



www.revistacontactototal.com

Nº. 197 | AGOSTO 22 A SEPTIEMBRE 4 DE 2024

Publicación Quincenal Gratuita



Fotografía: Canela.TV

¡De mujeres para mujeres!
“CAFÉ CON CANELA”
Lo nuevo en Canela.TV



¡Se estrena como actor de cine!
EL CANTANTE JUANES
En “Pimpinero: Sangre y Gasolina”

Fotografía: Prime Video



Fotografía: ADOT

Carriles colectores están funcionando
CURVA BROADWAY EN PHOENIX
¡Encuentre su carril!

CONTACTO total

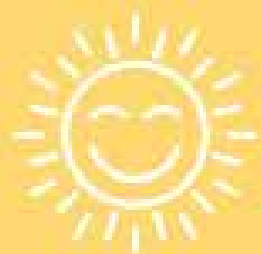
“LA REVISTA QUE HABLA”



Fotografía: Shutterstock.com

Cómo combatirla
LA DIABETES JUVENIL
¡Una enemiga muy peligrosa!

Make A Wish
ARIZONA



summer of wishes

¡100 Deseos, 100 Días!

24 de mayo al 31 de agosto

Concediendo 100 deseos en 100 días con Make-A-Wish

¡Forme parte de un verano que *cambiará vidas!*

El verano debe ser un época de alegría para los niños, pero a menudo, los niños con deseos pierden esta oportunidad debido a sus enfermedades, creando un capítulo oscuro durante un momento que debería estar lleno de sol y recuerdos.

Un deseo puede hacer que todo cambie para estos niños, dándoles la fortaleza y la esperanza que necesitan para perseverar en su lucha contra enfermedades graves.

Usted tiene el poder



Más de **600 niños de deseos** están esperando que se les concedan sus deseos.

Hagamos que los días para los niños con deseos estén llenos de luz:



Empetando una recaudación de fondos o una página de Wish Your Way



Convirtiéndose en voluntario

Dar un deseo a un niño con deseos



Haciendo una donación



¡Concediendo 100 deseos en 100 días!



Lo que su donación puede hacer



\$5

Pueden dar una pelota de playa



\$20

Pueden dar unos lentes de sol nuevos



\$50

Pueden dar un picnic en la playa



\$400

Pueden dar clases familiares de surfeo



\$1,000

Pueden dar una renovación al patio trasero, para que se diviertan en el sol todos los días!

Visite arizona.wish.org/summerofwishes

WE SUPPORT LOCAL BUSINESSES.



At American Family Insurance, we believe local businesses are what make the community so special.

That's why we're focused on protecting the hard work and commitment that keep these businesses running strong, day after day.

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



John Herrera, Agent
John Herrera Agency, LLC
(602) 795-4825
Phoenix, AZ 85015
jherrer1@amfam.com



American Family Mutual Insurance Company, S.E. & Its Operating Companies. American Family Insurance Company
6000 American Parkway, Madison, WI 53763 ©2016 011770 - Rev. 5/19 - 21.222475



¿ES KAMALA HARRIS OBAMA 2.0?

LA VENGANZA NEGRA PARA DERROTAR A TRUMP



Fotografías: Mark reinstein/Below the Sky/Shutterstock.com

El entusiasmo, la alegría, el oxígeno que le ha dado a la campaña presidencial Kamala Harris, ahora como candidata oficial del partido demócrata, ha puesto a pensar que estamos ante una nueva versión del movimiento que llevó a Barack Obama a la oficina oval en las elecciones de 2008. En ese entonces el mensaje era de esperanza y cambio. Ahora con Kamala es de alegría y avance. Pero hay otros elementos que muestran que estamos ante un fenómeno similar.

Obama fue el primer hombre negro en ser nominado por su partido. Ahora ella es la primera mujer negra abanderada por los demócratas. Como lo fue la presidencia de Obama, si ella gana en noviembre próximo, su triunfo significaría un gigantesco avance de las comunidades diversas. Un triunfo de las minorías. Un triunfo con sangre inmigrante.

Kamala ha batido récord de donaciones, de voluntarios, de organizadores, pero lo que más ha impactado en su corto periodo como candidata es la energía y el entusiasmo entre los votantes que no se veía desde la elección de Obama en el 2008.

Lo de Kamala es todo un suceso nacional que tiene muy preocupado a Trump y a la gente de su campaña. Dicen que ya no controla su ira, que ahora dice más mentiras que antes, que no sabe cómo enfocar la estrategia que tuvo que cambiar de un momento a otro por la renuncia de Biden y la proclamación de Kamala Harris. Para reforzar el pensamiento de que Kamala es Obama versión 2.0 basta con ver como la campaña de la candidata se ha inundado de personas que estuvieron en la campaña del 2008. Están en posiciones estratégicas y aplicando el manual que les dio resultado hace 16 años. Ellos son los que ahora marcan el ritmo.

Y para completar, tanto Obama como Kamala, han sido blanco de los insultos de Trump. Recordemos que durante años esparció la mentira de que Obama no había nacido en los Estados Unidos y hace apenas unas semana atacó a Harris por "hacerse negra cuando había sido india"

La campaña de Kamala Harris respira alegría y optimismo, un gran contraste con la imagen lúgubre y hasta derrotista que por éstos días transmite Trump quien dijo que había trabajos de negros. En noviembre sabremos si Kamala llega a la Casa Blanca a hacer su "trabajo de negros".

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, FRANCISCO JAUREGUI Producción General: SANDRA CARMONA. Distribución: RED DE DISTRIBUCIÓN MEDIOS HISPANOS, MANUEL GIL E HILARIO ISLAS Community Manager: NICOLAS GUTIÉRREZ
PARA ANUNCIARSE AQUI 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.

En esta edición

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



ENTÉRATE	6
La moneda de Celia Cruz, Chichi Peralta lanza su nuevo sencillo. Los 50 de Telemundo están de regreso, ASU rompe múltiples records de inscripción.	
SÍ SE PUEDE	8
Prop 308: Un catalizador para un mejor futuro	
EN PANTALLA	12
"Café con Canela", De mujeres para mujeres	
PANTALLA GRANDE	18
"Lee", "El candidato honesto" y "Jocker: Folie a deux"	
PRIMER PLANO	20
¿Sus hijos cuentan con cobertura de salud completa?	
PANORAMA LOCAL	24
Encuentre su carril en la curva Broadway	
EN LA MIRA	26
Guía de Padres: Apoyando a sus hijos en la transición a la universidad.	
CUIDE SU SALUD	30
Cómo combatir la diabetes juvenil	
CORONAVIRUS	32
Cómo protegerse de los virus Covid-19 y la influenza	
STREAMING	36
"Pimpinero: Sangre y gasolina", "Accidente" y "Monsters: The Lyle and Erik Menendez story"	
¡PARE OREJA Y APUNTE!	40
A CHAMBEAR	42



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

Telefóno **602 286 6422**
 Fax **602 286 0022**

Aceptamos estampillas de comida

Paquetería a México y envío de encomiendas a Centroamérica



ASU ROMPE MÚLTIPLES RÉCORDS DE INSCRIPCIÓN AL COMENZAR EL SEMESTRE DE OTOÑO

La Universidad Estatal de Arizona dio la bienvenida a 41,000 estudiantes, incluidos un récord de 9,000 nuevos estudiantes de primer año que son del estado de Arizona. Las clases de otoño comenzaron el 22 de agosto con una cifra récord de nuevos estudiantes que se unen a la familia Sun Devil, incluidos estudiantes de primer año, transferidos y de posgrado inscritos en los campus, ubicaciones y en línea de ASU. Casi 1 de cada 4 estudiantes inscritos en la Universidad Estatal de Arizona al comienzo del semestre de otoño son nuevos en la universidad. 17,000 son estudiantes de primer año, y de ellos, 9,170 son residentes de Arizona, un récord universitario.

Pero no son solo los estudiantes de pregrado los que muestran orgullo estatal: los estudiantes de maestría entrantes de Arizona suman un total de 3,150, un aumento del 19% en comparación con el otoño pasado.

En total, la universidad recibirá a 18.100 nuevos estudiantes de Arizona, un aumento del 9% con respecto al año anterior. En el campus de West Valley, la inscripción de nuevos estudiantes de primer año, transferidos y de maestría aumentó un 25%. Para dar cabida a ese crecimiento, ASU está añadiendo dos nuevos edificios, incluida la residencia universitaria Casa del Valle, que se inaugura este otoño. Cuenta con 507 unidades de ocupación doble, estilo suite; un salón social; áreas zen; salas de estudio; un centro de creación; y un patio ajardinado.

En un año determinado, contando las inscripciones únicas en todas las sesiones de otoño, primavera y verano, ASU inscribe a más de 181.000 estudiantes. Vea más aspectos destacados de los estudiantes de otoño de la universidad en ASU News.



Fotografía: ASU

LA MONEDA DE CELIA CRUZ

La Casa de Moneda de Estados Unidos lanzó una edición limitada de monedas de 25 centavos con el rostro de Celia Cruz y se convierte en la primera afrolatina en ser homenajeada en una moneda de Estados Unidos.

Cada moneda tiene el retrato tradicional de George Washington por un lado y por el reverso aparece la imagen de "La Reina de la Salsa" con su distintiva sonrisa y vestida al estilo rumba, acompañada de su icónico lema, "¡AZÚCAR!", grabado a la derecha.

Las monedas se pueden adquirir en el sitio web catalog.usmint.gov/. La edición es parte del Programa Quarters de Mujeres Americanas para reconocer las aportaciones y logros de las mujeres a lo largo de la historia estadounidense.



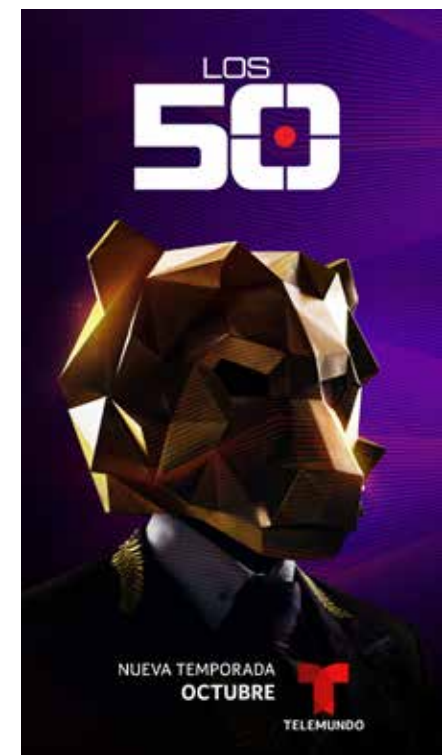
LOS 50 DE TELEMUNDO ESTÁN DE REGRESO

Cincuenta personalidades serán cuidadosamente escogidas para desconectarlas de su mundo y vivir en el excéntrico mundo del León donde solo una podrá ganar hasta \$350,000

Telemundo anunció el gran regreso de Los 50, el innovador reality que debutó en el 2023 como la competencia #1 entre semana en la TV abierta en español, con una nueva temporada que llega en octubre. Una vez más, los fanáticos podrán tener la oportunidad exclusiva de ganar \$50,000 Esta edición promete una experiencia aún más intensa y cautivadora y con muchas

novedades. El Maestro del Juego, el León, está de vuelta con más poder y un plan misterioso junto a sus asistentes, quienes revelaran su nueva apariencia, deberes y sus sorprendentes nuevos secretos.

El elenco estará repleto de estrellas que habitarán la majestuosa hacienda donde enfrentarán los desafíos que les planteará el León. La estructura contará con un nuevo diseño en su interior y exterior, además que estará equipada con más de 50 cámaras y micrófonos para capturar cada rincón del área.



CHICHI PERALTA LANZA NUEVO SENCILLO PARA PONERNOS A BAILAR

El mundialmente reconocido percusionista, compositor y cantautor dominicano Chichí Peralta está listo para encantar a los oyentes con el lanzamiento de su vibrante nuevo sencillo, "El Meneíto". Conocido por su magistral fusión de "World Latin", Chichí Peralta continúa desafiando los límites musicales, ofreciendo un sonido fresco pero familiar que celebra la rica herencia cultural de la República Dominicana.



La voz de temas tan famosos como Procura, La Ciguapa y Amor Narcotico, asegura que El Meneíto es un tema animado y contagioso que encarna el espíritu de la celebración y el movimiento.

Con su enérgica percusión que caracteriza el trabajo de Chichí Peralta, la canción es un recordatorio de que él está aquí para quedarse y su música sigue siendo atemporal. La nueva canción es un adelanto de lo que los fanáticos pueden esperar del próximo álbum de Chichí Peralta, "Endorfina", programado para lanzarse más adelante este año.

"El Meneíto" ya está disponible en todas las plataformas de streaming.

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

DRAIN **GAS** **WATER**

Residential & Commercial
480-389-7581
24 HOURS EMERGENCY

PROP 308: UN CATALIZADOR PARA UN MEJOR FUTURO

¿Alguna vez ha pensado en el poder que tienen los jóvenes para transformar el futuro de nuestro país e impulsar el cambio en nuestras comunidades?

El activismo juvenil es una fuerza que debemos tener en cuenta, con ella aportamos nuevas perspectivas, energía y pasión. Al participar activamente en promover y presionar a nuestros políticos para que haya soluciones, los jóvenes pueden marcar una diferencia en su futuro y crear un camino para tener mejores oportunidades.

En Arizona, la Proposición 308 es el ejemplo perfecto de cómo las voces jóvenes desempeñan un papel vital en



cuestiones sociales como la educación. Los jóvenes no solo participaron junto a otros líderes comunitarios y organizaciones para exigirle al gobierno arizonense que brindara a inmigrantes indocumentados el acceso a la educación superior y que dicha legislación apareciera en la boleta. También fueron clave para informar y motivar a la comunidad para que votaran a favor de la misma en 2022. La legislación permite a estudiantes no ciudadanos pagar la matrícula estatal en universidades y colegios comunitarios si cumplen con los requisitos educativos en Arizona. También permite a estos estudiantes recibir asistencia financiera estatal para estudios universitarios, empoderándoles y creando un panorama optimista para su futuro.

conocer los recursos disponibles y platicar sobre los derechos educativos, empoderando y motivando a las generaciones futuras a seguir sus carreras y sueños. Aquellos estudiantes que buscan oportunidades para acceder la educación superior deben considerar lo siguiente sobre la Proposición 308:

- Los estudiantes con ciertos tipos de visas no son elegibles. Los estudiantes pueden demostrar su elegibilidad enviando expedientes académicos y comprobando su diploma de graduación.
- La propuesta también permite que los estudiantes reciban ayuda financiera estatal para estudios universitarios, eliminando restricciones por el estatus migratorio.
- Las universidades de Arizona ofrecen becas basadas en el mérito y la necesidad. Los estudiantes indocumentados o beneficiarios de DACA pueden solicitar asistencia financiera federal.

La aprobación de la Proposición 308 es el resultado de un esfuerzo conjunto de organizaciones locales, líderes comunitarios y miembros, incluyendo a Aliento, una organización sin fines de lucro que aboga incansablemente por el bienestar de las familias indocumentadas, DACA y con estatus migratorio mixto. Aliento ha creado el equipo de implementación de la Iniciativa Educación para Todos, un grupo de jóvenes latinos apasionados y comprometidos con abrir puertas y oportunidades para los jóvenes de Arizona garantizando que los estudiantes, consejeros y educadores estén conscientes de los recursos para acceder la educación estatal, matrícula y ayuda financiera sin importar el estatus migratorio. Aliento, menciona que la mayoría de los estudiantes que se han beneficiado de la Proposición 308 son universitarios de primera generación, es decir, nadie en sus familias ha realizado el proceso de admisión para una educación superior. Por esto, es importante buscar información,

La Proposición 308 es un camino hacia la educación superior. La educación abre puertas a un mundo de oportunidades, siendo fundamental para la prosperidad económica y el bienestar de nuestras comunidades.

Más información sobre la Proposición 308 en alientoaz.org/colegiatura o llame al (602) 888-1066. Para saber más sobre la Iniciativa Educación para Todos visite alientoaz.org



Fotografías: Aliento



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

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

Directo de la Ciudad de México hasta Mesa, AZ.

LA MERCED

MEXICAN KITCHEN

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

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.

REFRESCANTES BEBIDAS

COCHINITA PIBIL

Teléfono
480 615 5820
Fax 480 615 5829





“CAFÉ CON CANELA”

TRES MUJERES LATINAS, TRES NACIONALIDADES Y UN GRAN SHOW SOBRE ESTILO DE VIDA

Fotografías: Canela.TV

Canela.TV sigue su carrera ascendente para convertirse en una de las plataformas de streaming preferida por la comunidad latina. A su oferta de contenido original acaba de ingresar “Café con Canela”, un novedoso show tipo revista femenina, con variados segmentos y con un ingrediente especial: el gran talento de sus tres conductoras Luz Blanchet, Natalia Valenzuela y Suly Castillo.

Contacto Total conversó con dos de ellas para que le cuenten a nuestros lectores todo lo que trae este nuevo programa que se transmite por la aplicación gratuita Canela.TV. Con una alegría desbordante Natalia Valenzuela y Suly Castillo iniciaron la conversación: “Nosotras estamos más que emocionadas por este ‘bebito’ que tenemos en nuestros brazos y por esta idea original de Canela.TV” dijo Natalia. Por su parte Suly comentó: “Nos emociona mucho poder hablar con toda la comunidad hispana en Estados Unidos, a toda la comunidad de México y a toda la gente que nos ve alrededor del mundo porque es una aplicación 100% gratuita”

“Canela con café” es un programa diseñado para tener mucha resonancia con las mujeres, pues trae consejos a las mamás, de belleza, de salud, de moda y tiene muchos

más ingredientes que marcan la diferencia frente a la gran oferta que hay hoy en día: “Además vamos a tener un espacio en el que queremos aprovecharnos de ese poder femenino y empoderar estas mujeres, una sección muy bonita llamada hazlo tú misma. Va a ir de estos momentos en la vida en los que no sabes cómo resolver algunas cosas, pero resulta que tú misma las puedes hacer. Creo que el hecho de que podamos hacerlo desde México y hablar con la comunidad latina, va a tener ese toque de conexión para que no extrañen tanto sus países” comenta Suly.

Para Natalia este proyecto es una gran apuesta: “Es un programa en el que llevan trabajando muchísimo tiempo. Con tanta oferta que hay hoy por hoy, ¿por qué quedarme a ver Café con canela?, porque es una apuesta diferente, empezando por las conductoras, de distintas personalidades y nacionalidades, tenemos a Luz Blanchett, que es mexicana, tenemos a mi querida Súly, que es ecuatoriana, y aquí su servidora, que soy colombiana con corazón mexicano, ya llevo 11 años en este país, y la verdad es que es un programa de estilo de vida, en el cual están invitados, chicos, medianos y grandes, toda la familia, yo que soy mamá, para mí es muy importante que el contenido que yo veo también lo puedan ver y disfrutar mis hijos. Esta será la mejor

opción que tendrán todos los latinos de habla hispana en todo el mundo”

El programa con duración de una hora, se emite de lunes a viernes en vivo a través de Canela.TV. “Vamos a estar en diferentes horarios en diferentes países, entonces en Latinoamérica, estamos en Colombia a las 12 del día, en Estados Unidos, salimos a la una de la tarde, hora del Este y aquí en Ciudad de México, estamos al aire a las 11 de la mañana” aseguró Suly.

Acceder al contenido de Canela.TV es muy fácil. Para ver la programación desde su teléfono o tableta, baje la aplicación Canela.TV. En su computadora puede ingresar al sitio web canela.tv. Lo mejor de todo es que toda la programación es gratuita y en español.

Conoce a las presentadoras de “Café con Canela”

Luz Blanchet: Con más de 30 años de experiencia en los medios de comunicación, Luz ha participado en proyectos como Domingo Azteca y Con Sello de Mujer. Además, es una destacada creadora de contenido en redes sociales, donde comparte tips sobre moda, hogar, manualidades, comida y decoración.

Suly Castillo: Presentadora, modelo, ex reina de belleza y actriz que ha brillado en producciones como La Rosa de Guadalupe, Como Dice el Dicho y Cuna de Lobos, La Serie. Se coronó como Miss Supranational en 2012 y ha aparecido en videos musicales de Wisin y Ricky Martin.

Natalia Valenzuela: Conductora, actriz y modelo que se destacó en México con la conducción de Platinum para TV Azteca en 2015. También ha sido parte de Venga la Alegría y ha participado en el reality show Exatlón.



Suly Castillo y Natalia Valenzuela durante la entrevista con Contacto Total via Zoom.

¿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 ayudarle!

www.maloneychiropractic.net
(602) 955-2858

AZ DENTAL

Dentista familiar y cosmético



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



30%

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

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**



LO QUE NO NOS DICEN... SOBRE LA DECISION DE LA ACC DE ELIMINAR LAS REVISIONES AMBIENTALES



El 11 de junio, en una votación de 4 a 1, la Comisión de Corporaciones de Arizona (ACC) eximió a UniSource Electric de la revisión ambiental para su expansión de 200 MW de la Planta Generadora de Black Mountain en el condado de Mohave.



Al considerar el proyecto de expansión de UniSource como cuatro plantas separadas de 50 MW en lugar de una planta de 200 MW, esta interpretación sin precedentes de la ley estatal exime a la empresa de obtener el certificado de compatibilidad ambiental requerido para plantas mayores de 100 megavatios.



La decisión no solo altera prácticas regulatorias de más de cinco décadas, sino que también establece un precedente perjudicial al permitir que las nuevas plantas de gas pico eludan la evaluación de sus impactos ambientales y necesidad, eliminando la autoridad regulatoria de la Comisión para estas plantas en Arizona.

Para conocer más sobre la decisión de la Comisión de Corporaciones de Arizona, visite: <https://www.kjzz.org/news/2024-06-11/regulators-exempt-mohave-county-power-plant-from-environmental-review>



arizonansforcleanenergy.org



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
2024**

**¡Abrimos todo el año! Citas disponibles
los sábados**

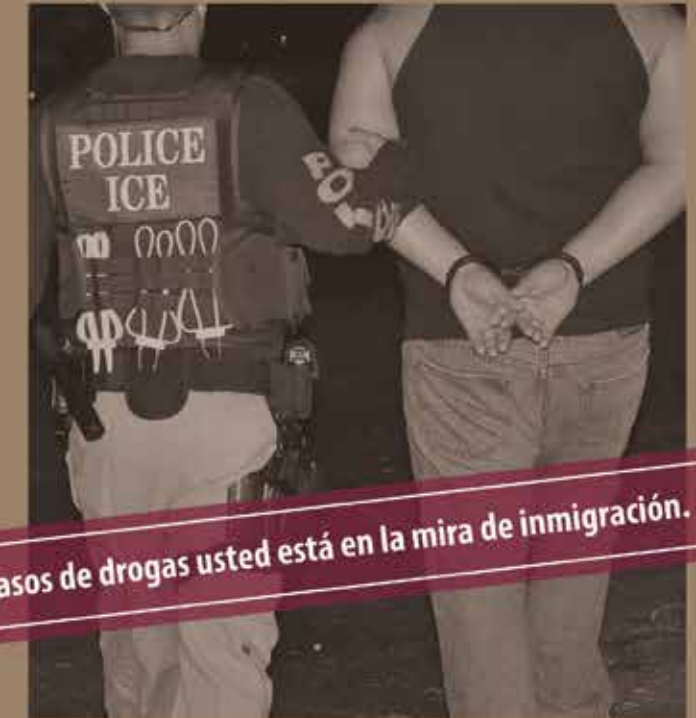
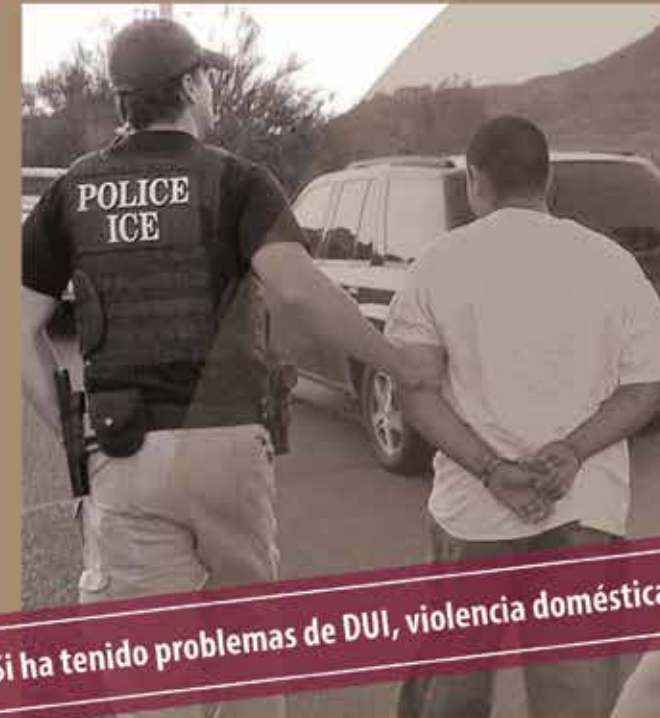
Estamos autorizados por el IRS para
tramitar o renovar su número ITIN
No tenemos que enviar sus documentos originales

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

Email: abcontinental@gmail.com

¡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

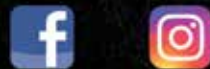
**24 HORAS AL DÍA /
7 DÍAS A LA SEMANA
ATENCIÓN
PERSONALIZADA**



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

CARMEN ALICIA

MAKE UP ARTIST
FOR ANY OCCASION
629.792.0978



CAARMENALICIAA



Fotografías: Pantelion Films/Cinematica Media

“EL CANDIDATO HONESTO”

La nueva película de comedia, protagonizada por Adrián Uribe, Mariana Seoane y Teresa Ruiz, estará en los cines de todo el país, a partir del 6 de septiembre de 2024.

El Candidato Honesto ya se estrenó en México, y con gran éxito, como la película local más taquillera en su primer fin de semana con una recaudación de 2 millones de dólares.

Esta comedia mexicana de Cinematica Media y Pantelion Films cuenta la historia de un ex líder idealista convertido en político corrupto que es maldecido por su abuela en su lecho de muerte para que sólo diga la verdad. La película está basada en la película de Roberto Santucci, O Candidato Honesto. La versión mexicana fue adaptada por Charlie Huevo Barrientos y Pablo Emiliano de la Rosa y es una variación histórica de Mentiroso Mentiroso ambientada en el contexto del clima político actual.

Dirigida por Luis Felipe Ybarra (Hermanos y Detectives, La Noche del Diablito)

ESCUCHAR

Pantalla grande

“JOKER: FOLIE À DEUX”

La nueva película de Joker arribará a los cines el 4 de octubre de 2024.

Del aclamado escritor, director y productor Todd Phillips llega “Joker: Folie À Deux”, la muy esperada continuación de “Joker”, ganadora del Premio de la Academia de 2019, que recaudó más de mil millones de dólares en la taquilla mundial y sigue siendo la más alta. Es la película con clasificación R más taquillera de todos los tiempos.

La nueva película está protagonizada por Joaquin Phoenix una vez más en su doble papel ganador del Oscar como Arthur Fleck/Joker, junto a la ganadora del Oscar Lady Gaga.

En esta entrega, veremos a Arthur Fleck institucionalizado en Arkham en espera de juicio por sus crímenes como Joker. Mientras lucha con su doble identidad, Arthur no sólo tropieza con el amor verdadero, sino que también encuentra la música que siempre ha estado dentro de él.

La película también está protagonizada por los nominados al Oscar Brendan Gleeson y Catherine Keener, junto a Zazie Beetz, retomando su papel de “Joker”.



Fotografía: Warner Bros. Pictures

“LEE”

Kate Winslet, Josh O’Connor, Andrea Riseborough, Andy Samberg, Alexander Skarsgård y Marion Cotillard protagonizan el largometraje “Lee” dirigido por la galardonada directora de fotografía Ellen Kuras.

de la verdad, por la que pagó un alto precio personal, obligándola a enfrentarse a un secreto traumático y profundamente enterrado de su infancia.

La cinta retrata una década crucial en la vida de la corresponsal de guerra y fotógrafa estadounidense Lee Miller (Kate Winslet). El talento singular de Miller y su tenacidad desenfrenada dieron como resultado algunas de las imágenes de guerra más indelebles del siglo XX, incluida una foto icónica de la propia Miller, posando desafiante en la bañera privada de Hitler.

Miller tenía una profunda comprensión y empatía por las mujeres y las víctimas sin voz de la guerra. Sus imágenes muestran tanto la fragilidad como la ferocidad de la experiencia humana. Sobre todo, la película muestra cómo Miller vivió su vida a toda máquina en busca



Fotografía: Roadside attractions publicity

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



Fotografía: Shutterstock

¿SUS HIJOS CUENTAN CON COBERTURA DE SALUD COMPLETA?

EL SEGURO MÉDICO ES ESENCIAL EN EL REGRESO A CLASES

Las cifras hablan por sí solas. En Arizona, unos 140.000 niños no tienen acceso a seguro médico mientras que en todo el país, casi cuatro millones de niños de 0 a 18 años no cuentan con cobertura de salud. Mucha gente desconoce que a través de Medicaid y el Programa de Seguro Médico Infantil (CHIP) pueden obtener cobertura médica gratuita o de bajo costo.

Para conocer más sobre esta gran oportunidad para las familias, Contacto Total habló con Carolina Fortin-García portavoz bilingüe de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS).

Los CMS están ayudando a los niños y adolescentes elegibles de hasta 19 años a obtener una cobertura de salud a través de la campaña nacional "Conectando a los niños a la cobertura médica" que busca crear conciencia de la importancia de que los niños y los jóvenes estén cubiertos por un seguro de salud, especialmente en esta época en que están regresando a clases. "Queremos recordarle a las personas, por medio de esta campaña que la escuela ya está de vuelta y que los niños necesitan su cobertura médica para que ellos puedan aprender y que tengan un año escolar óptimo. Y la manera de poder hacer esto es teniendo cobertura médica y quiero que

las familias sepan que podrían acceder a la cobertura a través de Medicaid y el programa de seguro médico para niños, CHIP. Estos programas ofrecen cobertura de salud gratuita o de bajo costo para los niños, adolescentes y adultos que califican"

Si califican, los niños deben tener cobertura.

"Todo niño debería tener acceso y queremos que sepan que podrían tal vez tener acceso a un plan de salud por medio de Kidscare qué es el programa de Medicaid y CHIP en Arizona. Medicaid y CHIP cubren a más de 37 millones de niños en los Estados Unidos y esto contribuye a que más del 94% de los niños del país tengan seguro médico que es esencial, pero también eso quiere decir que hay niños que no están asegurados. Para las familias que tienen sus hijos en la escuela y no tienen seguro, les recomiendo que los inscriban en el programa que aplique en su estado"

Por qué es importante tener cobertura médica

"Los estudios nos han dicho que un niño que tiene cobertura médica y que tiene acceso a los médicos y a las vacunas y a todo tipo de servicio médico necesario para un niño que está creciendo, tiene más probabilidades de tener éxito, no solo durante el año escolar, sino también

a lo largo de su vida. Logran terminar la escuela, logran terminar la universidad y tener una situación económica tal vez mejor que por decir en comparación a un niño que no ha tenido acceso al servicio médico. Las familias en este país tenemos acceso a ese tipo de servicio y se desea que los niños estén vacunados, porque un niño que está vacunado nos ayuda a todos, esto ayuda a que se mantengan las comunidades saludables y que los niños estén listos para aprender. Que estén yendo al oculista para que puedan aprender en el colegio. Por ejemplo, no queremos que las familias pierdan ingresos ya que tuvieron que llevar a sus hijos al doctor o que otro miembro de la familia se enfermó porque uno de los niños está enfermo porque no se vacunó o porque estuvo en contacto con alguna enfermedad y no pudieron atender en la escuela. Eso es lo que realmente queremos que la gente sepa que es esencial que los niños estén cubiertos y que además les damos las herramientas que necesitan para tener éxito en la vida"

Cómo inscribirse para tener cobertura médica en Arizona
"Las familias que califican, pueden solicitar la cobertura en línea, por teléfono, por correo o en persona con el agente de Medicaid o de CHIP en su estado. Deben de consultar con las oficinas en Arizona Medicaid para saber cuales son los requisitos, ya que cada estado

tiene requisitos un poco diferentes y saber si califican. La elegibilidad generalmente depende de cuántas personas hay en el hogar y del ingreso familiar. Una cosa que quiero recalcar es que cada estado tiene un programa un poquito diferente, pero en la gran mayoría de los estados los niños de hasta diecinueve años, con ingresos familiares de unos 80 mil al año (con ingresos bajos o moderados) para una familia de cuatro, podrían calificar para el Medicaid o de CHIP. Deben de inscribirse y anualmente renovar anualmente para poder ver si califican todavía"

Los programas de Medicaid y CHIP están abiertos todo el año. Para presentar una solicitud en línea, visite la sección «Busque cobertura para su familia» en InsureKidsNow.gov. Para más información, llame al 1-877-KIDS-NOW (1-877-543-7669).

¡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

Fotografías: Shutterstock.com, 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**

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, 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
www.onda1190.com

A TRAVÉS DE INTERNET

+ tunein Rad.io

www.contactototalradio.com

Síguenos



¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

ANÚNCIESE 602-751-2106

¡Asegura el futuro educativo de tus hijos con ayuda financiera!



ALIENTO FAFSA



alientoaz.org/fafsa

Llena la solicitud FAFSA
para tener acceso a fondos
para la educación universitaria
de tus hijos.



Carriles colectores-distribuidores en Baseline hacia el oeste. Fotografías: ADOT

¡ENCUENTRE SU CARRIL EN LA CURVA BROADWAY! CÓMO CONDUCIR POR LOS CAMINOS COLECTORES-DISTRIBUIDORES (C-D) DE LA I-10



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

Como ya es sabido, el Departamento de Transporte de Arizona y sus asociados públicos y privados (P3 por sus siglas en inglés) han estado trabajando arduamente en este proyecto de reconstrucción de autopistas urbanas más grande de ADOT como lo es "La Curva Broadway de la Interestatal 10 (I-10)" que abarca 11 millas entre el Loop 202 y la Interestatal 17 (I-17), cerca del Aeropuerto Internacional Phoenix Sky Harbor.

los cuales ayudarán a mantener el flujo del tráfico en esta autopista. Sin embargo, la zona de trabajo de este proyecto continúa activa por lo que debemos estar atentos a los señalamientos y trabajadores en el área. Los automovilistas del área de Phoenix que necesitan entrar o salir de la I-10 en el área de la Curva Broadway,



Carriles colectores-distribuidores en Broadway hacia el oeste.

En un tramo de la Curva Broadway en la I-10, entre Baseline Road y la calle 40 (40th Street), ya se abrieron para el uso público los carriles colectores-distribuidores (Collector-Distributor (C-D) por su nombre en inglés),

en cualquier dirección, tendrán cambios de ruta dentro del área debido a que los caminos CD incluyen rampas de entrada y salida más largas y ayudarán a reducir la necesidad de zigzaguear entre el tráfico para dirigirse hacia la salida de la calle deseada o para entrar a la autopista durante la congestión de tráfico especialmente en las horas pico.

¿Qué son los caminos C-D?

Los caminos colectores-distribuidores (C-D por sus siglas en inglés) reciben el tráfico de los carriles principales de la Interestatal 10 (I-10), la Ruta Estatal 143 (SR 143) y la US 60 y lo distribuyen hacia otras intersecciones o autopistas. Estos caminos C-D separan el tráfico local que entra y sale en la Curva Broadway del tráfico que solo va de paso. Esto disminuye la necesidad de que los vehículos se muevan entre carriles para encontrar su salida en una calle del área y ayudará a mantener la fluidez del tráfico en la I-10.

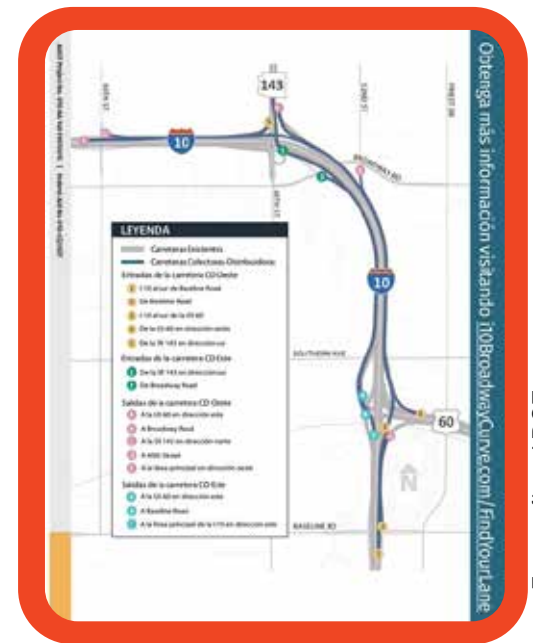
¿Cómo funcionan?

Los caminos C-D son entradas y salidas extendidas de la autopista para los conductores que entran o salen de la I-10 en el área de la Curva Broadway. No tienen semáforos y el límite de velocidad es de 55 mph. Estos caminos no son accesibles para peatones ni ciclistas.

¿Dónde están los caminos C-D?

Los caminos C-D en dirección este se encuentran a lo largo de la I-10 en dirección este, desde la calle 48 (48th Street) hasta Baseline Road y generalmente tienen dos carriles.

Los caminos C-D en dirección oeste se encuentran a lo largo de la I-10 en dirección oeste, desde Baseline Road



Fotografías: ADOT

hasta la calle 40 (40th Street) y generalmente tienen tres carriles.

¿Cómo sabré a dónde ir?

Los letreros elevados en la autopista ayudarán a los conductores a encontrar las entradas y salidas correctas para llegar a su destino. Estos letreros no usarán los términos "caminos colectores-distribuidores" o "C-D" sino que los conductores serán dirigidos al carril correcto de acuerdo a su destino.

Notas:

*Con este sistema de transporte, ya no habrá acceso directo desde la autopista hacia las calles ubicadas entre las calles Baseline, Southern, Broadway y calle 40 (40th Street) sino que tendremos que conducir por los caminos C-D para ingresar a estas calles.

*En unos días, estos nuevos caminos C-D estarán incluidos en el sistema de mapas para que con su navegador (GPS) pueda dirigirse a su destino con mayor facilidad.



PACMAN
Plumbing LLC

Gobbling up clogs since 2017

WWW.PACMANPLUMBING.COM

Residential & Commercial

480-389-7581

24 HOURS EMERGENCY

DRAIN

GAS

WATER



Fotografía: Aliento Arizona

GUÍA PARA PADRES:

APOYANDO A SUS HIJOS EN LA TRANSICIÓN A LA UNIVERSIDAD

Graduarse de la preparatoria puede ser un reto tanto para los estudiantes como para sus padres. Este desafío incluye no solo aspectos académicos y sociales, sino también la planificación de la carrera universitaria. Los padres tienen un papel crucial al guiar a sus hijos, promoviendo la educación superior como un camino hacia sus sueños y comprometiéndose a apoyarles en la planificación de su futuro.

El costo de la educación es un factor clave en la toma de decisiones, junto con las preocupaciones sobre el estatus migratorio, el acceso a recursos y programas de

ayuda financiera, y la comprensión de los procesos de admisión universitaria.

Uno de los recursos más importantes que ofrece el gobierno es la Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA, por sus siglas en inglés), un formulario diseñado para ayudar a las universidades a entender el panorama financiero de su familia y determinar si califica para recibir ayuda financiera federal, estatal y de centros educativos. FAFSA puede ayudar a cubrir múltiples costos desde matrículas hasta alojamiento y comida. El formulario de FAFSA 2024-

25 ya está disponible. Puede completar el formulario para solicitar ayuda financiera entre el 1 de julio de 2024 y el 30 de junio de 2025, pero la fecha límite puede variar por estado o universidad. Es necesario un formulario por estudiante cada año, y cada solicitante debe registrarse para obtener una credencial en student.aid.gov y seguir estos pasos:

- Tener los documentos necesarios: número de Seguro Social del estudiante, retorno de impuestos, formularios W-2, records de ingresos que no tienen impuestos. Los estudiantes dependientes también necesitan la información financiera de sus padres.
- Llenar el formulario FAFSA: Es un formulario electrónico que incluye preguntas sobre la situación financiera del estudiante y su familia.
- Someter y revisar el formulario: Una vez se someta el formulario, los estudiantes recibirán un Student Aid Report (SAR)

con un resumen de la información. Es importante revisar este reporte y corregir cualquier dato.

Asimismo, los padres y estudiantes pueden acudir a organizaciones sin fines de lucro como Aliento, una organización local que sirve a familias indocumentadas, con DACA y de estatus migratorio mixto para transformar el trauma en esperanza y acción, y que además sirven como guía para este tipo de trámites y para acceder a información de recursos educativos disponibles para sus hijos sin ningún costo.

Cuando los padres se involucran en el futuro de sus hijos, crean un vínculo más fuerte, los empoderan y les pueden guiar en la identificación y acceso a recursos como FAFSA o a organizaciones comunitarias como Aliento para tomar una decisión de vida: seguir una carrera universitaria o educación superior con miras a un futuro mejor.

Para más información y ayuda para completar FAFSA visite alientoaz.org/fafsa

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

COLOMBIA



- SERVICIO DE NOTARIO**
- RECARGAS**
- ARTESANÍA COLOMBIANA**
- TARJETAS DE NEGOCIOS**
- COMIDA COLOMBIANA**

Express...

**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



¡REDUZCA SUS COSTOS CON CRÉDITOS FISCALES PARA ENERGÍA LIMPIA!

Gracias a la Ley para Reducir la Inflación (IRA), ahorrar en mejoras de energía limpia para su hogar y vehículo nunca ha sido más fácil.

Maximice sus ahorros mientras contribuye a un medio ambiente más sano aprovechando estos créditos fiscales federales

EL CRÉDITO FISCAL PARA LA INVERSIÓN EN ENERGÍA SOLAR
 Con el incentivo solar ITC, usted puede recibir un crédito fiscal del 30% de los costos de instalación de energía solar (partes, mano de obra, permisos, etc.) hasta el 31 de diciembre de 2032. Además de los ahorros inmediatos, este crédito le permitirá disminuir sus facturas de luz, sumando hasta \$9,000 durante la vida operativa del sistema.

EL CRÉDITO FISCAL POR LAS MEJORAS DE EFICIENCIA ENERGÉTICA DEL HOGAR
 ¡Reduzca sus facturas de energía y aumente el valor de su hogar con mejoras energéticamente eficientes! Con este crédito, usted puede reclamar hasta \$2,000 anuales para bombas de calor y estufas o calderas de biomasa, además de un máximo de \$1,200 para costos generales de propiedad energética y ciertas mejoras de eficiencia energética del hogar.

LOS CRÉDITOS FISCALES PARA VEHÍCULOS LIMPIOS
 Tanto como individuo o como negocio, usted puede beneficiarse de los créditos disponibles para la compra de vehículos eléctricos y cargadores enchufables. Aproveche el crédito fiscal de \$7,500 por un vehículo eléctrico nuevo o el de \$4,000 por un vehículo eléctrico usado y ¡conduzca hacia un futuro más limpio y sostenible!

Para más información sobre cómo beneficiarse de los créditos fiscales para energía limpia, visite: <https://bit.ly/30TeOjA>



¿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.



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

Ana BENAVIDES
Welcome home.

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

¡¡¡GRATIS, GRATIS, GRATIS!!!
Seminario Financiero en Español
 Conozca todo lo que necesita saber de Finanzas y cómo hacer más Riquezas

- Cómo tener un mejor puntaje de crédito y cómo el crédito puede funcionar a su beneficio.
- Cómo comprar una Casa
- Como invertir en bienes raíces, planes de retiro y en la bolsa de valores.
- Cómo proteger sus bienes en caso de muerte o incapacitación.

Visítenos el 3er sábado de cada mes.. Llámenos para más información y reservar su asiento. Espacio limitado

602-989-1142

El gusto por el azúcar empieza desde pequeños. Un dulce es la recompensa por comer vegetales o hacer algo bien, es una compañía perfecta en el cine, parte de la magia de Halloween o incluso el premio tras romper una piñata en las fiestas de cumpleaños.

Sin embargo, si ese amor por el azúcar se convierte en obsesión y se suma a los cambios fisiológicos que se producen al llegar a la adolescencia o por factores hereditarios, el resultado puede ser la diabetes juvenil y la obesidad. Hablamos con Liova Hall, jefe de enfermeras del centro comunitario de Valleywise Health en Avondale, Arizona, para ahondar en este tema tan importante y cómo podemos evitar que esta enfermedad toque nuestra puerta.

¿Qué es prediabetes y diabetes tipo 1 y tipo 2?

“Vamos a empezar por la diabetes tipo 1 que es una condición que ocurre cuando el páncreas no produce insulina, o produce muy poca insulina. La insulina es muy importante para ayudar que el azúcar entre a nuestras células del cuerpo, cuando eso no funciona las personas necesitan insulina. El tipo de diabetes 1, regularmente, es común en niños, o es diagnosticado cuando son niños. Es una condición autoinmune, no sabemos por qué todavía. El tipo de diabetes 2 es causada regularmente por dieta y es más común en los adultos. Es cuando los niveles de glucosa aumentan y empiezan a causar una descompensación en los niveles de azúcar y necesitan tratamiento para controlar los niveles de azúcar para que no dañen órganos como los riñones, el corazón...”

La pre diabetes es cuando empezamos a tener niveles de azúcar elevados, pero lo bueno es que se puede revertir. Si uno modifica su dieta, limita la cantidad de azúcar en la dieta, en las bebidas... se puede quitar. Es una de las cosas importantes que tenemos que tomar en cuenta y hacer cambios tempranos para no tener diabetes, tipo 2”

¿Es diferente la sintomatología entre la diabetes tipo 1 y la tipo 2?

“Los síntomas son iguales, incluyen tener mucha sed, orinar frecuentemente, dolores de cabeza, mucha hambre... En niños con el tipo 1, los síntomas son tempranos y en adultos los vas experimentando con el tiempo”

¿Qué tipo de diabetes es la que está afectando a los jóvenes?

“La tipo 2 es la que estamos viendo ahorita. Es causada por la dieta y son impresionantes los números y el aumento de casos que hemos visto en prediabetes y diabetes tipo 2 en los jóvenes”

ESCUCHAR

Cuide su salud

¿CÓMO COMBATIR A UNA ENEMIGA LLAMADA DIABETES?

LOS JÓVENES ESTÁN EN RIESGO MUY ALTO DE PADECERLA

Fotografía: Shutterstock.com



anual porque se les hace un examen de sangre que les revisan el nivel de de azúcar por los últimos tres meses y eso nos da una idea de dónde se encuentra cada joven y empezamos a darles educación y a motivarlos a que hagan cambios en su vida”

“Otra de las cosas es que a veces uno les da los resultados a los padres y lo que nos piden es medicamento. Muchas veces es necesario, pero lo que queremos es

¿Cuáles son los principales factores que están aumentando la diabetes juvenil?

“El consumo excesivo de azúcares y la inactividad. En nuestra comunidad desafortunadamente tenemos muchos postres por nuestras tradiciones”. Los malos hábitos alimenticios y la falta de ejercicio se convierten en una mezcla peligrosa y muy atractiva para la prediabetes, la diabetes tipo 2 y la obesidad. Y es que la rapidez del ritmo de vida actual invita a consumir comidas rápidas que a su vez benefician al bolsillo al ser más económicas y el apego al celular y a las redes sociales incentivan la falta de ejercicio y por supuesto el riesgo de padecer diabetes y sobrepeso.

¿Qué pueden hacer padres e hijos para prevenir la diabetes?

“Hacer ejercicio y comer más sano. Más frutas, más vegetales y lo más importante, eliminar o limitar la cantidad del consumo de azúcar. Todo eso incluye el pan, pasta, carbohidratos, la soda, que es muy común en los jóvenes. Por ejemplo, una bebida de soda tiene 10 cucharadas de azúcar. También es muy importante el examen físico

que cambien los hábitos alimenticios y cambiar nuestro modo de vida, que comen más sano, porque no podemos seguir tapando los síntomas con medicamento”

Hay que tomar conciencia y actuar ya

“Estamos viendo que los niveles de prediabetes están aumentando de manera alarmante, esas eran enfermedades que antes veíamos en nuestros abuelitos, en personas mayores y si no hacemos algo ahora, vamos a ver problemas más severos en el futuro, por ejemplo, jóvenes con problemas de alta presión, fallas renales, problemas de circulación, pérdida de vista, o sea que es muy, muy importante actuar rápidamente”

¿Hay una relación muy estrecha entre lo que es la diabetes y otras condiciones como la obesidad?

“Sí, van mano a mano, regularmente la cantidad excesiva de azúcar y prediabetes causan obesidad y también tenemos que pensar que eso también puede causar otros daños en los jóvenes como depresión, baja autoestima y la lista sigue y sigue sino hacemos algo al respecto”

CÓMO PROTEGERSE DE LOS VIRUS CAMBIANTES DEL COVID-19 Y LA INFLUENZA



Fotografías: CVEEP

En las últimas semanas, hemos visto un aumento de las infecciones por COVID-19 a lo largo del país, y tanto el COVID-19 como la influenza siguen provocando miles de hospitalizaciones y muertes cada año. De hecho, se estima que se produjeron 35 millones de enfermedades, 400,000 hospitalizaciones y 25,000 muertes por influenza durante la temporada de enfermedades respiratorias de 2023, y el año pasado se produjeron 70,000 muertes por COVID-19 solo en Estados Unidos. Todavía existe mucha desinformación frente a las vacunas para los virus que causan el COVID-19 y la influenza. Cada cuánto hay que ponerse las vacunas y por qué hay que hacerlo, son los interrogantes más comunes. Para aclarar este panorama hablamos con una experta en la materia, se trata de la epidemióloga, Dra. Bertha Hidalgo.

La doctora nos explica por qué las vacunas se actualizan periódicamente para que podamos estar protegidos: “Un mensaje importante es reconocer que estos virus que causan el COVID-19 y la influenza han cambiado. El virus que vimos a principios de la pandemia que causa el COVID-19 es diferente al virus que estamos viendo este año. Por ello tenemos que actualizar las vacunas que nos ponemos para que sean más parecidas al virus que se está viendo en esa temporada. Entonces, cómo cambian los virus, hay que cambiar las vacunas y ponernos las vacunas que están al día”

¿Por qué estos virus van cambiando?

“En cuanto se transmite el virus de persona a persona, lo que está haciendo el virus es tratar de infectar a las más personas posibles. Y eso también hace que se mejore para evitar el sistema inmunitario del ser humano. De año a año hemos visto nuevas cepas que son suficientemente diferentes por lo cual necesitamos una nueva vacuna para protegernos contra esa versión del virus. En el caso de la influenza, vemos que los cambios se presentan drásticamente cada año con menos frecuencia. Con el

COVID-19, lo que hemos visto es que hay dos aumentos de casos por año.

Una vez en verano y luego en otoño invierno. Entonces, recomendamos que cuando haya una vacuna disponible, la persona se la pongan para mayor protección contra enfermedad severa, ya sea por el COVID-19 o la influenza”

¿Cada cuánto se actualizan las vacunas?

“Con la influenza se presenta la oportunidad de una vacuna nueva cada año. La vacuna para los virus que causan el COVID-19 ya no necesita refuerzo y se puede poner una vez al año. Ahora la nueva vacuna que va a ofrecerse este otoño es para la variante o la versión del virus que se está presentando en este fin de verano a otoño invierno. Si por alguna razón este virus cambia más rápido que eso, entonces tendremos que hacer investigaciones para determinar eso. Pero por el momento, es anual como la influenza”

¿Se pueden aplicar las inmunizaciones para influenza y COVID-19 al mismo tiempo?

“Sí, exactamente, es un gran beneficio que existe. Las personas de seis meses y mayores son elegibles para estas vacunas. Entonces, si se las ofrecen, se las pueden poner las dos el mismo día. Algunas personas prefieren ponerse una y una en cada brazo, pero las dos pueden ir en el mismo brazo. Un gran beneficio porque ahorra tiempo y nos protege a la misma vez porque estos virus, especialmente en el otoño invierno, van a circular y presentarse en aumento en esa temporada”

¿Cómo saber más acerca de las vacunas que me van a poner?

“La farmacia va a tener la vacuna más actualizada para la temporada que estamos anticipando. Si la persona tiene preguntas, hay mucha información disponible en páginas web, por ejemplo, la del CDC o la de cveep.org. Y hay mucha información en los departamentos de salud locales”

¿Qué le puede decir a la gente que duda si realmente las vacunas son eficaces y seguras?

“Las vacunas contra el COVID-19 en particular

están sometidas al monitoreo de seguridad más intenso de la historia de los Estados Unidos. La vacuna para la influenza se ha visto por décadas y se ha sometido a décadas de investigaciones rigurosas, ensayos clínicos y revisiones, aprobaciones y ese mismo proceso, hemos visto con la vacuna contra el COVID-19. Entonces, estas vacunas son autorizadas, aprobadas y se han considerado seguras y eficaces”.

¿Dónde me puedo vacunar?

Visite la página vacuna.gov para encontrar información sobre el centro de vacunación más cercano.

Un mensaje que vale la pena escuchar

“Tanto el COVID, como la influenza se sabe que se propagan por nuestras comunidades y pueden causar enfermedad severa, hospitalización y hasta muerte cada año, entonces, a medida que las vacunas estén disponibles y que sean elegibles, hablen con su doctor primario o alguien en una farmacia cercana a ustedes para obtener más información y ponerse las vacunas que están disponibles”

Nota: Esta entrevista fue ofrecida por Champions for Vaccine Education, Equity and Progress (CVEEP).

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	AVENIDA 35 Y VIRGINIA 2540 N 35TH AVE #2 PHOENIX, AZ 85009	AVENIDA 43 Y CACTUS 4322 W CACTUS RD, GLENDALE, AZ 85304
(602) 275-2232 LUNES A SÁBADO 8:00AM A 7:00PM DOMINGO 1:00PM A 5:00PM	(602) 442-9487 LUNES A SÁBADO 7:00AM A 8:00PM DOMINGO 9:00AM A 5:00PM	(602) 595-0880 LUNES A SÁBADO 8:00AM A 8:00PM DOMINGO 9:00AM A 5:00PM

¿Tiene un trabajo apto
para una persona
con autismo?

Si está contratando,
la respuesta es sí.



Conozca más en AutismSpeaks.org/WIN



¿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

2942 N 24th Street Suite 203 Phoenix, AZ 85016
AZ Lic MB-BR-1027710 NMLS #1752164 Equal Housing Lender



NETFLIX

MONSTERS: THE LYLE AND ERIK MENENDEZ STORY



Monstruos: La historia de Lyle y Erik Menéndez narra el caso de los hermanos de la vida real que fueron condenados en 1996 por los asesinatos de sus padres, José y Mary Louise "Kitty" Menéndez.

Si bien la fiscalía argumentó que buscaban heredar la fortuna familiar, los hermanos afirmaron (y siguen firmes hasta el día de hoy, mientras cumplen cadenas perpetuas

"ACCIDENTE"

"The Accident", protagonizada por Ana Claudia Talancon, Sebastián Martínez, Erendira Ibarra y Alberto Guerra, es una serie de drama y misterio, que se acaba de estrenar en Netflix con 10 episodios y promete atrapar al público.

En esta primera temporada la historia comienza cuando una fiesta de cumpleaños toma un giro trágico, sus consecuencias destrozan una comunidad unida, acabando con familias, amistades y rompiendo corazones.



Fotografía: Netflix

sin posibilidad de libertad condicional) que sus acciones se debieron al miedo a una vida de abuso físico, emocional y sexual a manos de sus padres.

"Monstruos: La historia de Lyle y Erik Menéndez" se adentra en el caso histórico que sorprendió al mundo, allanó el camino para la fascinación de la audiencia actual por los crímenes reales y, a cambio, pregunta a esa audiencia: ¿Quiénes son los verdaderos monstruos?

La serie sale a la luz el jueves 19 de septiembre y está protagonizada por Javier Bardem (José Menéndez), Chloë Sevigny (Mary Louise "Kitty" Menéndez), Nicholas Alexander Chavez (Lyle Menéndez), Cooper Koch (Erik Menéndez), Nathan Lane (Dominick Dunne) y Ari Graynor (Leslie Abramson).

Conoce más de esta serie visitando <https://www.netflix.com/Monsters>



"PIMPINERO: SANGRE Y GASOLINA"

Prime Video reveló las primeras imágenes y el elenco de esta nueva película en la que el artista musical Juanes hace su debut actoral en la pantalla grande.

Dirigida por el aclamado cineasta colombiano Andrés Baiz Baiz, conocido por Narcos y Griselda, la película también cuenta con la participación de grandes actores como Alberto Guerra, Alejandro Speitzer y Laura Osma.

La noticia llega mientras Pimpinero: Sangre y Gasolina forma parte de la selección oficial del Festival Internacional de Cine de Toronto, con su estreno mundial programado para el 9 de septiembre. La película llegará a Prime Video en más de 240 países y territorios de todo el mundo a finales de este año.

Pimpinero: Sangre y Gasolina está ambientada en el desierto de la zona fronteriza entre Colombia y Venezuela, donde los contrabandistas de gasolina conocidos como "pimpineros" arriesgan sus vidas transportando combustible ilegal de un país a otro. Cuando Juan — el



Fotografía: Prime Video

más joven de un clan de tres hermanos involucrados en este peligroso comercio — se ve obligado a trabajar para un siniestro rival, el lado oscuro del negocio queda al descubierto con trágicas consecuencias. Determinada a descubrir los secretos horribles que envuelven esta tierra de nadie, la novia de Juan, Diana, emprende un viaje en la búsqueda de la verdad.



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





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



18
AÑOS

ANIVERSARIO

LA ONDA

La Radio Más Informativa

¡Gracias por seguir creciendo con nosotros!

Pare Oreja y Apunte

DESDE \$10
20 PALABRAS

ABOGADO DE DEFENSA CRIMINAL. Casos de DUI, drogas, robo de identidad, violenciadoméstica,asalto,robo,entretros. 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 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 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
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 AQUI
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

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

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!**

HOUSEKEEPING O BABYSITTING

Busco trabajo para oficios de casa, cuidar niños o cuidar a una persona mayor.

Disponibilidad de lunes a viernes.

Soy muy responsable

480-244-4726

Pregunte por Eva.

PEAK PRODUCTION
CREATING ARTS & FUN

Videografo
Editor de Video

Fotografia
(602) 907-2716

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 checar. 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



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

Puede ser en roofing, yardas, lavaplatos. También soy editor de videos y videografo. Estoy disponible para todo tipo de eventos.

Llama ya **602-907-2716**

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!**

PACMAN Plumbing LLC

• Gobbling up clogs since 2017 •
PACMANPLUMBING.COM

f w 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.

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

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-



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



**OHANA KIDS
& FAMILY KARE**
YOUR HEALTH MATTERS TO US

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



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

¿Quieres asistir a la universidad/colegio?

¡Nosotros te podemos ayudar!

¿Sabías que Arizona ofrece colegiatura estatal a TODOS los graduados de las escuelas secundarias del estado sin importar su estatus migratorio?

Estudiantes que hayan vivido y estudiado en Arizona por al menos dos años y que se hayan graduado de una escuela secundaria de Arizona son elegibles para colegiatura estatal y becas.

Para más información, visita:



alientoaz.org/colegiatura
(602)-888-1066





**¿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