



www.revistacontactototal.com

Nº 20 | 31 DE MAYO AL 13 DE JUNIO DE 2017

Publicación Quincenal Gratuita



**LLEGÓ EL
VERANO
¡Uffff qué calor!**

Fotografía: Stephen Yap

**CONTACTO
total**

LA REVISTA QUE HABLA

GRATIS



Papá Soltero

Jorge Guillén



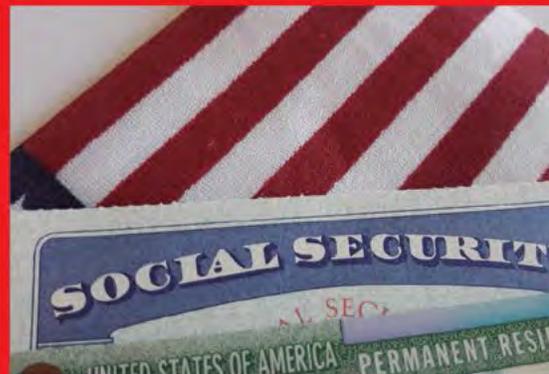
Proteja sus mascotas

del fuerte calor



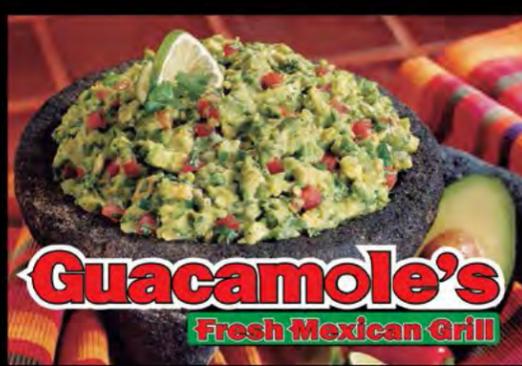
"Young marines"

Niños reciben educación militar



Visa U

Lo que debe saber



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



* Jugos de Frutas y Verduras Frescas

BEBIDAS

* **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.



Super Especiales



¡Los Esperamos!
 * PRESENTE LA REVISTA CON ESTE ANUNCIO PARA OBTENER LOS ESPECIALES

Extracciones de muelas del juicio
\$150

Limpieza profunda
\$450

Rellenos naturales
\$100 - \$130

Implantes (las 3 unidades)
\$2,600

G r a t i s

Examen, consulta y todas las radiografías.

AZ DENTAL

FAMILY DENTISTRY & COSMETIC

PHOENIX: 515 N. 35th AVE. - Suite 122 | Phoenix, AZ 85009.
602-455-0505
 WEST PHOENIX: 9014 W. Thomas - Suite 103 | Phoenix, AZ 85037.
623-872-9117



¡Así se hace, sheriff Penzone!



I Era un clamor general. Una petición de los defensores de los derechos humanos y de quienes defienden la justicia por encima de cualquier capricho. El desmantelamiento de “la ciudad de las carpas” es una realidad. ¡Una feliz realidad!

El traslado inicial de 800 reclusos a otras prisiones y la reubicación de los oficiales que allí trabajaban fue el primer paso. ¡Y la vida sigue igual! Nunca fue necesaria la existencia de este “penoso” lugar.

Por el contrario todo va mucho mejor. Empezando por el tema dinero. El alguacil Penzone anunció que del presupuesto del Departamento se van a ahorrar 4 millones 500 mil dólares cada año. Ningún empleado va a perder su trabajo y lo mejor, el plan es que ese terreno de la avenida 31 y la calle Durango sea productivo.

Una de las opciones que se maneja es convertir el área en un lugar donde los reclusos trabajen con animales de refugio para así enseñarles compasión y desanimarlos de cometer futuros crímenes. Sea el que sea el destino final, lo único claro es que cualquier cosa será mejor que lo vivido durante dos décadas por decisión del entonces alguacil Joe Arpaio.

A sí vamos bien sheriff Paul Penzone. Este es, sin duda, el primer gran cambio en el Departamento del alguacil del Condado de Maricopa. Pero el proceso de reestructuración tiene que seguir porque en casi 24 años del anterior alguacil fueron muchas las cosas que se hicieron mal. Fue mucho el odio que se destiló y muchos los intereses personales que primaron sobre el bienestar de la comunidad que solo pide justicia.

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**.

Asesor editorial: **RAFAEL TIRADO**. Fotografía: **LUZ A - FOTO Y VIDEO**. Colaboradores en esta edición: **LOURDES LERMA, NOÉ SAN JUAN MEDINA, PATRICK MALONEY, OLGA ZAPATA, DR. HUGO SANTIBAÑEZ, ANA MARIA MORENO, IMELDA HARTLEY**.

Producción General: **SANDRA CARMONA**. Distribución: **RED DE DISTRIBUCIÓN MEDIOS HISPANOS**.

FOTO DE PORTADA: STEPHEN YAP. DISEÑADOR DE TRAJE: **CHARMOSA SWIMWEAR**. EVENTO: **RUNWAY OF HOPE BY THE PEARCE FAMILY FOUNDATIONS**.

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



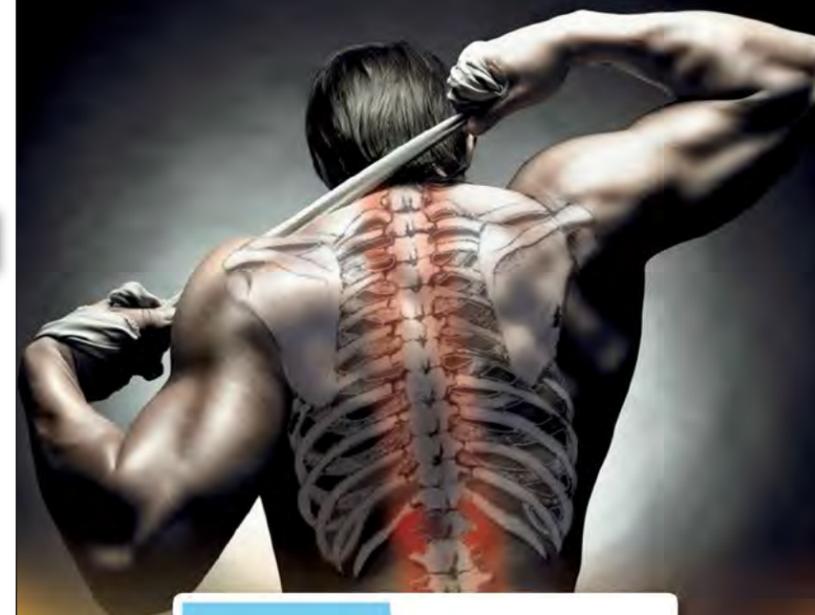
El contenido de los artículos, avisos y ofertas publicitarias son responsabilidad exclusiva de sus autores, en tal sentido CONTACTO TOTAL no se responsabiliza por el contenido de los mismos. ESTÁ PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE LOS ARTÍCULOS, ANUNCIOS, FOTOGRAFÍAS Y MATERIAL PUBLICITARIO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



| | |
|--|-----------|
| INMIGRACIÓN: ¡LO QUE USTED DEBE SABER! | 6 |
| Verdades sobre la Visa U. | |
| EN LA MIRA | 10 |
| Reconozca a tiempo los síntomas de las enfermedades mentales en los niños. | |
| VIDA DE MASCOTAS | 12 |
| Cuidado de las mascotas en verano. | |
| PARA CHUPARSE LOS DEDOS | |
| Tacos de suadero, una delicia mexicana. | |
| ¡SÍ SE PUEDE! | 16 |
| Meditación hoooponopono. | |
| BUENA VIDA | 18 |
| El síndrome del tunel carpiano. | |
| CALENDARIO DE EVENTOS | 20 |
| PRIMER PLANO | 24 |
| Jorge Guillén, papá soltero. | |
| GENTE EN CONTACTO TOTAL | 26 |
| ACTUALIDAD LOCAL | 28 |
| ¿Le gustaría que sus hijos recibieran educación militar? | |
| PANORAMA LOCAL | 30 |
| DESTINOS | 32 |
| El placer de viajar por Europa. | |
| YO RECOMIENDO | 34 |
| ¿Consiente y ayuda a tu cuerpo! | |
| FAMOSOS DE AQUÍ Y ALLÁ | 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!

SI HA TENIDO UN ACCIDENTE DE TRABAJO, ¿USTED TIENE DERECHOS!

Primero llame al Dr. Maloney.

TRATAMIENTO POR:

- Lesiones en accidente de Tráfico
- Lesiones en el lugar de Trabajo
- Lesiones Personales

Estamos para ayudarte!



DR. PATRICK MALONEY - DIRECTOR CLÍNICO

2525 E Thomas - Suite #1
Phoenix, AZ 85016.

www.maloneychiropractic.net
(602)-955-2858

Verdades sobre la Visa U



Los pro y los contra para los solicitantes de esta opción migratoria



LA VISA U FUE CREADA por la ley denominada "Víctimas de Tráfico y Prevención de Violencia", la cual fue promulgada en Octubre del 2000. Sin embargo, su popularidad no creció sino hasta la década presente.

Para calificar para esta visa el inmigrante debe:

a) Ser víctima de un delito de carácter violento;

b) Haber denunciado el crimen y cooperado en todo momento con la autoridad durante la investigación del mismo.

Para poder solicitar una visa U, el solicitante deberá obtener una certificación de la agencia policial que llevó a cabo la investigación del delito o de la oficina del fiscal, si el caso llegó a corte. Esta certificación se obtiene a través del formulario **I-918 B**, el cual,

en mi experiencia, es el momento más crítico de la visa U, ya que el solicitante esta a la completa discreción del departamento de policía en cuestión, siendo en mi opinión el departamento de policía de Phoenix uno de los más profesionales y eficaces en el manejo del llamado Suplemento B.

Si es elegible para solicitar esta visa, el solicitante principal puede incluir a su cónyuge e hijos

menores de 21 años de edad. Si el solicitante principal es menor de 21 años, puede incluir a padres, cónyuges, hijos menores de 21 años y hermanos solteros menores de 18 años.

Si la visa es aprobada, el solicitante recibe un permiso de trabajo por un período de 4 años y la oportunidad de solicitar la residencia permanente legal después de 3 años con la visa U.

Uno de los problemas actuales de la visa U es la larga espera. Cada año fiscal (1 de octubre al 30 de septiembre) hay 10.000 visas U disponibles para víctimas de crímenes. No hay un límite anual de visas U que pueden ser otorgadas a beneficiarios derivados.

Según las más recientes estadísticas del USCIS, 86.980 víctimas y 63.624 familiares, para un total de 150.604 personas están esperando una decisión sobre sus solicitudes de la visa U.

USCIS solamente puede otorgar 10.000 visas U anualmente para los solicitantes principales. El resto de los solicitantes se ponen en una lista de espera si un oficial de inmigración determina que sus casos pueden ser aprobados.

En mi opinión, el retraso en el trámite y aprobación de la visa "U" pone en peligro a cientos de indocumentados que fueron víctimas de crímenes violentos, ya que en épocas pasadas los jueces de migración cerraban administrativamente los procesos de deportación mientras la visa U estaba pendiente con USCIS, cosa que ya no sucede, los jueces otorgan la salida voluntaria a la persona con el argumento de que pueden recibir la visa U también vía proceso consular.

Lo anterior es algo preocupante y puede restarle motivación a las personas para denunciar los delitos violentos de los cuales son víctimas. Para solucionar lo anterior lo ideal sería aumentar el número de vi-



sas U por año fiscal, o como segunda opción por lo menos cerrar administrativamente los procesos de deportación en la corte si se demuestra al Juez que el tramite está pendiente con USCIS.



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





ACEPTAMOS LA MAYORIA DE LAS TARJETAS DE CREDITO



TODO ARIZONA ESTÁ EN

CONTACTO total

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



11 AÑOS
CON LA COMUNIDAD

El programa preferido por la Comunidad Hispana

¡INFÓRMESE, ENTRETÉNASE Y PARTICIPE!

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

Al aire en cabina

602-759-1910

Escúchenos en vivo

DESDE SU RADIO
1190-AM
www.onda1190am.com

A TRAVÉS DE INTERNET
+ tunein Rad.io
www.contactototalradio.com

Síguenos

Contacto total radio
Medios Hispanos

¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

ANÚNCIESE 602-751-2106

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!"**



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

Reconozca a tiempo los síntomas de las enfermedades mentales en los niños

Una vez que la enfermedad mental se desarrolla se vuelve parte habitual de la conducta de su hijo y esto la hace más difícil de tratar.



Por: **Imelda Hartley**
Lider comunitaria



Es tan difícil, en algunos casos, darnos cuenta cuándo nuestros hijos necesitan servicios de salud mental. Esto se debe a que en ocasiones sus comportamientos pasan a formar parte de su vida cotidiana. Pero es importante reconocer desde el comienzo ciertos comportamientos que no son normales para así buscar la pronta intervención de un profesional quien se encargará de hacer una evaluación. Es completamente normal que los niños puedan actuar de cierta forma ante he-

chos significativos en sus vidas como puede ser un divorcio entre sus padres, la pérdida de un ser querido, un cambio de escuela o incluso la llegada de un nuevo miembro al hogar. Pero se convierte en un grave problema cuando el niño actúa de una manera no adecuada y esos cambios en su entorno interfieren en su forma de aprendizaje, su forma de interacción social, o simplemente no sabe cómo manejar sus emociones llegando al extremo de la agresividad o la ansiedad.

SEÑALES DE AVISO QUE PODRÍAN SIGNIFICAR ALGO MÁS SERIO

- Problemas en diferentes ocasiones (en la escuela, en casa, con sus compañeros)
- Cambios en el apetito o el sueño
- Aislamiento social o miedo a cosas que antes no le causaba temor
- Volver a portarse como un niño pequeño, por ejemplo orinarse en la cama
- Señales de estar molesto, como tristeza o llanto
- Signos de hacerse daño a sí mismo, como golpearse la cabeza o de repente herirse a menudo
- Pensamientos repetitivos sobre la muerte

Es por eso que debemos conocer algunos de esos síntomas, para así buscarles el tratamiento adecuado. De acuerdo a las observaciones hechas por el profesional y el historial compartido de los padres sobre el niño; los profesionales basan sus diagnósticos de acuerdo al "Manual diagnóstico y estadístico de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría. Siendo algunos de ellos: la ansiedad, la depresión, trastorno de oposición desafiante, trastorno de la conducta, trastorno por déficit de atención e hiperactividad, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno por estrés posttraumático, trastorno de aprendizaje, autismo, etc.

Para cualquier padre estos trastornos pueden ser muy complejos es por eso que es vital, el edu-

carnos sobre los diferentes tipos de síntomas, diagnósticos y tratamientos para de esa forma brindarles a nuestros hijos un mejor cuidado. Recuerde que hay grupos de apoyo de padres quienes se reúnen semanalmente para compartir sus frustraciones, desafíos y éxitos. Y así, intercambiar información sobre especialistas, en el campo de la salud mental.

GRUPOS DE APOYO PARA PADRES

Family Involvement Center

5333 N 7th Street, A-100
Phoenix, AZ 85014
602-288-0155
602-412-4095

Mercy Maricopa Integrated Care

4350 E. Cotton Center Blvd., Bldg. D
Phoenix, AZ 85040
602-586-1841
1-800-564-5465

Línea de Crisis del Condado Maricopa

602-222-9444
1-800-631-1314





RESTAURANTE FAMILIAR
PLATILLOS MEXICANOS Y AMERICANOS

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

15% DESCUENTO
EN LA CUENTA
PRESENTANDO ESTE AVISO



Tenga en cuenta estos consejos y tome medidas para proteger a su perro de las altas temperaturas.

Cuidado de las mascotas en verano



Por **Hugo Santibañez**
Médico veterinario
Propietario de Santis
Pet Clinic

EL VERANO AQUÍ EN ARIZONA trae muchos problemas para las mascotas. Debido al calor intenso en los meses de mayo, junio, julio y agosto se recomienda mantener las mascotas dentro de la casa si es posible.

Dentro y fuera de la casa las mascotas requieren de cuidados como:

* **Tener agua fría disponible todo el día.** Es mejor poner unos cubos de hie-

lo al agua para que no se caliente y las mascotas no tomen agua caliente.

* **Elas no pueden disipar el calor interno** porque no tienen glándulas sudoríparas como el ser humano. Es por ello que ellas tienen que jadear, abrir la boca y a través de la saliva disipar algo de calor corporal.

* **Las mascotas no pueden caminar en el cemento** que está a 130 grados de temperatura. Se le queman los cojinetes de las manos y pies traseros y se les forman ampollas que sangran, les duelen mucho y además se infectan. Nosotros tenemos zapatos ellos no. Por lo cual no saqué a caminar a los perros entre las 10 de la mañana y las 6 de la tarde.

Las mascotas que son expuestas a excesivo calor puede que les dé un "stroke" o mejor dicho un golpe de calor. Los síntomas son jadear mucho, salivar, no caminan, no pueden reaccionar a estímulos externos, su temperatura sube a 105, 106 grados o más, no piensan, su corazón late muy rápido, se frustran y, en muchos casos, se mueren. El perro entra en shock con problemas respiratorios. Algunos presentan vómito o diarrea o hasta les tiemblan los músculos. Si usted observa estos síntomas, es una emergencia y tiene que llevarlo al veterinario inmediatamente. Dele un baño rápido en agua fría. No lo seque. ¡Llévelo al veterinario!

El tratamiento para salvar la vida del perro es hacer un examen de sangre para evaluar el funcionamiento de los órganos internos como lo es el riñón, hígado, páncreas, electrolitos, etc.; poner fluidos endovenosos, estabilizar al paciente y poner anti-bióticos.



Mientras más viejo sea el perro, es más propenso a un stock debido al calor. Recuerde que después de los 7 años el perro es un "senior".

Las mascotas que están dentro de la casa también pueden tener problemas. Por ejemplo dejar un perro enjaulado todo el día le da ansiedad, le sube la temperatura y entra en shock. Nunca dejó un perro afuera en el patio sin techo de protección al sol, sin agua y menos amarrado. Para finalizar las mascotas sienten y sufren igual que el ser humano la única diferencia es que ellos no hablan.



¡Yo hago de tu evento, mi evento!



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



@LaTienditaCafe | latiiditacafe | latiiditacolombianrestaurant

La Tiendita

Colombian Restaurant

Comida y productos 100% colombianos

480-898-5546

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

“Para Chuparse los Dedos”

Por **NOÉ SANJUAN MEDINA** - Chef La Merced - Mexican Kitchen

ESCUCHAR 



El taco, identidad de la gastronomía mexicana, tiene su historia. Para poderte contar, primero tenemos que saber que Moctezuma utilizaba las tortillas como “cuchara” para sostener la comida. Las tortillas eran preparaban sobre piedras calientes.



Tacos de suadero, una delicia mexicana

Cómo una historia se reinventa con otra...

LAS MUJERES PREPARABAN LAS TORTILLAS, les agregaban chile moli-

do o frijoles, después las doblaban para que los hombres llevarán

como almuerzo, también las ponían para las largas jornadas. De

ahí empezaron con las dobladas o tacos, que usualmente comían.

Los tacos de suadero se inventaron en la ciudad de Tenochtitlán, más conocida como Ciudad de México.

Hoy en día, se acostumbra a comer por la tarde o noche porque es la hora cuando se apetecen mejor.

Suadero es el corte de la falda o parte de la panza de la res. Usualmente este era el corte para elaborar estos deliciosos tacos, pero se hicieron tan famosos que tuvieron que agregar más cortes para seguir disfrutando de esta delicia. Ahora usan costilla cargada, aguja, pecho y chambarete.

CÓMO PREPARAR EL SUADERO

Primero tenemos que tener un comal redondo con un borde en medio, conocido como comal de bola. Agregamos aceite.

Picamos la carne, le ponemos jugo de limón y

sal y luego la incorporamos al comal a fuego mediano.

Mientras nuestra carne se está cocinando empezamos a limpiar las cebollas de cambray, cortamos el cilantro, pepinos, limones, rábanos y se pica cebolla. Nuestras salsas son el toque clave para poder disfrutar de unos tradicionales tacos de suadero.

Cuando la carne ya casi este lista agregamos un poco de agua. Recuerda que la textura de estos tacos es un poco dorada por fuera y suave por dentro. Incorporamos las cebollas de cambray para que puedan soltar su sabor y se pueda combinar con la carne.

Recuerda tener listas las tortillas taqueras para que esta sea una verdadera experiencia.

Te recordamos que La Merced Restaurant tiene esta delicia de tacos todos los viernes después de las 5 p.m. y están “para chuparse los dedos”.



Comal donde se preparan los Tacos.

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

 
www.pugatile.com

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

El hooponopono es uno de los métodos de autocuración cuántica más efectivos que existen. Ya que se basa en el amor expresado a través de tus palabras para llegar hasta el sub-consciente, que es donde residen todas las memorias que obstaculizan el flujo normal de la vida.

MEDITACIÓN HOOPONOPONO



Por **Sergio Pérez**
 Psicoterapeuta
 Director y fundador
 de la organización
 Despertando en Amor
www.despertandoenamor.org
www.paravivirmejorconsergio.com



Método de sanación por medio de la medicina cuántica.

ESTE SISTEMA LO ESTABLECIÓ EL DR. LEEN, quien se basó en la filosofía hawaiana para sanar personas, memorias, espacios y situaciones.

Para practicar hooponopono no necesitas determinados estados de relajación, determinado tipo de ropa o un horario

en particular. Simplemente debes repetir las palabras claves en cualquier momento del día aún cuando estés desarrollando cualquier otra actividad.

Con hooponopono, puedes eliminar, desde la raíz, el dolor emocional o físico, simplemente reconociéndolo como un

recuerdo y agradeciéndole que haya salido a la superficie, para poder sanarlo.

Igualmente sucede cuando tienes conflictos con las personas a tu alrededor. Para iniciar tu proceso de limpieza debes establecer en tu conciencia el punto común entre ella y tu. De esta forma les pides perdón por el difícil momento que les has generado en el pasado.

Creando una misma consciencia universal es la única forma como recuperarás tu paz interior y tu equilibrio con los demás seres del planeta.

El hooponopono te libera de la trampa mental, que significa hacer entender o querer convencer a alguien que debe de cambiar. Te libera de la ilusión que significa pretender modificar los comportamientos ajenos.

Es la práctica interior individual que limpia y transmuta las memorias del pasado que constantemente penetran en tu mente, transformándolas en pura luz, de manera que llegue a ti la inspiración de la divinidad. Lo ideal es que tengas la intención y la disposición de practicar estas palabras, las veces que sean necesarias, teniendo en cuenta que en entre más veces lo hagas, más memorias de tu pasado sanaras sin la necesidad de tener que revivir dolorosos momentos otra vez. Las frases del hooponopono están dirigidas a la divinidad que vive dentro de ti, al dios, diosa, que tú eres y de igual manera a toda la humanidad con su historia de sufrimiento y dolor que es parte de lo que todos nosotros estamos conformados.

Pero si quieres escuchar toda la meditación

Las palabras claves del hooponopono son:

**LO SIENTO,
 PERDÓNAME,
 GRACIAS,
 TE AMO.**



completa entra a mi página de internet www.paravivirmejorconsergio.com

Recuerda que pensar y actuar positivo te llevará al éxito y al triunfo. ¡Que las bendiciones sean!



Freeway Insurance

TUDO LO QUE NECESITA EN SEGUROS DE AUTO

\$50 DE DESCUENTO EN SU PAGO INICIAL

¡Compare y ahorre!

“Liability Insurance” desde **\$40** AL MES

¡VISÍTENOS HOY!

1130 N. 35th Ave 85009 (Ave 35 y Latham)
 Lun.-Vie. 9 A.M.-6 P.M., Sáb. 9 A.M.-5 P.M., Dom. 9 A.M.-4 P.M.

Buscamos entre todas las compañías y le encontramos la tarifa más baja.

LICENCIA N° 94484

FREEWAY
 LOS EXPERTOS EN SEGUROS DE AUTO

602-599-0766

Causas, síntomas y tratamiento de este doloroso trastorno de la muñeca y la mano.

El síndrome del túnel carpiano



Por **Dr. Patrick A. Maloney**
Director clínico de Maloney Chiropractic Clinic

ESTA AFECCIÓN SE PRODUCE cuando el nervio mediano (que viene desde el cuello y cruza hacia el antebrazo y hacia la mano), se comprime o se aprieta en la muñeca. Este nervio mediano controla las sensaciones del lado palmar del pulgar y los dedos y también los impulsos a los músculos chicos en la mano que ayudan con la movilización y fuerza de la misma. A veces, el engrosamiento de tendones irritados u otra inflamación estrechan el túnel y causan que se comprima el nervio. Lastimaduras a la muñe-

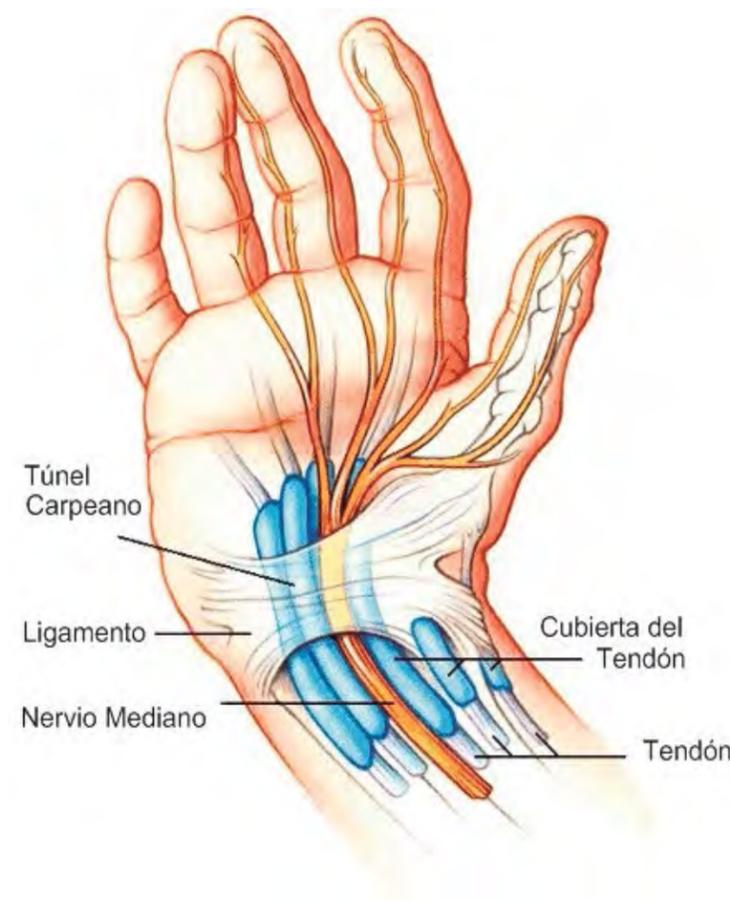
ca pueden torcer los cárpales y crear un problema en la función de la muñeca.

Los síntomas generalmente comienzan gradualmente con ardor y hormigueo frecuente. También pueden manifestarse con dolor y entumecimiento. Las personas con diabetes u otros trastornos metabólicos que afectan directamente los nervios pueden tener una predisposición a este problema. Personas que trabajan en lunas de ensamble, costura, limpieza y de empaque de carne o fruta.

Pero quienes corren un riesgo tres veces mayor son las personas que entran datos en computadora casi todo el día.

Para evitar este síndrome, usa muñequeras como prevención, si trabajas en un empleo de un alto riesgo. Estira las muñecas con regularidad. Un buen estiramiento es juntar las palmas de sus manos y ponerlas directamente enfrente de su pecho, con los dedos apuntando hacia arriba, y levanta los codos hasta que sienta un estirón en ambas muñecas. Mantén la pose por 15 a 30 segundos y repite entre 2 a 4 veces al día.

La quiropráctica ha beneficiado a muchas personas con problemas en las manos o muñecas. Esta terapia ayuda aliviar la presión de los nervios. Además restablece la función correcta a través de descomprimir la muñeca, la descompresión se consigue con ajustes que normalizan la función y alineamiento de los huesos del túnel carpal.



Cadavid & Associates
IMMIGRATION ATTORNEYS

"Uniendo Familias un Sueño a la vez"

NO TENGA MIEDO

"Confíe en nosotros para resolver su caso de inmigración"
Su información es confidencial



Jessica M. Cadavid Esq.
Abogada de Inmigración

CONSULTA GRATIS

602-515-8859

5055 N 12th Street, Suite 100 | Phoenix, AZ 85014

www.cadavidlaw.com

SIGANOS EN  

Calendario de Eventos

¡Energiza tu negocio!
Curso gratuito para empresarios

LUNES 12 DE JUNIO DE 2017 | 9:00 A.M.

Miles de empresarios se han beneficiado de clases y servicios en ¡Compass CBS! Ahora usted puede participar semanalmente en el grupo "mastermind" donde se comparte información sobre **cómo iniciar o hacer crecer su negocio** dirigido por el reconocido **entrenador de negocios Edgar Rafael Olivo**. Energice su negocio: Un evento donde usted puede conectar y aprender de otros empresarios para ener-



gizar el comienzo de su semana laboral. La cita es en la sede de

Compass CBS: 2601 N. 3rd Street, Suite 217. Phoenix AZ 85004. Vi-

site Compass CBS en facebook o llame al **602-759-0553**.

Calendario de Eventos



Enrique Iglesias y Pitbull
En vivo y en directo

MIÉRCOLES 14 DE JUNIO DE 2017 | 8:00 P.M.

No se pierda este gran concierto. **Enrique Iglesias** y **Pitbull** visitarán 16 ciudades durante su gira conjunta de verano. Junto a ellos estará la banda **CNCO**, ganadora del concurso musical "La Banda" de 2015. Todos a cantar y disfrutar de sus éxitos. **Talking Stick Resort Arena**, 201 E. Jefferson St, Phoenix, AZ 85004. Información en el **602-379-2000**. Boletos en **ticketmaster.com**

El Dr. César Lozano ¡Regresa a Phoenix!
MIÉRCOLES 14 DE JUNIO DE 2017 | 8:00 P.M.

El Dr. Lozano está de gira por Estados Unidos y nos presenta la conferencia "El placer de vivir" para recordar-

nos lo maravilloso que es vivir y para renovar la esperanza y el espíritu. Una presentación que ¡cambiará tu vida para siempre! Boletos desde \$35. Mesa Art Center 1 E. Main St, Mesa, AZ 85201. **Mayor información** 480-644-6500.



Conoce doTERRA... ¡cambiará tu vida!
La mejor salud, el mejor negocio. ¡Pruébalos!

Contáctanos
MARIO Y ANA MARIA MORENO
602-460-8487



dōTERRA
Wellness Advocate



AIR
OFFICE FURNITURE

www.airofficefurniture.com
air office furniture

TODO EN MUEBLES DE OFICINA

- *Instalación
- *Remodelación
- *Venta
- *Desinstalación
- *Mantenimiento y reparación
- *Relocalización de cubículos
- *Servicio de Bodega

AIR
OFFICE FURNITURE **480-459-9195**
LOS PROFESIONALES EN MUEBLES DE OFICINA

¿No te ha llegado tu reembolso de tus TAXES impuestos?
 ¿Le debes al IRS y no sabes qué hacer?



TENEMOS MÁS DE 15 AÑOS AYUDANDO A NUESTRA GENTE
 Hablamos tu idioma, te entendemos.
 Te cuidamos tus impuestos como familia.
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



El show cómico de
CONSUELO DUVAL

Soylopro ibido



3 DE JUNIO
8:00 PM

tickeri.com

boletos en line en el En linea. Tickeri.com

COMPRA TU BOLETOS EN MUEBLERIA DEL SOL

623 206 7973

Para información



EMPIRE
 5030 W McDowell Rd #30
 Phoenix, AZ 85035



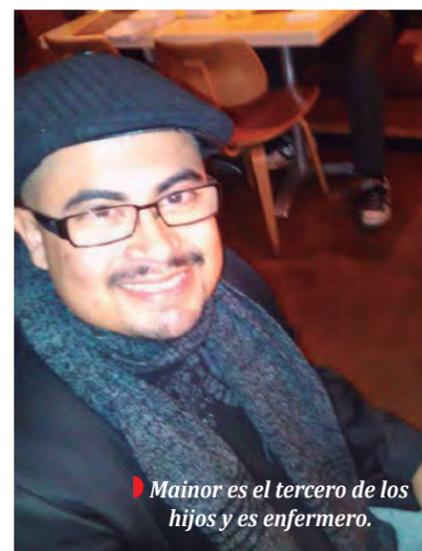
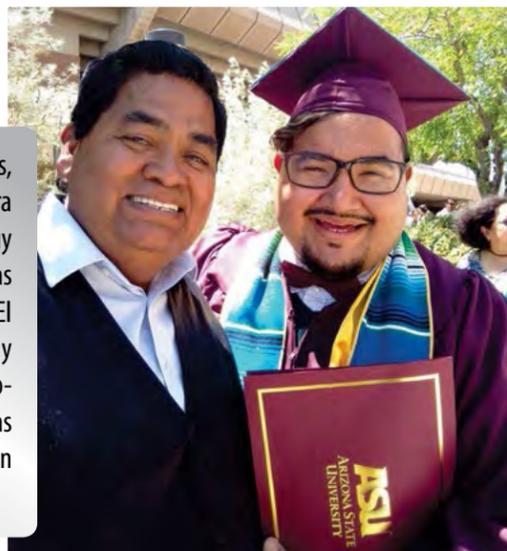
Jorge Guillén, papá soltero.

Un gran hombre, un gran PADRE.



Con su hijo Anthony el día de la graduación en ASU.

Anthony, su hijo de 24 años, escribió estas palabras para su padre: "Mi Papá es muy trabajador, le doy muchas gracias a Dios por él. El me ayuda cuando puede y siempre está ahí para apoyar a sus hijos. Papá, gracias por todo, y que tenga un ¡feliz Día del padre!"



Mainer es el tercero de los hijos y es enfermero.

ver a mis hijos hechos y derechos". Y es que sus papas, aunque en la distancia, también fueron un valioso soporte. A ellos les pedía consejo en los momentos más difíciles. Y aunque hoy ya no están, tiene muy presente que su padre siempre le decía que tenía que ser fuerte de espíritu y que iba a salir adelante.



Aquí, Jorge Guillén acompañado de Anthony e Irving



Su hermana Deysi con su esposo Guillermo Morales, quienes siempre están apoyando a Jorge.

La Guerra Civil y el miedo a que la guerrilla se llevará a su hijo lo obligaron a abandonar su país, El Salvador, a dejar a sus padres. Se vino con su esposa y sus dos hijos. Luego de 30 días de viaje, lograron cruzar la frontera y empezaron una nueva vida en California. Aquí nacieron tres hijos más. Pero con los años, las cosas no funcionaron y vino la separación.

Desde el momento en que Jorge decidió separarse de su esposa, con quien llevaba 18 años casado, luchó por quedarse con la custodia de sus 3 hijos menores quienes entonces tenían 11, 6 y 3 años de edad. Gissela de 18 años se quedó con su mamá y Jorge Jr. el mayor, ya era independiente.

Dejó todo en California y se vino a Arizona con sus hijos porque aquí estaba su hermana. Ser padre soltero no era tarea fácil. Pero ser un padre consagrado era aún más complejo. Trabajaba 12 horas al día. Recuerda que tenía que dejarlos en "day care" y "after school" mientras trabajaba y luego en casa les cocinaba, lavaba la ropa, planchaba y demás. Jornadas que terminaba a veces a las 2 de la mañana para estar nuevamente de pie a las 6. Por fortuna, también contaba con su hermana cuando más la necesitaba.

Cuenta Jorge que muchas veces lloraba y en su mente solo decía: "Diosito dame fuerzas, quiero

Jorge asegura que la confianza y la fe en Dios han sido fundamentales para sacar adelante a sus hijos, al igual que su dedicación y el hecho de que no tuviera ningún tipo de vicios (ni fuma, ni bebe). Hoy en día, todos sus esfuerzos están dando los mejores frutos. Sus cinco hijos lo hacen sentirse muy orgulloso. Mainer, el tercero, es enfermero. Gracias a sus excelentes grados, consiguieron becas para estudiar en el college. Anthony se graduó recientemente de Trabajo Social de la Universidad Estatal de Arizona (ASU) con un GPA de 3.5 e Irving está en el college, pero al mismo tiempo presta servicio en el ejército, decisión que tomó en memoria de su abuelo quien fue militar.

A pesar de los altos y los bajos, a sus 64 años, sigue adelante hasta ver completamente realizados a sus hijos. Nunca quiso buscar una nueva pareja. Esta sólo y feliz. Eso sí, tiene muchas amigas y le encanta salir a bailar con ellas.



Con ocasión del día del padre Irving dice: "Mi papá es una persona especial porque él ha hecho todo por mis hermanos y yo"

Irving Guillén es el menor de los hijos y actualmente tiene 21 años.



Con su hija Gissele, quien vive en California.



La obra cargada de realidad alrededor del tema del narcotráfico levantó muchos aplausos entre los asistentes. Aquí Teresa Velásquez en plena acción.

El teatro Meshico puso en escena su obra Mala Sangre

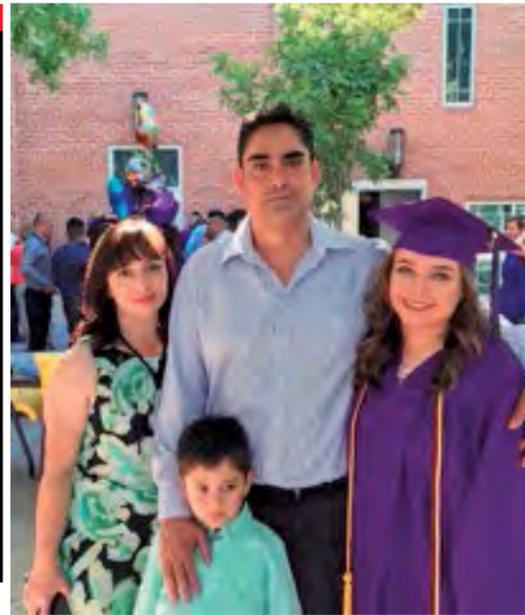


Aquí parte del elenco con el director Mario Zapién. Mar Vargas, Celia Esperanza Ramos, Germán Vergara, Verónica Sevilla y José Bahena.



Día de Graduación

Los más felices son los padres, Blanca y Enrique Moreno quienes están que no se cambian por nadie con los triunfos de su hija. Aquí los acompaña, Enriquito, el hijo menor y el otro heredero de la dinastía Moreno de Hermosillo, Sonora. ¡Felicidades para todos!



Norma y Daniel Revilla son otros padres que por estos días están superfelices. El motivo, la graduación de su hija Adriana Revilla de Centennial High School en Peoria. Cumplida esta meta. Ahora a pensar en la Universidad y a seguir los pasos de su hermano Diego. ¡Felicitaciones familia Revilla!



Felicidad en la familia Moreno por el grado de su hija Blanca V. Moreno quien terminó su secundaria en BioScience High School. Aquí Blanca V. con su tío Henry Vera quien estuvo en este día especial.



Otra familia que celebra es la de Kevin Corella quien se graduó de la High School Northwest Christian School en Phoenix. Un logro muy importante que se refleja en la sonrisa de su hermana Kristin y de su muy orgullosa mamá Lourdes Lerma. ¡Qué bien!



Listo para empezar una nueva etapa. Alex Palma se graduó de Betty Fairfax High School de Laveen. Aquí con su hermano Alan y su maestra de kinder. Una gran sorpresa encontrarla en su graduación. Felicidades a Blanca Erives, la super orgullosa mamá. ¡Muy buen trabajo!



El comité Unidos Por Oaxaca se apuntó un total éxito en el evento para recolectar fondos de ayuda para el orgullo hispano "Santy el Andariego" quien atraviesa problemas de salud y necesita el apoyo de la comunidad.

Todos por Santy

Chay Valdivia el organizador principal acompañado por una de las nuevas estrellas que se hicieron presentes.



El Rayo de Sur también dijo presente para ayudar. Aquí junto a Gonzalo Torres, Reyna Monje y Antonio "Mr. Cumbia" Sánchez.

¡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 **\$22.99**
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 el regalo del Día del Padre?

¿Le gustaría que sus hijos recibieran educación militar?

Young Marines

Un programa que está formando mejores jóvenes para la sociedad



En el estado de Arizona, existen varios programas para niños y adolescentes, pero esta vez voy a hablarles de un programa muy peculiar y sobre el cual muchas familias desconocen.

Por Imelda Hartley

Este programa es "Young Marines". Es un programa militar para niños y niñas de 8 a 18 años de edad o hasta High School. La misión de este curso es la de promover el desarrollo mental, físico y moral de los jóvenes y tiene un gran enfoque en la concientización y la prevención de drogas. Además, todas sus actividades

enfatan la importancia de la honestidad, el valor, el respeto, la lealtad, la confianza, y una sensación de devoción a Dios, el país, la comunidad y la familia.

Yo personalmente conozco este programa durante los últimos 8 años y es un gran honor decir que 7 de mis hijos se han graduado de él. Mi hija Anabel ha sido la que mayor tiempo hizo parte de



Para mayor información, requisitos y la unidad más cercana comunicarse con: Private Young Marine Kaythum Oritz al 623-216-0681

él, llegando al rango de sargento con tan solo 15 años de edad y liderando más de 20 niños.

Hoy en día, mis hijos son líderes en sus escuelas, la comunidad y son campeones en todo lo que emprenden y esto ha sido gracias al programa de los Young Marines. Además, el tener que participar en programas de concientización y prevención de drogas los ha ayudado a vivir de una manera muy sana, sin fumar, tomar y sin ningún abuso de sustancias o drogas.

Este programa realmente ayuda a que los niños se enfoquen en sus estudios y colaboren más dentro del hogar. Pues los padres y maestros siempre tenemos que estar entregando reportes sobre sus comportamientos durante todo el año. Y el entrenamiento y técnicas que reciben durante todo el año como tácticas de supervivencia, CPR, Fire Drills, (Simulacros de fuegos), Primeros Auxilios, manejo de armas, etc, los convierte en niños independientes y autosuficientes para la vida diaria.



Mi Tienda Latina
 Lunes a Domingo 9:30 a.m. - 9:00 p.m. | mitiendalatina@gmail.com
 1811 N. 24th St, Ste. E - Phoenix, AZ 85008
 Teléfono **602-286-6422** Fax **602-286-0022**

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

Aceptamos estampillas de comida

Paquetería a México y envío de encomiendas a Centroamérica

FRANCO'S APPLIANCES
 VENTA DE ELECTRODOMÉSTICOS USADOS

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

GARANTIA 30 DÍAS

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 •

Una simple notificación de venta le puede evitar consecuencias legales



ADOT Motor Vehicle Division
 4450210101 azdot.gov

Mail Drop 555M
 Title Maintenance Unit
 Motor Vehicle Division
 PO Box 2100
 Phoenix AZ 85001-2100

SOLD NOTICE

Please submit a Sold Notice online at www.servicearizona.com. When you sell your vehicle, transfer ownership, or end your lease, the following information must be completed within 10 days. This notice is your protection from liability for tickets, accidents, etc., that occur after the sale. To transfer ownership, you must also complete the transfer information on the back of the Certificate of Title and give it to the new owner.

| | | | |
|---|-----------------------|-----------------------------|------------------------|
| Vehicle Identification Number 1E4T3C9VR1M25KL3 | Year 14 | Make TOYOTA | Plate Number SAMPLE |
| Buyer/Lessor Name (last, middle, first, suffix) NOMBRE DEL COMPRADOR | | Date Sold FECHA DE VENTA | |
| Street Address DOMICILIO | City CIUDAD | State AZ | Zip 85007 |
| Seller/Lessee Name (last, middle, first, suffix) NOMBRE DEL VENDEDOR | | City CIUDAD | State AZ |
| Street Address DOMICILIO | City CIUDAD | State AZ | Zip 85007 |
| Seller/Lessee Signature FICHA DEL VENDEDOR | Date FECHA DEL ASO | | |

In addition, the license plate must be removed from the vehicle and kept in your possession. To determine if you qualify for a credit or plate refund, visit www.servicearizona.com.



Por: **Lourdes Lerma**
 Oficial de Información Pública del Departamento de Transporte de Arizona (ADOT) y su División de Vehículos Motorizados (MVD) (llerma@azdot.gov)

Vender su vehículo a una persona en la calle, a través del internet o a un familiar es algo muy común en este tiempo. No todas las personas compran un vehículo con un concesionario de autos (Dealer). Por este motivo ADOT-MVD le recuerda que es muy importante que notifique a esta agencia cuando venda su vehículo, ya que evitará problemas legales y monetarios.

► Forma "Sold Notice" (Notificación de Venta). Sólo toma unos minutos llenarla y tramitarla.

Si vende un vehículo, esto es lo que debe hacer: En cualquier momento ingrese en www.servicearizona.com y complete la forma "Sold Notice" (Notificación de Venta), si lo desea, también puede visitar cualquier oficina de MVD o Proveedor Independiente/Sucursal. **Este es un servicio gratuito.** Esta forma debe completarse dentro de 10 días hábiles después de haberse vendido el vehículo.

RAZONES POR LAS QUE DEBE DAR AVISO SOBRE LA VENTA DE SU VEHÍCULO

Cuando usted NO notifica a MVD que vendió un vehículo y el nuevo propietario NO cambia inmediatamente el título a su nombre, USTED seguirá siendo responsable por lo que suceda con ese vehículo. En muchas ocasiones el nuevo propietario se involucra en un accidente, comete un delito o simplemente deja abandonado el vehículo y el dueño registrado en MVD continúa siendo responsable.

* Si el vehículo que usted vendió se involucra en un choque y ya no tenía aseguranza, estas son algunas de las consecuencias que usted puede enfrentar como propietario registrado de ese vehículo por no haber dado aviso a MVD:

1. Al momento del choque, en los archivos de MVD usted sigue apareciendo como dueño; si la persona que iba manejando ese vehículo es encontrada culpable, usted deberá pagar por los daños ocasionados, tanto médicos como materiales.

2. Si la persona a la que chocan con el vehículo que usted vendió, contrata a un abogado para que le paguen por los daños y usted no paga, ese abogado puede solicitar un juicio en su contra (judgment en inglés) para que MVD le suspenda su licencia o privilegio de manejar y la placa/registro de TODOS los vehículos a su nombre hasta que pague. (Nota: esto afecta a todas las personas que estén en el título del vehículo vendido).

* Y si el vehículo que usted vendió lo dejan abandonado en una calle y la grúa lo tiene que jalar para llevarlo al corralón, usted es responsable de pagar la multa por vehículo abandonado (\$500-\$1000 dólares), si no paga, no podrá renovar el registro/placa de otros vehículos a su nombre.

* Pero aún hay más consecuencias, si ese vehículo es utilizado para cometer un crimen, el dueño o dueños que aparecen en los archivos de MVD deberán comparecer en una corte para explicar el por qué ese vehículo fue usado en un crimen.

¡No se arriesgue, si vende un vehículo, debe dar aviso inmediatamente!



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

Diviértase en EUROPA

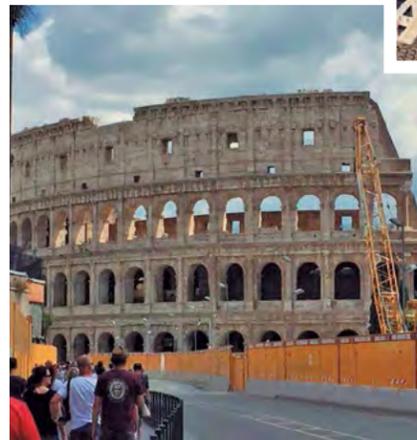
Viajar por el mundo es visitar Europa. Por esta temporada se convierte en un destino muy atractivo para quienes quieren darse las mejores vacaciones de su vida. La empresaria Olga Zapata y su esposo John Leidenheimer se fueron a recorrer Europa y en exclusiva para Contacto Total, la revista que habla, nos dicen por qué vale la pena irse de paseo al Viejo Mundo.



En Cannes, Francia, aparte de lo del festival de cine, los restaurantes son espectaculares, la gente que se ve, todos los cineastas con su look muy bohemio, los carros y los yates privados.



Ir en crucero es una forma cómoda y relativamente económica de viajar por Europa. Mientras se duerme, el crucero lo lleva de ciudad en ciudad. Sin la congestión de las estaciones de tren y sin tener que quedarse en hoteles muchas veces muy costosos.



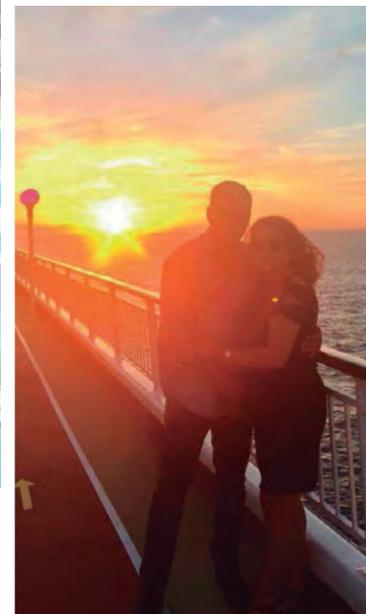
De recorrer Europa lo más espectacular es poder navegar por el Mediterráneo en crucero. Durante diez días estuvimos en este crucero Norwegian que es una compañía americana. En él, se visita Cannes, Marsella, Barcelona, Palma de Mallorca, Cagliari, Sicilia, Capri y Nápoles.

En Italia, el paseo por la parte antigua de Roma es impresionante: el Coliseo, el panteón me encantó. Hecho en mármol de carrara, ¡es una belleza! Tuvimos la oportunidad de ir a una audiencia con el Papa que la hace cada miércoles. Es muy impresionante sentir su presencia.

Conocer realmente bien el continente es conocer bien de dónde venimos, nuestra historia, nuestra cultura. El arte que ustedes no se imaginan. La arquitectura, sobre todos los diferentes estilos como el Barroco o el estilo gótico.



La compañía de crucero tiene su sede principal de ventas en Mesa, Arizona y los trámites y reservas se pueden hacer desde allí.



Cerrajería Garza ya abrió La casita de las llaves

COPIAS - CONTROLES - SWITCHES



- * Hacemos copias de llaves
- * Reparación de controles remotos
- * Llaves con chip

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

602-633-2075



¡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.
Cerrado los Domingos

¡Consiente y ayuda a tu cuerpo!

Con un exfoliante 100% natural que le traerá grandes beneficios

ANA MARÍA MORENO ES PROMOTORA DE BUENA SALUD. Como consultora de la compañía de aceites esenciales más grande del mundo, DoTerra, conoce las necesidades de la gente y contribuye en el cambio a hábitos más saludables.

En esta edición nos recomienda una mezcla ideal para mejorar la circulación, combatir la piel de naranja (celulitis) e hidratar la piel usando tres aceites esenciales (Fraccionado de coco, Slim & Sassy y Cypress). Cada uno de estos aceites tiene propiedades especiales. El aceite de coco fraccionado se absorbe fácilmente, es práctico por su estado líquido, no interfiere con el aroma de los aceites y no deja sensación grasosa. El aceite Slim &



Sassy es una fórmula exclusiva que promueve el metabolismo. El aceite de Cypress tiene innumerables usos, posee un aroma fresco y limpio que es energizante y refrescante. Se utiliza frecuentemente por los terapeutas de masaje por su capacidad para calmar los músculos tensos y apretados y promover la circulación.

Para preparar este exfoliante corporal necesitas:

1/4 taza de azúcar granulada.

1/4 taza de azúcar granulada.

15-20 gotas de aceite esencial fraccionado de coco.

10 gotas de aceite esencial Slim & Sassy.

10 gotas de aceite esencial Cypress.

Mezcla todos los ingredientes en una vasija y aplícalos en todo el cuerpo antes de ducharte.

Puedes aplicar el exfoliante con ayuda de una esponja o directamente con la palma de la mano masajeando sobre la piel húmeda.

Para conseguir estos beneficios y ver sus resultados, se recomienda exfoliar el cuerpo por lo menos una vez por semana.

Al terminar, enjuaga, seca y aplica crema hidratante. Sentirás una piel más suave, tersa y tonificada.

¡Compruébalo por tí mismo!



Si desea adquirir los productos DoTerra comuníquese con Ana María Moreno al 602-460-8487

La honestidad, el profesionalismo y la experiencia con el servicio al cliente definen perfectamente nuestro trabajo.

Somos expertos en **IMPUESTOS PERSONALES Y DE NEGOCIOS**
REGISTRO Y ADMINISTRACIÓN DE NEGOCIOS

OTROS SERVICIOS: Notario | Traducciones | Apostillas



3614 N 24th St.
Phoenix, AZ 85016
Tel.: (602)-423-4883
Email: abcontinental@gmail.com

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



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

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

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
120% A.P.R.



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

1190-AM
La Estación del Talento Independiente
www.onda1190am.com

1190-AM
La Estación del Talento Independiente

*¡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**

Famosos de Aquí y Allá



¡Llega el verano. Y la bienvenida corre por cuenta de las modelos de la diseñadora de Charmosa Swimwear, quienes se hicieron presentes en el evento Runway of Hope by Pearce Family Foundations que se realizó en el Valle del Sol. Los colores fuertes y los diseños ultramodernos marcaron la pauta para recibir a la temporada más caliente en Arizona y una de las más calientes del país. ¡Sube la temperatura!

¡Mexicanos devorando mexicanos! Esto parece quedar claro después de que esta foto fuera publicada en diferentes medios del mundo. En ella aparecen verdaderos orgullos nacidos en México y que brillan con luz propia en Hollywood y en el mundo del cine. La foto se convirtió en viral y una de las más vistas en HuffPost durante el mes del mayo. Todo por la cantidad de críticas y agresivos calificativos que recibieron en las redes sociales. Los acusan de traidores, de no hacer cine en México y de no hacer nada por su país. La envidia hacia Salma, Diego, Gael, "El negro", "El chivo", Cuarón y del Toro está a flor de piel. ¡Mala cosa!



¡Home run! Eso es lo que parece que se anotó Alex Rodríguez con la diva Jennifer López. Según la revista Life and Style la cantante y actriz está embarazada y esperando un niño. Tal parece ser que todo va viento en popa porque ya estarían decorando el cuarto del bebé con temática de beisbol. Además se rumora que el matrimonio tendría lugar después de dar a luz. Tendremos que esperar el paso de los días y que le crezca la barriguita para saber si todo fue verdad.



EL CENTRO
MERCADO LATINO
Delicious Food | Family Fun & Amazing Bargains
Indoor Swap Meet
43th Av. & Indian School Rd.

Sabado 17 de junio
11 am a 3pm

CONTACTO
total
RADIO | REVISTA

-HAPPY FATHER'S DAY-

Regalos
Rifas

Banda
Sinaloense

Quiero ser
Papá!

Concurso:

El niño más parecido a papá se premiará.
Primero, segundo y tercer lugar.
Los que quieran concursar deben
mandar una foto en mensaje de texto
al 602-900-6622 con su nombre
y su número de teléfono
para contactarlos

Prensa
Hispana
ARIZONA'S 1st HISPANIC NEWSPAPER

La 107.9 FM
CAMPESINA



¡Pare Oreja y Apunte!

DESDE \$10
20 PALABRAS

Vendo estufa plana eléctrica, refrigerador, lavadora y freezer. En buen estado. Interesados llamar al **602-434-1768**. Estamos por la Avenida 40 y Thomas.

Se vende cámara de vídeo profesional Panasonic. Ref. AG-HVX200AP. Incluye tarjeta de memoria. En perfecta condición. Muy poco uso. Enviar texto o llamar al **602-751-2106**.

¿Necesita un abogado de inmigración? En Cadavid y Asociados le ayudamos. Consultas GRATIS. La abogada Jessica Cadavid cuenta con la experiencia para asesorarlo. Toda su información es confidencial. **602-515-8859**.

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

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

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

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE

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

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



Raw & Unfiltered
Gold Bee
MIEL DE ABEJA
BEE HONEY
PURE NATURAL
PRODUCT OF USA
AUTHORIZED DISTRIBUTOR
S.elandariego@live.com
602-621-9419



Milleniun Communications
Cellphone repair & sales
Reparación y venta de celulares y tabletas
Venta de accesorios - Desbloqueamos cualquier celular y quitamos cuentas de Google.
4225 W. Indian School Ave, Phoenix AZ 85019
Espacio A1 - Adentro de El Centro Mercado
602-380-9456



COLOMBIA Express
12313 N.W. Grand Ave. Ste. D. El Mirage - AZ 85335
Lunes a Sábado: 11 a.m. - 7 p.m. | Domingo 10 a.m. - 2 p.m. | e-mail: colexp@hotmail.com
Tel.: 623-271-7405 | Fax: 623-271-9083
SERVICIO DE NOTARIO - ENVIOS DE DINERO A MEXICO, CENTRO Y SURAMERICA.
Envío de Paquetes y sobres a México, Colombia, Guatemala, El Salvador, etc. Recargas telefónicas nacionales e internacionales. Pago de billes nacionales e internacionales. Copias y fax | Comida colombiana.



MUDANZAS Y PAQUETERÍA
TODO MEX
EXPORTACIONES A MEXICO
Legalización y exportación de carros
3038 W. Van Buren Suite
#6 Phoenix, AZ 85009
(Dentro de la Plaza Kora)
www.MudanzasUSAhaciotodoMexico.com
602-554-4647



¡Pare Oreja y Apunte!

DESDE \$10
20 PALABRAS

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



QUESO MENONITA
de Casas Grandes, Chihuahua.
Lydia 602-810-6241



COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE

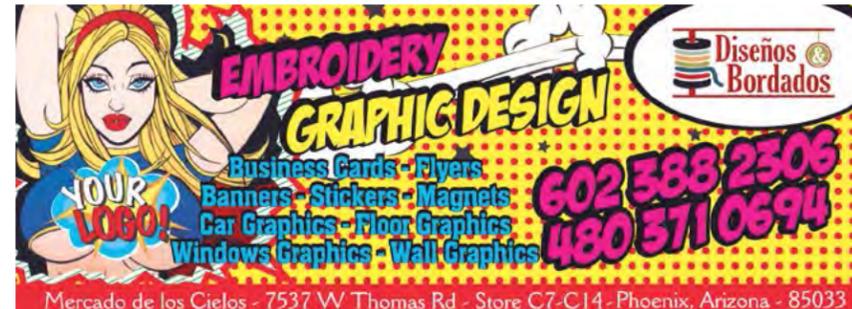
LOS CLASIFICADOS QUE ¡SI SE VEN!
PARA ANUNCIARSE AQUI
LLAME AL 602-751-2106

ANIME SUS FIESTAS O EVENTOS AL RITMO DEL GRUPO FEMENINO ESENCIA

Tocamos cumbias, norteño. Búscanos en Instagram: @gruposenciaoficial Facebook: Grupo Esencia.

Para contrataciones
915-449-7764
con César Pascale

EMBROIDERY GRAPHIC DESIGN
Diseños & Bordados
Business Cards - Flyers
Banners - Stickers - Magnets
Car Graphics - Floor Graphics
Windows Graphics - Wall Graphics
602 388 2306
480 371 0694
Mercado de los Cielos - 7537 W Thomas Rd - Store C7-C14 - Phoenix, Arizona - 85033



VALENTINA'S MATTRESS COLCHONES
Tenemos diferentes estilos, calidad, precios y marcas originales.
480-282-3270
602-718-0816



RENTA DE TUXEDOS MAYRAS
Para toda ocasión PROMS, BODAS, XV AÑOS. Accesorios y paquetes de XV años. Vestidos para dama. Todo lo que necesita para ese día tan especial.
CENTRO MERCADO LATINO
4225 W Indian School Phx AZ 85019
602-481-9546



Diseños & Bordados
Mercado de los Cielos
7537 W Thomas Rd C7 - C14
Phoenix, Az. 85033
602 388 2306
Diseños y Bordados
DisenosyBordadosArizona@gmail.com
DISEÑOS & BORDADOS
www.dbarizona.com



BUSQUE / OFREZCA TRABAJO
Y/O SERVICIOS

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

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

Se busca cocinero o cocinera y "dish washers" con ganas de trabajar para Nonna Urban Eatery en 7240 E. Main St. Scottsdale, AZ. Por favor marcar al **480-452-6072.** Gracias.

Plomería comercial y residencial. Somos expertos. Servicio de emergencia las 24 horas. **480-389-7581.**

Necesito personal o maestros albañiles que sepan hacer chimeneas, poner piedra, estaco, bardas, todo tipo de albañilería. Sueldo según experiencia. Buena aptitud y disponibilidad inmediata. También se necesitan grupos para poner pavers. Trabajo de tiempo completo. Favor de llamar al **602-882-9225.** Preguntar por Miguel Hernández.

Fotografía y video para todas las ocasiones. Quinceañeras, Bodas, Cumpleaños, etc. Servicio profesional y los mejores precios. **(602) 434-3210.**

Handyman con experiencia en: Pintura, "drywall", textura, estuco, plomería, carpintería, baldosa, acabados en concreto, pisos laminados y de madera y más. Teléfono **623-225-5140.**



La compañía
ALL CLEANING SERVICES
está buscando personal para limpieza de casas 480-528-9422. Preferiblemente que vivan en las áreas de Mesa, Gilbert o Chandler. Las personas interesadas pueden llamar al **480-204-1131**



Costurera / Alteraciones. Se hacen alteraciones y bastillas a vestidos, faldas, pantalones y sacos. Arreglamos todo tipo de ropa. Estamos en el west del Valle. **602-754-0641.**

Reparaciones y construcciones pequeñas o grandes en casas o negocios. Tile, electricidad, plomería, drywall, carpintería, techos, etc. 30 años experiencia. Precios módicos. Oscar, **602-486-4483.**

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.**

Palafox Carpet Cleaning. Servicio profesional de limpieza de alfombras, impieza de sillones, detallado de interiores de autos. Presupuestos gratis. **480-580-1406.**



DANNY'S TIRE SHOP

MECÁNICA EN GENERAL

- Suspensión • Alineación
- Tune ups • Frenos y mucho más.

**2529 E McDowell Rd.
Phoenix - AZ 85008**

602-275-9315

MECÁNICA Y ELECTRICIDAD AUTOMOTRÍZ



**SERVICIO A DOMICILIO
DR. MECÁNICO 602-435-4578**

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

**PROFESIONAL
TÉCNICO CERTIFICADO
40 AÑOS DE EXPERIENCIA**



**SOBADORA
ATENDIENDOLE**

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

Llamar al **602 621 9419**

FUMIGACIONES DOMÉSTICAS | EXPERTOS CONTROLANDO PLAGAS



- Chinchas ■ Cucarachas ■ Pulgas ■ Garrapatas
- Escorpiones ■ Arañas ■ Hormigas

NO CONTRATOS - PRECIOS RAZONABLES



602-303-7927



Reparación profesional automotriz

Mantenimiento preventivo y correctivo

Problemas eléctricos y mecánicos

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

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

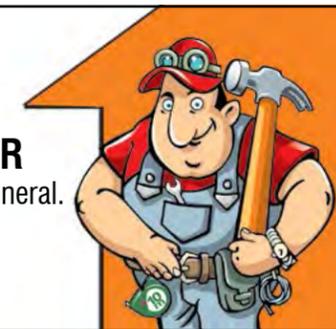
ISMAR AUTO GLASS
•Parabrisas •Ventanas •Reparación de Elevadores y más

602-545-4059 SERVICIO A DOMICILIO

**TODO TIPO DE
REPARACIONES EN SU HOGAR**

Experto en plomería y reparaciones en general.

480 352 9991



**REPARACION DE TELEVISORES
LCD - PLASMA - LED Y DE TODO TIPO**

Reparación de todo tipo de Computadoras, Lavadoras, Secadoras y Refrigeradores.

Instalación de cámaras de seguridad Servicio a domicilio

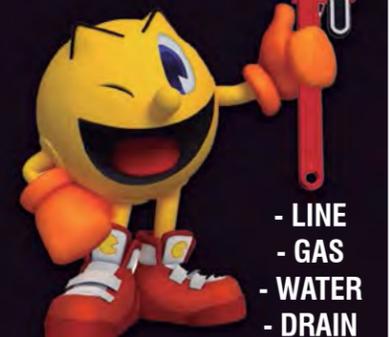


REPARAMOS CELULARES, TABLETAS, PLAY STATION Y XBOX.
5134 W McDowell Rd. en la plaza de Food City.
esquina de la 51 Ave y McDowell Rd
602.423.7889 - 602.423.7648



PACMAN PLUMBING SERVICES

Plomería Comercial y Residencial



- LINE
- GAS
- WATER
- DRAIN

480-389-7581

EMERGENCIA LAS 24 HORAS
pacmanplumbing2017@gmail.com

BUSQUE / OFREZCA TRABAJO
Y/O SERVICIOS

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

FLEXIBLE LIFE INSURANCE.



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

Sueña con todo, seguro.



John Herrera Agency
3614 N 24th St
Phoenix, AZ 85016
(602) 795-4825
jherrer1@amfam.com



American Family Life Insurance Company
6000 American Parkway, Madison, WI 53783 008544 - Rev. 3/15 ©2015
Formulario de póliza ICC13-97 UL
Formulario de póliza L-97 UL (solamente AZ, ND, SD)



Perdidos y Encontrados

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

PERDIDOS

Perdí folder con documentos. Es un folder amarillo que contenía varios documentos para hacer los taxes, registro de nacimiento de Viviana Claro y hasta mi pasaporte a nombre de Fanny Leonor Claro. Se perdieron por el área de Dunlap y la avenida 43. Por favor, si alguien los encuentra llámemme. **704-460-1548.**

Cartera desaparecida. Teresa Sánchez perdió su cartera por el área de Cave Creek y Greenway en Phoenix. Contenia dinero y sus documentos personales incluido el pasaporte. Si tiene alguna información o usted la encontró, comuníquese al **480-553-0363.**

Bolsa perdida en Food City de la 35 avenida y Glendale. Marca Guess,

CACHORRO DE PITBULL PERDIDO

Este terrier americano de pitbull, blanco con un parche gris sobre el ojo se perdió en en área de avenida 23 y Northern. Tiene casi 3 meses de edad y pesa alrededor de 25 a 30 libras. Por favor ayúdenos a encontrarlo. Recompensa.

623-806-4074



negra, estampado leopardo, con documentos de Raquel Cruz. Teléfono **623-845-2364.**

SHIHTZU DESAPARECIDA

Esta perrita se llama Stormy. Se perdió por la avenida 102 y Southern en Tolleson, el viernes el 14 de abril. Es ciega en uno de sus ojos y necesita medicamento, urgentemente. Tiene un microchip y es esterilizada. No esta llevando un collar. Llamar al **602-690-6660** o **480-245-9203.** Recompensa.



Perdí sobre con tarjeta del seguro social y acta de nacimiento de Faus-tini de Mesa. Llamar **602-272-3363.**



ESTA MALETA o maletín color vino tinto fue encontrada en el estacionamiento de Toys'r us ubicado en Mesa en el área de Superstition por la Power y el 60. Contiene documentos a nombre de Angel Morales y también ropa. Si la reconoce o sabe quién es su propietario comuníquese a Contacto Total al **602-751-2106.**

PERRO ENCONTRADO EN GILBERT

Este perro fue encontrado en Freestone Park cerca a la Lindsay y Guadalupe. No sabemos la raza. Si lo reconoce comuníquese inmediatamente conmigo.

Call 480-503-62



PERRO ENCONTRADO POR ALMA SCHOOL Y ELLIOT

Encontré un perro. Parece muy amigable. Tiene una etiqueta del condado pero sin nombre ni número de teléfono. Fue encontrado por el Banco de America después de que él cruzó la calle. Parece un ser un Labrador y es blanco. Esperamos encontrar al dueño pronto. **480-252-4421.**



ENCONTRADOS

Perro encontrado cerca de la calle 7 y Dunlap. Es una hembra, color tan pequeña. Tenía etiquetas y se ve bien cuidada pero al llamar, el número está desconectado. Si ella es suya, por favor llame al teléfono **602-943-4883.**

Encontrado Chihuahua mix por la calle 40 e Indian School. Mi vecino encontró un perro chihuahua, macho mezcla de moreno y blanco. Llevaba un collar, pero no etiquetas ni fichas. Espero regrese a su casa rápidamente. **480-390-7329.**

¿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



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

ESTAMOS CONTRATANDO

¡Suculento platillo para celebrar a Papá!

¡Cielo, Mar y Tierra!

acompañado con queso fundido, frijoles negros, cebolla asada, un chile toreado y tortillas de su preferencia.

Este platillo especial se servirá el **DOMINGO 18 DE JUNIO DE 2017**, Día del Padre.

¡Los esperamos!



¡Incluye la bebida que más le guste y el postre!

LA MERCED

MEXICAN KITCHEN

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

480-615-5820

¡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