



www.revistacontactototal.com

Nº 17 | 19 DE ABRIL AL 2 DE MAYO DE 2017

Publicación Quincenal Gratuita



**¡Inquietos!
¡Traviesos!
¡Desobedientes!
¡Bellos!**
Son los niños y estamos celebrando su mes

CONTACTO total

LA REVISTA QUE HABLA

GRATIS



Piter Albeiro

Llega a Phoenix



Señales de abuso en niños

En la mira



¡Cuidado con sus acciones!

El karma es real



Pasta con pollo o camarones

Para chuparse los dedos

Directo de la Ciudad de México hasta Mesa, AZ.

LA MERCED

MEXICAN KITCHEN

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

ALAMBRES



CHILAQUILES



ENCHILADAS



MOLE



REFRESCANTES BEBIDAS



DELICIOSOS POSTRES



COCHINITA PIBIL



ENTREGA A DOMICILIO GRATIS SERVICIO DE BANQUETES

Find us on Facebook / Instagram: La Merced Arizona

LUNES A JUEVES

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

VIERNES Y SÁBADO

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

DOMINGO

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

Teléfono
480-615-5820
Fax 480-615-5829

Venga a nuestro restaurante, presente la revista con este aviso y obtenga el

10% DE DESCUENTO en su cuenta total

VÁLIDO UN AVISO
POR CUENTA



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: 9014 W. Thomas - Suite 103 | Phoenix, AZ 85037.

623-872-9117



¡BOOM!

Como si la gente no tuviera por qué preocuparse, ahora hay que añadirle el tema de la guerra y más aún el tema de la guerra nuclear. Por dónde caminamos, con quién hablamos, lo que leemos, todo tiene que ver con una posible confrontación nuclear. La gente esta angustiada y no es para menos.

¿Pero saben qué?, hay que estar tranquilos. En el supuesto de que eso ocurriera, esto que se llama mundo desaparecería. Sería el verdadero fin. Y ni usted ni yo podríamos hacer nada. ¡Así que por qué y para qué preocuparse!

Para destruir la tierra, algunos expertos calculan que únicamente se necesitarían 10 bombas nucleares. Entre Estados Unidos y Rusia tiene más de 15 mil. En todo el mundo existen poco más de 17 mil. La gran incertidumbre es cuantas tiene Corea del Norte. El país que ha amenazado con usarlas contra Estados Unidos. La información más real habla de que pueden tener 10, las suficientes para hacer mucho daño.

Con la certeza de que Corea del Norte sí tiene armas nucleares, la siguiente pregunta es si

tiene como utilizarlas y si en verdad tiene todo lo que dice tener. Aquí hay mucha especulación. Porque es muy diferente mostrarlas en un desfile donde se pueden exhibir "armas de utilería" a tener toda la tecnología de ejecución. Con esto los coreanos del norte tienen fama de "decir y mostrar" más de lo que realmente poseen.

Y es que "la guerra verbal" ha sido la constante desde tiempo atrás. Pero ahora ha pasado a un escenario diferente por los presidentes que están gobernando los dos países. Donald Trump tiene fama de bipolar y desequilibrado mental y sin duda estará "en guerra" durante todo el tiempo que dure en la Casa Blanca. Kim Jong-un, el joven líder Norcoreano, ha sido llamado loco y sanguinario y muchos consideran que es peor que su padre y su abuelo. Por esto es que el panorama se complica aún más.

//De lengua me como 20 tacos" porque se podrá decir de todo, pero la verdadera historia estará en quien se atreva a dar la orden de disparar un arma nuclear. Los dos presidentes lo pueden hacer. Pero será clave el papel que jueguen sus asesores y quienes estén a su alrededor. Ellos serán definitivos, porque junto a un loco siempre tendrá que haber un " cuerdo " para que todo no termine en una locura.

DIOS nos agarre confesados, arrepentidos y en santa paz.

Amén!

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, SERGIO PÉREZ, PATRICK MALONEY, BLANCA CORNEJO. 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



INMIGRACIÓN: ¡LO QUE USTED DEBE SABER!	6
La triste realidad de muchos mexicanos que ven en el asilo la única opción de vida.	
EN LA MIRA	8
Señales de abuso infantil	
GENTE EN CONTACTO TOTAL	12
DE NUESTROS CONSULADOS	14
¡SI SE PUEDE!	18
El karma, una realidad.	
ACTUALIDAD LOCAL	20
Piter Albeiro viene a Phoenix.	
PRIMER PLANO	22
Homenaje a los pequeños de Arizona.	
"DE SU RONCO PECHO"	24
Mirna Pineda y padres con propósito.	
FAMOSOS DE AQUÍ Y ALLÁ	28
BUENA VIDA	30
La importancia de los estiramientos y la flexibilidad en su vida diaria.	
PANORAMA LOCAL	32
La distancia que debe guardar cuando viaja cerca a un camión de carga.	
"PARA CHUPARSE LOS DEDOS"	34
Celebre el Día de las Madres con un platillo diferente.	
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!

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 ayudarle!



DR. PATRICK MALONEY - DIRECTOR CLÍNICO

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

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



Miedo

La triste realidad de muchos mexicanos que ven en el asilo la única opción de vida

¿Qué tan posible es?

CADA DÍA SON MÁS los clientes potenciales que se acercan a la oficina queriendo solicitar asilo político por hechos sucedidos en México. La mayor parte de estas personas tienen cierto temor justificado por cuestiones relacionadas con el crimen organizado.

Las leyes migratorias de los Estados Unidos indican que el asilo político es procedente cuando se comprueba algún tipo de persecución por opinión políti-

ca o membrecía en algún grupo político, religioso o étnico determinado. En todo momento debe existir un nexo entre el hecho y la acción o falta de acción gubernamental.

El mayor problema que tienen los mexicanos es precisamente la falta de nexo; el ser víctima de un crimen no es necesariamente persecución política, contrario a los solicitantes del medio oriente, por poner un ejemplo, que

fácilmente pueden argumentar persecución de índole política o religiosa.

Mi opinión es que si sienten miedo, tienen el derecho de intentar obtener la protección de las leyes migratorias de los Estados Unidos, mientras no sea una historia falsa o frívola, pero la decisión judicial es incierta para los mexicanos, y así lo seguirá siendo mientras no se pueda comprobar el nexo político.

UN PROCESO POR ASILO TAMBIÉN REQUIERE QUE:

- El solicitante esté en los Estados Unidos.
- La persona presente la Solicitud de Asilo y de Suspensión de Remoción, en un plazo de un año a partir de la fecha de su llegada a los Estados Unidos.
- Se puede solicitar asilo en los Estados Unidos sin importar su país de origen o su estatus de inmigración actual.



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



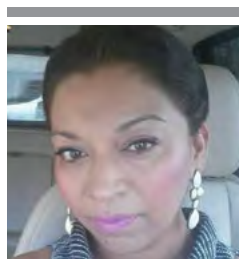
(480)-297-2738

correo electrónico: flashach@hotmail.com

CON LICENCIA Y ASEGURANZA
LICENCIA N° ROC 274857

Señales de abuso infantil

Identifique los signos cuando un niño esta sufriendo algún tipo de maltrato y busque ayuda de inmediato.



Por **Blanca Cornejo**
BSW- Trabajadora Social

Blanca.cornejo@jfcasaz.org

Cada año más de 3 millones de reportes de abuso infantil se hacen en los Estados Unidos, de acuerdo con el departamento de Childhelp.

El abuso a los niños no solo se limita al abuso físico sino también al abuso verbal, emocional, psicológico, sexual y la negligencia.

El abuso infantil ocurre cuando una persona causa lesiones físicas, emocionales y psicológicas a un menor de edad.

No es fácil que los niños reporten el abuso ya que el agresor amenaza, intimida, controla y manipula al niño para que no reporte el abuso. En ciertos casos el niño se siente atemorizado y puede sentirse hasta responsable por el abuso. Son muchas las razones por las cuales un niño no puede hablar sobre el crimen por el cual está pasando.

Es por eso que es muy importante que nosotros como adultos estemos informados de cómo detectar el abuso y cómo reportarlo.

Estas son algunas de muchas de las señales que podemos identificar si un niño está pasando por abuso:

- * **Si un niño presenta moretones** en su cuerpo en partes muy íntimas, sin tener alguna razón, es muy probable que esté pasando por abuso físico.
- * **Si un niño tiene dificultad al caminar**, sentarse, se rehusa a cambiarse de ropa o bañarse, tener conocimiento o comportamiento sexual que es inusual pueden ser señales de abuso sexual.
- * **Actúa inapropiadamente**, como un adulto, extremadamente agresivo, aislado de otros niños esto puede ser señales de abuso emocional.
- * **Cuando un niño no tiene la atención médica**, nutricional o física pueden ser señales o indicaciones de negligencia.
- * **Cualquier cambio repentino en el comportamiento** o calificaciones de la escuela, cambio de aprendizaje o emocional pueden ser señales abuso.

Los niños necesitan adultos en la comunidad para ayudar a reconocer las señales y síntomas de abuso y poder reportar el abuso infantil.



SI NECESITA AYUDA LLAME A:
Jewish Family and Children Services
Refugio sin paredes (Shelter without walls)
602-534-3087



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

Contáctanos
MARIO Y ANA MARIA MORENO
602-460-8487



dōTERRA
Wellness Advocate



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




SERVICIO 24/7 SOLO EMERGENCIAS

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE LAS TARJETAS DE CREDITO

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**

PHOENIX

PRESENTA

PITER ALBEIRO

CON SU SHOW

**POR PRIMERA
VEZ**

MAYO 6

OPORTUNIDAD DE PATROCINIO

602-828-9547

anajimenezaz@gmail.com

f/peteralbeirophoenix

TICKETÓN™

VISION
Advertising
RESOURCES

Sky Event Center 2625 N 79th Ave Phoenix, AZ 85035

INFO: 602-828-9547

Gente en Contacto Total



Alliance Homes Loans tuvo una importante representación. Aquí Brenna Figueroa, Dora Rodríguez, Miguel Tzompantzi, la abogada de inmigración Jessica M. Cadavid, expositora del evento, y Juan Raúl Fimbres.

Efectos políticos sobre el mercado hispano de los bienes raíces. Este fue el nombre del evento organizado por la Asociación de agentes de bienes raíces hispanos de Arizona y realizado en el North Mountain Visiting Center del norte de Phoenix. Con gran éxito analizó como la actual situación política del país afecta el mercado hispano.



Araceli Duarte y Brenna Figueroa estuvieron compartiendo con los asistentes y con su sonrisa y simpatía cautivaron a la gente.

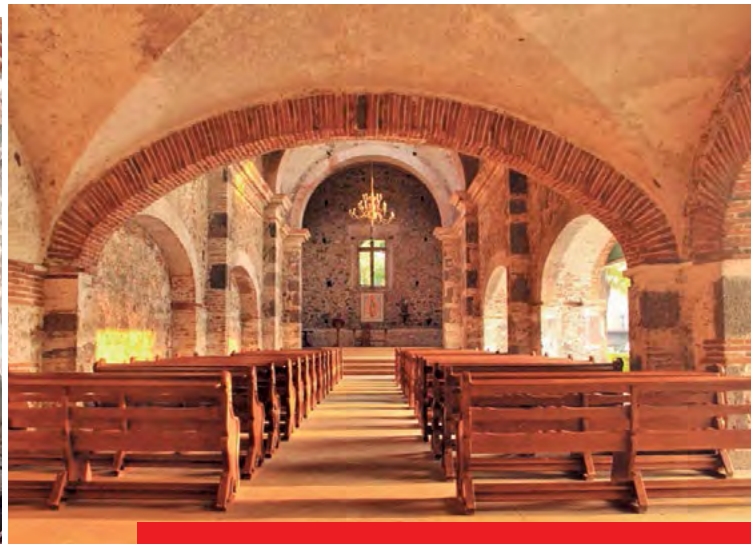
Tim Sandos vino desde Colorado para, en su calidad de expresidente de la asociación de agentes de bienes raíces, compartir sus experiencias. Aquí lo acompaña Juan Raúl Fimbres, uno de los hombres fuertes de Alliance Home Loans.



¡Boda de ensueño!



Los novios Gonzalo y Greta hacen su entrada triunfal en medio de los aplausos de los asistentes.



En la magestuosa Hacienda San Antonio El Puente en Cuernavaca Morelos, el Presidente de la Cámara de Comercio Hispana de Arizona, Gonzalo de la Melena, juró amor eterno y dió el sí.



El Dr. Patrick Maloney y su esposa la Dra. Cacinda Maloney fueron invitados especiales y aquí acompañan a Gonzalo de la Melena y su ahora esposa Greta. ¡Que viva el amor!

Gente en Contacto Total

¡Campeones!

Un éxito total el torneo internacional de rana o sapo, como le dicen en muchas partes de América, realizado en la Tiendita Colombian Restaurant, de la ciudad de Mesa.



Esta vez el triunfo correspondió a los representantes de México Adrian Ortíz y Gerardo Ortíz, quienes se llevaron el premio mayor y no tuvieron problema en posar, ante la prensa, con la bandera colombiana y muy bien acompañados por Marcela "La reina" Pardo dueña de La Tiendita y organizadora del magno evento.



"Como peinando bobos" la pareja colombio-mexicana de Rubiela Rojas y Alicia Ocegüera se llevó el segundo lugar y se tomaron la foto del recuerdo después de pasar por el salón de belleza. Ya tienen donde guardar "las frías".



Lorena Esparza y Silvio Cortéz aseguraron el tercer lugar para completar un podio de oro, plata, bronce y unas buenas libras.

UN REGALO ORIGINAL Y NOVEDOSO

¿Ya tienes tu GORRA BLUETOOTH?



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

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



QUIERES LA GORRA BLUETOOTH DE CONTACTO TOTAL?
Cómprala por sólo \$28.99

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

De Nuestros Consulados

¡Atención colombianos!

EL CONSULADO DE COLOMBIA EN LOS ANGELES les recuerda que ya NO se requiere de CITA para realizar sus trámites.

Se reciben los documentos únicamente de lunes a viernes, en el horario de 8:30 a.m. hasta 12 del día y todos los trámites se realizan personalmente.

En un solo día se pueden realizar diferentes trámites, siempre y cuando se cumpla con los requisitos de LEY para cada solicitud.

SERVICIOS Y TRÁMITES:

- Certificado de residencia
- Certificado de defunción



- Cedula de ciudadanía
- Pasaporte
- Permiso salida de menor
- Poder General
- Registro civil de nacimiento
- Registro de matrimonio

- Renuncia a la nacionalidad
- Recuperación a la nacionalidad
- Reconocimiento de firma
- Tarjeta Consular
- Tarjeta de Identidad
- Supervivencia

- Visas (para extranjeros)

Para mayor información, tarifas y requisitos visite <http://losangeles.consulado.gov.co/> o escriba al correo electrónico cangeles@cancilleria.gov.co



Se informa a la comunidad, que el Consulado de Los Ángeles, no tiene tramitadores, ni organizaciones, ni intermediarios para realizar eventos como consulados móviles, y procesos electorales, ya que estos se realizan directamente por el consulado de Los Ángeles, previamente autorizados por el Ministerio de Relaciones Internacionales. Toda la información se envía directamente desde este correo, cangeles@cancilleria.gov.co, o se publica en la página WEB del consulado, favor hacer caso omiso a otras publicaciones y en caso de expresar inquietudes no duden en escribir a este mismo correo.

De Nuestros Consulados



Consulado Móvil para los peruanos en Arizona

ATENDIENDO LAS NECESIDADES de la Comunidad Peruana en Arizona, el Consulado General del Perú en Los Angeles estará ofreciendo un consulado itinerante el sábado 22 de abril de 2017, de 8 A.M. hasta las 4 P.M. Este tendrá lugar en la **sede del Consulado Honorario 6242 East Arbor Ave. suite 118 Mesa, AZ 85206**. Si desea obtener más información, comuníquese al **480-253-9528**. El horario de atención es martes y jueves de 9:00 a.m. a 12:00 p.m. y de 2:00 p.m. a 4:00 p.m. y viernes de 8:30 a.m. a 12:00 p.m.

CONSULADO MÓVIL FLAGSTAFF, AZ.

**Sábado 29 de abril
9:30 am. -1:30 pm.**

**“Sinagua Middle School”
3950 E. Butler Ave.
Flagstaff, AZ 86004.**

Además tendremos la participación de:

- Abogado de inmigración
- Agencias de derechos laborales
- Organizaciones no lucrativas sobre DACA/DAPA
- Ventanilla de Asesoría Financiera

Programa tu cita a través de:
Mexitel: 1-877-639-4835
Internet:
<http://consulmex.sre.gob.mx/phenix/>
ADD: MiConsulmex

Freeway Insurance

TODO LO QUE NECESITA EN SEGUROS DE AUTO

¡Compare y ahorre!

\$50

DE DESCUENTO EN SU PAGO INICIAL

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

“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.

FREEWAY

LOS EXPERTOS EN SEGUROS DE AUTO

602-599-0766

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

¿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

ANÚNCIATE EN

Contacto Total, ¡la Revista que habla!

Puedes tener el mejor negocio del mundo, pero si nadie lo conoce...



¡Llámanos!

Nos ajustamos a tu presupuesto y tus necesidades.

602-751-2106 | contacto@revistacontactototal.com



* Publicidad gratis en *Studio Mobile* y página web en contratos de 6 y 12 ediciones en adelante.
* Descuentos especiales en contratos de 6 ediciones en adelante.

El karma, una realidad.

Nuestras acciones físicas, verbales y mentales tienen efectos.



LA PALABRA "KARMA" que se escucha cada vez más en el mundo, aún cuando existe desde que el mundo es mundo y más allá de los universos, se usa hoy del mismo modo en todos los idiomas y es de origen sanscrito. (Es una antigua lengua hindú, el samskrta). La palabra karma es altamente significativa, significa la acción y reacción de la voluntad humana sobre el pensador mismo.

El pensador humano es una energía que acciona y reacciona, es decir produce efecto sobre el mismo generador o pensador y aquí esta envuelta la ley misma del karma.

La ley del karma es por autonomasia la ley de todos los planos. Incluye todas las leyes cósmicas: tales como la ley de la reencarnación, la ley del equilibrio cósmico,



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

mico, la ley del triángulo, la ley del libre albedrío, la ley del andrógino y sus complementarias, la ley de la polaridad inversa, la ley del entonamiento cósmico, la ley de la atracción, la ley de la correspondencia, la ley de la regeneración y la ley de la cristalización, entre otras.

El karma incluye las conciencias de todas las esferas cósmicas, todas las voluntades, todos los seres, las huestes cósmicas, las huestes humanas, las huestes naturales, independientemente del tiempo y del espacio, así como dentro del mismo tiempo y espacio.

La ley karmica establece una cadena de causas y efectos trabajados por la voluntad humana y ajustados para cumplirse por las jerarquías cósmicas. Por lo tanto no existe lo que llamamos suerte, ni lo

que se denomina accidental, si no al contrario todo lo que nos pasa es porque tiene que pasar en este tiempo y momento, no hay casualidades en la vida.

Esta maravillosa ley del Karma tiene tres propósitos fundamentales, entre otros, que son:

- 1. Enseñar y dar lecciones** al hombre sobre todas las leyes cósmicas.
- 2. Construir, fundamentar,** establecer el carácter, que es a su vez es la expresión de la personalidad del alma.
- 3. Ayudar al hombre a cumplir** con el principal objetivo de la vida, según el punto de vista místico, el cual es adquirir experiencia, y unirla al conocimiento integral que tenga de todo.

Existen muchas clases de Karma pero en esta ocasión hablaré más del karma humano ya que creo que es el que más nos interesa y podemos subdividirlo así:

Karma colectivo: Puede ser internacional, nacional, de grupo, familiar, etc. Así es que los pueblos pagan crímenes colectivos o sufren después los resultados de la perpetuación de sus supersticiones o de su irreverencia ante lo místico.

Las guerras están íntimamente relacionadas con el karma colectivo. Igualmente lo están las crisis económicas y sociales. De otro lado, las épocas de abundancia y prosperidad. El Karma familiar en el cual no entendemos el porqué un hijo es así y otro diferente o porque les pasan tantas tragedias a ciertas familias. El Karma del país es el que se trae arrastrando desde los inicios del país y cada país tiene un tiempo y un espacio para pagar el Kar-

ma negativo creado o para recibir el Karma positivo acumulado.

Karma individual. El individuo acarrea un karma dependiendo de su intención y de su acción. Por lo cual, según el acto, el karma puede ser de comisión o de omisión. El primero es aquel en el cual cometimos el hecho, es decir, cuando efectuamos la acción sea en beneficio o en perjuicio de alguien. El Karma de omisión es aquel en el cual omitimos hacer un bien que favorecería a otro lo cual trae un mal al sujeto.

Por lo tanto, según la intención, el Karma puede ser físico, si se intenta usar las leyes de la naturaleza; moral, si se usan las leyes psicológicas en contra o a favor del hombre y espiritual, si se usan las leyes cósmicas igualmente en contra o a favor del creador y su obra.

Cósmicamente, todo karma queda registrado ya sea como bien que se pudo hacer y no se hizo (que es en verdad la omisión del bien y esto nos dará unos resultados negativos) o como bien que se hizo (que es la comisión del bien, lo cual nos dará resultados positivos). Siempre el objetivo es enseñar la ley, su funcionamiento y como vivir en armonía con ella. En algún momento de mi vida escuché una de las verdades más hermosas que el hombre haya concebido: nuestra única deuda es el AMOR. Y me pareció muy cierto, a nosotros nos deberán muchas cosas, pero nosotros debemos AMOR a todos que incluye comprensión, justicia, tolerancia, misericordia, etc.

Bueno amigos espero que entendamos un poco más sobre el KARMA para con esto poder salir adelante en nuestras vidas, creando de ahora en adelante puro Karma positivo para que esta vida o las que siguen sean mejores. Les mando un fuerte abrazo y QUE LAS BENDICIONES SEAN.

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



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

602-882-9225

www.pugatile.com



Piter Albeiro viene a Phoenix

El show del humorista colombiano que ha batido récords mundiales promete hacer reír sin parar y es para todos los públicos. Contacto Total, la revista que habla lo entrevistó para conocer un poco más de este artista.

Contacto Total: Dicen que es más fácil hacer llorar que reír. ¿Cuál es su estrategia para lograr una carcajada?

Piter Albeiro: Sí, es más fácil hacer llorar porque hay más motivos para llorar que para reír últimamente. Entonces mi estrategia es tratar de hacer que en todas las situaciones y la vida de la gente se vean reflejadas y que nos reíamos de nuestras propias vivencias.

CT: ¿De qué se ríe la gente?

PA: La gente se ríe de todo aquello con lo que se identifica. Es como

verse en una fotografía y verse como ridiculizado ahí y decir sí, sí, sí yo soy así, yo hago eso o tengo un amigo que es así. O mire este es usted y ve reflejado a otro.

CT: Muy pronto estará el Phoenix Arizona. Los colombianos seguro van a asistir, pero que le diría a hispanos de otras partes para que asistan a su evento. ¿Por qué deben ir?

PA: Afortunadamente en todas las ciudades de Estados Unidos y de Centroamérica donde me he presentado no siempre la mayoría son

colombianos. Entonces creo que hemos creado un estilo propio en el que todos los latinoamericanos nos vemos identificados, así que quiero invitar a todos los latinoamericanos a que vayan a mi show, a que pasen un rato diferente, agradable, a que salgan de la rutina y de la monotonía y nos acompañen a reír.

CT: ¿Cuántos chistes se sabe?

PA: Realmente no tengo el dato exacto de cuántos chistes me puedo saber, sé que para el récord de las 101 horas tuve que aprenderme más de 15 mil chistes de memoria, entonces creo que por ahí pasa la cuenta.

CT: Hasta cuándo va a contar chistes? Los humoristas se retiran o se mueren contando chistes?

PA: No conozco muchos humoristas que se retiren. La verdad del humor la mayoría terminan ya de viejitos todavía contando chistes. No sé, por su pasión. En mi caso yo creo que ya tengo una fecha destinada para retirarme. Sería en algunos años, quiero dedicarme a otras cosas y quiero retirarme en un buen momento de mi carrera. Entonces no sé cuántos se han retirado pero, si voy a ser el primero, pues igual lo hago por una decisión propia y es porque creo que viene mucha gente



y que el humor tiene que evolucionar demasiado rápido y la verdad me gusta el humor, lo disfruto, pero no me gusta tanto viajar.

CT: Dicen que la vida es un chiste. Pero hay chistes buenos y malos. ¿Cuál es su mejor chiste?

PA: Sí, por supuesto que hay chistes buenos y por supuesto que hay chistes que de pronto no son tan buenos. Yo trato de aprenderme los que me gustan, de contar los que a mí me gustan. Es difícil decir

que un chiste es el mejor de todos porque de pronto a alguna persona con una situación que le sucedió o porque simplemente no le gusta el tipo de chiste que se está haciendo, puede que no le parezca. Entonces es muy relativo. Pero sí, por supuesto que hay chistes buenos y chistes malos. Yo ya en mi show no cuento chistes. Más que todo hago stand up comedy. Entonces más que todo son anécdotas y es precisamente para que no digan que va a ver una persona contando chistes y ya.

 @LaTienditaCafe  latierenditacafe  latierenditacolombianrestaurant

La Tiendita

Colombian Restaurant

Comida y productos 100% colombianos

480-898-5546

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



¡Yo hago de tu evento, mi evento!



Luz a Pro Foto & Video

602-434-3210

Capturando tus momentos más felices
¡somos profesionales!



Homenaje a los pequeños de Arizona

Este mes se celebra el Día Universal del Niño, una fecha para reafirmar los derechos de los niños y realizar actividades para lograr el bienestar de todos los pequeños del mundo. Contacto Total, la revista que habla realizó una convocatoria invitando a exaltar y a expresar por qué sus niños son especiales. Padres, madres y abuelos respondieron y éste es el resultado. A todos se les sale el corazón del pecho al hablar de sus pequeños. ¡Felicidades!



▼ **Noé Sanjuán (padre)** ▼

"Me siento muy orgulloso de mi pequeña Victoria porque aprende rápido y puede seguir mis pasos como chef, le gustan las matemáticas, es muy tierna y es un orgullo para mí saber que puede ser una buena persona y excelente compañía. Mi pequeña Viky y mi sobrina Mizty les encanta los vestidos que les manda el abuelo de México. Mi pequeño Diego es muy inteligente, aprende muy rápido y apenas tiene 18 meses."

▼▼ **Paty Rosas (abuela)**

"Yo me siento orgullosa de mis nietos Ramses, Moises porque han estado con su hermanita Naomi en las buenas y en las malas. Ayudándola a salir adelante durante su enfermedad. Han estado de la mano juntos. Y mi princesita de que le echa muchas ganas. Dios me los siga bendiciendo. Aunque ahorita ya está en revisión cada dos meses. Ella le sigue echando muchas ganas."



▶ **Crisomara Galvis (madre)**

"Alejandro tiene 6 años y casi termina kindergarten y fue todo un éxito ha aprendido mucho y estamos orgullosos de él. Santiago de los Cobos mi angelito menor apenas empieza en agosto a estudiar pero todos los días se va a trabajar con la mami y me ayuda."

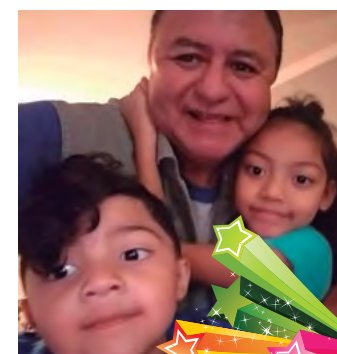
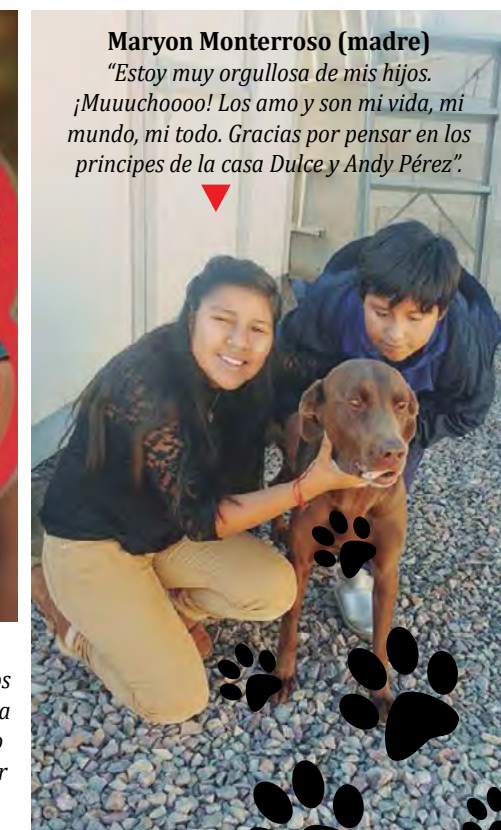


▼ **Aurora (madre)**

"Yo estoy orgullosa de mis hijos porque es lo más bonito que Dios me ha dado los amo a mis chiquitines Jackie, Karla, Jessica, Alexa y Juan. Me siento orgullosa por todo el desempeño en el estudio y por esforzarse en todo momento, por su forma de ser, por salir adelante y por todo lo bonito que me han dado. ¡Los amo!"

▼ **Maryon Monterroso (madre)**

"Estoy muy orgullosa de mis hijos. ¡Muuuchoooo! Los amo y son mi vida, mi mundo, mi todo. Gracias por pensar en los principes de la casa Dulce y Andy Pérez."



▼ **Oscar Hernández (abuelo)**

"¡Cómo me quieren mis niños! Porque cuando salí de la cárcel habiendo vivido a alto grado la maldad y violencia humana, Jesucristo me premió cuidándolos desde chiquitos, cambiando pañalitos, ropita sucia, dándoles comida, cuidados y amor. Por abrazos, sonrisas, caricias y amor, mucho amor de mis nietecitos Sophy y Luisito. Eso me devolvió la humanidad. ¡Bendiciones!"

Padres con propósito

Mirna Pineda ha dedicado su vida al periodismo, la educación y a dictar conferencias para formar mejores seres humanos. Ahora con la organización *Lazos de Familia* estará impartiendo talleres GRATIS en diferentes partes del Valle del Sol para que los padres descubran cómo criar a sus hijos de forma exitosa. De Su Ronco Pecho nos dijo muchas verdades sobre este controversial tema.

Contacto Total: ¿Cuál debe ser el propósito de los padres?

Mirna Pineda: Educar con amor, responsabilidad, respeto y valores para que nuestros hijos desarrollen un autoestima saludable y positivo que les permita desenvolverse académica y socialmente para hacer la diferencia en su vida y en la de su comunidad. Para criar hijos con propósito es necesario que seamos padres y madres con propósito.

CT: ¿Cuál es el peor pecado de los padres en el proceso de educación de sus hijos?

MP: Educar con amor, responsabilidad, respeto y valores no le llamaría pecado, eso implica una carga emocional muy pesada. Sería mejor llamarle reto.

El mayor reto que los padres y madres enfrentan es el de no pasarles sus miedos, creencias, limitantes, emociones negativas, rabia y resentimiento. Pues, aunque en algún momento de nuestra vida dijimos que no haríamos lo mismo que nuestros padres hicieron con nosotros, terminamos haciendo lo mismo. Además, algunos padres y madres esperan que sus hijos cumplan los sueños que ellos dejaron inconclusos, como tener una carrera y una profesión, y los empujan al grado de producir ansiedad y tristeza porque los hijos sienten que nunca logran hacer lo suficiente para complacerlos. El reto es educar para la vida.

CT: Muchos dicen que "la chancla" es un opción válida para educar a los hijos. ¿Qué tanto aporta un "chancletazo"?

MP: Miedo, mucho miedo que deriva en resentimiento y por lo tanto en un autoestima bajo. Anteriormente se creía que la autoridad podía abusar física y verbalmente para así crear hábitos de disciplina. Las personas obedecían, no porque estuvieran convencidos de la idea sino por miedo al castigo. La chancla, nalgadas, cachetadas, estirones de pelo y sacudidas así como gritar y decir groserías son formas de abuso. Cuando se utilizan, lo único que se logra es que los niños y niñas se sientan incapaces, inútiles y vayan creciendo con ideas limitadas de sí mismos, además de rabia y tristeza que si no se sanan, pudieran convertirse en ansiedad y depresión. Nada justifica la violencia. Si el padre o la madre busca pretextos para echar la culpa de su frustración y coraje y la vacía en sus hijos, es necesario que busque programas, talleres y apoyo emocional para sanar sus propias heridas.

CT: Los seres humanos nacen buenos o con un cerebro en blanco. Dicen que la sociedad los corrompe. ¿Qué tanta responsabilidad tienen los padres y qué tanta responsabilidad tienen los hijos?

MP: La programación mental y emocional inicia desde que estamos en el vientre. Si fue un bebé deseado o llegó sin que lo esperaran. El bebé recibe las emociones de su madre, si ella está tranquila y feliz y también cuando está nerviosa, triste o enojada. Cuando el bebé nace ya tiene programas mentales insertados, que determinan su temperamento y posteriormente se va formando el carácter, por las experiencias en su vida. Los primeros 5 años son esenciales en la formación del SER. Los padres y madres son la fuente de nutrición física y emocional, de ahí la impotencia de educarnos y reeducarnos para ofrecer a nuestros hijos lo mejor de nosotros mismos.

CT: Usted dice que ser padres no es fácil. Para muchos, el día a día es la mejor escuela, entonces ¿en qué momento siente que logró el objetivo con sus seminarios? ▶



"De su Ronco Pecho"

MP: Día a día hay que SER mejor. Decía Baden Powell, el creador de los Boys Scouts que: "hay que dejar este mundo un poco mejor de cómo lo encontramos". Personalmente he buscado la forma de reeducarme, sigo estudiando, acabo de finalizar mi segunda maestría, me he certificado en los programas de **Lazos de Familia** y obtuve mi certificación internacional como **Life Coach** y sigo estudiando porque eso me permite servir de mejor manera. Cada programa que imparto, ya sea un taller, conferencia o seminario, me da la oportunidad de aprender de cada persona que asiste, es muy cierto eso de que "el que enseña aprende el doble". He palpado mi propia transformación personal, porque he cometido errores, me he equivocado y aprendo. El propósito para muchas personas es ser felices, y estar en paz, yo agregaría que es importante tener serenidad, que es el balance entre la felicidad y la paz interior, pues cabe recordar que no se puede dar lo que no se tiene.

CT: Dicen que los hijos no son de los padres sino de la vida. ¿En qué momento hay que dejarlos volar?

MP: Desde que nacen. Hay que darles libre albedrío, hay que darles la oportunidad de escoger en lugar de imponer, hay que educarlos para la vida hacien-

PADRES CON PROPOSITO

4/25/2017 & 4/26/2017 | 10:00am - 1:00pm

3802 N. 53rd Ave., Phoenix, AZ 85031, Suite 360 (Piso 3)

Ser padre no es tarea fácil. Criar hijos con personalidades, estilos de aprendizaje, talentos e intereses diferentes, puede ser todo un reto. Si tan solo nacieran con una manual de instrucciones, quizás todo sería más fácil. No tenemos las respuestas mágicas, pero, sí podemos proveerle ideas y consejos de cómo usted puede influenciar, motivar e inspirar a sus hijos.

Durante este taller, usted descubrirá cómo criar a sus hijos de manera exitosa al:

- inspirarlos para que sean seres positivos y seguros de sí mismos,
- establecer límites efectivos,
- motivarlos para que alcancen sus metas académicas,
- y ganando se su corazón.



También le ofreceremos ideas para ayudar a sus hijos a que desarrollen:

- un carácter firme
- expectativas y normas para una relación saludable,
- un sentido de involucramiento en su comunidad,
- metas personales y una visión a largo plazo, y
- deseo para lograr sus metas académicas.

SUSCRIBASE HOY

Para más información o para reservar su lugar, comuníquese con:

Mirna Pineda | 480-292-0137
CUPO LIMITADO!

do preguntas en lugar de sermonear, hay que educarlos con disciplina consciente en lugar de castigos, hay que fortalecer su autoestima en vez de lastimarlos con críticas, golpes físicos y emocionales y comparaciones lastimosas, hay que amarlos con responsabilidad y hay que respetarlos, para que sean respetuosos, para que se sientan seguros de sí mismos y emprendan el vuelo cuando ellos decidan. Eso nos dará la satisfacción de haber cumplido con la formación de un SER.

CT: ¿Hay algún secreto para educar a los hijos?

MP: No hay secretos, hay lecciones por aprender, hay talleres para padres y madres, hay libros, películas, audiolibros, hay clases, talleres y seminarios para solteros, casados, familias, separados. Hay internet para escoger contenidos edificantes, hay múltiples programas de ayuda para SER MEJORES SERES HUMANOS, para SER y HACER la diferencia en nuestras vida y en la de quienes nos rodean.

Hay que aprender a perdonar para sanar las heridas emocionales que llegan al alma, es importante aprender a vivir a pesar de... en lugar de estar esperando que las circunstancias cambien. Debemos cambiar nosotros.

Los padres y madres que permanecen presentes en la vida de sus hijos, contribuyen a su aprendizaje, sus logros y su estima. Mi misión es educar, educar para la vida, y comparto los aprendizajes que me han ayudado a mejorar personalmente y en mi vida familiar. A través de la organización **LAZOS DE FAMILIA** y el programa **PADRES CON PROPOSITO** tengo la oportunidad de ir a comunidades, iglesias, escuelas, grupos de madres de familia o cualquier sitio donde se reúnan personas interesadas en fortalecer sus relaciones personales. La organización **LAZOS DE FAMILIA/FAMILY BRIDGES** ofrece diversos programas bilingües para apoyar a las familias. Mi deseo es que más personas se interesen en la educación emocional para que puedan criar hijos con propósito. Espero que me contacten para llevar a sus comunidades estos programas de enorme beneficio personal y social. **480-292-0137.**

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



¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!
ANÚNCIESE 602-751-2106

Famosos de Aquí y Allá



Carmen Villalobos incendia las redes sociales mostrándole a sus seguidores lo que hace cuando esta solita. A la actriz le encanta publicar vídeos donde baila sensualmente a tal punto que los vuelve virales. El más reciente alcanzó casi un millón de vistas en menos de un día. Al ritmo de reggaetón, la actriz colombiana, demostró sus dotes de bailarina durante uno de sus descansos en la grabación de la novela Sin senos sí hay paraíso. Sus fans están felices. Más de uno quiere una clase de baile.



Univisión sigue perdiendo personal. Esta vez fue la productora Mariela Gómez quien decidió renunciar al canal para dedicarse a su nuevo gran proyecto. Con una larga trayectoria en los medios de comunicación y además su pasión por los niños, Mariela Gómez regresa a la radio, a la 1190AM, pero esta vez con el "Taller del FUA", un espacio exclusivo para niños donde podrán expresarse y familiarizarse con los medios de comunicación. ¡Excelente proyecto!



Fotografía: Askine.



Es oficial! Marjorie de Sousa y Julián Gil ya no están juntos y no tienen comunicación a pesar de tener a Matías, el bebé de la pareja que ya cumple casi tres meses de nacido. Así lo confirmó el representante de de Sousa. Aún se desconoce el motivo de la ruptura de esta pareja que hasta hace pocas semanas derrochaba felicidad. Julián optó por eliminar todos sus recuerdos con la actriz en la cuenta de Instagram. ¿Habrá reconciliación?



¡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

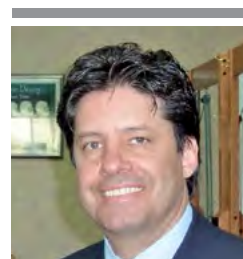
**24 HORAS AL DÍA /
7 DÍAS A LA SEMANA**
**ATENCIÓN
PERSONALIZADA**



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



La importancia de los estiramientos y la flexibilidad en su vida diaria.



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

Los estiramientos y la flexibilidad ayudan con la circulación, la postura y con la energía. Estirarse de manera adecuada y regularmente representa una gran diferencia a la hora de practicar una rutina de estiramientos.

LA FLEXIBILIDAD O MOVILIDAD ayuda a nuestros músculos, por ejemplo, a realizar tareas diarias del trabajo o de casa con facilidad y con energía, a realizar dichos estiramientos, ya que de esta manera se favorece el riego sanguíneo en los músculos ejercitados y con ello se consigue un mayor aporte de nutrientes necesarios para empezar y terminar el día con el pie derecho y positivo.

Circulación: Los estiramientos aumentan el flujo de la sangre a los músculos. La sangre que fluye a los músculos aporta nutrición y se deshace de subproductos de desecho en el tejido muscular. La circulación mejorada puede ayudar a acortar su tiempo de recuperación si ha tenido alguna lesión muscular.

Postura: Hacer estiramientos frecuentemente le permite mantener una postura adecuada. Una buena postura puede minimizar el malestar y mantener las molestias y dolores en un mínimo.

Energía: Al activar los músculos y las articulaciones ayudamos a nuestro cuerpo a prepararse para realizar todas las actividades con mucha más vitalidad.

Unos sencillos estiramientos que pueden hacer en casi cualquier lugar y los que mis pacientes realizan son los siguientes:



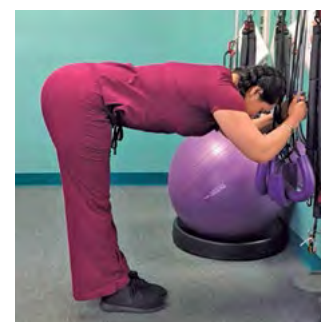
Cabeza y cuello

Buscar cualquier marco de una puerta para comenzar los estiramientos. Con una mano necesitará agarrarse del marco e incline lateralmente el cuello y gire la cabeza hacia el hombro contrario. Sostenga entre 15 a 30 segundos y va repetir por tres veces de cada lado.



Brazos

Otro estiramiento que pueden hacer es tomar un brazo paralelo al piso y poner la otra mano en el codo. También sostienen entre 15 a 30 segundos, tres veces de cada lado.



Músculos isquiotibiales

Empiece con los pies juntos, exhalar y doblar hacia delante de la cintura con las manos sosteniéndose en un marco de una puerta o un lugar estable sin doblar las rodillas. Sostener también por 15 a 30 segundos por tres veces.

Siga practicando los estiramientos, o los de su preferencia, a diario y a lo largo de las semanas verá como va mejorando su nivel general de **flexibilidad corporal**.

DIFERENCIA ENTRE FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTOS

La flexibilidad esta definida como la capacidad de poseer una gran amplitud de movimientos en las articulaciones. La flexibilidad se entrena precisamente a través de los llamados estiramientos. Mientras los estiramientos son ejercicios que brindan y logran un desempeño muscular al mayor nivel.

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



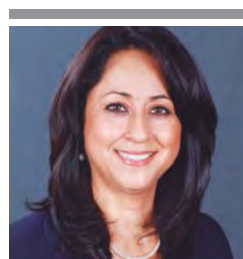
¡LOS MEJORES HOT DOGS ESTILO COLOMBIANO!
De carne, vegetariano y vegano; entre otras delicias.

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

www.simonshotdogs.net  Simon's Hot Dogs  [simonshotdogs](https://www.instagram.com/simonshotdogs)



¿Sabe usted cuál es la distancia que debe guardar cuando viaja cerca de un camión de carga, también conocidos como CMLs, rebiates o trailers?



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

Hace unos días iba conduciendo por el interestatal 17 con dirección sur, a mi lado iba circulando un camión de carga de los que tienen 18 llantas/neumáticos cuando de repente escuché un fuerte ruido, vi como el camión se estremeció y le empezó a salir humo de las llantas (todo pasó en fracción de segundos); al adelantarme en mi carril me dí cuenta que un vehículo tipo sedan iba circulando delante del camión, y porque el conductor del vehículo se había pasado la salida hacia el Interestatal 10 se le hizo fácil frenar de repente y esperar a que lo dejarán pasar hacia su salida. Gracias a que el conductor del camión iba atento al camino pudo evitar que varios vehículos estuviéramos involucrados en un grave accidente. A menudo cuando viajo por carretera

observo vehículos que rebasan a los camiones de carga y se les hace fácil regresar al carril y ponerse justo enfrente del camión sin guardar una distancia segura.

Esta situación me hizo pensar en la gran necesidad que tenemos de recordar las reglas al manejar cuando compartimos el camino con vehículos pesados para así prevenir accidentes, salvar nuestra vida y la de los demás.

No importa qué tanta experiencia tenga conduciendo, ya sea carro o motocicleta, siempre es bueno tener presente esta información:

(Para este ejemplo, consideremos que un camión de carga lleva un peso de cuarenta mil li-

bras de producto almacenado en su caja, que va viajando a 55 millas por hora en pavimento seco y la longitud total de ese camión es de 60 pies).

1- El chofer percibe la distancia en la que se encuentra el vehículo que se le atravesó en el camino, ya sea porque el vehículo ingresó al carril del camión o porque frenó repentinamente. La distancia que el camión recorrerá antes de frenar son 142 pies, es decir poco más del doble de lo largo del camión. Recuerde que las 40,000 libras de producto empujarán al camión hacia adelante.

2- El chofer reacciona para aplicar el freno, pero antes de que éste aplique el freno, el camión se deslizará otros 61 pies más.

3- Los frenos empiezan a funcionar, y mientras el camión está frenando se está deslizando aproximadamente 216 pies más.

4- La distancia total mínima que el camión de carga se deslizará ANTES de que se detenga completamente van a ser 419 pies, es por eso que muy a menudo escuchamos que se necesita la longitud de un estadio de futbol para detener completamente un camión.

Debemos estar conscientes de los accidentes que podemos causar si no manejamos con precaución, si no respetamos la distancia segura que debemos mantener cuando compartimos el camino con camiones pesados.

Algo más que también es muy importante recordar son las áreas o puntos ciegos de los camiones de carga.

Para evitar que el chofer de un camión haga un movimiento brusco y lo ponga a usted en peligro:



Distancia correcta



Posición incorrecta.

Nunca se debe posicionar a un lado de la cabina del chofer porque es un punto ciego para el chofer.

1- Nunca maneje muy cerca de un camión, ni en la parte de enfrente ni en la parte trasera,

2- Nunca maneje a un lado de la cabina del chofer del camión.

Recuerde que si usted no ve la cara del chofer en el espejo lateral, tampoco el chofer lo mira a usted.

Cuide su vida y la de los demás manejando siempre con precaución.

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 •

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

RESTAURANTE FAMILIAR
PLATILLOS MEXICANOS Y AMERICANOS

Angel's Diner

15% DESCUENTO EN LA CUENTA
PRESENTANDO ESTE AVISO

"Para Chuparse los Dedos"

Por NOÉ SANJUAN MEDINA - Chef La Merced - Mexican Kitchen

ESCUCHAR



Con camarones a la primavera

¡Sorprende a mamá!

Con un platillo excelente para festejar el día de las madres.

Pasta con crema de chipotle, con camarones o con pollo, a la primavera.

Un día tan especial es la oportunidad para consentir a las mamás con este delicioso plato fácil de preparar y que brinda la opción de hacerlo con el ingrediente principal de tu preferencia: Pollo o camarones.

Necesitarás los siguientes ingredientes:

- Aceite de oliva
- Ajo picado
- Sal
- Pimienta negra

"Para Chuparse los Dedos"



Con pollo a la primavera

- Vino blanco chardonnay
- Crema con crema de chipotle
- Queso parmesano
- Perejil picado
- Zucchini squash (calabacín)
- Brócoli
- Yellow squash (calabaza amarilla)
- Pimientos asados
- Mantequilla
- Pasta previamente cocinada
- Pollo o camarones

PRIMERO VAMOS A PONER en un sartén aceite de oliva, agregamos el ajo picado y después los camarones o el pollo, sal, pimienta y vino blanco. Esperamos a que se reduzca un poco y agregamos la crema de chipotle. Posteriormente la pasta y los vegetales. Dejamos cocinar por unos dos minutos y agregamos el queso y mantequilla. ¡Así de sencillo! Luego plateamos y decoramos con perejil, queso parmesano y un panecillo con ajo o también un "dinner roll". ¡Mmmm... para chuparse los dedos!

Una recomendación, puedes poner en tu mesa para acompañar esta delicia, una botella de champaña o Martini blanco bien frío.

Y si la cocina no es tu fuerte o simplemente no tienes tiempo para cocinar, recuerda que este platillo de pasta lo tendremos aquí en el restaurante La Merced para el día de las madres. ¡Buen provecho!



PARA MAYOR COMODIDAD Y MEJOR SERVICIO A SUS CLIENTES AHORA
Van Buren y calle 14 Nueva Sede



Tapicería Landin le deja su carro como nuevo, le repara las tapas de los carros convertibles, los asientos de los barcos y motocicleta, 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 TITULO 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

MIDWAY 

La 88.3 FM
CAMPESINA

FOOD CITY

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



Calendario de Eventos

Festival del niño

SÁBADO 29 DE ABRIL DE 2017 | 4:00 P.M. A 8:00 P.M.

La Iglesia Vida Cristiana invita a este festival para niños de todas las edades. Actividades, juegos, diversión y premios. **Y lo mejor de todo: GRATIS.** Asiste con toda tu familia. **3946 W McDowell Rd Phoenix, AZ.** En el estacionamiento de la Iglesia. **Información: 602-272-7389.**



Celebración del Día Del Niño

**SÁBADO 29 DE ABRIL DE 2017
9:00 A.M. A 1:00 P.M.**

Diversión para toda la familia. Juegos, premios, pintura de caras, toboganes, demostraciones de artes marciales, algunos de los personajes de caricatura favoritos de sus hijos y además de recursos educacionales. **Admisión Gratis.** Invitan Creative + Cultural y Los Altos Ranch Market. **1602 E. Roosevelt ST, Phoenix, AZ 85006.**



Fernando Arau: En su Jugo DOMINGO 30 DE ABRIL | 7:00 P.M.

Disfrute del nuevo show de Fernando Arau que se presentará en el restaurante mexicano **La Flor de Calabaza.** Venta de boletos a la entrada o en ticketon.com. **Boletos desde \$30.** Mesas VIP disponibles. **Para compra y más información llame al 1-800-668-8080.** 705 N. First Street Suite 110, Phoenix AZ 85004.



Por primera vez SÁBADO 6 DE MAYO DE 2017 | 7:00 P.M.

El reconocido humorista colombiano **Piter Albeiro** se presenta en Phoenix con su show llamado **Por PrimeraVez.** Su nombre aparece en los libros de la historia como el primer ser humano capaz de contar chistes 101 horas seguidas. Su estilo le ha dado la oportunidad de recorrer el mundo entero y sus presentaciones han llegado a más de 14 países y 70 ciudades. Esta es su oportunidad para reír sin parar. ¡No se lo pierda!. **Sky Event Center 2625 N 79th Ave Phoenix, AZ 85035.** Venta de boletos en ticketon.com. Mayor información en el **602-828-9547.**

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  

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



EN VENTA

combo brinca brinca con resbaladilla y alberca de agua, buena condición. Casi nuevo. \$1600 obo.

Más información al
623-210-1809

¿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. **602-315-2415.**

Se venden (3) adaptadores y router marca linksys. \$15. Llamar o enviar texto al **602-751-2106.**

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

Manualidades para todas las edades y clases gratis para niños en Magic Hands. Llámanos **602-329-4384.** O visítanos 3201 W. Thomas Rd. Phoenix AZ.

Vendo 4 trailas para construcción o jardinería (2 de dos ejes y 2 de un eje). También tengo cerco para yarda de 100x4 y 50 x 6 pies. Mayor información en el **602-475-3039.**

Se vende generador seminuevo de 5000 watts por solo \$150. Si le interesa, comuníquese al **602-475-3039.**

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



QUESO MENONITA

de Casas Grandes, Chihuahua.

Lydia
602 810 6241

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

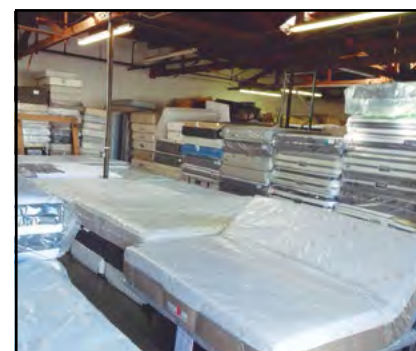
Se vende bicicleta para mujer. Casi nueva. Ref. beach cruiser huffy. Por solo \$50. Coor verde manzana con blanco. Llame al **480-907-8385**

Vendo miel de abeja 100% natural. Mayor información **602-475-4515,** con Santy.

Spa caldera para 6 personas en venta. Modelo marino con lounge de 35 jets y 2 motores. Con luces. En perfecto estado. 7 años de uso. Incluye unidad de ozonación. 7 'x 7' x 36 ". \$1800 OBO. Interesados únicamente llamar al **602-694-9100.**

COMPRE / VENDA
 INTERCAMBIE / REGALE

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



VALENTINA'S MATTRESS COLCHONES

Tenemos diferentes estilos, calidad, precios y marcas originales.

480-282-3270
602-718-0816

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



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



Millenium Communications

Cellphone repair & sales

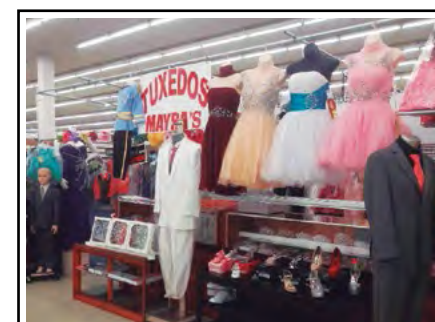
Reparación y venta de celulares y tabletas

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.



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

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

DESDE \$10
20 PALABRAS



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



■ Chinchos ■ Cucarachas ■ Pulgas ■ Garrapatas
■ Escorpiones ■ Arañas ■ Hormigas



NO CONTRATOS - PRECIOS RAZONABLES 602-303-7927



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**



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

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

***Albercas Servicio.** Reparaciones, filtros, pompas, motores, plomería, cambio de arena, lavado de ácido y cloro; electricidad y todo lo relacionado con su alberca. **480-582-8921.**

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

Se necesita persona físicamente capacitada para trabajo de jardinería, con licencia y documentos en regla. Preferiblemente que viva en el área de 32 calle y Cactus. Preguntar por Abel **602-688-9962.**

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.

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.

TODO TIPO DE REPARACIONES EN SU HOGAR



Experto en plomería y reparaciones en general.

480 352 9991

BUSQUE / OFREZCA TRABAJO Y/O SERVICIOS



DESDE \$10
20 PALABRAS

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 Y TABLETAS

5134 W McDowell Rd. en la plaza de Food City.
esquina de la 51 Ave y McDowell Rd
602.423.7889 - 602.423.7648



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.**

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

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. Llamar **480-650-5936.**

¿Tiene problemas de Calefacción? 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.**

Reparación profesional automotriz. Problemas eléctricos y mecánicos. Mantenimiento preventivo y correctivo.
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



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

Vendo escobas, trapeadores y recogedores. De tamaño regular y también pequeños para niños o para limpiar los desechos de su mascota o su vehículo. Soy discapacitado y vendo estos productos para mantener a mi familia. Pregunte por Sebastián, **480-238-6171.**

BUSQUE / OFREZCA TRABAJO Y/O SERVICIOS



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

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

Cartera Perdida (North Scottsdale). El último lugar en el donde la usé fue en "The Habit Burger Grill" en North Scottsdale. No sé con certeza si se perdió allí o en alguna otra parte. Es una cartera negra de Batman, con el logotipo amarillo. Envíeme un mensaje de texto al **602-481-5233**. Realmente agradecería su ayuda.

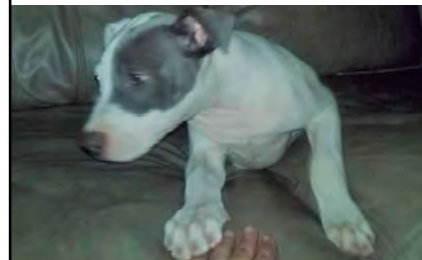
Perdí sobre con la tarjeta del seguro social y el acta de nacimiento a nombre de Faustini de Mesa; el 16 de diciembre en Walmart de la Avenida 51 e Indian School. **602-272-3363**.

Bolsa perdida en Food City de la 35 avenida y Glendale. Marca Guess, negra, estampado leopardo, con documentos de Raquel Cruz. **623-845-2364**.

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.

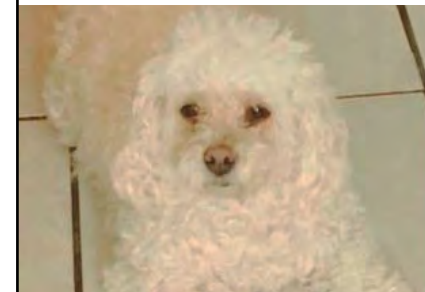
623-806-4074



BUSCAMOS A NUESTRO PEQUEÑO POODLE

Se perdió por la avenida 68 y Montebello. Su nombre es Candy y desapareció desde el sábado 1° de abril.

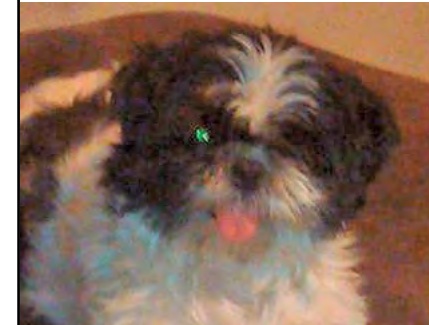
Por favor llame al **602-488-1029** o al **480-430-9496**



SE PERDIÓ SHIH TZU EN CHANDLER

Es una hembra con pelo blanco y negro. Tiene 6 años y esta ciega en su ojo izquierdo. Se perdió por el area de Hamilton y Laredo. Si alguien la ha visto o la encontró, agradecemos cualquier información.

623-428-5506



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 602-943-4883.

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.



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**.

PITBULL ENCONTRADO EN PHOENIX

Encontramos este Pitbull macho nariz azul. No tenía ni etiquetas ni collar y es gris con blanco. Se encontró andando por la avenida 99 y Broadway. Es muy educado y tranquilo. Si sabe a quién pertenece o usted es el dueño por favor comuníquese al **623-414-6940**.





¿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 (APLICAN RESTRICCIONES).

¡DIFERENTES OPCIONES PARA USTED!

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



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

www.guacamolesgrill.com

Comida típica de Acapulco, Guerrero, con sabor casero.



- * **SOPAS**
 Caldo de res
 Menudo
 Pozole
- * **MARISCOS**
 7 mares
 Ceviche de camarón
 Campechana
 Mojarra frita
- * **BARBACOA DE RES**



* Aguas Frescas con Fruta Natural

* Jugos de Frutas y Verduras Frescas

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



* **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.

Ahora sí... ¡A comprar carro!

FESTIVAL DE ESPECIALES

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



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