



www.revistacontactototal.com

Nº. 39 | MARZO 15 AL 31 DE 2018

Publicación Quincenal Gratuita



DAVID GARCIA

Quiere ser gobernador de Arizona



LUZCA BIEN TODO EL TIEMPO

Estilo y belleza



LA IMPORTANCIA DEL TESTAMENTO

Casos de familia



SEMANA SANTA

Asunto de Fe

Fotografía: almaphotography

Así es

SONIA ALEJANDRA

La conductora de Azteca Phoenix

CONTACTO
total

"LA REVISTA QUE HABLA"

GRATIS

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

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!



Tundra



Tacoma

602-348-5050
Enrique Moreno

Conmigo siempre tendrán
BUENOS PRECIOS Y BAJOS INTERESES

¿Y entonces para qué la embarazó?

El drama de Jasmine Dunbar nos toca el corazón. La joven de 21 años, del oeste del Valle del Sol, perdió la vida luego de ser golpeada y quemada. El principal sospechoso es su ex novio, Antwaun Ware, con quien se encontró aparentemente para realizar una prueba de paternidad.

Su caso ha puesto otra vez sobre la mesa el tema de la responsabilidad que se adquiere cuando se engendra un hijo, una nueva vida. No es solo gozar bajo el calor de las sabanas y responder como un gran semental. Ahí no termina, por el contrario apenas empieza la responsabilidad, si ella ha quedado embarazada. ¡Eso hacen los verdaderos hombres!

Pero a muchos como que el asunto les quedó grande y encuentran la solución acabando con la vida de quien accedió a sus deseos carnales. Recuerden ustedes el caso de Scott Peterson en California, acabo con la vida de Laci, su esposa embarazada, y hoy se encuentra en el pasillo de la muerte en la cárcel de San Quintín.

Ser padre es cosa de hombres, de verdaderos hombres. Quienes no están preparados para ello que tengan cuidado. Que piensen con la cabeza de arriba, antes de resolver "el problema" acabando con la vida de una persona. Una persona inocente o ingenua que creyó en ellos.

Y es que no son hechos aislados. Hace unos días, otro joven padre, José Jesús Trevizo, fue detenido en Tolleson. Golpeó y lanzó contra la cama a su bebe de tan solo un mes de nacido porque no paraba de llorar. El niño murió por las lesiones recibidas de manos de quien "le dio la vida".

Muchas voces piden que los responsables de estos actos sean condenados a la pena de muerte y que paguen con su vida. ¿Será esto suficiente? Se les podría están haciendo un favor, o no?

Esta sociedad necesita de padres responsables como dejo en claro Doña María, cuando se entero que su hija adolescente estaba esperando bebé y tuvo la oportunidad de confrontar al novio de la niña: ¡Ahora que responda o sino para qué la embarazó!

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

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

Diseño: **IN HOUSE MH**. Web Master: **DIVA PRODUCTIONS**. Departamento Comercial: **LAURA SEGURA, REBECA SALAS**. Diseñador Gráfico:

CARLOS AGUILAR. Fotografía: **LUZ A - FOTO Y VIDEO**. Colaboradores en esta edición: **LOURDES LERMA, PATRICK MALONEY, BLANCA CORNEJO,**

DANIEL RODRÍGUEZ, PADRE ANDRÉS ARANGO, ADRIANA ORTÍZ, Y SERGIO PÉREZ. Producción General: **SANDRA CARMONA**. Distribución:

RED DE DISTRIBUCIÓN MEDIOS HISPANOS.

PARA ANUNCIARSE AQUI COMUNIQUESE AL TELÉFONO 602 751 2106

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

www.revistacontactototal.com

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

En esta edición

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



EN LA MIRA	6
Actitudes negativas en los jóvenes	
DE NUESTROS CONSULADOS	8
PRIMER PLANO	12
Semana santa	
PANORAMA LOCAL	14
Examen escrito en línea	
SALUD Y BELLEZA	18
7 consejos de belleza para el día a día	
SI SE PUEDE	20
El poder de la gratitud. Parte 3	
DE SU RONCO PECHO	22
David García quiere ser gobernador	
TALENTO LOCAL	24
Sonia Alejandra	
CASOS DE FAMILIA	30
La importancia del testamento	
BUENA VIDA	32
Ejercicio en casa	
GENTE EN CONTACTO TOTAL	36
CALENDARIO DE EVENTOS	38
¡PARE OREJA Y APUNTE!	40
A CHAMBEAR	42
PERDIDOS Y ENCONTRADOS	45

¿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

INDICIOS DE ACTITUDES NEGATIVAS EN LOS JÓVENES

Nuestros jóvenes están pasando por un tiempo muy difícil ya que en la actualidad es muy fácil estar rodeados de crimen, drogas, abuso, "bullying", acoso, prostitución y muchas otras cosas



Por **BLANCA CORNEJO**
BSW- Trabajadora Social
blanca.cornejo@jfcsaz.org

Un joven rodeado de tanta violencia en su hogar, en los medios de comunicación, en las redes sociales, tiende a optar por tomar esas características abusivas a las que ha sido expuesto. En la mayoría de los casos, lo aprenden de sus padres, familiares, la comunidad, las amistades y las redes sociales.

¿Cómo detectar un joven agresivo?

Mirando su actitud ante un momento de estrés o un momento de frustración. Usualmente un joven violento no sabe cómo lidiar con la frustración y actúa con agresividad.

Si el joven expresa su enojo quebrando o aventando cosas en su hogar, escuela o en el lugar donde esté.

Si la forma de expresarse en casa o en la escuela es por medio de enojo o contesta mal.

Si los padres tienen miedo a la respuesta agresiva del hijo o hija.

Si hay antecedentes de querer golpear físicamente a los padres, hermanos, maestros u otras personas.

Falta de amigos y amistades a causa de su carácter agresivo.

¿Cómo ayudar a un joven con problemas de agresividad?

Es inminente obtener servicios de apoyo emocional profesional.

Como padres tener un plan en caso de emergencia, llamar al número de crisis 602-222-9444 donde un profesional pueda hablar con él o ella en persona o por teléfono y de este modo tener apoyo emocional de inmediato.

Como padres o familiares mantener, en lugares seguros, utensilios como cuchillos, o cosas que puedan ser utilizados para dañar a alguien.

Cuando un joven tiene una reacción de agresividad extrema es importante como padres o familiares estar en la sala o el patio, para en caso de emergencia poder salir rápidamente de la casa, evitar lugares cerrados como el baño o cuarto evitando una agresión física.

**¡ACTUE YA!
LOS JOVENES ESTAN PIDIENDO AYUDA.**

Jewish Family & Children's Services
Shelter With Out Walls
Refugio Sin Paredes
602-534-3087
blanca.cornejo@jfcsaz.org



PUGA MASONRY & TILE

¡Las mejores opciones!

- ▶ TODO TIPO DE PISOS
- ▶ PAVERS EN CONCRETO O TRAVERTINO
- ▶ TODO EN REMODELACIÓN INTERIOR Y EXTERIOR
- ▶ COCINAS ▶ BAÑOS ▶ CHIMENEAS ▶ DRIVE WAYS

602 882 9225



Usted puede tener
SU PROPIO PARAISO EN CASA
¡a precio razonable!

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



DE NUESTROS CONSULADOS



Consulado de Ecuador



Consulado móvil del Ecuador en Salt Lake City - Utah

El Consulado del Ecuador en Phoenix informa a los ciudadanos ecuatorianos, que los días viernes 20 y sábado 21 de abril de 2018, se llevará a cabo un Consulado Móvil en la ciudad de Salt Lake City, estado de Utah, cuya dirección es 4600 S., Redwood Rd., Markosian Library Taylorsville, Utah, 84123, en Salt Lake Community College. Los horarios de atención al público serán:

Viernes 20, de 8:00am a 6:00pm

Sábado 21, de 9:00am a 4:00pm

Todas las personas que desean ser atendidas deberán ingresar a la herramienta informática www.consuladovirtual.gob.ec y registrarse a partir del 1 de abril de 2018 para que sus trámites puedan ser entregados los días arriba indicados.

Los trámites consulares, que el público podrá solicitar son:

- Poderes Especiales y Generales.
- Pasaportes (entrega de 10 a 15 días hábiles).
- Declaraciones Juramentadas.
- Autorizaciones de viaje de menores de edad.
- Legalizaciones
- Menaje de casa
- Inscripciones de nacimiento, partidas de nacimiento o defunción.
- Cambio de domicilio electoral.

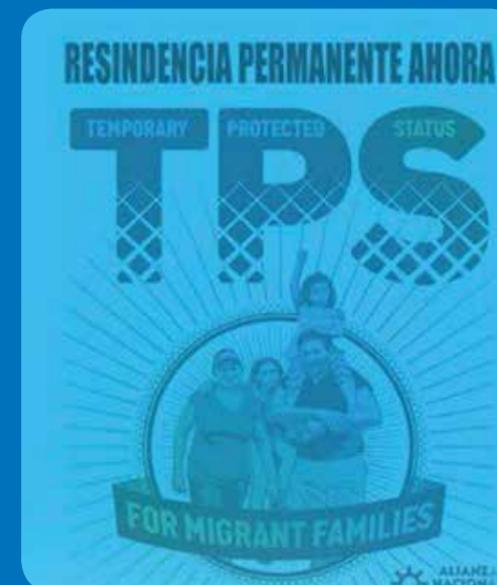
Los requisitos para cada trámite los podrá encontrar ingresando al consulado virtual: www.consuladovirtual.gob.ec

IMPORTANTE: No se recibirá dinero en efectivo para realizar pagos, todo se realizará a través del consulado virtual en la siguiente página www.consuladovirtual.gob.ec.

Mayor información sobre los servicios consulares visite www.consuladovirtual.gob.ec o llame al 602-535-5567.



Consulado de México



Consulado de El Salvador

El comité de salvadoreños unidos en Phoenix invita al convivio de recaudación de fondos a favor del TPS camino la residencia permanente. La cita es el sábado 24 de marzo de 2018 de 4:00pm a 8:00 pm en las instalaciones de la Iglesia Luterana la Fe 801 E. Camelback Rd. Phoenix AZ 85014

Habrà venta de pupusas, empanadas, atol de elote, tamales de pollo, fresco de ensalada y más. Actividades para toda la familia. Para más información llamar al 602-425-7350.

GARANTIA 30 DÍAS

FRANCO'S APPLIANCES

VENTA DE ELECTRODOMÉSTICOS USADOS

Refrigeradores	Estufas	Secadoras
DESDE \$100	DESDE \$60	DESDE \$60

Nuestros precios están 60,70 y 80% por debajo de todas las tiendas

11701 N 91st. Ave. Peoria, AZ 85345. Teléfono 623-414-6940

• TRANSPORTE, ENTREGA E INSTALACIÓN DISPONIBLES •

Mi Tienda Latina

Lunes a Domingo 9:30 a.m. - 9:00 p.m. | mitiendalatina@gmail.com
1811 N. 24th St, Ste. E - Phoenix, AZ 85008

Teléfono **602 286 6422** Fax **602 286 0022**

PRODUCTOS DE SU PAÍS

- ARGENTINOS • BRASILEÑOS
- COLOMBIANOS • CUBANOS
- DOMINICANOS • GUATEMALTECOS
- HONDUREÑOS • PERUANOS
- SALVADOREÑOS • URUGUAYOS
- VENEZOLANOS

Aceptamos
estampillas
de comida

Paquetería a
México
y envío de
encomendas a
Centroamérica

TODO ARIZONA ESTÁ EN

CONTACTO TOTAL

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



12 AÑOS
CON LA COMUNIDAD

El programa preferido por la Comunidad Hispana

¡INFÓRMESE, ENTRETÉNGASE Y PARTICIPE!

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

Al aire en cable

602-759-1910

Escúchenos en vivo

DESDE HOY
1190-AM



Síguenos



¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

ANÚNCIESE 602-751-2106



PROFESIONALES DE IMPUESTOS

Le preparamos sus taxes personales y de negocios

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



¡Abrimos todo el año! Citas disponibles los sábados

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

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

Email: abcontinental@gmail.com

Semana Santa

Una elección de vida



Por
PADRE ANDRÉS ARANGO
Pastor

En todos los lugares del mundo de legado cristiano, y para nosotros hispanos en los Estados Unidos no hay excepción sobre 7 días que llamamos Semana Santa a pesar de convivir con otros credos y calendario civil.

La proclamación de la Pasión en Domingo de Ramos y Viernes Santo, es ya una larga homilía. La Pasión ya tuvo su escenario natural: las calles de Jerusalén y sus espectadores, los amigos miedosos y los enemigos de Jesús.

Hoy nuestra iglesia es el escenario y nosotros tenemos que ser algo más que espectadores. Vamos a extender la alfombra roja para aclamar a Jesús y vamos a aclamarlo con palmas que demuestran nuestra adhesión.

Y entre gritos y silencios, Jesús el hombre más libre del mundo, entra en Jerusalén.

El amor no es un sentimiento, es una decisión, una elección.

Jesús tomó decisiones auténticas y también sus discípulos, Judas incluido.

Jesús decidió predicar y vivir de una manera peligrosa, eligió el amor a nosotros, decidió amarnos a todos y esta decisión le llevó a la muerte.

Judas hizo una elección humana al traicionar a su Maestro. Y podía tener mil razones para justificar su decisión.

Pedro decidió negar al Señor, una decisión humana muy calculada y razonada.

Poncio Pilato tuvo que tomar también su decisión. Y firmó la sentencia de muerte.

Usted y yo hacemos elecciones todos los días. Nuestras elecciones y decisiones pueden apagar el Espíritu y separarnos del amor de Jesús o destruir el amor de nuestros padres y hermanos.

Si nosotros queremos vivir de cerca esta semana de pasión tenemos que elegir el amor, aun sabiendo que corremos el riesgo de enfrentar dificultades.

Jesús era también un jugador. Se jugó la vida.

Esta Semana Santa estamos invitados a tomar parte en el drama de Jesús. No somos ni espectadores ni turistas. Con Jesús somos los protagonistas de la historia de la salvación. Celebramos nuestra vida, nuestra muerte y nuestra resurrección. Vivir este misterio superando el trabajo, las ocupaciones, las tareas de la vida, nos llevan de una semana santa, a una vida Santa.

Es hora de elegir al Salvador.



**REPARACIÓN
MANTENIMIENTO
E INSTALACIÓN**

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

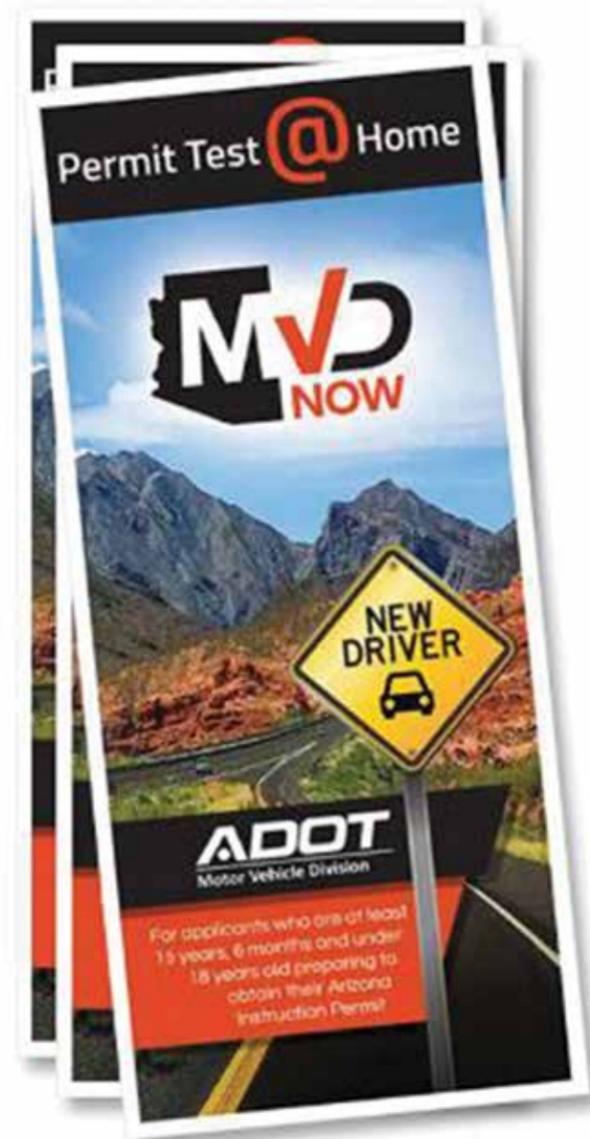


(480) 297 2738

correo electrónico: flashach@hotmail.com

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

Únicamente a los jóvenes que tienen una edad de 15 años y 6 meses hasta 18 años.



MVD OFRECE EN LÍNEA EL EXAMEN ESCRITO PARA OBTENER EL PERMISO DE APRENDIZAJE PARA CONDUCIR



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

Desde la comodidad de su hogar y a cualquier hora del día los adolescentes podrán tomar esta prueba

PUNTOS IMPORTANTES QUE DEBE SABER:

1. Se debe cumplir con todos los requisitos de identificación establecidos por el estado de Arizona.
2. El costo del examen es de \$7 dólares por tres intentos en un período de 12 meses. Si no pasa el examen en tres ocasiones; solamente paga nuevamente los \$7 dólares para obtener tres oportunidades más y así sucesivamente.
3. El examen tiene un límite de tiempo de 30 minutos solamente, si el adolescente no termina en ese tiempo se cuenta como que falló y tendrá que hacer uso de las oportunidades restantes.
4. El padre o tutor legal debe certificar que supervisará al joven durante el examen; además que NO le conviene que éste haga trampa o copie al momento de estarlo contestando pues el padre o tutor es el responsable directo de cualquier daño causado por el adolescente sea por negligencia o por un acto intencional.
5. Una vez que el adolescente apruebe el examen deberá presentarse a una oficina de MVD para recibir su permiso de manejo.
6. Al terminar el período de práctica de seis meses, el adolescente deberá presentarse en una oficina de MVD o Proveedor Independiente Autorizado para el examen práctico de manejo.

Mucha gente comenta y opina sobre este tema, a veces aciertan pero muchas veces se equivocan. En este artículo le voy a aclarar los puntos claves de este nuevo servicio.

RESPONSABILIDAD DEL ADOLESCENTE:

1. Estudiar el manual para la licencia de manejar que se encuentra disponible en línea en azdot.gov/mvd. Haga clic en Forms and Publications, y el manual lo encuentra en la sección de Popular Publications.
2. Responder a los tres exámenes de práctica, disponibles en azdot.gov. Bajo la sección Motor Vehicles busque Driver Services y luego "Test, Manuals and Driving Schools". Son tres exámenes que puede practicar y si se enfoca en aprobar esos exámenes es muy probable que apruebe en el primer intento el examen oficial, ya que de esas preguntas de práctica se toman las preguntas para el examen.

RESPONSABILIDAD DE LOS PADRES O TUTOR LEGAL
(Únicamente si tiene licencia de manejar o identificación de Arizona podrá llevar a cabo este proceso)

1. Debe crear una cuenta para el adolescente en ServiceArizona.com, en la parte de abajo haga clic en "Create your account at AZMVDNow" y seguir los pasos adecuados.
2. Debe supervisar al joven cuando esté contestando el examen y no permitirle tener ninguna herramienta electrónica, ni apuntes.

NOTA: Este servicio facilita que los padres de familia no tengan que perder tiempo en su trabajo ni el adolescente pierda clases para realizar el examen.

Si necesita más información relacionada con este tema ingrese en azdot.gov/mvd o comuníquese conmigo al 602-712-8989.

Permit Test @ Home



Haz parte de nuestro



Y DISFRUTA DE FABULOSOS BENEFICIOS



Obtienes tu tarjeta de Suscriptor



Recibes nuestra revista en tu casa



Descuentos adicionales con nuestros anunciantes



Tarifas especiales para anunciarte en la revista



Concursos y premios exclusivos para suscriptores



* SOLO PAGAS GASTOS DE ENVIO * Por 24 ediciones de la revista

SUSCRÍBETE

En nuestra web www.revistacontactototal.com

Llamando al 602-751-2106 o enviando el formato que aparece aquí

Recibirás tu tarjeta como socio del Club de Suscriptores de CONTACTO TOTAL, LA REVISTA QUE HABLA.

ENVIAR SÓLO \$ 49.00 A MEDIOS HISPANOS LLC. PO BOX 2576 - GILBERT, AZ 85299

DATE / FECHA

FORMAS DE PAGO: CHEQUE MONEY ORDER

NOMBRE Y APELLIDO DEL SUScriptor

DIRECCIÓN EN LA QUE QUIERE RECIBIR LA REVISTA

CIDAD

CÓDIGO POSTAL

TÉLFONO

E-MAIL

POR FAVOR ESCRIBE EL CHEQUE O EL MONEY ORDER A NOMBRE DE MEDIOS HISPANOS LLC.

TERAPIAS ALTERNATIVAS

Sergio Pérez
lo atiende en Phoenix



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

Clases, seminarios, certificaciones,
talleres y conferencias.

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

Citas al teléfono

210-322-7385

SEGURO DE VIDA FLEXIBLE.



American Family Life Insurance Company ofrece MyLife, con cobertura que pueda cambiar según cambia su vida. Es una forma nueva y asequible de proteger a su familia.
Sueña con todo, seguro.



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

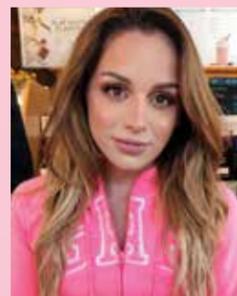
AMERICAN FAMILY INSURANCE
Insure carefully, dream fearlessly.

American Family Life Insurance Company
1000 American Parkway, Metairie, LA 70002-4400 - Tel. 504-885-7100
Licencia de póliza ICCL-07-08
Licencia de póliza L-07-08, Phoenix AZ, 85015



7 consejos de belleza para el día a día

Secretos para lucir radiante en todo momento

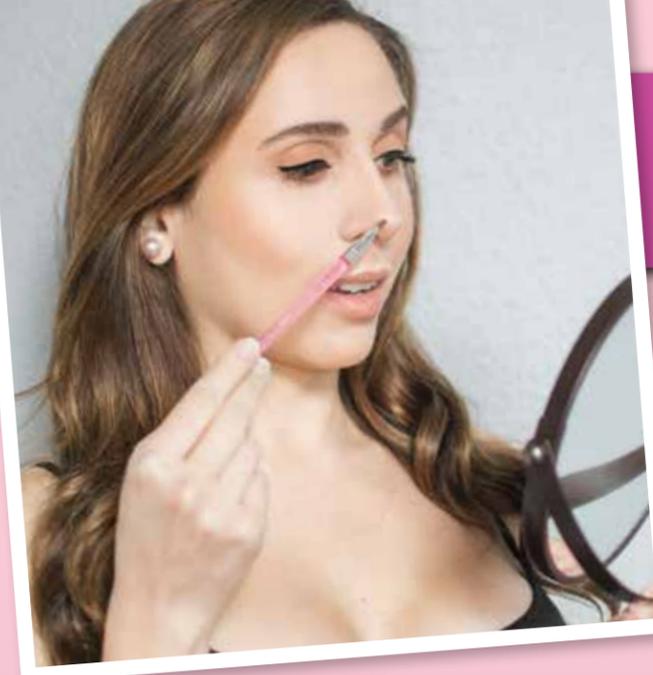


Por **ADRIANA ORTÍZ**
Vlogger, fotógrafa y diseñadora experta en belleza y bienestar
adrianaortizphoto.com

Todas queremos lucir bien a diario, pero la realidad es que r tenemos el tiempo que usualmente necesitamos para arreglarnos o muchas veces no tenemos el conocimiento que deseamos para maquillarnos, vestirnos e incluso peinarnos como todas las profesionales. Como Vlogger me he dado cuenta de las dudas que tienen muchas de mis seguidoras a la hora de arreglarse, por lo que recopilé una serie de tips maravillosos y muy sencillos que a mí me han funcionado muy bien, y me gustaría compartirlos con ustedes:

1. ¡Highlighter! Todos creen que solo va sobre las mejillas y las cejas, pero aplícalo en la punta de la nariz y sobre el labio superior para crear la ilusión de nariz respingada y labios más gruesos. Esta tendencia te ayudará a definir y resaltar estas dos partes del rostro lo cual te dará un look más sexy y radiante.

2. Cuando te hagas las cejas aplica un color medio tono más oscuro que el color de tu cabello, de esta forma enmarcarás la mirada en tus selfies sin levantar sospechas de algún cambio en tu maquillaje diario.



3. ¿Áreas rojizas alrededor de la nariz? Suele suceder incluso aunque no estés resfriada. Aplica un poquito de corrector aguamarina en esa zona y después base de tu color para cubrirlo por completo y ¡Voilà! Nariz perfecta en segundos.

4. Cuando uses correctores y base, espera unos minutos a que seque por completo antes de aplicar el polvo, a veces no hacerlo oscurece los colores y puedes perder por completo el efecto de contorno e iluminado, sobre todo debajo de los ojos.



5. ¿Vas a entrenar y obvio no quieres usar maquillaje, pero tampoco lucir como muerta? Aquí te va un secreto de Hollywood (Khloe Kardashian admitió que lo hacía antes de entrenar): Aplica iluminador solo en las mejillas sin usar ningún otro producto debajo o encima, esto hará ver la piel perfecta y radiante y no despertará sospecha alguna sobre maquillaje en la cara.

6. Si tienes un poco dañadas las puntas del cabello y no has tenido tiempo de ir al salón, aplica aceite de coco o de argán y hazte ondas con las tenazas, harás desaparecer más del 50% del daño a simple vista ¡Y estarás lista para las selfies!.

7. Por nada del mundo olvides usar cremas hidratantes y con protector solar TODOS LOS DÍAS, ya que esto ayudará a tu maquillaje a lucir perfecto y difuminado en todo momento, una piel seca siempre hará evidente que estás usando maquillaje y es casi imposible de ocultar en tus fotos.

Espero que mi experiencia las ayude, siguiendo estos sencillos pasos podrás ver grandes cambios positivos en tu apariencia. Recuerda siempre que la belleza más importante es la interior, el brillo que quieres que los demás vean en ti tiene que venir desde adentro de tu corazón. **Para más tips de belleza y consejos para una vida sana, sígueme en Instagram como @adrianaogo**

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



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

602-633-2075

¡Sí se Puede!

ESCUCHAR

EL PODER DE LA GRATITUD

Tercer paso para que la gratitud trabaje en ti.

Serie de tres entregas. Parte 3

Los invito a coleccionar esta serie especial sobre la gratitud y los tres pasos para alcanzarla. En las pasadas ediciones les hablé del primer y segundo pasos para aplicar la ley de la gratitud.



Por **SERGIO PÉREZ**
PSICOTERAPEUTA
Director y fundador de la
Organización Despertando en Amor

WWW.PARAVIVIRMEJORCONSERGIO.COM
WWW.DESPERTANDOENAMOR.ORG



¡Hola amigos! Este tema no solo es interesante sino súper importante para que aprendamos a manejar el agradecimiento en nuestras vidas, ya que para mi esta es la herramienta más poderosa que DIOS nos da para lograr todo en la vida.

No ir en contra de la realidad

Ya aprendimos en las ediciones anteriores los dos primeros pasos de la ley de la gratitud: cuando cesamos de ser víctimas de las circunstancias y empezamos a recuperar nuestro poder sobre nuestras vidas, aprovechando la abundancia y la energía que hay en el universo y cuando aceptamos la realidad y aplicamos la ley de los polos opuestos en cada situación de la vida viendo lo positivo. Ahora ya estamos listos para conocer el siguiente paso.

Diferencia entre la felicidad y la satisfacción

Por lo regular nosotros queremos ser felices pero no conseguir la satisfacción.

La satisfacción implica que hemos aceptado el estatus, que estamos cómodos con las cosas tal como están. La gente puede estar satisfecha sin estar agradecida, ya que ha aceptado las cosas tal como son, aunque no es lo

que verdaderamente quiere. La felicidad en contraste, implica una cualidad de la mente como lo es el gozo y la gratitud por lo que tenemos y por lo que somos.

Muchos de ustedes están satisfechos, pero no felices. Cuántos de ustedes han dicho odio este mugroso trabajo, pero que mas puedo hacer, así que lo mejor es que me calme y me quede hasta que me retire, y esto realmente da lástima ya que para mí es una manera muy pobre de vivir. Cuando nos satisfacemos, nos paralizamos, dejamos de crecer y comenzamos a oxidarnos.

A donde queremos llegar es a ser felices y no satisfechos. Es decir, estar emocionado con lo que tienes, alegre y agradecido por tus logros y bendiciones y al mismo tiempo entusiasmado con tu habilidad de hacer aún algo mejor. ¿Notan la diferencia? No satisfecho, pero feliz y agradecido.

Cuantas veces en la vida hemos dicho o escuchado a alguien cercano a nosotros decir: "cuando tenga tal trabajo, tal relación, tal casa, el éxito... entonces seré feliz". Deja te digo y te doy esta mala noticia si así piensas: *el ahora es el único tiempo que tenemos. Si no puedes ser feliz ahora nunca lo serás.*

Sabemos que en lo que nos enfocamos en nuestra vida es así que crece. Así es que, pregúntate en qué estas enfocado: ¿En lo que tienes o en lo que no tienes? ¿Vives en el futuro o en el presente?

Cuando estamos agradecidos por lo que ya tienes, abres un gran canal para que llegue mas, cuando vivimos el presente y estamos agradecidos por lo que tenemos ahora, bendiciendo lo que tenemos, hemos aprendido *el tercer paso de la ley de la gratitud.*

La llave maestra para las cosas buenas

Bueno en verdad les digo amigos, sobre todo cuando me preguntan: "Sergio tú sabes de un buen amuleto, para la buena suerte y atraer a mi vida, dinero, fama, pareja etc." Lo que yo les comento es que tengo algo más que un simple amuleto, tengo la llave maestra para lograr todo lo que quieras en la vida y es simple solo aprende agradecer lo que tienes y lo demás llega solo. Al ser una persona agradecida haces que el universo trabaje para ti y todo lo que deseas te llegar.

Así que a ser agradecidos de ahora en adelante y no quejarnos de lo que nos pase en la vida, todo pasa por algo, les mando un fuerte abrazo y ya saben ¡QUE LAS BENDICIONES SEAN!

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

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

480-650-5936
602-550-3648



Encuentros CREO LLC



¡Año nuevo vida nueva!
Participa en nuestro pre-seminario (Gratis)
Especial para matrimonios
y futuros matrimonios
¡Llama y reserva tu lugar hoy!
(Cupo limitado)

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



480-781-8496

567 W. 10th St. Mesa, Arizona 85201

www.encuentroscreo.com

Horarios

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



Búscanos en Facebook Encuentros CREO

David García

En entrevista con Contacto Total, la revista que habla, el actual candidato a gobernador de Arizona por el partido demócrata también asegura que no recibirá contribuciones de la Asociación Nacional del Rifle.

Contacto Total: ¿Por qué quiere ser gobernador de Arizona?

David García: Soy un esposo, padre, veterano y maestro y me estoy postulando para ser gobernador para poder luchar por familias saludables. Estoy emocionado con la idea de poner recursos públicos para una agenda que apoya a las familias y últimamente todo el estado.

Voy a luchar por un Arizona que trabaje para todos. Como gobernador, voy a restaurar la integridad al gobierno, que ahorita es la más corrupta del país. Voy a hacer escuelas excelentes, abrir las puertas a salud médica para todos y asegurar que todos en Arizona están listos para la economía del futuro.

CT: Arizona es un estado de mayoría republicana. ¿Cómo piensa ganar la elección?

DG: Casi yo gané en 2014. Solo perdí mi elección de 0.5% y gané en los condados de Maricopa, Pima y Coconino. Este año, ya tenemos más de 2,000 voluntarios que están trabajando activamente, tocando puertas, haciendo llamadas y creciendo nuestro movimiento. No hemos tenido un gobernador latino desde 1977, cuando Raúl Castro salió de la oficina. Vamos a cambiar esta historia pero para hacerlo, necesito su ayuda. Únase a nosotros en la página dg4az.com.

CT: ¿Cuáles son sus 3 grandes propuestas para el electorado?

DG: Quiero tener escuelas excelentes, trabajos que pagan un sueldo sustentable y un gobierno honesto y justo. Como gobernador, voy a luchar por la educación y romper la política vieja que para el progreso del estado.

Mis tres prioridades más importantes son:

1. Un plan para mejorar nuestras escuelas y apoyar a los maestros.
2. Trabajos buenos y una economía justa que funciona para todos.
3. Un gobierno honesto y justo.

CT: ¿Por qué Arizona está tan mal en cuanto a educación? Ocupa uno de los últimos lugares del país.

DG: La educación está en crisis. Nuestros maestros reciben un pago mucho menor que todo el resto del país. Ducey tiene un plan de llegar al nivel del presupuesto del estado que tuvimos en 2007 pero en 2023. Esto no es un compromiso con nuestros estudiantes y maestros. Y ya sabemos que nuestras escuelas están últimas y casi todas las medidas de evaluar la educación también. Familias de todo lado de Arizona entienden esta crisis y están demandando soluciones reales.

Yo sé lo que necesitan nuestras escuelas. Yo fui la primera persona en mi familia en llegar a la universidad y tengo un PhD en educación. Y fui el Superintendente asistente del estado y ahora soy un profesor enseñando a la próxima generación de líderes educativos.

Yo tengo el apoyo de la asociación de maestros - the Arizona Education Association - y publiqué mi plan para apoyar a nuestras escuelas: <https://dg4az.com/issues/stable-families/real-investment-arizona-schools/>

Mi plan tiene cuatro partes. Respeta y paga a los maestros como profesionales. Se enfoca en todos los estudiantes, quita la privatización de las escuelas y finalmente pone recursos suficientes a nuestras escuelas públicas.

CT: ¿Qué estado quiere dejarle a sus hijas Lola y Olivia?

DG: Yo quiero dar un estado donde no es tan mal ser un niño. Quiero un estado donde la niñez sea protegida y donde invertimos en la niñez.

CT: ¿Cuál es el mejor consejo que le ha dado su mamá?

DG: Mi madre me enseñó a querer y apreciar lo que ya tengo. Ella nunca quiso estar en otro lugar que no fuera precisamente donde estaba. Ella siempre estaba contenta. Ella no decía eso mucho pero lo demostraba en ejemplo, por cómo ella vive. Ella practicó y me enseñó la satisfacción.

“No hemos tenido un gobernador latino desde 1977, cuando Raúl Castro salió de la oficina. ¡Vamos a cambiar esta historia!”

Posición del candidato a Gobernador de Arizona acerca del control de armas

David se unió al ejército de los Estados Unidos a los 17 años. Sirvió como un experto tirador y soldado de infantería y sabe de primera mano para qué están diseñadas las armas de asalto de estilo militar y el daño que pueden infligir en las manos equivocadas. David es un firme defensor de su derecho constitucional de portar armas. Sin embargo, David cree que este derecho, como otros, viene con responsabilidad. David se une a los propietarios de armas responsables en todo el país para pedir reformas razonables y de sentido común que protejan al público.

Como Gobernador, David pediría verificaciones universales de antecedentes de cualquier persona comprando una arma y cerraría el llamado “vacío legal” que permite a las personas que no podrían pasar una verificación de antecedentes penales comprar un arma de fuego, evitando abusadores domésticos y otros depredadores de obtener acceso a armas.

Del mismo modo, después de San Bernadino, Las Vegas, Florida y los otros múltiples tiroteos masivos, es hora de que las armas de guerra ya no se permitan en la vida civil. David fue entrenado para usar estas armas y entiende para qué están diseñadas. La prohibición de armas de asalto es un paso apropiado para proteger a los niños, las escuelas y el público de aquellos que desean infligir el máximo daño.

David está en total apoyo de organizadores estudiantiles que se están movilizando en torno al tema y participarán activamente en las discusiones con la comunidad educativa sobre la mejor manera de mantener seguros a todos nuestros niños.

Finalmente, David se compromete a no recibir contribuciones de la Asociación Nacional del Rifle.

SONIA ALEJANDRA



Contacto Total: ¿Quién es Sonia Alejandra?

Sonia Alejandra: Nací en Los Angeles, CA el 26 de Agosto de 1991. Soy hija de padres mexicanos (Sonora y Sinaloa) así que me considero 100% mexicana aunque crecí y estude en Estados Unidos. Actualmente soy estudiante en la Universidad de Arizona y este diciembre recibo mi título en comunicaciones.

CT: ¿Por qué participó en Nuestra Belleza Latina?

SA: Cuando era niña deseaba ser cantante y el participar en Nuestra Belleza me prometía un contrato de talento con Univisión que era lo que me interesaba.

CT: ¿De qué le sirvió ser reina?

SA: Participar en un concurso de belleza me enseñó a ser humilde y a seguir trabajando por que no es fácil poder triunfar en una industria tan competitiva.

CT: ¿Cómo llegó al periodismo?

SA: Después de participar en Nuestra Belleza Latina fue cuando decidí trabajar en televisión.

CT: ¿Como ha sido su experiencia de conductora de televisión en La Chispa?

SA: La Chispa ha sido un gran aprendizaje para mí y he disfrutado cada momento en frente y detrás de cámaras.

CT: ¿Qué le aporta al programa?

SA: Pienso que aportó una perspectiva de la segunda generación latina y me gusta poder compartir eso porque sé que hay muchos jóvenes latinos como yo que están orgullosos de sus raíces.

CT: ¿Cuál ha sido el mejor momento al aire y el más complicado?

SA: El mejor momento ha sido compartir sobre mi boda y poder ser yo enfrente de la cámara. Lo más complicado ha sido que a veces uno quiere ser perfecto y podemos ser fuertes con uno mismo.

La conductora del programa “La Chispa” de Azteca América 41 se ha consolidado como unas de las caras más reconocidas en el Valle del Sol. Contacto Total, la revista que habla, le hizo las preguntas que todos quieren hacer para saber quién es verdaderamente

CT: ¿Qué le gusta de la fama? ¿Hasta dónde quiere llegar?

SA: Lo que me gusta es poder ser un ejemplo para otras mujeres de que si uno sigue luchando por su sueño, se puede hacer realidad. Me gustaría algún día tener mi propia fundación para ayudar a otras mujeres a ser exitosas y ser conductora de un programa nacional.

CT: ¿Trabajar en ventas y mercadotecnia qué le aporta a su carrera de periodista?

SA: Me ha ayudado aprender como funciona una televisora y a aprender a vender el producto final.

CT: ¿Reina, modelo o periodista? ¿Qué le gusta más?

SA: Definitivamente periodista. Me encanta compartir sobre temas divertidos y alegres y así poder alegrar el día de nuestros televidentes.

MUY PERSONAL

CT: Esta recién casada. ¿Qué es lo mejor de estar casada?

SA: Lo mejor es tener el apoyo de alguien que amas y llegar a casa al final del día a compartir con él.

CT: ¿Como la enamoró su esposo?

SA: “¿Usando tacones a clase todos los días?”. Así fue como el empezó la conversación.

CT: ¿Cuántos hijos quieren tener?

SA: Quisiera tener 3 porque vengo de una familia grande.

CT: ¿Cuántas horas duerme cada noche?

SA: Por lo menos 6. Es sumamente importante para mí dormir.

CT: ¿Cuál es su comida preferida?

SA: ¡Mexicana definitivamente! Y toda la comida que hace mi mamá.

CT: ¿A cuál periodista admira?

SA: Admiro mucho a Bárbara Bermudo. Me encanta lo elegante que es en cámara y como ha podido llevar su carrera siendo mamá. Me veo así con mi familia y aun trabajando.

CT: ¿Qué odia de la gente?

SA: Odio la gente que no le gusta ver a otros triunfar. Gracias a Dios me ha puesto gente en mi camino que me han ayudado y eso me ha motivado a también ayudar a otros en lo que pueda.

CT: ¿Por qué hay tantos casos de acoso sexual en el mundo?

SA: Creo que mucha gente aun no entiende la magnitud de este problema y es una de las razones por la cual hay tantos casos. Necesitamos tener comunicación con nuestros hijos y así poder detectar el problema y también crear seres humanos que no harían algo así.

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.

Teléfono
480 615 5820
Fax 480 615 5829



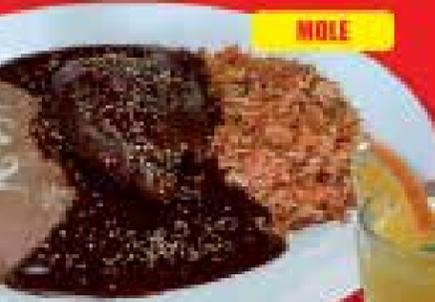
ALAMBRES



CHILAQUILES



ENCHILADAS



MOLE



REFRESCANTES BEBIDAS



DELICIOSOS PASTRIES



COCHINITA PIBIL



Si no sabes cómo hacerlo

ven y nosotros te asesoramos con todos los trámites necesarios
PARA ESTAR AL DÍA CON TUS IMPUESTOS



VERDADERA ASESORIA EN IMPUESTOS
623 245 2424

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



*¡Escúchanos,
Tenemos algo
para ti!*

Las noticias más recientes y las entrevistas más importantes

Orientación en temas que afectan tu bolsillo

Mejora tu salud como la de tu familia

Ayuda Comunitaria y de Inmigración

Programas de ayuda al alma

Temas Políticos

El mejor show deportivo de todo el estado

Premios y concursos todas las semanas

¡Pasa la voz!

www.onda1190am.com

EN CABINA **602-759-1910**



Super Especiales



Extracciones de
muelas del juicio
\$150

Limpieza
profunda
\$450

Rellenos
naturales
\$100 - \$130

Implantes
(las 3 unidades)
\$2,600



*¡Los
Esperamos!*

* PRESENTE LA REVISTA
CON ESTE ANUNCIO PARA
OBTENER LOS ESPECIALES

G r a t i s

Examen, consulta y todas las radiografías.

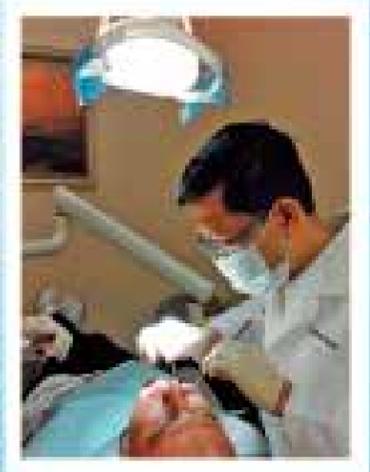
AZ DENTAL
FAMILY DENTISTRY & COSMETIC

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

602-455-0505

WEST PHOENIX: 9314 W. Thomas - Suite 103 | Phoenix, AZ 85037

623-872-9117



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

Casos de familia

ESCUCHAR

Last Will & Testament
Inventory of Estate
Decedent's Assets at Date of Death
Bank Account
Probate Court
Assets Account

Testamento

La importancia de dejar todo asegurado.

Hay pocas cosas más importantes que cuando nuestro tiempo en esta tierra termine. Sin embargo, muy pocas personas planean eso. Dejamos atrás familia, amigos, amor y recuerdos. Pero, ¿Qué de las "cosas" que dejamos atrás?



Por **Daniel A. Rodríguez Esq**
Abogado de derecho de familia e inmigración

Un testamento es un documento legal que establece sus deseos con respecto a la distribución de su propiedad y el cuidado de niños. Sin un testamento, el estado de

conyugal, ingresos de pagos de pólizas de seguro de vida, ciertas cuentas de retiro, propiedad con derechos de supervivencia y cuentas de inversión que se designan como "transferencia en caso de fallecimiento".

Un testamento aclara sus deseos, generalmente es más rápido y más barato de llevar a cabo en los tribunales, establece quién se ocupará de sus hijos, puede tener beneficios fiscales, usted decide quién ejecutará su testamento y, lo más importante, le brinda paz.

Tenga en cuenta que sus asuntos estarán envueltos y evitará las peleas familiares sobre qué hacer con lo que deja atrás.

La procrastinación y la falta de voluntad para aceptar la muerte como parte de la vida son razones comunes para no tener un testamento. A veces, darse cuenta de que los testamentos son necesarios llega demasiado tarde, como cuando ocurre una muerte o discapacidad inesperada. Así que aunque es difícil pensar ahora, el planear ahora marca la diferencia; para usted y para su familia.

Arizona tiene un esquema de distribución automática: todo va primero a su cónyuge sobreviviente, si no tiene cónyuge a los hijos por igual, si no hay hijos, entonces a los padres por igual, y luego otros familiares. Pero a veces el esquema de distribución predeterminado no es lo que queremos. Y la ley no tiene un esquema de custodia automática al momento de fallecer al menos que haya un padre que siga vivo. Y para usar las reglas predeterminadas en caso de fallecimiento, su proceso en la corte puede ser más largo y más costoso.

Por supuesto, no todo está cubierto por un testamento. Hay una variedad de cosas que no están cubiertas por un testamento. Esto incluye parte de la propiedad

¡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

Motívate a hacer ejercicio en casa.



Por **DR. PATRICK A. MALONEY**
Director
Clínico de
Maloney
Chiropractic
Clinic

Algunos consejos para que inicies una rutina y no desfallezcas

Hay muchas opciones para que la actividad física sea parte de de tu vida diaria y en tu propia casa. ¡Muévete. Muévete!

Fíjate unas metas y objetivos: Un error bastante común de la gente que hace ejercicio en casa es no tomárselo tan en serio como la gente que va al gimnasio y no tener objetivos concretos. Tanto si quieres adelgazar en casa como si prefieres tonificar, no debes dejar de lado tus objetivos y motivación.

Descarga alguna aplicación en tu móvil o tableta que te ayude a motivarte y no decaer en tu voluntad de hacer ejercicio en casa. Las hay que cuentan calorías o que te enseñan a hacer ejercicios específicos. Algo parecido a lo anterior, mientras te dispongas a hacer ejercicio, ponte música motivante que te distraiga y te ayude a seguir el ritmo de los ejercicios. Encuentra formas para hacer ejercicio por tu cuenta y no pierdas la ilusión por conseguir tus objetivos.

Otra opción es comprar algún tipo de maquinaria para hacer deporte en casa: bicicleta estática, máquina para andar y correr, otra para hacer abdominales. Existen para todos los gustos sin necesidad de hacer una inversión económica importante. Incluso los fabricantes de videoconsolas llevan un tiempo poniendo a la venta juegos específicos para hacer deporte en casa.

Otro tipo de accesorios deportivos no tan caros son las pesas o mancuernas ya que también son una buena opción para empezar a hacer ejercicio en casa y hacer pequeñas series.

Si eres de los que les encanta ponerse la música a todo volumen en casa, puedes aprovechar para bailar lo que el cuerpo te pida hasta que te notes cansado o cansada, tu cuerpo lo agradecerá. La gimnasia pasiva que tanto nos anuncian en televisión también puede ser un buen complemento (nunca sustitutivo) del ejercicio que realices en casa.

Por último, debes cambiar algunas rutinas mientras estés en casa que te ayudarán a mantenerte en forma: utilizar las escaleras en lugar del ascensor, agacharse haciendo sentadillas cuando tengas que coger algo del suelo en lugar de curvar la espalda. En definitiva, aprovecha cualquier acción cotidiana para hacer ejercicio. Otra opción es empezar a correr poco a poco, dependiendo de tu edad y de tu condición física.

Sin aparatos de gimnasio, sin desplazarte y con la comodidad de estar en tu salón o en tu habitación, puedes adelgazar y mantenerte en forma a través de vídeos de ejercicios para hacer en casa que muy fácilmente encuentras en la internet. No tener tiempo o dinero para ir al gimnasio ya no será una excusa para perder los kilos que te sobran. A través de sencillas rutinas de ejercicios, bailando con el aeróbic y el zumba o de forma más relajada practicando pilates vas a conseguir adelgazar en casa de forma cómoda y divertida. Y recuerda que la motivación para ejercitarte en casa es muy importante.



¡Yo hago de tu evento, mi evento!

LUZ A

Luz A Pro Foto & Video
602 434 3210
Capturando tus momentos más felices
por los profesionales!



@LaTienditaCafe | latienditacafe | latienditacolombianrestaurant

La Tiendita
Colombian Restaurant

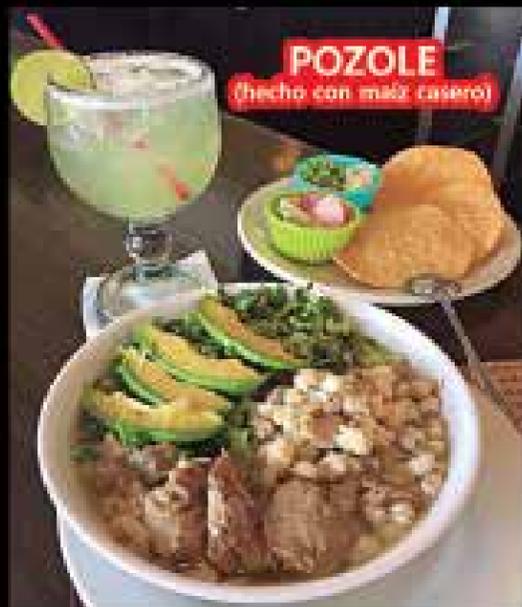
Comida y productos 100% colombianos
480-898-5546
456 W Main St, Suite A - Mesa, AZ 85201



101 E. McDowell Rd. Phoenix AZ 85004
(McDowell y Central)
602-253-0803

www.guacamolesgrill.com

Comida típica de Acapulco, Guerrero, con sabor casero.



POZOLE
(hecho con maíz casero)

* **SOPAS**
Caldo de res
Menudo
Pozole

* **MARISCOS**
7 mares
Ceviche de camarón
Campechana
Mojarra frita

* **BARBACOA DE RES**



SIETE MARES

* Aguas
Frescas
con
Fruta
Natural



BEBIDAS

* Jugos de
Frutas y
Verduras
Frescas

* **DESAYUNOS:**
Chilaquiles,
Huevo con
chorizo,
Huevos
rancheros.



LICORES Y COCTELES

CEVICHE

* **ANTOJITOS MEXICANOS:** Tamales en hoja de plátano, Fajitas de pollo, de res y de camarón.

¡Venga y disfrute de nuestra gran variedad de platillos!

Abrimos todos los días: Lunes-Sábado 8 a.m. - 9 p.m. | Domingo 9 a.m.-7 p.m.

AUTO TITLE LOANS

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

Rapido Ca\$h

602 503 8181

¡Ahora comprando préstamos de otras compañías!

AS LOW AS

10%
BASED ON
110% A.P.R.

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



¡Guatemala campeón!

La selección de Guatemala se coronó campeón del torneo latinoamericano de futbol "Sin Fronteras" organizado por el Consulado de Ecuador en Phoenix. Aquí la cónsul Laura Machuca le entrega el trofeo al cónsul Oscar Padilla Lam y a sus compatriotas. ¡Arriba Guatemala!



El segundo lugar fue para México que perdió en los cobros desde el punto penal la oportunidad de ser el primer campeón. La cónsul Claudia Franco Hijuelos fue la encargada de entregar el premio al capitán de su equipo.



La selección de Colombia fue el único equipo que le pudo marcar dos goles a los campeones, pero a pesar de esto se fue eliminada en la primera jornada. Sigán calentando muchachos!



No es Cuauhtemoc Blanco... No es el "matador" Luis Hernández sin cabello...es Ulises Ortez, el director de deportes 1190 AM, quien jugó como refuerzo para México. ¡Otra vez será!

¡En el capitolio!

Directivos de NAHREP estuvieron en Washington D.C. hablando con congresistas e influyentes personalidades para ayudar a la comunidad hispana. Aquí Gary Acosta, co-fundador de la organización, comparte con Juan Raúl Fimbres y Araceli Duarte de Alliance Home Loans.



Aquí Juan Raúl Fimbres, secretario de NAHREP con la senadora Catherine Cortez Masto de Nevada para confirmar que se movieron al más alto nivel.



La congresista federal por Arizona, Kristen Sinema, acompañada de parte del grupo de visitantes por nuestro estado.



¡Festival Colombiano!

Espectacular resultó el tercer Festival Colombiano de Arizona que se realizó en Stratus Event Center de Phoenix.



Esta vez el homenaje fue a los Llanos Orientales de Colombia y a su bella música El Joropo. María José Torres y Santiago Pinto, orgullosamente llaneros, deleitaron a los asistentes con su baile. ¡Aaayyy mi llanura!



La organización de las mujeres de La Esperanza (WHOAZ), encabezada por Lala Zuluaga y María Sáenz, se hizo presente. Vendieron natilla y arroz con leche para seguir sumando fondos y ayudar a más mujeres cabeza de familia. ¡Bien por ellas!

Ana Jiménez, la organizadora del evento, aquí con parte de su equipo de trabajo, que desde muy temprano y hasta el final no paro de trabajar para que todos los asistentes se sintieran como en casa. ¡Felicitaciones!

¡La Gorra Bluetooth es el regalo perfecto!

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

UN REGALO ORIGINAL Y NOVEDOSO

OFERTA DEL MES
Sólo \$24.99
y la entrega es GRATIS*
*ÁREA METROPOLITANA DE PHOENIX



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

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

YA TIENES TU GORRA BLUETOOTH?

Calendario de Eventos

Ricardo Montaner en Phoenix

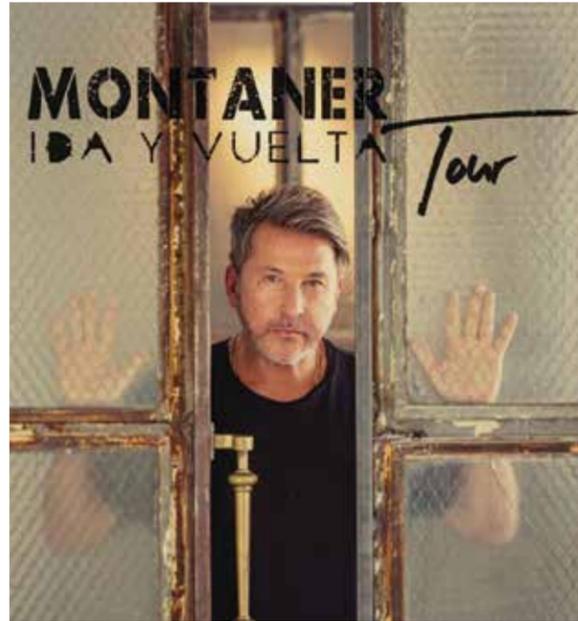
Domingo, 18 de marzo de 2018 / 8:00pm

El cantante y compositor argentino -venezolano se presentará en el histórico Celebrity Theatre.

Reconocido como uno de los artistas más experimentados del pop latino, Ricardo Montaner, estará deleitando a sus seguidores con todos sus estilos de música y sus grandes e inolvidables éxitos.

Las puertas se abren a las 6:30 p.m. Boletos desde 60. Disponibles en Celebrity Theatre o en línea en www.celebritytheatre.com. Para cobrar por teléfono, llame al 602-267-1600 ext. 1. Todos los boletos están sujetos a un recargo. Todas las edades son bienvenidas.

Celebrity Theatre, 440 N. 32nd St. Phoenix, AZ



El Rey Romeo Santos

Jueves, 29 de marzo de 2018 / 8:00 PM

La sensación del pop latino y superestrella de la bachata, Romeo Santos regresa a Phoenix. Esta vez con su gira "Golden Tour" de 2018.

Venta de boletos en LiveNation.com, Ticketmaster y en la taquilla.

Su último single, "Bella y Sensual", con Daddy Yankee y Nicky Jam, se encuentra actualmente entre los primeros 20 en la lista Hot Latin Song de Billboard.

Talking Stick Resort Arena • 201 E Jefferson St, Phoenix, Arizona 85004



LUIS VILLALOBOS EN EL SMOCA:
"Today's Norms Are Tomorrow's Realities"

Visita la exposición del artista y arquitecto Luis Villalobos en el Scottsdale Museum of Contemporary Art (SMoCA) del 17 de febrero al 13 de mayo de 2018.

La exposición cuenta con muestras de audio, video y complejas estructuras que integran, al mismo tiempo, arquitectura y pintura. De esta manera, el artista busca integrar el arte a la vida cotidiana y al mundo que nos rodea.

La obra de Luis Villalobos (Lagos de Moreno, Jalisco, 1976) busca utilizar la pintura como base y explorar la producción de collage, escultura e instalación. Sus composiciones combinan figuras y contextos y su obra es un homenaje al modernismo, al introducir elementos naturales y mezclarlos con referencias a la cultura popular como los cómics y el diseño.

Costo de la entrada:
Adultos: \$10
Estudiantes: \$5

Entrada libre:
Lunes
Viernes y sábado, después de las 5pm.
Menores de 13 años, todos los días.

Visitas guiadas GRATIS todos los jueves a las 12:30pm.
Reserva y cancela de octubre a abril.

Scottsdale Museum of Contemporary Art (SMoCA):
7774 East Second Street
Scottsdale, AZ 85251

SRE
Scottsdale Museum of Contemporary Art
<https://smoca.org/>
<https://consumex.az.gov.mx/phenix/>

JACK IN THE BOX® SE UNE A MAKE-A-WISH® ARIZONA PARA AYUDAR A CUMPLIR DESEOS DE LOS NIÑOS

Todo el mes de marzo

Por el quinto año consecutivo, Jack in the Box® se está uniendo a Make-A-Wish® Arizona para ayudar a cumplir deseos de niños con enfermedades críticas en Arizona.

Durante el mes de marzo, más de 170 restaurantes en el área de Phoenix y Tucson, así como ubicaciones en Lake Havasu, Yuma y Flagstaff, venderán estrellas (Wish Stars) por \$1 con la esperanza de recaudar suficientes fondos para cumplir por lo menos 10 deseos en Arizona.

"En los últimos cuatro años, nuestros empleados y clientes han causado un verdadero impacto en los niños de Arizona que buscan cumplir un deseo, ayudando a cumplir más de 63 deseos", dijo Adam Stine, Operador de Franquicia de Jack in the Box. "¡Estamos emocionados por continuar esta tradición y alcanzar o sobrepasar nuestras donaciones previas!"

Actualmente, más de 400 niños en Arizona están esperando cumplir su deseo.



Todos los fondos recaudados de la venta de estrellas con un costo de \$1 en los restaurantes participantes de Jack in the Box cumplirán deseos de niños con enfermedades críticas en Arizona.



13530 W Van Buren St. | Ste A-104
Goodyear - AZ, 85338
Abierto desde las 6 a.m. hasta las 9 p.m.
623-925-1061

Angel's Diner

RESTAURANTE FAMILIAR
PLATILLOS MEXICANOS Y AMERICANOS

15% DESCUENTO EN LA CUENTA PRESENTANDO ESTE AVISO

Pare Oreja y Apunte

DESDE \$10
20 PALABRAS

FAJAS Y JEANS COLOMBIANOS ORIGINALES.

Moldea, realiza tu figura y reduce tallas. Pregunta por el especial de la cinturilla. 480-665-8180

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

DIVORCIO, MANUTENCIÓN, CUSTODIA, TUTELA, ADOPCIONES, CARTAS PODER

Consulte al abogado Daniel Rodríguez y su caso estará en buenas manos. Especializado en la práctica en derecho de familia.. 623-404-2544

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

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

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

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

COLOMBIA Express...

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

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

12313 NW GRAND AVE SUITE D EL MIRAGE AZ 82335



GNC Bazaar

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



COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE

DULCERÍA IMPORTACIONES VALENTINAS.

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

TALLER DE JOYERÍA. Reparación de oro y plata al instante. Reparamos relojes. Baterías para relojes y para alarmas de autos. El Centro Mercado latino. 43 Ave e Indian School. 602-921-2791

Raw & Unfiltered

Gold Bee

MIEL DE ABEJA
BEE HONEY
PURE NATURAL

PRODUCT OF USA

AUTHORIZED DISTRIBUTOR

Selendariego@live.com 602-621-9419



Se renta casa comercial en Mesa. Recién remodelada. Perfecta para una oficina de impuestos o aseguranzas, por ejemplo. Excelente ubicación. Está sobre la University entre Mesa Drive y Stapley. Amplio estacionamiento. La renta es de solo \$900. Interesados llamar al 480-593-6599.. 602-380-9456

SE VENDE CÁMARA PROFESIONAL DE VÍDEO.

Marca Panasonic. Referencia AG-HVX 200 AP. Incluye tarjeta de memoria. En perfecta condición y en su caja original. Muy poco uso. Enviar texto o llamar al 602-751-2106

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE

LOS CLASIFICADOS QUE ISI SE VENEN

PARA ANUNCIARSE AQUÍ
LLAME AL 602-751-2106



Pare Oreja y Apunte

DESDE \$10
20 PALABRAS

NOSOTROS IMPRIMIMOS



- Tarjetas Personales • Banderas Gigantes
- Tarjetas Festivas • Items Promocionales
- Imanes de Refrigerador • Tarjetas Postales
- Letras en vinilo • Imanes de Auto
- Rótulos magnéticos

480.302.1064
ARIZONAPRINTSHOP.COM

VENGA AQUÍ HOY POR SU GRAN CALENDARIO 2018 GRATIS!
1533 N ALMA SCHOOL RD MESA AZ 85201

CELL PLUS

623-322-2110

1473 N Dysart Rd Suite 100
Avondale, AZ 85323

10% DE DESCUENTO EN ACCESORIOS O REPARACIONES PRESENTANDO ESTE CUPÓN

CELLPHONE REPAIR & SALES
REPARAMOS, COMPRAMOS Y VENDEMOS
CELULARES, SISTEMAS DE VIDEO Y COMPUTADORAS



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



QUESO MENONITA
de Casas Grandes,
Chihuahua.

Lydia
602-810-6241

**PRODUCTO LOCAL:
MIEL PURA, POLEN Y
JALEA REAL
100% NATURAL**



Beneficios para su salud.
2520 N. 16th st. Phx.
AZ 85006.
Griselda 602 332 5484

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

EL MEJOR REGALO PARA ESTAR PROTEGIDO



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

John Herrera Agency LLC

602-795-4825

AMERICAN FAMILY INSURANCE



VALENTINA'S MATTRESS COLCHONES

Tenemos diferentes estilos, calidad y marcas. Bodega.

480- 282- 3270
602- 718-0816

MECÁNICA Y ELECTRICIDAD AUTOMOTRIZ



SERVICIO A DOMICILIO
DR. MECÁNICO 602-435-4578

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

PROFESIONAL TÉCNICO CERTIFICADO 40 AÑOS DE EXPERIENCIA

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

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

Se necesita persona para quedarse en casa de lunes a sábado de 3 a 7 de la mañana y domingos 24 hrs. Es para cuidar dos personas ancianas de noche. Favor de comunicarse al **602-433-1141** o **602-470-8442** con Alicia o José Sánchez.

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

HARTLEY STUDIO
FOTOGRAFÍA Y VIDEO
PARA TODA CLASE DE EVENTOS

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



Anúnciate en 6 ediciones y llévate Gratis una Gorra Bluetooth Llama al 602-751-2106 para más detalles.

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

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

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

Xtylo Beauty College **solicita secretaria** con conocimientos de los programas básicos como excel, word, powerpoint. Tiempo completo. Bilingüe. Para más información al **602-710-6107**



SOBADORA ATENDIENDOLE

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

Llamar al **602 621 9419**

20 palabras por 10 dolares. ¡Anunciate!

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

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

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

GRAN OPORTUNIDAD

Tienda online busca personal en Chandler y Gilbert para trabajar en el área de marketing.

Requisitos:

- Ser mayor de 18 años
- Buena presentación
- No necesita experiencia

Interesados llamar al **928-482-2115**

Handyman con experiencia en: Pintura, "drywall", textura, estuco, plomería, carpintería, baldosa, acabados en concreto, pisos laminados y de maderas y más. Teléfono **602-437-0207**

Miguel's Lawn Care

ESTIMADOS GRATIS
Good quality for all your landscaping needs and much, much, more
Servicio garantizado
Landscaper Miguel Soto
480-335-0711

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

PACMAN Plumbing LLC

• Gobbling up clogs since 2017 •
PACMANPLUMBING.COM

Residential & Commercial
480-389-7581
24 HOURS EMERGENCY

DRAIN WATER GAS

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

Mantenimiento preventivo y correctivo

Problemas eléctricos y mecánicos

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

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

Estimados GRATIS

Hilario 480-233-1113

20 palabras por 10 dolares. ¡Anunciate!

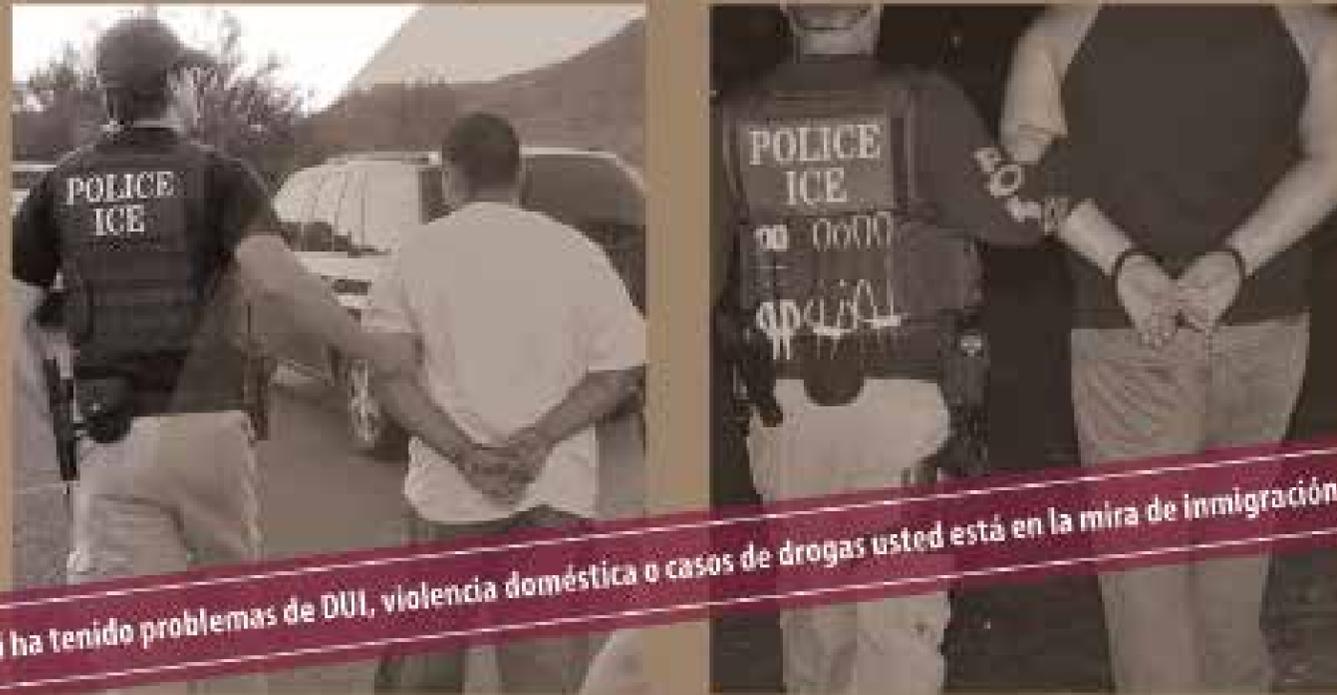
BUSQUE / OFREZCA TRABAJO Y/O SERVICIOS

LOS CLASIFICADOS QUE ISI SE VEN!

PARA ANUNCIARSE AQUI LLAME AL 602-751-2106

¡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

Perdidos y Encontrados

PERDIDOS

PERRO DESAPARECIDO EN SCOTTSDALE

Por favor ayúdenos a perro de mezcla terrier. Desapareció cerca de la esquina suroeste de las calles Hayden y Via Linda; cerca de los lagos. Él está usando un collar rojo. Es un perro súper pequeño, dulce y tímido que se conoce con el nombre de Sparky. De pelo gris y canela con parches de color blanco y una "barba" blanca. Comuníquese por texto o teléfono si tiene alguna información. **480-603-6977**



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

AYÚDENOS A ENCONTRAR A AUDI

Ella se escapó de casa por el área de Stapley y Main en Mesa. Se ofrece una recompensa a quien la devuelva. Si la ve o la ha visto y sabe dónde está, comuníquese al **480-589-0500**. Es una mascota de la raza Akita y es muy dulce y no muerde. También tiene microchips. ¡Cualquier información ayuda! Gracias



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

ENCONTRAMOS ESTA MASCOTA

Esta perrita llegó hasta nuestra puerta en Phoenix. Es color Marrón y Blanco, al parecer es mezcla de Pitbull. Ha recibido comida y agua. Envíe un mensaje de texto si es suya **623-512-7198**



PERRO ENCONTRADO EN LAVEEN

Encontramos este Husky rojo y blanco por el área de la avenida 47 y Harwell. Podría ser un Malamute debido a su tamaño. Tiene un arnés rojo o no tiene ID. Propietario por favor llame al **281-826-4625**.



PERRITA CHIHUAHUA ENCONTRADA

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

Si algo se le perdió... búsquelo aquí;
Si algo se encontró...
**¡ANÚNCIELO GRATIS!
SÓLO EN ESTA SECCIÓN**

Tarjeta EBT perdida

Se me perdió en el parque Hudson de la ciudad de Tempe el sábado 4 de noviembre en la tarde. Si la encuentra, por favor regrémela. **Llame al 480-207-9066**. Puedo decirles qué nombre aparece en la tarjeta. Gracias y que Dios los bendiga!

Llaves perdidas en el Lago Saguario.

El domingo 20 de agosto se me perdieron las llaves de mi bote en el área de la rampa 1 de "Saguaro Lake". Si usted las encontró, le agradezco me las regrese. **602-570-3010**.

2 PERROS ENCONTRADOS

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

ENCONTRADOS

Loro verde encontrado por la avenida Highland y calle 16 cerca del distrito de Biltmore. Si ha perdido un loro mascota, llame para describirlo. **602-819-4753**

PERRO PEQUEÑO ENCONTRADO

Cerca de Higley y Queen Creek. Ahora está seguro con Friends for Life. No tenía microchip ni collar.

Llámenos al **480-497-8296** si este es su perro!



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

1601 North 7th Street, Ste. 350
 Phoenix, AZ 85006



PREPARADOS PARA LA CUARESMA

**CAMARÓN SECO | BACALAO | BAGRE
 ESPECIE TRADICIONAL**

**TAMBIÉN TENEMOS
 GRAN VARIEDAD DE DULCES - JUGUETES - "PARTY SUPPLIES" -
 UTENSILIOS - TAQUIZAS - RASPADOS - ALGODONES DE AZÚCAR
 PALOMITAS - PIÑATAS - DECORACIONES - GLOBOS
 Y MUCHO MÁS PARA SUS EVENTOS.**

TRES LOCALIDADES EN EL VALLE DEL SOL

AVENIDA 35 Y VIRGINIA
 2540 N 35TH AVE #2
 PHOENIX, AZ 85009
(602) 442-9487
 LUNES A SÁBADO
 7:00AM A 8:00PM
 DOMINGO
 9:00AM A 5:00PM

CALLE 24 Y MCDOWELL
 2454 E MCDOWELL RD
 PHOENIX, AZ 85008
(602) 275-2232
 LUNES A SÁBADO
 8:00AM A 7:00PM
 DOMINGO
 1:00PM A 5:00PM

AVENIDA 43 Y CACTUS
 4322 W CACTUS RD,
 GLENDALE, AZ 85304
(602) 595-0880
 LUNES A SÁBADO
 8:00AM A 8:00PM
 DOMINGO
 9:00AM A 5:00PM



Like us on Facebook
#TEAMFIMBRES



¿Pensando en comprar vivienda?

LLÁMEME Y LE AYUDO A CONSEGUIR EL PRÉSTAMO

- * AGILIDAD EN LOS TRÁMITES
- * COSTOS COMPETITIVOS
- * MAYOR FLEXIBILIDAD EN LA CALIFICACIÓN
- * PRÉSTAMOS CON PERMISOS DE TRABAJO
- * PROGRAMAS DE ASISTENCIA DISPONIBLES PARA SU ENGANCHE Y/O GASTOS DE CIERRE.
- * PRESTAMOS FHA DESDE 520 PUNTOS
(NO APLICA PARA PROGRAMAS DE ASISTENCIA, APLICAN RESTRICCIONES)

¡DIFERENTES OPCIONES PARA USTEDI!

Juan Raúl Fimbres

480-593-6193



¡LLÁMENOS YA!

Prestamista de Hipotecas | jfimbres@alliancehomeloans.com
Celular (480) 593 6193 | Fax (602) 845 4488 | Directo (480) 593 6193
Nueva oficina: 4505 E. Chandler Blvd, Suite 155 - Phoenix, Az. 85048
Aplique on line en: alliancehomeloans.com/jfimbres