



www.revistacontactototal.com

Nº. 96 | JULIO 16 A 29 DE 2020

Publicación Quincenal Gratuita

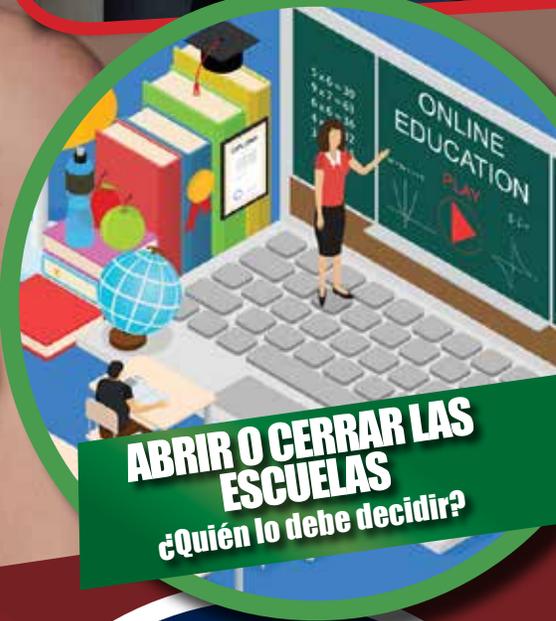
Fotografía: Instagram Danna García



El infierno de  
**DANNA GARCÍA**  
¡Lo vive en la vida real!



**WILL KNIGHT**  
Para Fiscal del  
Condado Maricopa



**ABRIR O CERRAR LAS  
ESCUELAS**  
¿Quién lo debe decidir?

**CONTACTO**  
**total**

"LA REVISTA QUE HABLA"

**GRATIS**

**#BASTA  
TRUMP**

**NUEVA CAMPAÑA**  
Mi familia vota

**WHEN YOUR DREAM OF OWNING A BUSINESS IS YEARS IN THE MAKING.**



Starting a business takes long days, late nights, and often, a flying leap into the unknown. You know, because you've been there.

American Family Insurance is focused on protecting the dream you've worked hard to build.

Let's talk about the business you've built and how I can help protect it.



**John Herrera, Agent**

John Herrera Agency, LLC

Bus: (602) 795-4825

1513 W Thomas Rd

Phoenix, AZ 85015

Se Habla Español



SCAN THIS CODE  
TO START YOUR  
BUSINESS INSURANCE  
QUOTE NOW



American Family Mutual Insurance Company, S.I. & Its Operating Companies, American Family Insurance Company, 6000 American Parkway, Madison, WI 53783 ©2016 011770 - Rev. 8/19 - 11258499



**Pro Mech**  
**AUTOMOTIVE**

Deje su auto en buenas manos ¡Lo esperamos!



**¿Problemas con el aire acondicionado de su auto?  
¡Nuestros especialistas le dan servicio rápido y accesible!**

 **Inspección gratuita para neumáticos y frenos**

 **Cambio de aceite**

 **Tune ups completos**

 **Servicio de mecánica en general**

[www.promechautomotive.com](http://www.promechautomotive.com)  [@promechautomotive](https://www.facebook.com/promechautomotive)

**480-464-7922**

1050 E. Main Street, Mesa AZ 85203

Atendido por su propietaria Gabriela Pérez. Madre, empresaria, emprendedora y concedora de la industria automotriz.

# La versión oficial

## ¡No siempre será la verdad!

Cuando los gobiernos hablan, lo hacen pensando en su bienestar. Siempre van a decir lo que más les convenga y lo que más les sirva para sus intereses. Les pregunto: ¿Cuándo han visto un gobierno que acepta errores, se echa la culpa o anuncia que está mal? Nunca será la respuesta positiva.

Por esto cuando el gobierno trata de manejar y controlar la información, debemos estar alerta. Cuando el gobierno cambia "las reglas de juego" para asumir los mecanismos de divulgación de lo que pasa en el país, debemos estar muy alerta.

En medio de la pandemia del coronavirus, con un desbordado aumento de los contagiados, con una cifra de muertos que aumenta sin parar y con la sensación general de que la situación está fuera de control, no podía pasar desapercibido que el gobierno del presidente Trump tomará la decisión de que a partir de ahora los hospitales van a tener que reportar las cifras del coronavirus directamente a la Casa Blanca y no al CDC (Centro para el Control y Prevención de Enfermedades) como siempre se había hecho.

Michael Caputo, subsecretario de asuntos públicos del Departamento de Salud, justificó la decisión diciendo que "era un sistema inadecuado". Pero la verdad es que nadie se lo cree. La mayoría de la gente apunta a que las cifras de muertos y contagios por coronavirus pueden ser manipuladas.

Y tan grave como ser manipuladas es que se puede hacer con fines electorales. El presidente Trump está en campaña de reelección y la realidad de la pandemia no le está ayudando mucho. El insiste en que "todo está muy bien" y que "la pandemia está controlada" pero las estadísticas dicen lo contrario.

Y como dicen lo contrario, qué mejor que tener control de esas cifras y manejarlas como más convenga. Este es el temor generalizado. La versión oficial podría ser menos transparente. Por esto es muy importante tener en cuenta que la versión oficial es eso. Lo que quiere el gobierno que sepa la gente.

La versión oficial siempre tendrá que ser vista con desconfianza y siempre con la idea de ser verificada por otras vías. Ojos abiertos, oídos despiertos para que no le metan "los dedos en la boca".

**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: **LAURA SEGURA, ZULMA LINZUAIN** Fotografía: **Angel Mena Photography** Colaboradores en esta edición: **LOURDES LERMA, PATRICK MALONEY, PALMIRA BUSTILLOS, MARTHA MUÑOZ** Producción General: **SANDRA CARMONA**. Distribución: **RED DE DISTRIBUCIÓN MEDIOS HISPANOS, MANUEL GIL E HILARIO ISLAS**.

**PARA ANUNCIARSE AQUI COMUNIQUESE AL TELÉFONO 602 751 2106**

CONTACTO TOTAL: PO BOX 2576 - GILBERT, AZ 85299. E-MAIL: [contacto@revistacontactototal.com](mailto:contacto@revistacontactototal.com). TELÉFONO: 602 751 2106

[www.revistacontactototal.com](http://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](http://www.revistacontactototal.com)



<b>DE SU RONCO PECHO</b>	6
Will Knight Quiere ser el primer inmigrante latino en dirigir la Oficina del Fiscal del Condado de Maricopa	
<b>ENTÉRATE</b>	8
Peacock llega al mundo del streaming	
<b>GENTE EN CONTACTO TOTAL</b>	12
<b>PUNTA DE VISTA</b>	14
"Tristemente el Covid 19 no se tomó con seriedad desde un principio"	
<b>STREAMING</b>	18
La nueva faceta de Diego Luna	
<b>PANORAMA LOCAL</b>	20
¿Sabe cuál es el procedimiento a seguir si se encuentra involucrado en un choque o si solamente es testigo?	
<b>PRIMER PLANO</b>	24
¡Basta Trump!	
<b>EN LA MIRA</b>	26
Regreso a clases. ¿En línea o presencial?	
<b>BUENA VIDA</b>	30
Doctor, ¿Recomienda la curcumina y para qué sirve?	
<b>CORONAVIRUS</b>	34
El infierno de Danna García	
<b>ACTUALIDAD LOCAL</b>	38
El arte ayuda a cumplir sueños	
<b>¡PARE OREJA Y APUNTE!</b>	40
<b>A CHAMBEAR</b>	42

# Mi Tienda Latina

Lunes a Domingo 9:30 a.m. - 9:00 p.m.

[mitiendalatina@gmail.com](mailto:mitiendalatina@gmail.com)

1811 N. 24th St, Ste E

Phoenix, AZ 85008

## PRODUCTOS DE SU PAÍS

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

Acceptamos  
estampillas  
de comida

Teléfono

**602 286 6422**

Fax

**602 286 0022**

Paquetería a  
México  
y envío de  
encomiendas a  
Centroamérica

# Will Knight

Se acercan las elecciones primarias de agosto donde los votantes decidirán quienes serán los dos candidatos que avanzan en la carrera para dirigir la Oficina del Fiscal del Condado de Maricopa, considerada la cuarta agencia fiscal más grande del país. Esta oficina revisa y determina los cargos por delitos graves que ocurren en el condado y delitos menores que ocurren en áreas no incorporadas. También proporciona servicios legales para la Junta de Supervisores y los departamentos y agencias del condado.

Will Knight dejó su trabajo como defensor público del condado de Maricopa, después de casi tres años, para ingresar a las elecciones y es uno de los tres candidatos demócratas que se postula para procurador del condado Maricopa. Contacto Total, la revista que habla conversó con él para conocer más sobre su campaña, su ideología, sus planes si es elegido procurador y también de su vida personal.

## ¿Quién es Will Knight?

Yo soy inmigrante colombiano. Nací en Popayán. Vivo

aquí en Phoenix con mi esposa Lauren y mis dos perritos adoptados. Cuando era muy pequeño y tenía 4 años, mi familia y yo escapamos de Colombia para salvar nuestras vidas tras de ser tomados como rehenes por los carteles colombianos después de que mi padre biológico había estado trabajando con ellos en secreto. La última imagen que tengo de mi papá biológico es siendo arrestado y mandado a una prisión federal. Esto me enseñó el impacto que las políticas de justicia penal tienen no solo a los acusados sino también a todos los demás en su órbita. Eso me motivó a ir a la escuela de Derecho con la esperanza de ser fiscal.

## ¿Por qué quiere ser fiscal del Condado Maricopa?

Porque esta es una de las oficinas más importantes pero menos atendidas del estado de Arizona. Esta oficina lleva a cabo el enjuiciamiento de todos los crímenes del condado, incluyendo la pena de muerte. Esta oficina tiene un poder increíble. El condado de Maricopa es la cuarta jurisdicción de aplicación de la ley más grande del país y la oficina fiscal es una de las agencias de procesamiento penal más grandes del país. Arizona es uno de los estados más encarcelados del país y este país es uno

de los más encarcelados del mundo. Entonces tenemos que cambiar esto. El sistema de justicia se puede usar como un arma en contra nuestra y siempre impacta a las mismas comunidades: los inmigrantes, los pobres y los discriminados. Entonces por eso me postulo para ser el siguiente fiscal del Condado. Ya es tiempo de construir una reforma de justicia que proteja a nuestras comunidades. No podemos seguir dejando que gente como Joe Arpaio u otros políticos racistas sigan controlando este sistema de justicia.

*Con los otros dos candidatos demócratas, Julie Gunnigle y Robert McWhirter, comparten propuestas como acabar con la encarcelación masiva y que la gente vuelva a confiar en la oficina del fiscal... ¿Por qué la gente debe votar por Will Knight?*

Porque mi plataforma se enfoca a reducir el encarcelamiento masivo. Esto se refiere a que en Arizona hemos gastado 1.1 millones de dólares en las prisiones estatales, tenemos la cuarta tasa de encarcelamiento de los Estados Unidos. Eso desperdicia recursos para nuestras comunidades. Son recursos que podríamos gastar en nuestras escuelas, dar tratamiento a la adicción, combatir la pobreza e invertir en nuestra infraestructura.

*¿Además de su experiencia como defensor público y abogado que otras cualidades cree que son importantes para ser procurador del Condado Maricopa?*

Asistí a la escuela de derecho Sandra Day O'Connor de la Universidad Estatal de Arizona. Trabajé muy duro en esa escuela y me gradué segundo de mi clase. Empecé mi carrera como fiscal trabajando para cuatro diferentes agencias, incluyendo el Condado Maricopa. Durante el tiempo que trabajé en el Condado me di cuenta que ellos tenían una mentalidad más enfocada en encarcelar a la gente por cualquier motivo, en vez de llegar a reducciones justas. Por ejemplo cuando alguien roba comida no es señal de una mente criminal, es una señal de pobreza y hambre. Dándome cuenta de esas injusticias, me metí en la práctica civil y llegué para defender derechos humanos. Hice trabajo gratuito para liberar a quienes habían sido condenados injustamente. Eso me motivó a convertirme en defensor público del condado maricopa y ahí estuve dos años.



*Usted es inmigrante y latino ¿Qué representa ser el primer latino Fiscal del Condado Maricopa?*

Hace 150 años aquí hubo un fiscal del Condado que era latino.

Eso es muy importante para nuestra comunidad porque la comunidad tiene miedo de la policía. La comunidad no tiene confianza en el gobierno y todo eso tiene que cambiar. La perspectiva latina es muy importante en la campaña y buena parte de la plataforma se enfoca en lo vulnerables que son los latinos y los inmigrantes en Arizona y darles protección.

*El racismo sigue siendo un problema significativo en todo el país, ¿tiene algún plan al respecto?*

Si claro. Es mi segunda plataforma. Tenemos que tratar a la policía como la comunidad. Nadie puede estar por

encima de la ley, incluida la policía. Además he trabajado con organizaciones locales como LUCHA y que se enfocan en responsabilizar a la policía y a políticos, para crear un comité que analice alegaciones de actos de racismo por parte de la policía. Y ese comité tendrá una voz de cómo la oficina del fiscal se está corriendo y que todo sea transparente y que este responsabilizando a toda la gente en el sistema de crimen penal lo cual incluye policías, políticos y el fiscal.

*¿Cómo se siente para las elecciones primarias?*

Yo creo que somos "front runners" (corredores delanteros). ¡Vamos ganando y vamos a ganar!



ESCUCHAR

Entérate

# Peacock llega al mundo del streaming

## Tiene contenido gratis

Comcast NBCUniversal y Telemundo acaban de lanzar este servicio de streaming disponible en todo el país, con programación en vivo y on demand para todos los gustos y además con las opciones gratuita o premium.

# peacock



cientos de películas aclamadas de **Universal Pictures, DreamWorks, Focus Features, Illumination, ViacomCBS, Paramount, Lionsgate, Warner Bros y Blumhouse.** El servicio tiene más de 30 canales de contenido seleccionado, temporadas de series actuales y programas especiales de **NBC y Telemundo,** noticias y deportes en vivo, al igual que segmentos destacados diarios de **TODAY, NBC Nightly News, Meet the Press, Noticias Telemundo, MSNBC, CNBC, NBC Sports, E! News y Access Hollywood.**

Adicionalmente tendrá nuevos programas Peacock Originales, entre los que figuran A.P. Bio, Departure, Five Bedrooms y Hitmen.

Transmitirá deportes en vivo como el campeonato U.S. Open y U.S. Open Women's Championship (Golf), el Tour De France, La Vuelta, La Liga Premier, un NFL Wild Card

**E**l nuevo servicio de streaming ofrece tanto el nivel gratuito, que incluirá más de 13.000 horas de programación, como el Peacock Premium con más de 20.000 horas.

En la versión premium el contenido es de canales y estudios como **NBC, Bravo, USA Network, SYFY, Oxygen, E!, CNBC, MSNBC, NBCSN, Golf Channel, Universal Kids,** entre muchos otros. Además incluye

Game, la Ryder Cup y los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Tokio y Bejín.

### Cómo ver Peacock

Desde ya puede disfrutar de esta nueva opción ya sea nivel gratuito de Peacock o Peacock Premium por solo \$4,99 por mes. Suscribese en PeacockTV.com o mediante las plataformas de los socios participantes.

Peacock ofrece un nivel gratuito con publicidad y un nivel premium con publicidad por \$4,99 al mes, con no más de cinco minutos de pauta publicitaria por hora. Una versión sin publicidad del nivel premium también está disponible por 9,99 al mes.

Peacock está actualmente disponible en dispositivos Apple, incluidos el iPhone, iPad, iPod touch, Apple TV 4K y Apple TV HD; Plataformas y dispositivos de Google, incluidos los dispositivos Android™, Android TV™, Chromecast y Chromecast integrados; La familia de dispositivos Xbox One de Microsoft, incluidos Xbox One S y Xbox One X; y televisores VIZIO SmartCast™ y televisores inteligentes LG. Los clientes elegibles de Comcast Xfinity X1 y Flex, así como los clientes elegibles de Cox Contour, disfrutaron de Peacock Premium incluido con su servicio sin costo adicional. A partir de la semana del 20 de julio, Peacock estará disponible para Sony PlayStation 4 y PlayStation 4 Pro.



### Lo mejor del nivel gratuito

Como el único nuevo servicio de streaming que ofrece un nivel gratuito de programación premium, Peacock contará con más de 13.000 horas de contenido, totalmente gratis, que incluye una enorme biblioteca de películas populares, nuevos episodios de temporadas actuales de series de NBC una semana luego de su emisión incluyendo y cientos de programas emblemáticos y comedias. También tiene deportes en vivo. Por ejemplo, Peacock transmitirá cuatro partidos exclusivos de la Liga Premier el 15 de julio gratuitamente.

Para obtener más información, visite [www.peacocktv.com](http://www.peacocktv.com) y busque a Peacock en Twitter, Instagram y Facebook.



**REPARACIONES EN CUALQUIER TIPO DE PUERTAS DE GARAJE**

**ESPECIAL**

**\$799** PUERTA 16' X 7' MOTOR E INSTALACIÓN

**SERVICIO EL MISMO DÍA**

**GARANTIZAMOS NUESTRO TRABAJO**

*¡Estimados gratis!*

¿Paneles, Resortes o Cables Rotos?

Tenemos todo lo que necesitas para tu puerta de garaje

**602-367-9316**

MÁS DE 20 AÑOS DE EXPERIENCIA EN TODO TIPO DE SEGUROS

**Rodriguez**  
Insurance Agency, Inc.  
Auto - Home - Commercial

SR 22 • ACCIDENTES • "TICKETS" DUI ¡NO HAY PROBLEMA!

AUTO PERSONAL Y COMERCIAL

SEGUROS PARA NEGOCIOS, CASAS Y CASAS MÓVILES

LICENCIA o SIN LICENCIA  
Licencias extranjeras SR22

Aseguramos también CARRROS DE COLECCIÓN, CARRROS VIEJITOS Y PARA CHOFERES DE UBER Y LYFT

**¡Encuentre la mejor cobertura por menos!**

Contamos con los proveedores de seguros más reconocidos del país

**¡Ahorre del 10% al 30% en sus seguros!**

3 CONVENIENTES LOCALIDADES EN EL VALLE

\*107 E Southern Ave Phoenix AZ 85040  
602-268-1368

\*5720 N 27th Ave Phoenix AZ 85017  
602-242-5303

\*637 W University Dr. Mesa AZ 85201  
480-733-2334

¡Todo comienza con una llamada!  
Consulta y servicio gratis

RESPONDA HOY

# CENSO 2020

LLAME AL 844-468-2020

VISITE MY2020CENSUS.GOV

O REGRESE SU FORMULARIO POR CORREO



Dale forma  
a tu futuro  
EMPIEZA AQUÍ >



¿Está buscando un préstamo  
para vivienda?  
**CUENTE CON NOSOTROS**



Western Alliance Mortgage

**CUMPLIMOS  
NUESTRAS PROMESAS**

- \*MÚLTIPLES OPCIONES CON DIFERENTES BANCOS.
- \*PRECIOS MÁS COMPETITIVOS.
- \*PRÉSTAMOS SIN COSTOS BANCARIOS AL FRENTE (SIN COSTOS ESCONDIDOS).

JUAN R. FIMBRES / Loan Officer

**480-593-6193**



1645 E Bethany Home Rd, Phoenix, AZ 85016

[www.westernalliancemortgage.com](http://www.westernalliancemortgage.com)

Juan Raúl Fimbres NMLS 282378, pertenece a la compañía Western Alliance Mortgage AZ BR0949894 – NMLS 1788135

## ¡Las mujeres quieren a Arizona azul!

**D**iez líderes de los círculos políticos y activistas de Arizona hicieron parte del lanzamiento del grupo Arizona Women for Biden (Mujeres de Arizona por Biden), donde invitaron a más mujeres a unirse.



El evento inaugural fue transmitido por internet donde cada una de las panelistas expresó los beneficios que puede traer una presidencia de Biden. Entre ellas, la alcalde de Phoenix Kate Gallego quien comentó que "el camino hacia la Presidencia pasa por Arizona y las mujeres los llevarán allí".

## Felices 15 años para Mechelle Gámez

**D**e fiesta estuvo la familia Gámez Olguín de la ciudad de Mesa por la celebración de la quinceañera de Mechelle, la mayor de sus hijas, quien se convierte en orgullo de toda la familia. Mechelle nació el 12 de julio de 2005 a las 12:23am y como dice su padre "es hecha en USA pero con orgullo mexicano".



Fotografías: Yessy's Art photography LLC

Aquí la sesión fotográfica en el Freestone Park de la ciudad de Gilbert. La orgullosa madre, María Guadalupe Olguín, Mechelle, su feliz padre Gamaliel Gámez y su pequeña hermana Rechelle. Familia que celebra unida!



**Aloha Spa & Massage**

**¡Visítenos y reciba un muy buen masaje de relajación!**

Reiki • Reflexology • Body Rubs • Foot Massage

**Ducha de Mesa ¡Gratis!**

**Jacuzzi Especial**

**¡Llama ya y aparta tu cita!**



Usted ya me conoce. Soy Mya.  
480-232-9899  
Spa 623-930-5377

\$40 x 30 minutos  
\$60 x 45mins  
\$80 x 60mins  
Propinas son bienvenidas

Lunes - Viernes 9am - 9 pm  
Sábado - Domingo 9 am - 9 pm  
5414 W Glendale Ave., Glendale, AZ

# “Tristemente el Covid 19 no se tomó con seriedad desde un principio”



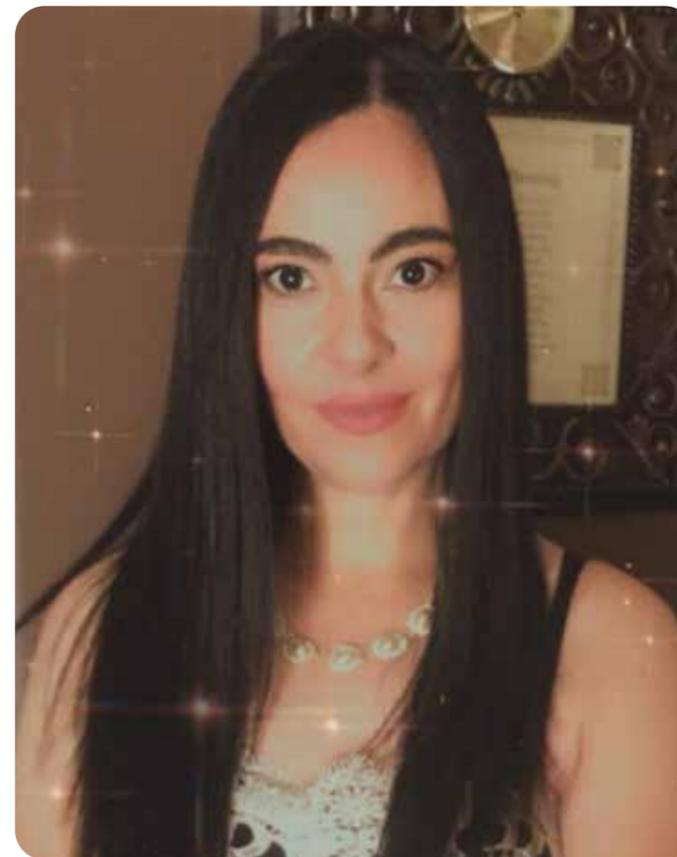
Palmira Bustillos está en la primera línea de combate a la pandemia del coronavirus. Desde hace 7 años, cada día, con una vocación inigualable desempeña su labor como enfermera profesional. También lo ha hecho a través de agencia con diferentes pacientes en sus hogares. Siempre en el área de Sun City West. Ha vivido en carne propia todo el drama de esta tragedia y por estos días, la controversia sobre un posible rebrote por haber abierto Arizona antes de tiempo. Contacto Total, la revista que habla, golpeó su puerta para conocer de primera mano su punto de vista con toda la experiencia y el conocimiento por lo vivido.

Para mi ha sido impactante, pues como medical technician y certificate nursing assistant, soy una líder que cuida de la intimidad de mi familia, de la gente que me rodea, de mis pacientes y he tenido que renunciar a una vida personal para evitar ser transmisor en un caso que yo sea asintomática.

Tristemente el covid-19 no se tomó con seriedad desde un principio, hoy en día se han visto los resultados. Con lágrimas en mis ojos y un nudo en mi garganta, hago un llamado a la comunidad, seamos líderes responsables dando ejemplo a nuestra familia. Es preocupante la tasa de aumento en la mortalidad que se ha visto afectada por nuestra irresponsabilidad. Hago hincapié, a todos los que salgamos en busca del pan de cada día, hagamos uso de lentes, máscaras guantes, gel antibacterial y alcohol, ya que este virus ataca por las zonas húmedas y el uso de face mask no es suficiente. La humedad de tus ojos es un medio de transmisor para este virus que está en el aire y no a 6 pies de distancia, cabe mencionarlo covid-19 se ha convertido en airborne, es decir partículas de esta bacteria están en el aire.

Referente a si me siento un héroe, les agradezco a todos aquellos que nos aplauden, pero en realidad no lo somos, simplemente elegimos desde un principio servir a la comunidad y eso para mi y mis compañeros de trabajo es sumamente gratificante. Yo siempre digo es una gran bendición de Dios... lo haría por quien sea.

Me encanta ser luz para aquellos que están en una batalla, por medio de la oración soy bálsamo de paz y eso me alegra bastante, que mas le podría pedir a mi Padre Dios.

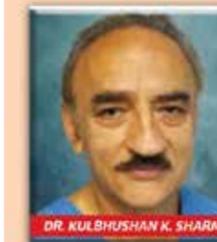


En cuanto al regreso de los niños a la escuela y la reapertura del gobierno, se que hay necesidad económica y no podría dar mi opinión en ello, lo que si seria bueno es evaluar lo más sagrado en nuestras vidas, recurrir a un plan b en estos casos es importante y dejar claro quién tendría que solventar los gastos necesarios para no arriesgar a todos en el hogar.

En mi posición, mi hijo no regresa a la escuela, ni a taekwondo. Continuará con sus clases en línea, ya que debemos tomar en cuenta que aún no hay una información definitiva de cuan contagioso sea un niño pues ellos son asintomáticos positivos al covid-19. Además debemos tomar en cuenta las personas adultas que viven en su hogar, no olvidemos que los niños son transmisores pues la escuela está compuesta por más personal a menos que se tenga un buen protocolo escolar y los papás acepten arriesgar a su familia bajo su responsabilidad”

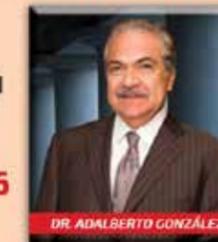
- ¿VENAS VARICOSAS?
- ¿TIENE DOLOR EN SUS PIERNAS?
- ¿PADECE CALAMBRES NOCTURNOS?
- ¿ENTUMECIMIENTO?
- ¿PIERNAS HINCHADAS?
- ¿CANSANCIO?

Por más de 15 años nuestro equipo de cirujanos vasculares ha restaurado la salud de sus piernas.



6 LOCALIDADES EN TODO EL VALLE

(602) 777-3846



SOLUCIONES A TODOS SUS PROBLEMAS VASCULARES \*SIN PAGAR ALTOS COSTOS \*NI ESPERAS EN HOSPITALES.

¡NO SUFRA MAS DOLOR!

ACEPTAMOS LA MAYORIA DE LAS ASEGURANZAS

CARMEN ALICIA

MAQUILLISTA PROFESIONAL PARA CUALQUIER OCASIÓN ESPECIAL

623.792.0378



CAARMENALICIAA

11

Una pandemia que llegó en silencio a lastimar al mundo entero viéndose afectadas principalmente, la intimidad de nuestros hogares, la economía, altas tasas de desempleo, desatando un sube y baja de problemas emocionales, hablando de ansiedad, depresión, angustia, miedos y entre ellos suicidios, tristemente no respetando edades. Pacientes llegaron a la cama de un hospital sin haber tenido la oportunidad de despedirse de sus seres amados dejando en ella su mejor batalla por este virus, la intimidad de nuestros hogares vino a convertirse en luto y en un silencio lleno de cuestiones, y que hasta este momento la comunidad no ha logrado asimilar.

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**

1601 North 7th Street, Ste. 350

Phoenix, AZ 85006



# 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



# La nueva faceta de Diego Luna

Con formato muy innovador y pocas veces visto, llega a Amazon Prime con “Pan y Circo”



**E**l galardonado actor mexicano invita a su mesa a diferentes artistas, políticos, activistas y personalidades para hablar acerca de temas sociales y de relevancia actual. Además, los menús están en manos de los chefs más reconocidos de México.

Esta nueva propuesta televisiva le apuesta al formato de conversación larga, típico de los podcasts, que está creciendo cada día más en popularidad ya que se presta para profundizar en temas complejos que no pueden recibir su merecido tiempo en noticieros tradicionales. Las conversaciones, moderadas por el actor y realizador mexicano Diego Luna, tocan temas fundamentales, controversiales y de interés universal en las sociedades contemporáneas. Todo durante el ritual de compartir una comida como un espacio para conversar y reunir diferentes puntos de vista.

Esta serie busca esa profundidad con invitados importantes como los actores Gael García Bernal y Ana de la Reguera, el expresidente colombiano Juan Manuel Santos, los músicos y activistas Rubén Albarrán (Café Tacvba) y Li Saumet (Bomba Estéreo) y la soprano mixe María Reyna, al igual que activistas y ambientalistas como Odilia Romero y Julia Carabias, entre otros.



Li Saumet (Bomba Estéreo)

La serie Amazon Original se estrenará exclusivamente en Prime Video el 7 de agosto de 2020 en México y en más de 200 países y territorios alrededor del mundo. Son siete episodios, grabados en Baja California, Puebla, Quintana Roo y la Ciudad de México.

Pan y Circo es la primera colaboración de La Corriente del Golfo, la compañía productora de Diego Luna y Gael García Bernal, con Amazon Prime Video.



Gael García Bernal

“La mesa en mi vida ha resultado ser el lugar ideal para debatir, para reflexionar y compartir mis preocupaciones y anhelos con los demás”.

“Pan y Circo nace al tratar de juntar dos de las cosas que más disfruto hacer: comer y escuchar. El objetivo siempre fue hacer un programa que se tratara de los otros, en todos sentidos; los otros comensales, los otros que viven realidades distintas a la mía, los otros aquellos que no piensan como yo. Escucharnos mientras compartimos la comida, nada más.”, dijo Diego Luna.



Ana de la Reguera

Por su parte, los chefs que alimentan a los invitados en la mesa en cada uno de los episodios incluyen a: Enrique Olvera (Pujol), Elena Reygadas (Rosetta), Alexander Suastegui (chef itinerante), Javier Plascencia (Animalón), Jair Téllez (Merotoro) y Alejandra Barbabosa (Recaudo).



el expresidente colombiano Juan Manuel Santos

# ¿Sabe cuál es el procedimiento a seguir si se encuentra involucrado en un choque o si solamente es testigo?



Por **LOURDES LERMA**  
llerma@azdot.gov

Oficial de Información Pública  
Departamento de Transporte de  
Arizona (ADOT) y su División de  
Vehículos Motorizados (MVD)

## Debe proporcionar información

Si usted está involucrado en un choque debe permanecer ahí en la escena para prestar auxilio a cualquier persona lesionada y para intercambiar información con los otros conductores. Usted deberá proporcionar:

- Número de licencia de manejar.
- Nombre y dirección.
- Nombre de la compañía aseguradora y número de póliza.
- Información sobre los testigos en el choque.
- Número de placa.

Si alguien se lesionó, inmediatamente usted debe llamar a la policía.

## Qué hacer si usted es sólo testigo de un choque

Si usted es una de las primeras personas en llegar a la escena de un choque, debe ayudar en la escena del accidente:

- Detenga su vehículo a un lado del camino.
- Apague los motores de los vehículos involucrados en el choque.
- No fume.
- Ayude lo más que pueda a las personas que pudieran haberse lastimado (sin embargo, no remueva a ninguna de las personas lesionadas, a no ser que haya peligro de un incendio).
- Avísele al personal de emergencia, llame al 911.
- No se pare ni camine en los carriles de tráfico.
- Pida a otras personas que se hayan detenido, que adviertan al tráfico en camino.

En caso de un choque, siempre y cuando no haya lesiones físicas serias o muerte, los vehículos involucrados en el choque deberán removerse del camino principal para no interrumpir el tráfico. Cualquier conductor con licencia para manejar puede mover los vehículos chocados, siempre y cuando el vehículo sea seguro; es decir; no requiera que lo jale una grúa, se pueda conducir y el movimiento no causará más daños a los vehículos, ni aumentará el peligro al tráfico.

Cualquier persona que remueva un vehículo del carril principal antes de que llegue la policía, no deberá ser responsable ni culpable por el choque basado solamente en el hecho de que el vehículo fue removido.

## ¿Qué sucede si usted se involucra en un choque y NO se detiene en el lugar?

Si usted es un conductor involucrado en un choque en donde un vehículo se dañó, o hay personas heridas o muertas, está obligado por ley a detener su vehículo en la escena del choque o tan cerca como le sea posible e inmediatamente regresarse al lugar. Usted debe permanecer en la escena para:

- Proporcionar auxilio a cualquier persona lastimada, incluyendo el llamar a servicios de emergencia.
- Proporcionar su nombre, domicilio y su número de placa al personal de emergencia y a la policía.

La condena por no cumplir con lo anterior afectará su privilegio para conducir/licencia de manejar así:

- Se suspenderá por 1 año, si involucra solamente daños a un vehículo.
- Se revocará por 3 años, si el choque involucra otro tipo de heridas que no sea muerte o heridas físicas graves.
- Se revocará por 5 años, sin incluir el tiempo que esté encarcelado, si el choque involucra muerte o heridas físicas graves.
- Se revocará por 10 años, sin incluir el tiempo que esté encarcelado, si hubo muertos en el choque.

Es nuestra responsabilidad conducir tomando todas las precauciones necesarias. Nadie quiere provocar ni involucrarse en un choque, pero si esto le sucede, recuerde que tiene la obligación de quedarse en el lugar del choque hasta que la policía le diga que ya puede retirarse.

## Programa de préstamos de ciudadanía

Una excelente ayuda ahora que el Servicio de Inmigración de los Estados Unidos anunció un incremento en las tarifas para todos sus tramites migratorios.



¿Ha completado su solicitud de ciudadanía pero no tiene el dinero para enviarla a inmigración?

Tenemos el préstamo que necesitas al 0% de interés.

Tramitarlo es fácil y sin tanto rollo:

**(602) 535-2611**

FUNDACIÓN  
*Carlos Slim*



CHICANOS  
POR LA CAUSA

# AYUDA CON LOS PAGOS DE LUZ

CÁMBIESE A **SOLAR**  
AHORA Y  
CUBRIREMOS SUS  
PAGOS SOLARES  
EL RESTO DEL AÑO

**SUNSOLAR**  
SOLUTIONS

Llame o mande mensaje ahora  
para una cita gratis y sin obligación

**480-241-6487**



# ¡BASTA TRUMP!



Equipo nacional de Mi familia vota en Washington D.C.

**D**irecta y contundente. Así es la campaña que la organización Mi Familia Vota lanzó en todo el país. Su objetivo es buscar que todos los hispanos entiendan lo hecho por la administración Trump y salgan a votar en noviembre próximo. Eduardo Sainz, el director estatal de Mi Familia Vota en Arizona, habló con Contacto Total, la revista que habla, para contarnos de primera mano todos los detalles de este nuevo objetivo: Derrotar al presidente Donald Trump.

**¿Cómo nace la campaña "Basta Trump"?**

Vimos que la pandemia golpeó duramente a la comunidad, que aún no podía obtener beneficios de atención médica básicos y ha sido golpeada por un desempleo récord. Sabemos que la comunidad se está tambaleando y tenemos que darles a los latinos una razón para votar en este ciclo electoral. Gran parte de eso es educar a nuestra comunidad sobre lo mal que esta administración ha manejado la respuesta a la pandemia, la atención médica, la economía, la inmigración y el cambio climático, entre otros temas.

**¿Cuál es el objetivo final?**

Nuestro objetivo es educar y movilizar a tantos latinos como sea posible. Queremos presentar nuestro caso a la comunidad latina sobre por qué deberían votar este ciclo. Nuestro objetivo es asegurar que la comunidad latina esté educada y equipada para votar en este ciclo.

**Mi familia vota siempre ha apoyado que la gente vote, ¿Por qué ahora van de frente para derrotar a un candidato?**

Esta es una campaña educativa, estamos trabajando para asegurarnos de que nuestra comunidad sepa exactamente qué y cómo esta administración y este presidente han decepcionado a nuestra comunidad.

**¿Qué tiene que hacer la gente que quiera vincularse a la campaña?**

Tenemos el compromiso de pedirle a la gente que se registre para obtener más información sobre cómo votar. También estaremos trabajando para educar a esta comunidad sobre los desafíos que estamos enfrentando en la comunidad.



Eduardo Sainz - Director estatal de Mi Familia Vota en Arizona

**¿Cuáles son los resultados que esperan, gente que vote, el alcance total?**

Esperamos una participación sólida en el proceso. Nuestras comunidades están abatidas pero no están fuera.

**¿Si la campaña tiene éxito, Biden va a ganar en Arizona?**

Nuestro objetivo es conseguir que la mayor cantidad de latinos como sea posible se registren para votar, para que nuestra comunidad esté mejor equipada para votar en noviembre. Queremos asegurarnos de que podemos subrayar exactamente cuán devastadora ha sido la administración actual para la comunidad latina.

**¿Cómo van a convencer a la gente?**

Vamos a llegar a los latinos a través de mensajes de texto, llamadas y videoconferencias para educarlos sobre cómo votar y sobre lo desastrosa que ha sido esta administración para nuestra comunidad.



#BASTA TRUMP

MIFAMILIA VOTA

"To hear the Goya CEO endorse this racist, anti-immigrant President is deeply upsetting, particularly when Goya Foods has built its fortune thanks to millions of Latinx consumers who have bought their products for decades."

- Héctor Sánchez Barba ED/CEO Mi Familia Vota

#Goyaway #BoycottGoya

En la mira

ESCUCHAR

# Regreso a clases. ¿En línea o presencial?



Por **MARTHA MUÑOZ**  
PSICÓLOGA  
CONSEJERA Y ESPECIALISTA  
EN ABUSO DE DROGAS Y  
SALUD MENTAL

## El gran dilema de los padres de familia

**E**l gobernador Ducey dio la orden de retrasar la entrada a las escuelas del año escolar 2020-2021 para Agosto 17 de 2020. Este asunto tiene a los padres confundidos y desorientados acerca de si dejan o no regresar a sus hijos.

Todo esto es entendible porque realmente la resolución futura acerca del COVID-19 aún es desconocida. Además, el incremento en las cifras de contagios se han disparado tanto aquí en Arizona y todo esto trae miedo e incertidumbre. Los padres con hijos todavía en edad escolar se encuentran bombardeados con información y opiniones que vienen de diferentes fuentes como líderes políticos, trabajadores de la salud y través de los medios de comunicación.

Como consejera de familias en la comunidad por muchos años, creo que este asunto del regreso a clases

as algo que se tiene que resolver entre tres entidades: padres de familia, expertos en salud y las autoridades a cargo. Se tiene que evaluar la situación desde un punto de vista no político y enfocarse en la seguridad de los niños, el personal escolar, los padres de familia y el resto de miembros de la familia, pues los niños podrían transmitir el virus al volver a casa.

Cada caso en cada familia es diferente. Hay algunas familias que no se sienten afectadas si los niños están en casa e incluso apoyan y supervisan la enseñanza en línea. Pero por otro lado, hay algunas familias cuyos padres tienen que trabajar y no tienen quién cuide a sus hijos o supervise el trabajo de enseñanza por línea.

El departamento de salud tiene que proveer información adecuada y verídica acerca de los riesgos y peligrosidad del virus para que se pueda hacer una evaluación más realista y proteger a los estudiantes, personal escolar

y al resto de los familiares de una manera segura. Por otro lado, los líderes políticos deben de dejar de politizar este problema de salud sin precedentes y recordar que aquí se está jugando la vida de seres humanos. Los padres de familia y los gobernantes deben de apoyar al personal educativo no dejando únicamente a las escuelas la responsabilidad de proteger a los niños. Los padres se deben de reunir como familia y educarse en cuanto a prevención del virus y el gobierno asegurarse que el personal educativo tiene los recursos y las guías para la prevención de este.

Una vez más, este trabajo es de todos, pues cualquier persona podría enfrentarse a esta pesadilla viviente llamada COVID-19.

## ¿LASTIMADO EN UN ACCIDENTE?

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



DR. PATRICK MALONEY - DIRECTOR CLÍNICO



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](http://www.maloneychiropractic.net)  
**(602) 955-2858**

# ¡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](http://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

# 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!"**



**CAMRY 2018**  
**1.9 % de financiamiento  
por 72 meses**

(para clientes calificados)



**COROLLA 2018**  
**1.9 % de financiamiento  
por 72 meses**

(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**

# Doctor, ¿Recomienda la curcumina y para qué sirve?



Por **DR. PATRICK A. MALONEY**  
DIRECTOR CLÍNICO DE MALONEY  
CHIROPRACTIC CLINIC  
602-955-2858

La curcumina es un componente químico que se encuentra en la especia cúrcuma (Turmeric). La cúrcuma en sí es la raíz de la planta que se conoce científicamente como Curcuma Longa. Es desde ahí donde la curcumina recibe su nombre.

La curcuma ha sido usada en la cultura Védica en India por más de 4000 años, principalmente en celebraciones religiosas y como especie común. También ha sido usada y desarrollada como un producto utilizado en medicina asiática por cientos de años.

Hoy en día, en nuestra cultura, gracias a la popularidad de la curcumina y la promesa de sus beneficios, se han desarrollado muchos estudios científicos sobre esta especie. Ya hemos descubierto muchas las propiedades de la curcumina y sus efectos positivos para nuestra salud.

**Aquí hay algunos de los efectos positivos en nuestra salud:**

**Beneficios a las articulaciones del cuerpo.** La Curcumina tiene propiedades que son antiinflamatorias. La inflamación es una parte importante de nuestra fisiología, y la manera en que el cuerpo destruye y absorbe tejido dañado en las coyunturas. Al mismo tiempo la inflamación produce nuevo tejido para reparar y promover la salud de las coyunturas. Cuando hay demasiada inflamación, las coyunturas sufren más daño de lo que el cuerpo puede reparar y esto es una de las cosas que eventualmente contribuye a osteoartritis.

Consumir curcumina regularmente puede ayudar a controlar y regular la inflamación en las coyunturas para que el cuerpo pueda reparar las áreas dañadas a tiempo y que no produzca daño permanente.

**Beneficios a la memoria y el enfoque.** Estudios hechos recientemente en una universidad en Estados Unidos indicaron que consumir la cúrcuma regularmente puede ayudar con memoria y enfoque. En el estudio, los investigadores encontraron que las personas que consumen la curcumina regularmente mejoran no solamente su memoria sino también su enfoque y hasta su ánimo personal.

**Beneficios a la salud cardiovascular.** Uno de los problemas más importantes en este país son las enfermedades al sistema cardiovascular. Sabemos que la inflamación excesiva en el cuerpo contribuye a las enfermedades cardiovasculares, y es por eso que la curcumina ayuda tanto. Los efectos antiinflamatorios de la curcumina pueden aumentar el flujo de sangre en el cuerpo y también reducir la inflamación en las arterias. Al mismo tiempo la curcumina puede ayudar a disminuir el colesterol en la sangre, previniendo obstrucción de las arterias.

**Beneficios para el sistema digestivo.** La curcumina puede estimular la producción de bilis producida por la vesícula. En este caso la digestión de alimentos grasosos, que son muy necesarios para un cuerpo saludable, va a ser más completa y va a permitir que el cuerpo absorba y utilice la grasa saludable en su alimento.

Entonces definitivamente recomiendo la curcumina. La dosis varía dependiendo del suplemento, pero en general 500-1000 mg de curcumina diaria es recomendada. Yo tomo un producto de la compañía Standard Process, que se llama Turmeric Forte. He agregado este producto a mi lista de suplementos esenciales que tomo diariamente.

**Acuerdense, si no se cuidan el cuerpo, ¿Dónde van a vivir?**

**¡Adelante y hacia arriba amigos!**



**Garage Doors, LLC.**  
VENTAS, SERVICIO Y REPARACIONES.

**480-650-5936**  
**602-550-3648**

- 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

SERVICIO  
**24/7**  
SOLO EMERGENCIAS

Aceptamos la mayoría de tarjetas de Crédito



**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**

**LATIN FASHION LLC**  
FAJAS Y JEANS DE COLOMBIA



**MOLDEA, REALZA TU FIGURA  
Y REDUCE TALLAS**

**480-665-8180**

62 N. STAPLEY DR.  
MESA, AZ 85203

JIMENA TELLEZ  
JIMETELLEZ10@GMAIL.COM





*¡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](http://www.onda1190am.com)

EN CABINA **602-759-1910**

# 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**

**Mesa/Gilbert**

**West Phoenix**

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

**1851 E. Baseline Rd  
Gilbert, AZ 85233  
480-497-1197**

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

# Coronavirus

ESCUCHAR 

## El infierno de Danna García

“A veces siento que el coronavirus vive en mí”



**L**a actriz de telenovelas vive por estos días una auténtica pesadilla, como jamás lo hubiera imaginado en la ficción y mucho menos en la vida real. Fue diagnosticada tres veces con coronavirus y cuando ya la prueba salió negativa y ella se disponía a retomar su vida se encuentra con que aún tiene secuelas de la enfermedad que la mantuvo lejos de su familia. La principal y la más molesta es la dificultad para respirar.

Desde marzo pasado, se conoció que la actriz Danna García sufría de coronavirus, porque desde que estuvo en España se contagió. Sin embargo, aislada de su familia y siguiendo los cuidados médicos, la actriz seguía dando positivo para covid-19 por tercera vez.

La colombiana estuvo más de 70 días sin poder ver a su hijo Dante, de tres años, pero a finales de mayo, por fin dio negativo en la prueba y pudo verlo de nuevo.

Desde su recuperación, la artista colombiana ha sido muy activa en redes con las que ha compartido emotivos momentos junto a su bebé. No obstante, recientemente hizo un chat en vivo desde Instagram para responder preguntas de sus seguidores.

Ante la pregunta de cómo era la vida después del covid-19, la actriz afirmó que no ha sido fácil y que tiene algunas secuelas como caída de pelo, dificultad para respirar y retención de líquidos.

“Yo le decía a mi pareja: ‘A veces siento que el coronavirus vive en mí’, porque todavía siento algunos síntomas que tuve (...), pero no quiere decir que soy contagiosa”.

En los últimos días, Danna García ha sido muy recordada en Colombia por su participación en la telenovela *Pasión de Gavilanes*, del canal Caracol, la cual está siendo retransmitida todas las noches, casi después de 20 años de lanzamiento, pues su primera emisión se dio en el 2003 y, además, hoy en día hace parte de la lista de producciones que tiene Netflix.



@LaTienditaCafe | latientitacafe | latientitacolombianrestaurant

# La Tiendita

Colombian Restaurant

Comida y productos 100% colombianos

**480-898-5546**

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




MÁS DE 20 AÑOS DE EXPERIENCIA  
EN TODO TIPO DE SEGUROS

## Rodriguez

Insurance Agency, Inc.

Auto - Home - Commercial

SR 22 • ACCIDENTES •  
“TICKETS” DUI ¡NO HAY PROBLEMA!  
AUTO PERSONAL Y COMERCIAL  
SEGUROS PARA NEGOCIOS, CASAS Y CASAS MÓVILES

LICENCIA o SIN LICENCIA  
Licencias extranjeras SR22  
Aseguramos también CARROS DE COLECCIÓN,  
CARROS VIEJITOS Y PARA CHOFERES DE UBER Y LYFT

**!Encuentre la mejor cobertura por menos!**  
Contamos con los proveedores de seguros  
más reconocidos del país

**¡Ahorre del 10% al 30% en sus seguros!**

3 CONVENIENTES LOCALIDADES EN EL VALLE

\*107 E Southern Ave Phoenix AZ 85040  
602-268-1368

\*5720 N 27th Ave Phoenix AZ 85017  
602-242-5303

\*637 W University Dr. Mesa AZ 85201  
480-733-2334

¡Todo comienza con una llamada!  
Consulta y servicio gratis



Directo de la Ciudad de México hasta Mesa, AZ.

# LA MERCED

MEXICAN KITCHEN

855 W. University Rd. Ste. 17-18  
Mesa - AZ 85201



ALAMBRES



CHILAQUILES



ENCHILADAS



MOLE



DELICIOSOS POSTRES



REFRESCANTES BEBIDAS



COCHINITA PIBIL

**ENTREGA A DOMICILIO GRATIS**  
**SERVICIO DE BANQUETES**

Find us on Facebook / Instagram: La Merced Arizona

**LUNES A JUEVES**

9:00 a.m. - 11:00 p.m.

**VIERNES Y SÁBADO**

9:00 a.m. - 12:00 a.m.

**DOMINGO**

9:00 a.m. - 10:00 p.m.

Teléfono  
**480 615 5820**  
Fax 480 615 5829



## PROFESIONALES DE IMPUESTOS

*Le preparamos sus taxes personales y de negocios*

W2 -1099 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**  
**2019**

**¡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

# 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



¡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

## Make-A-Wish® Arizona y la popular artista local Crafty Chica se unen para recaudar fondos

Con motivo de su 40 aniversario, Make-A-Wish Arizona se asoció con la fundadora de "Crafty Chica" en una recaudación especial de fondos mediante pieza de arte impresa de edición limitada.

"Más del 36 por ciento de nuestras familias se auto identifican como hispanas, estamos emocionados de colaborar con Kathy Cano-Murillo, una de las artistas hispanas líderes en nuestra comunidad, quien accedió a usar su talento para ayudar a los futuros niños con deseos en Arizona", dijo Elizabeth Reich, Presidenta y Directora Ejecutiva de Make-A-Wish Arizona.

Esta recaudación de fondos es particularmente importante este año, ya que los deseos han tenido que ser pospuestos o reinventados debido a las restricciones y preocupaciones del COVID-19.

"Sólo juntos podemos seguir creando deseos que cambian la vida de los niños con enfermedades graves", dijo Reich. "Con los problemas actuales que nos obligan a cambiar la forma en que concedemos los deseos, nos sentimos honrados de que la propia Crafty Chica esté brindando esperanza a nuestros niños a través de esta hermosa pieza".

La pieza, es una impresión de edición limitada, pero pronto también podría ser una calcomanía y marcador de libros. Está disponible en línea en <https://craftychicastore.com/products/make-a-wish-matted-print>. Crafty Chica se ha comprometido a donar el 60 por ciento de las ventas netas a futuros deseos de Arizona.

## Actualidad local

ESCUCHAR



# El arte ayuda a cumplir sueños

Pieza impresión mate Make a wish Arizona.



"Estoy encantada y honrada de ser parte de una campaña tan positiva y edificante. Mi objetivo es ayudar a la concientización y a los niños con deseos en Arizona que participan en el programa", comentó Kathy Cano-Murillo, la Crafty Chica.

Para conocer más de Make-A-Wish® Arizona visite, [www.arizona.wish.org](http://www.arizona.wish.org)

Kathy Cano-Murillo es una reconocida diseñadora de artesanías que lanzó **CraftyChica.com**, un sitio web muy popular para inspirar a las mujeres a iluminar sus vidas con ideas ingeniosas. Visite su página para saber más acerca de la artista y sus creaciones.

Kathy Cano-Murillo -Artista local y fundadora de Crafty Chica.

## ABOGADO DE DEFENSA CRIMINAL.

Casos de DUI, drogas, robo de identidad, violencia doméstica, asalto, robo, entre otros. **602-266-0292**

## ¿TUVO UN ACCIDENTE?

En las oficinas legales Rafael Tirado & Associates le ayudamos. ¡Llámenos hoy!  
**602-266-0292**  
**CONSULTA GRATIS.**

## 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.

## 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**

COMPRE / VENDA  
INTERCAMBIE / REGALE



PARA ANUNCIARSE AQUI  
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 VENCÍ 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 2020

¡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!**

## Venta de gallinas

Gallinas ponedoras y para lo que el cliente las quiera. Para caldo o mole. \$15 cada una. Solo vivas. 4641 W. Waltann Ln. Glendale AZ 85306.

Para más información llame al **602-460-3276.**



**Johnny Salto** 😊  
Complete Auto Care and Detail  
MOBILE SERVICE

- Tune ups
- Complete Oil change
- Suspensions
- Brakes
- Free Engine Check-up

Free Diagnostic  
**Cell: 602.748.6036**  
juansalto@icloud.com

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

## COLOMBIA

Express...



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**



PARA ANUNCIARSE AQUI  
LLAME AL 602-751-2106

## CAMAS A PRECIOS DE FABRICA 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**

## Sevende Nissan Sentra 2010

En buen estado. Motor nuevo y transmisión. Neumáticos nuevos y garantías de taller. 161000 millas. Cilindro FWD4 Automático Combustible regular.

Llame o envíe texto al **602-585-6573**



**Oportunidad de empleo en limpieza comercial.** Day porter. Empezando \$12 la hora. Para ciudad de Chandler (tiempo completo). Phoenix, Surprise, Goodyear, Peoria. Horario 10 am a 5 pm. Lunes a sábado. Se requiere Inglés básico o sepa comunicarse en inglés. Para más informes enviar texto preferente al **480 518 0051**. Se le devolverá 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**

**Oportunidad de trabajo.** Day porter medio tiempo. Martes, jueves y sábado por las mañanas. \$12 para empezar. Cave Creek rd y Bell road. Enviar texto o llamar al **480-518-0051**

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

**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 checar. Sr. Manuel **602-299-6135**.

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

**BUSCO TRABAJO PARA AYUDAR A PERSONAS MAYORES O TAMBIÉN LIMPIO SU CASA**

Puedo quedarme de lunes a sábado. No manejo. Por favor llamar al **520-350-8523** o al **602-775-4850**

**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.

**BUSCO TRABAJO PARA AYUDAR A PERSONAS MAYORES O TAMBIÉN LIMPIO SU CASA**

Puedo quedarme de lunes a sábado. No manejo. Por favor llamar al **520-350-8523** o al **602-775-4850**

**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**

**Miguel's Lawn Care**

**ESTIMADOS GRATIS**

Maintenance garden - Cleanup trees and palm trees - Removed pavers - Artificial grass installations  
Service guaranteed

- 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.

**480-335-0711**

**LOS CLASIFICADOS QUE ISI SE VEN!**

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

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

**PACMAN Plumbing LLC**

• Gobbling up clogs since 2017 •  
PACMANPLUMBING.COM

f t i g+

Residential & Commercial

**480-389-7581**  
24 HOURS EMERGENCY

DRAIN WATER 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.

John Herrera Agency LLC  
**602-795-4825**

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

**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.

**6 0 2 - 6 9 7 - 3 4 1 7 .**  
-Servicio comercial y residencial-

# MDK

Law Group



## ACCIDENTADO?

### SEA COMPENSADO

Hablamos Español

Abogados de Accidentes

**623-225-5635**

# MDK

Law Group



## ACCIDENTADO?

### SEA COMPENSADO

Hablamos Español

Abogados de Accidentes

**623-225-5635**

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



**14 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

Siganos

**f**

Contacto total radio  
Medios Hispanos

¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

**ANÚNCIESE 602-751-2106**



**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 (victimas de crímenes)/NAWA/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



**PESCADO EMPAPELADO**

**Los más ricos, los más deliciosos.**

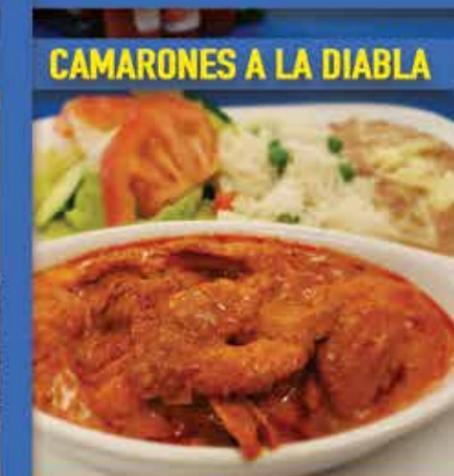
**Siempre frescos directo al paladar.**



**MOLCAJETE DE MARISCOS**



**HUACHINANGO**



**CAMARONES A LA DIABLA**

**¡Donde se comen los mejores mariscos de todo el Valle del sol!**

**ABRIMOS TODOS LOS DÍAS**

9201 S. Avenida del Yaqui  
Guadalupe, AZ 85283

**480-839-2991**

[www.sandiegobayseafood.com](http://www.sandiegobayseafood.com)

*¿Está buscando un préstamo  
para renovar su vivienda?*

*Cuente con nosotros*



Western Alliance Mortgage

## **PREGUNTE POR EL PROGRAMA DE RENOVACIÓN "HOMESTYLE"**

- Es un programa de financiamiento hipotecario.
- Le permite comprar y renovar su propiedad o refinanciar su préstamo actual.
- Incluye fondos para reparar o renovar su hogar.
- HomeStyle es un programa exclusivo de Fannie Mae, por lo tanto, se basa en las reglas de un préstamo convencional.

**CUMPLIMOS  
NUESTRAS PROMESAS**

**JUAN R. FIMBRES / Loan Officer**

**480-593-6193**

**1645 E Bethany Home Rd,  
Phoenix, AZ 85016**

**[www.westernalliancemortgage.com](http://www.westernalliancemortgage.com)**

