arreglar su situación migratoria

Tres localidades en el Valle del Sol

Baseline y Val vista
3130 E Baseline Rd
Suite # 103 Mesa, AZ

Calle 32 y Greenway
3305 East Greenway Road
Suite # 6 Phoenix, AZ

Avenida 35 y Bethany home
6211 N 35th Avenue, Suite
#3 Phoenix, AZ

¡Haga su cita! (480) 539-7618

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.



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
3800 N Central Ave #830
Phoenix, AZ 85012



LOS ACTOS DE BONDAD MARCAN LA DIFERENCIA

SEGÚN NUEVA ENCUESTA, LOS PEQUEÑOS ACTOS DE AMABILIDAD HACEN QUE LA MAYORÍA DE LOS ESTADOUNIDENSES SE SIENTAN MEJOR

Ya que se acercan las fiestas navideñas, la mayoría de los estadounidenses afirman en una nueva encuesta de la asociación psiquiátrica americana (APA) que los pequeños actos de amabilidad les hacen sentir mejor, y eso es cierto tanto para dar como para recibir esos actos. Y se producen los actos de bondad: en los últimos tres meses, el 93% de los estadounidenses declararon haber hecho algo amable, incluido el 69% que había saludado a un desconocido, el 68% que declaró haberle abierto la puerta a alguien y el 65% que la había

hecho un cumplido a alguien. Entre otras opciones encuestadas:

- El 39% había ido a ver a alguien que parecía decaído o deprimido.
- El 33% había donado bienes a una causa benéfica.
- El 24% había donado dinero a causas benéficas.
- El 19% había cedido su asiento a alguien.
- El 17% había pagado la cuenta de otra persona.
- El 11% había sido voluntario o había participado en un acto benéfico.

Estos son algunos de los resultados de la encuesta Healthy Minds más reciente de la APA, realizada por Morning Consult entre 2,210 adultos del 16 al 19 de octubre de 2023. Entre los encuestados, el 89% dijo que mostrar a otra persona un acto de bondad les hizo sentir significativamente, algo o un poco mejor, y el 90% dijo que recibir un acto de bondad les hizo sentir de esa manera.

Esto está pasando en un momento de mayor preocupación por los conflictos internacionales. Dos tercios de los estadounidenses (67%) declararon estar algo o muy preocupados por este tema, 12 puntos porcentuales más que en la encuesta del mes pasado, realizada antes del inicio de la guerra en el Oriente Medio.

“Cuando nos sentimos estresados o tristes, hacer algo por los demás, por pequeño que sea, mejora nuestro estado de ánimo”, dijo el presidente de la APA Dr. Petros Levounis, M.D., M.P.A. “Ya sea una respuesta innata que recompensa el comportamiento altruista o un replanteamiento mental que pone positividad en el mundo, hacer algo por otra persona nos hace sentir mejor. Eso es muy útil cuando nos enfrentamos a las complicaciones de la vida, ya sean las noticias o los retos personales”.

Cuando reciben un acto de bondad, los encuestados se sienten más felices (56%) y agradecidos (51%), y menos indiferentes (3%) o desconfiados (3%). La encuesta también preguntó a los estadounidenses cuáles eran los tres lugares más probables en los que veían actos de bondad, y la respuesta más frecuente era la tienda de comestibles (con un 44%), seguida de los lugares de culto (25%), en casa (25%), y en el vecindario (25%), entre otros. Entre las menos seleccionadas se encuentran el gimnasio (6%) y las escuelas (9%).

“La próxima vez que estás formado para ordenar, dile al cajero que vas a pagar para la siguiente persona, di, ‘Estoy haciendo una cadena de favores’, y sal. Después, considera lo que acabas de hacer para alegrarle el día a esa persona y la sonrisa que le provocará”, dijo el director general y médico de la APA Saul Levin, M.D., M.P.A. “Especialmente ahora que entramos en la temporada navideña, y que nos encontramos con tantos sucesos horribles en las noticias, los pequeños gestos cobran sentido para reforzarnos en el día a día”.

La encuesta también preguntó a los estadounidenses por qué se sentían más agradecidos en estas fiestas, y la mayoría contestó que por su familia (70%), su pareja (33%), su hogar (32%) y su salud física (31%), siendo menos los que citaron su comunidad (3%), sus aficiones (6%) o su trabajo (10%).

SUN CITY
ARIZONA

Festival de Arte y Artesanías

¡Las mejores compras navideñas después del Día de Acción de Gracias!

Artículos Galardonados Hechos a Mano de más de 40 clubes!

Joyería • Vidrieras
Pinturas • Cerámica • Caligrafía
Manualidades con agujas • Lapidaria
Fotografía • Manualidades en cuero
Artesanías en madera y metal • Cerámica y mucho más!

■ ESTACIONAMIENTO GRATUITO
■ ENTRADA GRATUITA
■ RIFAS

Viernes, Nov 24 de 8am a 4pm
Sábado, Nov 25 de 8am a 3pm

CENTRO DE RECREACIÓN SUNDIAL
14801 N. 103rd Ave., Sun City, AZ.
Esquina sureste de la avenida 103 y Boswell Boulevard.
Alimentos y bebidas disponibles.
No se permiten alimentos, bebidas ni cochecitos en el auditorio.
www.suncityaz.org

VELAS ECOLÓGICAS

Una manera no tóxica de ambientar su hogar

****Revisión y opinión****



La compañía Keystone Inspired Co ofrece una variedad de velas con unas características muy especiales: son hechas de cera de soya pura de origen vegetal, cultivada en Estados Unidos, sus ingredientes son limpios y además tienen diversos aromas muy auténticos y relajantes.

Esta empresa, con sede en Denver, CO, es propiedad de una mujer cuya prioridad es la calidad artesanal y la defensa del respeto al medio ambiente. Entre las diferentes colecciones de Keystone Inspired tuvimos la oportunidad de probar el set de regalo llamado "Calming collection flight". Este paquete contiene cuatro mini velas, de 2 onzas, con aromas relajantes: equilibrio (Balance), armonía (Harmony), renovación (Renew) y claridad (clarity).

Primero, hay que destacar que su empaque es hecho con material sostenible, 100 % reciclado. Lo cual va de la mano con la misión ecológica de la empresa. Cada aroma nos provoca sensaciones, nos transporta, nos relaja

y hasta creo que nos hace respirar mejor. El aroma llamado Equilibrio contiene eucalipto, mentol y romero, al encenderlo se crea una sensación de bosque en casa, tiene un olor muy similar al ungüento Vicks VaporRub. El aroma Armonía es uno de mis favoritos. Contiene lavanda, salvia y madera de cedro y genera sensación de limpieza y agrado y un ambiente acogedor. Es una fragancia muy exquisita y sutil. Encanto al olor de la vela Renew, considero que es un poco más intensa. Contiene menta verde, menta y eucalipto. Por último, está claridad que mezcla los olores de palo santo, ámbar y cedro. Aromatiza suavemente los espacios con una fragancia bastante agradable.

Como son envases pequeños, el tiempo de combustión total es de aproximadamente 4 horas. Como en una hora se consume aproximadamente la cuarta parte de una vela. Usted elige cuanto tiempo dejarla encendida, pero es importante acatar las advertencias e instrucciones que vienen en la parte de abajo de cada envase. No quemar la vela

durante más de cuatro horas y parar el uso cuando solo quede ¼ de la cera. Este paquete cuesta 28 dólares. Es decir 7 dólares por cada vela. Realmente un buen trato teniendo en cuenta que es un producto natural y sin efectos tóxicos.

Este juego de velas funcionan como un buen regalo para esta temporada. No es fácil encontrar un detalle especial para alguien especial.

Para más información acerca de todos los productos que ofrece esta compañía, visite su pagina keystoneinspired.com



¿ESTÁ INTERESADO EN ADQUIRIR UNA ESTUFA ELÉCTRICA?



¡Le tenemos una noticia excelente!

Con la **Ley para Reducir la Inflación (IRA por sus siglas en inglés)** adquirir su estufa eléctrica o de inducción es ahora más fácil y económico.

¡HAGA SU COMPRA UNA REALIDAD! LA LEY LE OFRECE A LOS COMPRADORES

Un **reembolso** por la compra de estufas eléctricas de hasta **\$840**, dependiendo de su ingreso.

¿POR QUÉ LA LEY PARA REDUCIR LA INFLACIÓN AYUDA CON CRÉDITOS FISCALES Y REMBOLSOS?

La ley quiere motivar a las personas para que cambien a electrodomésticos eficientes y sostenibles para fomentar una economía de energía limpia en Arizona. Y así, todos contribuir a la lucha contra el cambio climático al reducir la contaminación.

¡No deje pasar esta oportunidad de unirse a la revolución eléctrica y contribuya al cuidado del medio ambiente para que usted y su familia tengan un futuro más sostenible y limpio.

Para obtener más información sobre los beneficios y calcular cuanto puede ahorrar con esta ley visite:



WWW.REWIRINGAMERICA.ORG/APP/IRA-CALCULATOR-ES

LOS BENEFICIOS DE COMPRAR UN VEHÍCULO ELÉCTRICO

¿Le gustaría comprar un vehículo eléctrico? ¡Buenas noticias! Gracias a la Ley de Reducción de la Inflación, ahora es más fácil y económico que nunca.

¡HAGA SU COMPRA UNA REALIDAD!

LA LEY LES OFRECE A LOS COMPRADORES DE VEHÍCULOS ELÉCTRICOS:

- Un crédito fiscal de **hasta \$7,500** para la compra de **vehículos eléctricos nuevos**.
- Un **crédito fiscal del 30%** del costo de un **vehículo eléctrico usado**, con un límite de **hasta \$4,000**.

¿POR QUÉ LA LEY DE REDUCCIÓN DE LA INFLACIÓN AYUDA CON CRÉDITOS FISCALES?

Esta ley busca reducir significativamente el costo de la compra de vehículos eléctricos nuevos y usados. Además, quiere combatir el cambio climático ayudando para que la contaminación en el medio ambiente disminuya, e impulsar a Arizona para que tenga una economía de energía limpia y sostenible.

¡No deje pasar esta oportunidad de unirse a la revolución eléctrica y contribuya al cuidado del medio ambiente para tener un futuro más sostenible y limpio.

Para obtener más información sobre los beneficios y calcular cuanto puede ahorrar visite:

WWW.REWIRINGAMERICA.ORG/APP/IRA-CALCULATOR-ES

**Ahora sí...
¡A comprar carro!**

FESTIVAL DE ESPECIALES

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

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



PRIUS 2023



TACOMA 2023



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

MARÍA RAQUENEL PORTILLO

LE DICE ADIÓS A MARY BOQUITAS
CON EL FINAL DE "EN BOCA CERRADA"



"Me han pedido perdón, he pedido perdón y he perdonado"

El éxito del final de la segunda temporada del podcast "En Boca Cerrada" tiene muy agradecida a Raquene Portillo, pero sobre todo, convencida de que abrir la boca y contar su historia fue lo mejor que pudo hacer.

Un relato que de principio a fin está cargado de polémicas revelaciones, situaciones infernales que vivió Raquene al lado de Sergio Andrade, pasajes de su convivencia con Gloria Trevi y las demás chicas que cayeron en las redes de Andrade y sus vivencias en las cárceles de Brasil Y México hasta culminar con su liberación.

Contacto Total habló con Raquene sobre lo que representó haber hecho este podcast llamado En Boca Cerrada y sobre lo que viene en su vida.

El último capítulo de En boca Cerrada marca un renacer de Raquene: "En el cierre de mi historia viene ese ansiado momento de la libertad, la sentencia final del juez, y está entrevista con la persona que fue responsable de mi libertad, el abogado Oscar Castrejon. Este día es mi verdadero nacimiento y la primera vez que paso por ciertas experiencias, que quizá para mucha gente son normales, pero para mí no lo eran. Es un capítulo muy importante para mí, donde dejo atrás experiencias, personas, costumbres y donde doy el primer paso hacia mi libertad"

En Boca Cerrada le permitió a Raquene contar su historia, ablandar corazones, desvirtuar muchas de las versiones que la ponían como la mala de la historia.

Logró cambiar su imagen ante mucha gente que la tenía en otro concepto y su propia familia conoció detalles inéditos de su vida. Además el podcast ha ayudado a que muchas personas abran los ojos. ¿Qué le queda a Raquene de esta experiencia? "Muchísimas cosas. Fíjate que mucha gente me ha pedido perdón, incluso en las redes sociales, por haber juzgado

o por haber pensado de otra manera. Esto a mí me trae un reconocimiento de amor. Cuando haces las cosas

con amor y honestidad, la respuesta tiene que ser esa: amor y honestidad. Yo abrí mi corazón, reconocí mis errores, reconocí mi responsabilidad, pedí perdón, perdoné y lo mismo he recibido de la gente. Y es cuando dices, vale la pena el haberme sentado en frente de ese micrófono y empezar a contar mi historia y a veces sentirme tan mal porque recordar es volver a vivir, y de pronto sufrir y darme cuenta que mi familia no conocía la historia y levantarme y suspender las grabaciones porque estaba sufriendo el acordarme de cómo pudo ser que yo permitiera tanto abuso en mi contra, que hubiera cometido todos esos errores... ahora cuando veo esa empatía y digo valió la pena abrir por fin el corazón que no es fácil pero tenía un hambre tremenda de que la gente conociera la verdad"

La vida y la carrera de Raquene sigue adelante y con nuevos proyectos. "Estoy contenta porque ha sido una avalancha de bendiciones, sigue música y lo más seguro es que sigue televisión para el año que viene, retomamos las conferencias motivacionales y como ya soy viral en tiktok pues vienen más videitos en redes sociales. A nivel personal, estoy felizmente casada, vamos a pasar navidad y mi cumpleaños con la familia, siguen mas proyectos con Pitaya y Uforia... siguen muchas cosas bonitas"

Si Raquene se reencontrará con Sergio Andrade, ¿cuál sería su reacción? "No tengo idea. No me gusta hablar de lo que todavía no sucede. Lo unico es que yo ya perdoné a toda la gente que estuvo involucrada en mi historia"

La mamá de Raquene no ha sido capaz de escuchar el podcast. "Mi familia ha estado renuente a escucharlo, es lógico, ellos se quedan con la Raquene de hoy, y con la Machi que tuvieron en algún momento, es un sufrimiento que yo por mí se los quiero evitar"



Raquene Portillo durante la entrevista con Contacto Total.

¿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

**¡Abandono escolar!
¡Un grave problema!**

En Arizona, cada año, aproximadamente 18 mil estudiantes de high school abandonan su escuela.

**¡GRAD SOLUTIONS
TIENE LA MEJOR OPCIÓN!**

**¡Obtén tu diploma de high school online
a tu tiempo y a tu ritmo!**

**GRATIS
para jóvenes
de 16 a 21
años**

- *No importa su estatus migratorio
- *No exige horario de estudio
- *Plataforma de educación disponible 24/7
- *Maestros certificados
- *Acompañamiento de un mentor

**¡Cambia tu vida, cambia tu destino!
Regístrate ya en
quieromidiploma.com**

(480) 689-5999

También ofrecemos soporte en:
Alimentos - Búsqueda de trabajo - Vestuario -
Ayuda para adquirir experiencia laboral -
Clases de inglés como segunda lengua.

**¿Eres mayor de
21?
¡Tenemos un
programa para
tí!**



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



**¿Su número ITIN esta vencido?
Renuévelo desde ya para declarar sus impuestos en el
2022**

**¡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

Pare Oreja y Apunte

DESDE \$10
20 PALABRAS

ABOGADO DE DEFENSA CRIMINAL. Casos de DUI, drogas, robo de identidad, violencia doméstica, asalto, robo, entre otros. 602-266-0292

PARA CUALQUIER CASO DE ACCIDENTE Y LESIONES, BUSQUE A UN ABOGADO QUE DE CONFIANZA.

RAFAEL TIRADO & ASSOCIATES.

-Accidentes de autos y motocicletas
-Resbalones y caídas -Mordeduras de perros -Reclamos de muerte por negligencia -Reclamos de responsabilidad por productos defectuosos y negligencia médica.

LLÁMENOS AL 602-266-0292

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

¡YA NO MÁS CAR WASH!

Usted debe estar preparado para la muerte de un ser querido.

Funeral Advantage le ofrece un plan muy completo para gastos finales.

LLAME YA MISMO AL 480-343-6604.

**COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE**

LOS CLASIFICADOS QUE ¡SI SE VEN!
PARA ANUNCIARSE AQUÍ
LLAME AL 602-751-2106

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.



¿YA SE VENCió SU ITIN?

Si su ITIN tiene alguno de estos números en medio:

83 84 85 86 87



Necesita renovarlo desde ya para declarar sus impuestos en el 2023

¡EN ABC TAXES LE AYUDAMOS!

602-423-4883

**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

**20 palabras por
10 dolares.
¡Anunciate!**

Comida Típica Colombiana
Cater Food Trailer

Wow Que Rico
COLOMBIAN FOOD
Comida Típica Colombiana

E-mail: wowquerico@hotmail.com
wowquericocol
wowquericocol

Gloria Gallego
(623) 703-7469

¡El primer trailer de comida típica colombiana en Arizona!
Con los platillos más deliciosos: Arepas, empanadas, bandeja paisa, arroz con pollo y mucho más...

Pare Oreja y Apunte

DESDE \$10
20 PALABRAS

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

COLOMBIA

Express...

PREGUNTE POR LAS
BOCINAS, VIDEOJUEGOS
Y ACCESORIOS PARA
CELULARES.

SERVICIO DE NOTARIO
RECARGAS
ARTESANÍA COLOMBIANA
TARJETAS DE NEGOCIOS
COMIDA COLOMBIANA
EMPAQUETADA Y CONGELADA



SERVICIO DE PAQUETERÍA
A COLOMBIA, GUATEMALA
Y OTROS PAÍSES.

12313 NW GRAND AVE SUITE D EL MIRAGE AZ 85335



QUESO MENONITA
de Casas Grandes,
Chihuahua.

Lydia
602-810-6241

LOS CLASIFICADOS QUE ¡SI SE VEN!
PARA ANUNCIARSE AQUÍ
LLAME AL 602-751-2106

**CAMAS A PRECIOS 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.

Angel Mera Photography
Foto - Video - DJ Service

Bodas
XV Años
Bautizos
Aniversarios

602-363-4355

**Se vende una casa en
Puerto Peñasco**

Recién remodelada, dos
recamaras y un baño. A solo 10
minutos de la playa. Para mayor
información comuníquese a

480-748-5941

**20 palabras por
10 dolares.
¡Anunciate!**

**20 palabras por
10 dolares.
!Anunciate!**

SE BUSCA PERSONAL PARA LIMPIEZA DE COMERCIOS CON HORARIO FLEXIBLE

Durante las mañanas. Área de Goodyear, Litchfield y freeway 10; y Ciudad de Surprise, Bell rd y 144 avenida. Para más informes
480-518-0051 Laura -
Texto o llamada.

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**

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.

**SOBADORA
ATENDIENDOLE**

* Empachos * Matriz * Mollera
* Estrés * Anginas * Torceduras
* Dolor de cuello * Cintura
* Nervio Ciático * Tendones
Llamar al **602 621 9419**

HS HARLEY STUDIO
 • QUINCEAÑERAS
 • BODAS
 • BAUTIZOS
 • ANIVERSARIOS
 • GRADUACIONES
623.216.0681
 FOTOGRAFIA Y VIDEO

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

¿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

COMPUTADORAS REPARACIÓN Y VENTA DE COMPUTADORAS, LAPTOPS Y DE ESCRITORIO.

Limpieza de virus, lentas, formateo, cualquier problema. A domicilio o en el taller. No cobro por chequear. Sr. Manuel
602-299-6135.

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

Servicio de Herrería / Welding Services and door repair.
 Servicio de herrería y reparación de puertas. Todo tipo de trabajos de soldadura. Hacemos puertas y rejas. Presupuesto sin compromiso.
602-814-2084

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

SE BUSCA COCINERO PARA TRABAJAR EN LA TARDE. Experiencia trabajando la línea durante el servicio. Indian School y Scottsdale Rd. Ambiente familiar. Mande mensaje al **480-452-6072**

Puertas para perros y gatos
LLAME A BERNIE
 Instala puertas en todo tipo de paredes, puertas y hasta bloque.
(480) 332-3204
 Muy recomendado en Yelp -5 estrellas

REYES ROOFING LLC
 GENERAL CONTRACTOR
 Somos los expertos en TECHOS
 Instalación y toda clase de reparaciones
480-828-3040
 Estimados gratis
 ROC # 314230 Con licencia, autorizado y asegurado.

Express Glass & Mirrors LLC. Reemplazo de vidrios. Servicio Comercial y residencial. Puertas de ducha personalizadas, espejos, cubiertas para mesa, ventanas, puertas, mosquiteros y mucho más.

Estimados gratis. 602-689-7952

Se solicita empleado/a para una tienda de celulares en el área de Avondale.

No necesita tener experiencia pero tiene que ser bilingüe. Favor de comunicarse al 602-380-9456

LOS CLASIFICADOS QUE ISI SE VEN!
 PARA ANUNCIARSE AQUI
 LLAME AL 602-751-2106

**20 palabras por
10 dolares.
!Anunciate!**

Miguel's Lawn Care
ESTIMADOS GRATIS
 Maintenance garden - Cleanup trees and palm trees - Removed pavers - Artificial grass installations
 Service guaranteed
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
- Trabajamos los 7 días de la semana.

PACMAN Plumbing LLC
 • Gobbling up clogs since 2017 •
 PACMANPLUMBING.COM
 f t i g+
 Residential & Commercial
480-389-7581
24 HOURS EMERGENCY
 WATER
 DRAIN GAS

PROTEJA SU EMPRESA

Cobertura para servicios de mantenimiento y limpieza American Family cuenta con un paquete de protección diseñado de acuerdo con las necesidades de las empresas de limpieza.

Su agente de seguros le explicará en detalle acerca de las coberturas disponibles para su tipo de negocio.

John Herrera Agency LLC
602-795-4825
AMERICAN FAMILY INSURANCE

LOS CLASIFICADOS QUE ISI SE VEN!
 PARA ANUNCIARSE AQUI
 LLAME AL 602-751-2106

Palafox carpet cleaning
¡Ya es hora de limpiar su alfombra!
Servicio profesional de limpieza de alfombras, limpieza de sillones, detallado de interiores de autos.
 Presupuestos gratis.
480-580-1406
 ANTES DESPUES

Bright Glass LLC.
 Reparación de ventanas. Venta e instalación de: *Vidrios para ventanas *Puertas de baños *Protectores solares *Puertas corredizas *Cubierta para mesas *Vitrinas.
602-697-3417.
 -Servicio comercial y residencial-

¿DESEA REEMPLAZAR SU TECHO, TIENE QUE REHACERLO O HAY QUE CAMBIAR UNA SECCIÓN?



Somos los expertos en **TECHOS**

Instalación y toda clase de reparaciones

480-828-3040
ESTIMADOS GRATIS

Tenemos licencia y los seguros que pide el estado
ROC # 314230

Mejoramos cualquier presupuesto

¡ES TIEMPO DE ESTAR ALERTA!

¡Cuando se habla de deportaciones usted debe estar bien asesorado!



Si ha tenido problemas de DUI, violencia doméstica o casos de drogas usted está en la mira de inmigración.

¡EL ABOGADO RAFAEL TIRADO LE VA A AYUDAR!

- * Citas gratis para quienes tienen familiares arrestados
- * Plan de pagos
- * Precios competitivos

También las oficinas legales de Rafael Tirado y Asociados van a pelear eficientemente en sus casos criminales.

RAFAEL TIRADO & ASSOCIATES
INMIGRACIÓN • ACCIDENTES
CASOS CRIMINALES

602-266-0292

3101 N. Central Avenue, Suite 800. Phoenix, AZ 85012 | www.tiradolaw.com

24 HORAS AL DÍA /
7 DÍAS A LA SEMANA
**ATENCIÓN
PERSONALIZADA**



¡USTED NO ESTA SOLO, RAFAEL TIRADO LE RESUELVE SUS PROBLEMAS LEGALES!
INMIGRACIÓN | DEFENSA CRIMINAL | ACCIDENTES



VALENTINAS PARTY WORLD

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

OFERTA ESPECIAL

DOS PIÑATAS DE 9 PICOS, UN COMBO DE DULCES Y EL PALITO PARA LA PIÑATA POR SOLO \$29.99.



**BANDERAS
ZARAPES
SOMBREROS
MARACAS
REBOSOS
PAPEL PICADO
CAMPANAS DE PAPEL
TRENZAS
MATRACAS**

**OLLAS DE BARRO
JARRITOS JAIBOLEROS
TORTILLEROS
MOLCAJETES
ALCANCÍAS
BOLSAS DE JERSEY
GLOBOS
PIÑATAS**

TRES LOCALIDADES EN EL VALLE DEL SOL

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 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

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



¿QUIERES COMPRAR, RENOVAR O REFINANCIAR UNA PROPIEDAD?
LOS PRIMEROS Y LOS MEJORES

(480) 593-6193



JUAN RAÚL FIMBRES

Loan Officer NMLS 282378
✉ juan@unomtg.com

HOMESTYLE PROGRAMA DE REFINANCIAMIENTO HIPOTECARIO

- ☑ Incluye fondos para reparar o renovar
- ☑ Funciona como un préstamo convencional
- ☑ Programa exclusivo de Fannie Mae



¿ESTÁ CONSIDERANDO USAR ENERGÍA SOLAR EN SU HOGAR?

El Crédito Fiscal Federal para la Inversión en Energía Solar (ITC, por sus siglas en inglés) puede ayudarle a que cueste menos.

El Incentivo Solar ITC

La Ley de Reducción de la Inflación de 2022 ha impulsado el Crédito Fiscal para la Inversión en Energía Solar. Esto significa que, los dueños de casa como usted pueden obtener un crédito fiscal del 30% sobre el costo total al instalar paneles solares en su hogar. ¡No solo ahorrará una vez! Usted pudiera ver ahorros anuales en sus facturas de luz.

¿Cuáles son los Beneficios?

- ✓ Recibirá un crédito fiscal del 30% sobre el costo total de la instalación solar.
- ✓ Además de los ahorros inmediatos que tendría al instalar paneles solares, también pudiera ver disminuir sus facturas luz, sumando hasta \$9,000 durante la vida operativa del sistema.

¿Por Qué Cambiar a Energía Solar?

- La energía solar es limpia y sostenible, haciendo más posible que tengamos un aire más limpio y beneficios para la salud a largo plazo.
- A través del uso de la energía solar, junto con el almacenamiento de energía, los dueños de casa pueden disminuir o compensar completamente sus facturas de luz.

¿Cómo Funciona?

- Instale un sistema de energía solar en su hogar que cumpla con los requisitos.
- Asegúrese de guardar todos los recibos y registros relacionados con la instalación y gastos del sistema solar.
- Reclame el incentivo Solar ITC al hacer su declaración de impuestos federales para reducir su responsabilidad fiscal. Para saber más sobre su elegibilidad y cómo hacer el reclamo, consulte con un profesional de impuestos.

Para más información sobre los beneficios de la energía solar y para calcular cuánto ahorraría, visite:

 www.rewiringamerica.org/app/lira-calculator-es



@az4cleanenergy