



www.revistacontactototal.com
Nº. 205 | DICIEMBRE 12 A 25 DE 2024

Publicación Quincenal Gratuita

Fotografía: Quan Spratley



Brilla en "LOS FRIKIS"
ADRIA ARJONA
Drama real de adolescentes que se inyectan VIH

Fotografía: Production Cos/New Slate Ventures

¡El alma musical de "MUFASA: The Lion King"!

LIN-MANUEL MIRANDA

¡Se convierte en niño a la hora de componer!



Fotografía: Latinconos

¡Bis, la médium y sus cartas españolas!
PREDICCIONES para el 2025
Y los rituales para recibir el año nuevo

CONTACTO
total

"LA REVISTA QUE HABLA"



Fotografía: Cortesía Nutrigenius+
Todos sus ahorros en su nuevo emprendimiento
JESSICA CARRILLO
Nutrigenius+ para el bienestar de los hispanos

Ahora sí... ¡A comprar carro!

FESTIVAL DE ESPECIALES

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



**"Yo estoy de su lado,
¡cuente conmigo!"**



PRIUS 2023



TACOMA 2023



AVONDALE TOYOTA

10005 West Papago Freeway Avondale
AZ 85323

ES UN LUJO TENER A ENRIQUE MORENO COMO ASESOR AUTOMOTRIZ

¡No olvide preguntar por nuestras camionetas!



602-348-5050
Enrique Moreno

Conmigo siempre tendrán
BUENOS PRECIOS Y BAJOS INTERESES

SEGURO DE VIDA FLEXIBLE

American Family Life Insurance Company ofrece el seguro de vida flexible DreamSecure, con una cobertura que puede cambiar a medida que su vida cambia.* Ésta es una forma única y personalizable de proteger a su familia.



John Herrera, Agent

John Herrera Agency, LLC

(602) 795-4825

jherrer1@amfam.com

1-800-MYAMFAM (1-800-692-6326)



*Sujeto a los términos y condiciones de la póliza.

Las pólizas de seguros, los contratos de seguros, los anexos de protección y los formularios de seguro solo están disponibles en inglés. También es posible que otros servicios no estén disponibles en español.

American Family Life Insurance Company, 6000 American Parkway, Madison, WI 53763 ©2015 008544 - Rev. 3-22 - 28372073
Formularios de la póliza: ICC21 L141 M9 01 22, L141 ND 02 22, L141 SD 02 22



“LAS ARMAS NO MATAN, LAS PERSONAS SI” OFICIALES ARMADOS EN LA ESCUELAS ¿Y POR QUÉ HAY POLÉMICA?



Fotografía: Shutterstock.com

Bienvenidos a todas las escuelas! Y en hora buena. Qué más se puede decir después del anuncio del Superintendente de Educación de Arizona, Tom Horne, de que destinarán casi 40 millones de dólares de fondos no utilizados por el Departamento para la contratación de oficiales armados que estén en los centros educativos brindando tranquilidad a estudiantes, profesores y empleados.

Sin duda es una excelente noticia. Por eso causa sorpresa que la decisión genere controversia y posiciones encontradas dentro y fuera de la comunidad estudiantil. Unos la han recibido de buena manera pero otros la critican argumentando todo tipo de cosas. Y es que después de presenciar todas las tragedias a lo largo y ancho del país, donde hombres armados (en la mayoría de casos estudiantes) llegan y disparan a diestra y siniestra

acabando con la vida de inocentes, es increíble no ver con buenos ojos las acciones en el camino correcto.

Lo ideal sería que existieran leyes de verdadero control y duras restricciones al porte de armas. Pero como la clase política tiene muchos intereses y “compromisos” para apoyarlas, entonces bienvenidas estas decisiones. Si un “loco” llega armado a una escuela con la intención de causar una tragedia es bueno que allí se encuentre, frente a frente, con alguien que impida y frustre su satánico propósito. Las armas por sí solas no matan, pero las personas sí. Entonces mucho mejor que estén en manos de personal preparado y que nos defiendan, y no en manos de gente desequilibrada mental.

“La triste realidad es que debemos asegurarnos de que si un maníaco armado ataca un campus, haya un agente de la ley entrenado en el lugar para responder” dijo Horne muy convencido y señalando que es una de sus prioridades al frente del cargo. Con este dinero se podrá contratar 198 agentes y por esto se invita a todos los planteles educativos, que lo requieran, a ponerse en contacto inmediato con el Departamento de Educación para participar en el programa.

En la comunidad estudiantil quieren ver cambios que les permitan estar más seguros y tranquilos. Este debe ser apenas el primero. También se debe conseguir que haya detectores de metales en todas las escuelas, que haya permanente y activa consejería para detectar a tiempo cualquier anomalía, porque muchas mentes criminales andan sueltas esperando una oportunidad para atacar.

CONTACTO TOTAL “LA REVISTA QUE HABLA” ES UNA PUBLICACIÓN QUINCENAL GRATUITA PRODUCIDA POR MEDIOS HISPANOS LLC. Directora general: DIANA GUALDRÓN. Editor General: GABRIEL VILLALOBOS. Directora Creativa: DORA INÉS VILLALOBOS A. Diseñador Gráfico: CARLOS AGUILAR. Diseño: IN HOUSE MH. Web Master: DIVA PRODUCTIONS. Departamento Comercial: ZULMA LINZUAIN Fotografía: Angel Mena Photography Colaboradores en esta edición: LOURDES LERMA, FRANCISCO JAUREGUI Producción General: SANDRA CARMONA. Distribución: RED DE DISTRIBUCIÓN MEDIOS HISPANOS, MANUEL GIL E HILARIO ISLAS Community Manager: NICOLAS GUTIÉRREZ
PARA ANUNCIARSE AQUÍ COMUNIQUESE AL TELÉFONO 602 751 2106
CONTACTO TOTAL: E-MAIL: contacto@revistacontactototal.com. TELÉFONO: 602 751 2106 www.revistacontactototal.com

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

En esta edición

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

ESCUCHAR 

EN PANTALLA	6
"Los Frikis", una historia poderosa de la Cuba de los 90	
PANORAMA LOCAL	12
Se requiere curso de capacitación para el registro de vehículos todoterreno	
QUE NO LE PASE A USTED	14
Evite un incendio en su hogar durante la temporada navideña	
PRIMER PLANO	18
4 consejos para controlar los excesos en la temporada navideña	
EN LA MIRA	20
Bis, la medium. ¿Qué nos depara el 2025?	
FAMOSOS DE AQUÍ Y ALLÁ	24
Lin-Manuel Miranda, el alma musical de "Mufasa"	
INMIGRACIÓN AL DÍA	26
Novedades sobre el formulario I-485, Solicitud de Registro de Residencia permanente o Ajuste de Estatus	
YO RECOMIENDO	30
Jessica Carrillo apuesta todo a su nuevo emprendimiento Nutrigenius+	
NUESTRA MÚSICA	36
Pascal, de Perú para el mundo al ritmo del pop latino	
¡PARE OREJA Y APUNTE!	40
A CHAMBEAR	42

Ana BENAVIDES
Welcome home.



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



¡¡¡GRATIS, GRATIS, GRATIS!!!

Seminario Financiero en Español

Conozca todo lo que necesita saber de Finanzas y cómo hacer más Riquezas

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

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

602-989-1142



LOS FRIKIS, UNA HISTORIA PODEROSA EN LA CUBA DE LOS 90

**PROTAGONIZADA POR ADRIA
ARJONA, EROS DE LA
PUENTE Y HÉCTOR MEDINA**

Inspirada en hechos reales que se desarrollan en el contexto de la subcultura punk cubana de los años 90, 'Los Frikis' es la historia de Gustavo, entrando en la mayoría de edad, quien idolatra a su hermano mayor Paco y a sus compañeros de banda punk. A medida que la opresión y la pobreza extrema se hacen más fuertes, los Frikis toman una postura desesperada y desafiante, inyectándose intencionalmente VIH para obtener refugio en un sanatorio administrado por el gobierno. Allí, en un mundo destinado al aislamiento, forjan su propia utopía anárquica: un oasis de rock & roll, alegría y libertad.

Contacto Total entrevistó a Adria Arjona, Eros de La Puente y Héctor Medina quienes encarnan los tres personajes principales de esta cinta con gran intensidad de drama, amor y una dosis de comedia.



Fotografías: Production Cos/New Slate Ventures/Festival de cine de Miami. Adria Arjona. Durante el estreno mundial en el festival de cine en Miami.

Adria Arjona, además de protagonista, en el papel de María, es productora ejecutiva de esta conmovedora película. "La verdad es que no sabía mucho sobre esta historia y eso fue lo primero me atrajo. Me sentí bastante ignorante al no saber que esto pasó y después el personaje de María se me hizo tan hermoso. Es una mujer tan latina y me atrae mucho el contar o enseñar diferentes versiones de una mujer latina y yo creo que María es ejemplar, es una protectora, es maternal, es dulce, pero la misma vez sumamente fuerte. Vi a mi mamá en María vi a mi tía en María, vi a mis abuelas en María. Me enamoré del personaje".

Para Tyler Nilson & Michael Schwartz, directores de la película, la película debía tener un ingrediente muy importante y para ello hicieron algo impensable: "Nunca había grabado una película de esa manera, para Tyler y Michael era muy importante

contratar actores cubanos y sacar a más de 20 actores cubanos de Cuba y traer la representación cubana a esta historia y eso para mí es muy importante" comenta Adria.

Toda la problemática que se expone en Los Frikis cambió la perspectiva de Adria por completo: "Yo tuve la oportunidad de estar rodeada de tantos actores cubanos y me tocaron el corazón, me cambiaron mi perspectiva de vida. Yo creo que al vivir lo que ellos han vivido en su historia y todavía tener una sonrisa y todavía vivir la vida con ese espíritu fue sumamente contagioso, fue una belleza, me siento suertuda de ser parte de este elenco"

Su primera impresión al ver la película ya finalizada fue algo inesperado. Fue durante una función privada en Miami para todo el elenco cubano: "Al terminar la grabación de la película, me sentí muy triste porque me despedí de mis amigos y pensé que no los iba volver a ver y al poder verlos a todos los actores en Miami, por primera vez, fue muy emocionante y también poder ver la película en un cine, rentamos una sala de cine y Eros me voltea a ver y me dice wow esta sala de cine es como la de las películas, yo nunca he ido al cine y obviamente me puse a llorar y empezó la película. Él tenía sus palomitas. La primera vez que Eros vio una película en un cine con palomitas, fue su película! Eso define y resume todo. Para mí fue uno de los momentos más especiales, poder sentarme al lado de él y agarrarle la mano y compartir esa experiencia"

Adria Arjona, de origen puertorriqueño, por su madre, y guatemalteco, por su padre, Ricardo Arjona, tuvo miedo de que su papel no fuera bien recibido por la comunidad cubana. Para su sorpresa, hizo tan bien su trabajo que muchos creyeron que era cubana. "Fue muy emocionante. El sentirme aceptada por la comunidad que estamos tratando de representar ha sido uno de los logros más importantes de mi carrera"



Hector Medina. Durante el estreno mundial en el festival de cine en Miami.

Hector Medina hace el papel de Paco y nos cuenta la manera tan peculiar cómo logró encarnar a este personaje: "Me llamaron primero para consultar ciertas cosas sobre el guión y luego estudiando y leyendo el guión, me enamoré de Paco. Una de las cosas que me enamoró de Paco era que es muy diferente a mí. Es un personaje muy valiente, muy salvaje y quizás también que dice muchas cosas que yo, como joven cubano, quiero decir. Fue como un deleite poder decir esas cosas que él dice y las que hace también. No puede faltar ese espíritu de rock and roll en medio de los 90 en esa crisis



Garage Doors, LLC.
VENTAS, SERVICIO Y REPARACIONES.

480-650-5936
602-550-3648

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

SERVICIO
24/7
SOLO EMERGENCIAS



Aceptamos la mayoría de tarjetas de Crédito



en medio de tantas prohibiciones como escuchar música americana, escuchar rock and roll, llevar el pelo largo, tener el valor de rebelarse contra todo esto es algo digno de admirar y algo que yo quería emular”

En la película, la música representa el escape a esa inevitable realidad: “La música forma parte fundamental de la película. Tenemos música que hemos creado nosotros, la banda de la película, que se llama ‘Basura’. La hemos creado los directores y yo juntos con otros músicos, y también música que recuperó con nosotros, como Rolling Stones y Nirvana, tenemos muchas personas que han cooperado con la película de una manera desinteresada” comenta Héctor.



Eros de la Puente. Durante el estreno mundial en el festival de cine en Miami.

El papel de Gustavo es interpretado por Eros de la Puente y es sin duda la entrada de este talentoso actor por la puerta grande al mundo del cine, a Hollywood. Eros audicionó para tres personajes y nunca imaginó que se quedaría con el protagónico: “Para un muchacho cubano actuando en teatros pequeños en Cuba y tener la oportunidad de hacer esto, ¡es increíble! La manera en la que llegué a este proyecto... yo casi no audiciono. Mi vida hubiese sido totalmente distinta”

Cuando lo llamaron para que audicionara por segunda vez para el protagónico, Eros se puso nervioso y lo mantuvo en secreto. Luego de presentarse pensó que lo había hecho muy mal. “Hago la audición y pienso que la cague completa. Pienso que esa fue mi oportunidad y salgo de ahí super mal, super triste. Pasan 5 días y tengo el recuento tan claro en mi mente: voy a cerrar la puerta de mi habitación y siento el teléfono y es la directora de casting y me dice: ‘Tienes el personaje, tienes el protagónico’. Y ahí deje el teléfono, la deje hablando sola, me puse a llorar, empecé a temblar... Mi mamá estaba comiendo y casi se atora cuando le doy la noticia. ‘Voy a ser el protagónico una película de Hollywood’. Su mente no podía asimilar una cosa así. Y ese es uno de los recuerdos más lindos de mi vida”

Pero ahí no se quedan todas las experiencias inolvidables de Eros, gracias a Los Frikis. La película fue grabada en República Dominicana, y marca la primera vez que Eros salía de Cuba. “Fue lo mejor que pudo pasar. Por qué creo que nos alinea las intenciones como jóvenes cubanos con las intenciones de los Frikis durante la películas... básicamente Cuba sigue siendo muy similar a como fue en los años 90, sigue habiendo mucha escasez de cosas, mucha escasez de comida. Y salir de Cuba a dominicana por primera vez y ver la abundancia de tantas cosas que nunca tienes acceso de todas esas cosas que en Cuba son un como sueño y son muy difíciles de adquirir. Tener internet todo el tiempo el día sin parar, era muy impactante, muy linda y la vez muy triste porque te hace darte cuenta de que tan mal está Cuba en ese sentido. Pero estoy muy agradecido, yo hice una familia en República Dominicana”

“Los Frikis” se estrena el 20 de diciembre de 2024 en New York y Los Ángeles y el 25 de diciembre en teatros selectos.



Fotografía: Shutterstock.com

SALSA

Sabor y Rumba

SATURDAYS @ TEMPE EATS
TOPM - 2AM • \$10 COVER
GRAND OPENING SEPTEMBER 21ST



Salsa • Cumbia
 Merengue • Vallenato • Viejoteca
 Rancheras • Despecho y Más

**VENTA DE AGUARDIENTE,
 WINE BAR, BARRA DE CERVEZAS**

**INFORMES
 480.251.2370 O 480.201.4189**



**85 E SOUTHERN
 TEMPE, AZ**

INVITA





VALENTINAS PARTY WORLD

**VENTA AL MAYOREO Y MENUDEO
TODO LO QUE NECESITA PARA SUS FIESTAS**

OFERTA ESPECIAL

DOS PIÑATAS DE 9 PICOS, UN COMBO DE DULCES Y EL PALITO PARA LA PIÑATA POR SOLO \$29.99.



**BANDERAS
ZARAPES
SOMBREROS
MARACAS
REBOSOS
PAPEL PICADO
CAMPANAS DE PAPEL
TRENZAS
MATRACAS**

**OLLAS DE BARRO
JARRITOS JAIBOLEROS
TORTILLEROS
MOLCAJETES
ALCANCÍAS
BOLSAS DE JERSEY
GLOBOS
PIÑATAS**

TRES LOCALIDADES EN EL VALLE DEL SOL

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

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

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

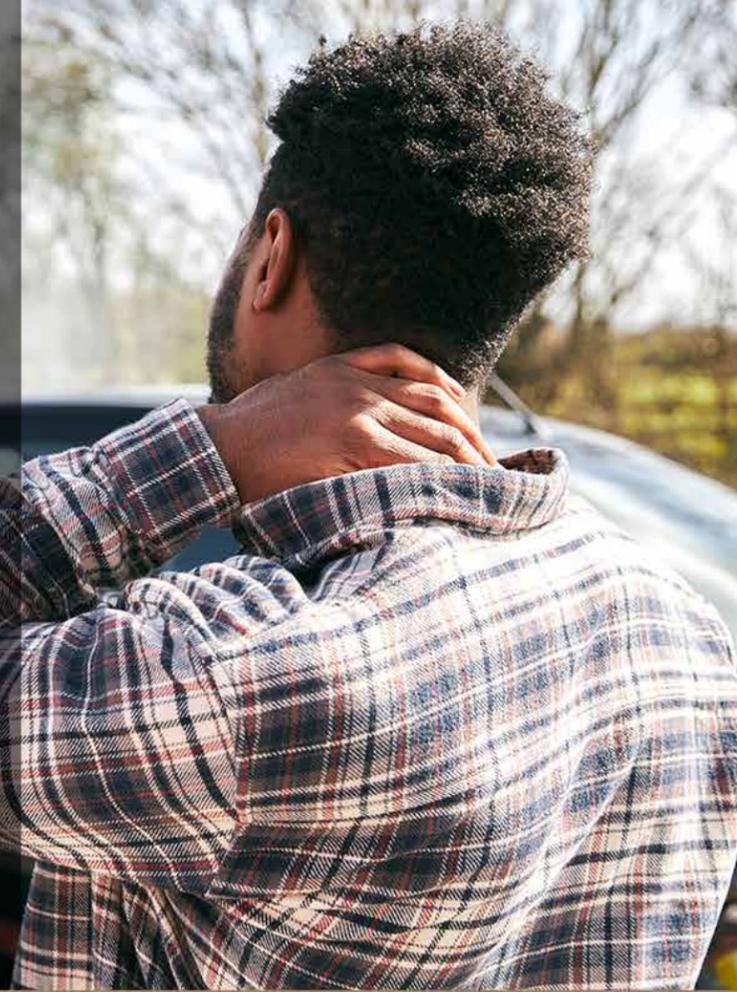
¿INVOLUCRADO EN UN ACCIDENTE?

¡LLÁMENOS!

Abogados expertos en lesiones personales:

- *Accidentes de autos y motocicletas
- *Resbalones y caídas
- *Mordeduras de perros
- *Reclamos por muerte por negligencia
- *Reclamos por responsabilidad por productos defectuosos y negligencia médica.

Si otra persona lo lastimó, podemos ayudarlo a obtener el dinero que se merece.



También las oficinas legales de Rafael Tirado y Asociados van a pelear eficientemente en sus casos criminales.

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



SE REQUIERE CURSO DE CAPACITACIÓN PARA EL REGISTRO DE VEHÍCULOS TODO TERRENO

ADOT-MVD SE HA ASOCIADO CON EL DEPARTAMENTO DE CAZA Y PESCA DE ARIZONA PARA OFRECER EL CURSO EN LÍNEA



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

Los propietarios que registren vehículos todo terreno (Off-Highway Vehicles - OHV por sus siglas en inglés) utilizarán el sitio AZMVDNOW.gov para tomar un curso de seguridad requerido por una ley estatal que entrará en vigor en enero del 2025.

El curso gratuito, creado por el Departamento de Caza y Pesca de Arizona (AZGFD por sus siglas en inglés), incluirá contenido relacionado con el manejo seguro de estos vehículos. El curso educativo consta de un video instructivo de 10 minutos seguido de 20 preguntas de opción múltiple.

Entre el 1 de enero de 2025 y el 1 de junio de 2027, antes de registrar o renovar el registro de un OHV, será obligatorio que se tome este curso una sola vez por al menos uno de los propietarios del vehículo todo terreno (OHV) independientemente de la cantidad de OHV que posea.

La División de Vehículos Motorizados (MVD) y el Departamento de Caza y Pesca se están asociando para

ofrecer este curso de seguridad en línea. Los residentes de Arizona podrán completar el curso en el portal de MVD a través de AZMVDNOW.gov, así como en las oficinas de MVD o Proveedores Independientes Autorizados en todo el estado. Las personas que por alguna razón no pueden tomar el curso en este sitio podrán presentarlo en la página del Departamento de Caza y Pesca en AZGFD.gov. El portal en línea de MVD es ideal para la capacitación de los residentes de Arizona, ya que el cliente podrá realizar el curso y completar el proceso de renovación del registro de manera conveniente y segura en una misma ubicación en línea.

Las calcomanías OHV son válidas por un año a partir de la fecha de compra y tiene un costo de \$25 por año.

Las calcomanías del 2025 y años posteriores colocadas en el vehículo todo terreno (OHV) indicarán a las autoridades que el propietario completó con éxito el curso y que el vehículo está registrado legalmente.

Si una empresa tiene vehículos todo terreno registrados, un representante de la empresa deberá tomar el curso en la cuenta de AZMVDNOW.gov de la empresa.

Para más información sobre este nuevo curso, por favor visite azdot.gov/mvd/OHV



Fotografía: Marekuliasz / Shutterstock.com

¡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.

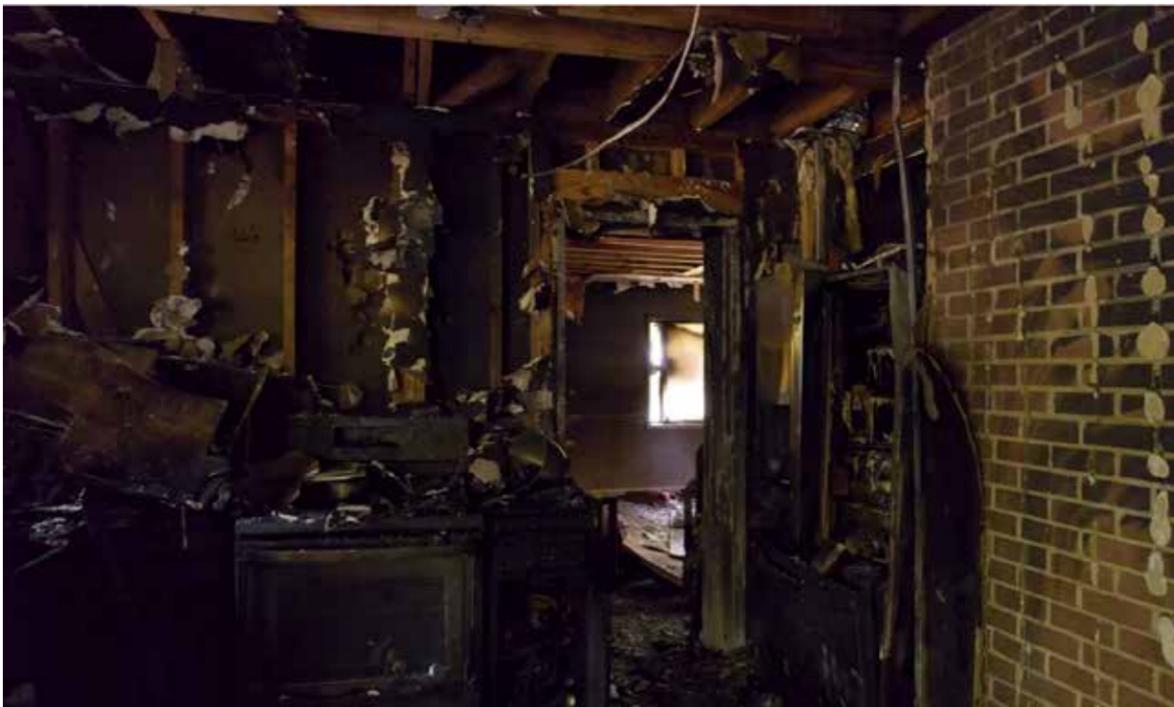
RAFAEL TIRADO & ASSOCIATES
INMIGRACIÓN • ACCIDENTES
CASOS CRIMINALES

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

602-266-0292

3101 N. Central Avenue, Suite 800. Phoenix, AZ 85012 | www.tiradolaw.com

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



EVITE UN INCENDIO EN SU HOGAR DURANTE LA TEMPORADA NAVIDEÑA PARA DECORAR, SIGA ESTOS PASOS DE SEGURIDAD DE LA CRUZ ROJA

La temporada navideña brinda momentos maravillosos para reunir a todos. Desafortunadamente, también puede significar un mayor riesgo de incendio en el hogar. En esta temporada navideña, la Cruz Roja anima a todos a seguir pasos sencillos para evitar que los incendios domésticos se produzcan por las decoraciones navideñas.

“Diciembre es la época de mayor incidencia de incendios domésticos relacionados con velas y decoraciones navideñas”, dijo Edgar Olivo, CEO de la Cruz Roja Americana de Arizona y Nuevo México. “Ayude a proteger a su familia usando velas que funcionan con baterías y practicando un plan de escape en caso de incendios.”

Consejos de seguridad para las decoraciones navideñas
Siga estos consejos de seguridad y visite CruzRojaAmericana.org/incendios para obtener más información. También puede descargar la aplicación gratuita Emergencia de la Cruz Roja buscando "Cruz Roja Americana" en las tiendas de aplicaciones.

- Si debe utilizar velas, manténgalas alejadas de cualquier cosa que pueda arder, y colóquelas fuera del alcance de las mascotas y los niños. Nunca deje las velas encendidas sin vigilancia.
- Revise todos los cables de las luces navideñas para asegurarse de que no estén pelados o rotos. No encadenar demasiadas cadenas de luces; no más de tres por cable de extensión.
- Asegúrese de que las decoraciones al aire libre sean para uso en el exterior y fije las luces de forma segura a su casa o a los árboles. Si utiliza ganchos o clavos en el exterior, asegúrese de que estén aislados para evitar el peligro de electrocución o incendio.
- Si compra un árbol artificial, busque la etiqueta "resistente al fuego". Al ponerlo, manténgalo alejado de las chimeneas, los radiadores y otras fuentes de calor. Nunca utilice luces eléctricas en árboles metálicos.
- Si obtiene un árbol real, asegúrese de que esté fresco y manténgalo regado. Para probar si el árbol está fresco, doble las agujas de arriba a abajo para asegurarse de que no se caigan.

- No encienda la chimenea si cuelga medias u otras decoraciones en la repisa de la chimenea.
- Instale alarmas de humo en todos los niveles de la casa y afuera de cada área para dormir. Pruébelos una vez al mes y sustituya las baterías al menos una vez al año. Si no puede costear la compra de alarmas de humo o es físicamente incapaz de instalar una, la Cruz Roja podría ayudarlo. Póngase en contacto con su Cruz Roja local para obtener ayuda. Llame al 602-336-6660 o visite <http://redcross.org/aznm> para más información.

Se necesitan voluntarios para ayudar con el evento Activa tu Alarma presentado por la Cruz Roja Americana y la Ciudad de Tolleson. Sábado, 18 de enero desde las 8 a.m. hasta el mediodía en el Centro Cívico/Biblioteca de Tolleson, 9055 W. Van Buren Road. Este es un evento para recibir formación sobre concienciación/prevencción de incendios e instalación/reemplazo gratuito de detectores de humo en los vecindarios cercanos. Regístrese como voluntario en https://volunteerconnection.redcross.org/?nd=vms_public_form&form_id=14770

¿LASTIMADO EN UN ACCIDENTE?

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



DR. PATRICK MALONEY - DIRECTOR CLINICO



SI HA TENIDO UN ACCIDENTE DE TRABAJO ¡USTED TIENE DERECHOS!

TRATAMIENTO POR:
Lesiones de accidente de tráfico
Lesiones en el lugar de trabajo
lesiones personales

MALONEY
CHIROPRACTIC CLINIC
Competence · Integrity · Solutions

2525 E Thomas - Suite #1
Phoenix, AZ 85016

Estamos para ayudarle!

www.maloneychiropractic.net
(602) 955-2858



¡REDUZCA SUS COSTOS CON CRÉDITOS FISCALES PARA ENERGÍA LIMPIA!

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

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

EL CRÉDITO FISCAL PARA LA INVERSIÓN EN ENERGÍA SOLAR

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

EL CRÉDITO FISCAL POR LAS MEJORAS DE EFICIENCIA ENERGÉTICA DEL HOGAR

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

LOS CRÉDITOS FISCALES PARA VEHÍCULOS LIMPIOS

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

Para más información sobre cómo beneficiarse de los créditos fiscales para energía limpia, visite: <https://bit.ly/3OTeOjA>



LA MERCED

MEXICAN KITCHEN

Super Cena de Navidad

MARTES 24

DICIEMBRE



PAQUETE PARA

15 Personas



PARA PRECIOS Y RESERVACIONES

480.615.5820

\$ 35.00
For
Delivery

- 1 Pierna Adobada de 22 a 25 Libras
- 15 Mixiotes de Pollo con Nopales
- 6 Libras de Pure de Papa (Loared con tocino y Queso Amarillo)
- 6 Libras de Vegetales al Sartén con Mantequilla y Ajo
- 2 docenas de Pan (Dinner Rolls)
- 1 Tarta de Manzana
- ó Pumpkin pie (Pay de Calabaza)



2024

4 CONSEJOS PARA CONTROLAR LOS EXCESOS DE LA TEMPORADA NAVIDEÑA

Las fiestas de la temporada navideña están llenas de momentos especiales, deliciosas comidas y celebraciones, pero también puede traer excesos que afectan el físico, pero sobre todo a la salud. Una preparación adecuada ayuda a cuidarnos mejor durante este fin de año. Por ello, la influencer colombo-venezolana Yohana Vargas nos presenta sus recomendaciones para tener en cuenta y poner en práctica desde antes de la navidad:

1. **Mantén una alimentación balanceada (sin excesos):**
 - Prioriza las proteínas (pollo, pescado, pavo).
 - Consume grasas saludables como aguacate, nueces y aceite de oliva o de coco.
 - Limita los azúcares y carbohidratos lo que más puedas. Incrementa en tu alimentación ensaladas verdes, verduras, vegetales.
2. **Mantente hidratado:**
 - Bebe suficiente agua durante el día. Además de hidratarte, te ayudará a aliviar la ansiedad.
 - Puedes complementar con té o infusiones sin azúcar, que también ayudan a la digestión. Te sugiero té verde.
3. **No te saltes comidas:**
 - Saltarse comidas para “compensar” los excesos suele ser contraproducente y puede llevar a comer más durante las cenas navideñas.
 - Realiza actividad física, ya sea al aire libre, en casa o en el gym.
4. **Planea con anticipación:**
 - Si sabes que habrá muchas comidas pesadas, equilibra tu día con opciones ligeras, antes y después de las celebraciones.



Fotografías: Ebmanagement



Yohana Vargas, influencer, modelo, animadora y presentadora de televisión.

Recuerda:

Las fiestas son momentos para disfrutar, compartir y celebrar, pero cuidar tu cuerpo, antes y durante estas fechas, te ayudará a verte y sentirte mejor para comenzar el año.

Yohana invita al público para que, antes de que lleguen las fiestas, se una a su reto detox, un plan de siete días para limpiar el organismo, eliminar retención de líquido, libras y medidas de más y también aprender a dejar a un lado los dañinos dulces y carbohidratos.

Y después de las fiestas decembrinas, en enero, Yohana liderará el reto de 21 días para estar en forma y saludable. Para participar, busca @yohanavargasoficial en Facebook, Tiktok e Instagram.



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

COLOMBIA

SERVICIO DE NOTARIO
 RECARGAS
 ARTESANÍA COLOMBIANA
 TARJETAS DE NEGOCIOS
 COMIDA COLOMBIANA

Express...

SERVICIO DE PAQUETERÍA
 A COLOMBIA, MEXICO,
 GUATEMALA
 Y OTROS PAÍSES.



12313 NW GRAND AVE SUITE D
 EL MIRAGE AZ 82335

PRESENTE ESTE AVISO Y RECIBA 5% DE DESCUENTO

¿QUÉ NOS DEPARA EL 2025?

BIS LA MÉDIUM REVELA INCREÍBLES PREDICCIONES SOBRE EL GOBIERNO DE TRUMP Y LO QUE VIVIREMOS EN ARIZONA

Contacto Total habló con la clarividente más reconocida de la televisión hispana, Bis, quien a través de la lectura de sus cartas españolas predice el futuro.

Una de las preguntas más recurrentes entre los latinos por estos días es: **¿Qué va a pasar en el país en materia de inmigración y economía durante el gobierno de Donald Trump?**

“Economía. Nuevo presidente, nuevos cambios. La economía viene bien, marcando un cambio, un progreso en este proceso. Ahora, en inmigración no es muy buena porque el primer año de su mandato se verá mucha deportación. Masivas deportaciones, pero esto tiene que ver mucho más con aquellas personas que no están legalmente en este país, y que han tenido delitos tanto en su país como en este”

¿Qué va a pasar con el presidente Donald Trump durante su mandato?

“Trump es un hombre muy fuerte de mente. En su segundo mandato ocurre un atentado grande a la vida de él. Durante todo el tiempo van a querer sacarlo, pero no lo van a lograr. Dice -las cartas- que él llega como para darle a Estados Unidos, un cambio favorable en cuanto a lo que es la economía de este país. Proyectos económicos. Dice que los negocios pequeños van a poder vivir mejor y los negocios grandes, es posible que cierren puertas, este al 2025. Ellos van a estar trabajando en recuperar el bienestar de la economía. (Trump) va a poner hispanos en su mandato. Hispanos que traen proyectos buenos para los hispanos”

Según Bis, Arizona es una tierra roja que trae bendiciones, es la tierra que hace cambios. **¿Qué dicen las cartas acerca de los latinos en el estado de Arizona?**



Fotografías: Latinlconos/Zoom

“Será uno de los estados donde más habrá deportaciones. Mucha deportación en el estado de Arizona. Llegando a desacuerdos entre lo que es el mandato. El gobernador de Arizona, enojado, pero diciendo que hay que abrir un refugio para nuevos inmigrantes que están pero para poder ser deportados. Arizona será uno de los lugares en los que va a pasar muchísimo la justicia”

¿Por qué para la gente es tan importante indagar sobre el futuro y que tan problemático puede ser cuando a una persona se le predice algo muy negativo?



Bis la médium desde Miami durante la entrevista con Contacto Total. Aquí hablando sobre el futuro de Arizona.

“Arizona tiene mucha conexión espiritual, donde la gente cree mucho en esto. Por raíces, por arraigo, por tierras pasadas. La gente cree en esto porque esto te va a guiar al camino que tu quieres, a donde necesitas llegar. Dice (las cartas) que la gente de Arizona está muy interesada en cómo va a ser la economía y es uno de los lugares que está muy marcado por el miedo a qué va a pasar en leyes migratorias. Quiero que estén tranquilos mi gente de Arizona porque a ríu revuelto, ganancia de pescadores y habla mucho de que personas que llevan muchos años aquí, van a poder tener los papeles en regla”

¿Cómo prepararse para el 2025, cuándo y cómo hacer un ritual?

“Vamos a hacerlo a las 12 de la noche, cuando estamos con nuestra familia, con esta gente. Cogemos un puñado de lentejas con las dos manos, lo tiramos hacia arriba y que caiga lluvia de lentejas. La lenteja es abundancia, es comida, economía. Después que acabamos de tirarnos todas las lentejas, vamos a agarrar un puñado de donde cayó y lo vamos a echar en una bolsita roja. Esta bolsita la vamos a llevar con nosotros, si eres hombre en tu bolsillo y si eres mujer en tu bolso y te prometo que todo el año van a tener dinero”.

Otro ritual muy recomendado por Bis es que, antes de acabar el año, después del día 20, debemos darnos un baño con agua clara y purificada. Consiste en agregar al agua leche de vaca, poner flores blancas, su perfume preferido y también se agrega un poquito de la planta llamada ruda. Esta mezcla se hierve por 5 minutos y luego de reposada se debe aplicar del cuello para abajo. Este ritual ayuda a empezar el 2025 con el pie derecho, afrontando dificultades. La ruda es buenísima, limpia el aura y las cosas malas que hemos tenido todo el año.



Contacte a Bis la Medium

Si quiere conectar con sus seres de luz, horóscopos y lectura de cartas españolas para paz y claridad, busque a bislamedium en redes o visite su sitio web bislamediumoficial.com

Mi Tienda Latina

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

PRODUCTOS DE SU PAÍS

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

Aceptamos
estampillas
de comida

Teléfono
602 286 6422
 Fax
602 286 0022

Paquetería a
México
y envío de
encomiendas a
Centroamérica

Las familias fuertes no se separan pero si se transforman.
Con Daniel Rodríguez, un abogado con experiencia, pasión y confianza, su caso estará en buenas manos y el mejor interés de su familia será protegido.



DANIEL A. RODRIGUEZ
— LAW OFFICES —
CON NOSOTROS, ERES FAMILIA

Práctica en Derecho de Familia

Divorcio

Custodia

Manutención de niños

Tutela

Adopciones

Cartas poder

Law Offices of Daniel A. Rodriguez

Tel: 623-404-2544

3800 N Central Ave #830
Phoenix, AZ 85012



**TRANSFORM
YOUR HOME WITH TOP-NOTCH
SERVICES-QUALITY
RELIABILITY AND SATISFACTION
GUARANTEED**

- Full Home Painting
- Artificial Grass
- Solar Panel Cleaning
- Foam Insulation
- Framing
- Paver Installation
- Tree Trimming
- House Cleaning

**CALL & RECEIVE \$700 OFF
INSULATION**

ROC #314230 General Contractor



480-934-7198 • zacariashomeexperts.com

info@zacariashomeexperts.com

La muy esperada película de Disney "Mufasa, The Lion King" llega a las salas de cine el 20 de diciembre.

Contacto Total, la revista que habla, tuvo la oportunidad de participar en la conferencia de prensa virtual global en la que estuvieron presentes el director de la película Barry Jenkins y el compositor Lin-Manuel Miranda, junto con algunos miembros del elenco que prestan sus voces a los icónicos personajes: Aaron Pierre (Mufasa), Kelvin Harrison Jr.(Taka), Seth Rogen (Pumba), Billy Eichner (Timon) y Tiffany Boone (Sarabi).

Los actores compartieron de qué manera le dieron vida a sus personajes y cómo se identifican con ellos. Tiffany Bonne expresó "Conecté con ella de inmediato cuando estaba leyendo los guiones. Pensé, ¿quién es esta chica genial que es segura y un poco atrevida? Y creo que eso es algo natural en mí. Fue divertido interpretar a un personaje con el que me conecté tanto"

Narrada en flashbacks, la historia presenta a Mufasa como un cachorro huérfano, perdido y muy solo hasta que conoce a un simpático león llamado Taka, el heredero de un linaje real. El encuentro casual pone en marcha un extenso viaje de un extraordinario grupo de inadaptados en busca de su destino. El nuevo largometraje combina técnicas cinematográficas de acción real con imágenes fotorrealistas generadas por computadora y como complemento perfecto, las canciones originales del galardonado compositor Lin-Manuel Miranda, la banda sonora original de



Lin-Manuel Miranda durante el estreno mundial de la película en el Teatro Dolby en Los Angeles. Fotografías: Walt Disney Studios/Getty Images

LIN-MANUEL MIRANDA, EL ALMA MUSICAL DE "MUFASA: THE LION KING"

SE PONE EN LOS ZAPATOS DE UN NIÑO A LA HORA DE COMPONER

Dave Metzger y música adicional e interpretaciones vocales de Lebo M. Sin duda "Mufasa: El Rey León" se robará nuevamente el corazón de grandes y chicos en todo el mundo. Lin-Manuel Miranda confesó que trabajar con grandes talentos como Lebo M, quién es la primera voz en la película original, y Mark Mancina, le permitió llevar todas sus letras a un siguiente nivel. "Creo que va a haber una canción de bodas que saldrá de este álbum. Solo lo digo. En el 2025 va a haber una canción de bodas ya verán"

En el proceso de composición, Miranda pone en práctica un truco infalible. Al leer el guión de Mufasa ya sabía exactamente dónde debería ir la canción. "La mayoría de los títulos de las canciones en realidad comenzaban como líneas de diálogo".

Aunque seamos adultos, todos llevamos un niño dentro. Ante la pregunta: ¿Tienes que ponerte en el lugar de un niño cuando compones para películas como esta? Lin-Manuel respondió: "Creo que ese es en realidad todo el trabajo del artista. Tengo dos niños pequeños y su imaginación es tan ridículamente ilimitada. Y ese es el caso cuando le hablamos a tantos niños pequeños. Cuando todo es posible y todo es como un juego. Y creo que el trabajo del artista es simplemente proteger ese instinto y proteger ese impulso con el que creo que todos nacimos. Definitivamente cuando escribo, el primer público al que intento complacer es el niño que guardaba casetes

VHS. Desde La Sirenita hasta El Rey León. Y luego, ya sabes, la transición al DVD (risas). Pero sí, siempre intento crear la sensación de asombro que me dejó boquiabierto cuando vi estas películas cuando era niño"

Miranda recalcó que hay un mensaje importante que espera que la gente se lleve de esta película: "Tengo dos hijos y están obsesionados con quién es el bueno y quién es el malo, como la mayoría de los niños. Ellos quieren entender el mundo. Lo que esta película te deja es poder tener una conversación con matices de que nadie nace siendo una buena persona. Nadie nace siendo una mala persona. Somos buenas y malas decisiones. A veces nuestras experiencias nos llevan a tomar las decisiones equivocadas. Somos buenos y malos impulsos y nadie es simplemente bueno o malo. Poder tener ese tipo de conversación con tus hijos, es muy alegre. Cuando una obra de arte permite esa conversación donde puedes, de alguna manera, utilizar estos personajes como una forma de hablar sobre el mundo real. Y creo que esta película lo hace maravillosamente"



Lin-Manuel Miranda, autor musical de "Mufasa, The Lion King" Fotografía: Quan Spratley

PACMAN
Plumbing LLC

Gobbling up clogs since 2017



WWW.PACMANPLUMBING.COM

DRAIN

f w i G+ CONTACTO

Residential & Commercial

480-389-7581

24 HOURS EMERGENCY

WATER

GAS

NOVEDADES SOBRE EL FORMULARIO I-485, SOLICITUD DE REGISTRO DE RESIDENCIA PERMANENTE O AJUSTE DE ESTATUS

El Servicio de Ciudadanía e Inmigración de Estados Unidos (USCIS) publicó una nueva edición del Formulario I-485, Solicitud de Registro de Residencia Permanente o Ajuste de Estatus, cuya fecha de edición es 10/24/24. Esta revisión abarcadora del formulario es parte de una iniciativa de todo USCIS para reducir la carga que tienen las personas que solicitan beneficios y servicios de inmigración.

A partir del 10 de febrero de 2025, USCIS solo aceptará la edición del 10/24/24 del Formulario I-485 y rechazará cualquier edición anterior del Formulario I-485.

La nueva edición incorpora el requisito de la solicitud de exención del Formulario I-864, Declaración Jurada de Patrocinio Económico bajo la Sección 213A de la INA, eliminando la necesidad de presentar el Formulario I-864W, Solicitud de Exención de Declaración Jurada de Patrocinio Económico de Posible Inmigrante. Por lo tanto USCIS ha descontinuado el Formulario I-864W.

Además, la nueva versión del Formulario I-485 incluye una reorganización de las preguntas y aclaraciones sobre las instrucciones.

Las preguntas del formulario relacionadas con la causal de inadmisibilidad por motivos de carga pública ahora requerirán que un solicitante identifique su categoría de inmigrante. De esta manera USCIS puede determinar más fácilmente si está o no está exento de la causal de inadmisibilidad y adjudicar la solicitud como corresponde.

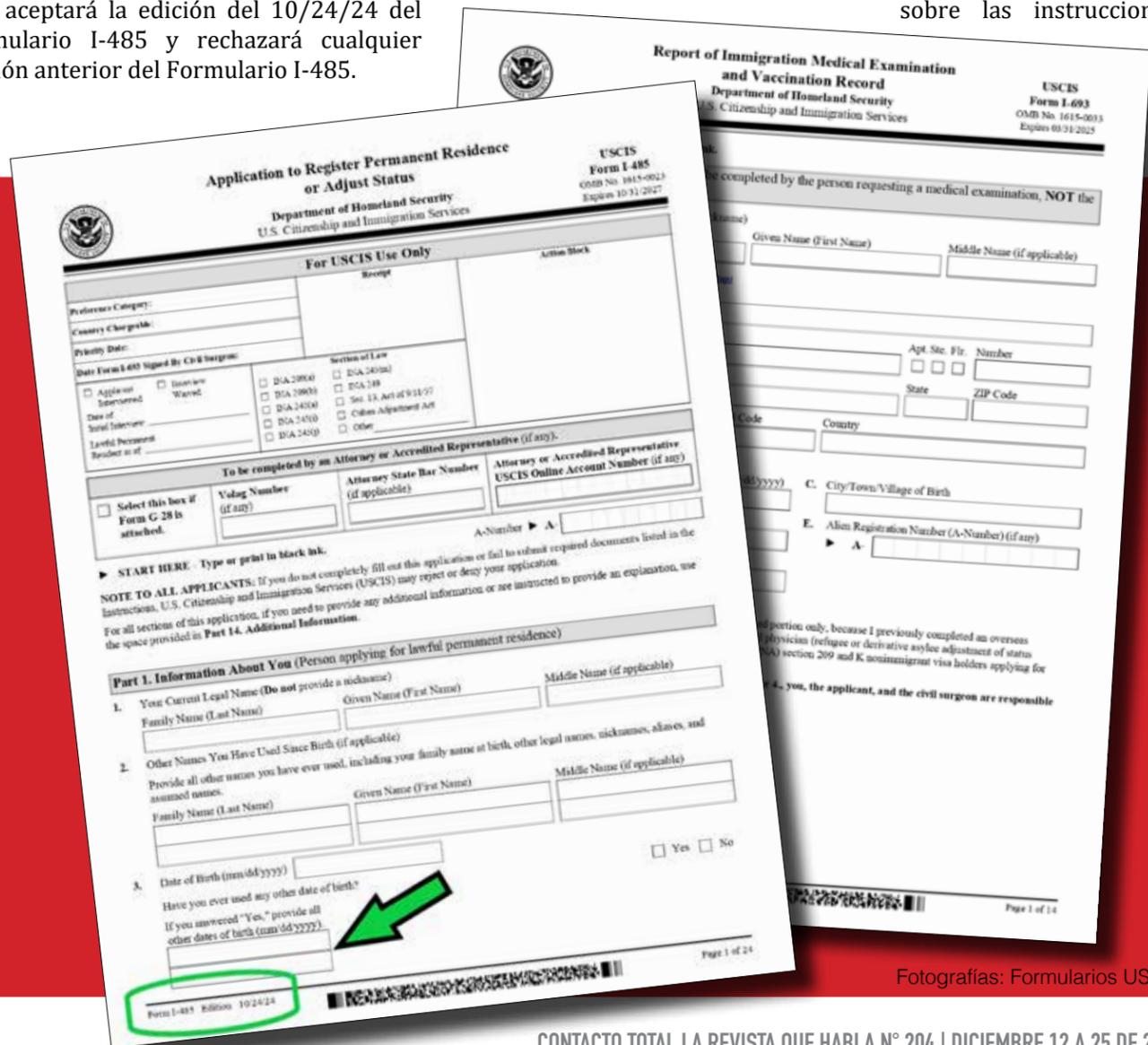
Adicionalmente, las instrucciones actualizadas del Formulario I-485 requieren que ciertos solicitantes que necesitan presentar un Formulario I-693, Informe de Examen Médico y Registro de Vacunación, o un Formulario I-693 parcial (como, por ejemplo, un registro de vacunación) presenten su Formulario I-693 con su Formulario I-485. Si un solicitante a quien se le requiere presentar el Formulario I-693 o el Formulario I-693

parcial no lo presenta con su Formulario I-495, podrían rechazar el Formulario I-495.

Los solicitantes de ajuste de estatus generalmente deben completar un examen médico de inmigración y todas las vacunas requeridas y presentar un Formulario I-693 debidamente completado y firmado por un médico civil para demostrar que no tienen condiciones de salud que los harían inadmisibles por motivos relacionados con la salud.

Con este cambio USCIS busca reducir la cantidad de solicitudes de evidencia que emiten antes de adjudicar un Formulario I-485.

Para mayor información dirijase a USCIS.gov



Fotografías: Formularios USCIS

AVONDALE TOYOTA
10005 West Papago Freeway Avondale
AZ 85323

¡No olvide preguntar por nuestras camionetas!



602-348-5050
Enrique Moreno

Conmigo siempre tendrán
BUENOS PRECIOS Y BAJOS INTERESES

ES UN LUJO TENER A ENRIQUE MORENO COMO ASESOR AUTOMOTRIZ

TODO ARIZONA ESTÁ EN

CONTACTO total

Lunes a Viernes

11 a.m. - 1 p.m.

por la Onda 1190 AM
y la 107.5 FM



19 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

A TRAVÉS DE INTERNET

+ tunein | Rad.io

Síguenos

f

Contacto total radio
Medios Hispanos

¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

ANÚNCIESE 602-751-2106

¿DESEA REEMPLAZAR SU TECHO, TIENE
QUE REHACERLO O HAY QUE CAMBIAR
UNA SECCIÓN?

REYES ROOFING LLC
GENERAL CONTRACTOR

Somos los expertos en **TECHOS**

Instalación y toda clase de reparaciones

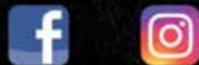
480-828-3040
ESTIMADOS GRATIS

Tenemos licencia y los seguros que pide el estado
ROC # 314230

Mejoramos cualquier presupuesto

CARMEN ALICIA

MAKE UP ARTIST
FOR ANY OCCASION
623.792.0378



CAARMENALICIAA

Tapicería Landin

2018 N 24 ST. PHOENIX, AZ 85008



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

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



Fotografías: Cortesía Jessica Carrillo/Nutrigenius+

La reconocida presentadora de 'Al Rojo vivo' llega a conquistar el sector de la nutrición con una línea innovadora de productos. Por ello, acaba de lanzar, junto a su esposo Raúl Ángeles, el proyecto familiar-empresarial NUTRIGENIUS+.

Jessica conversó con Contacto Total acerca de cómo y por qué comenzó este proyecto y qué beneficios ofrecen sus productos. La primera creación de 'Nitrogenius + que ya está en el mercado se llama Whey Protein Powder': "Es una proteína en polvo que les va a encantar. Pero no solo eso, sino que tiene los beneficios que todos estamos buscando porque como mamá, como trabajadora como mujer, que me gusta mantenerme saludable y en buen estado físico, es un producto que nos hacía falta, que no teníamos nosotros los latinos, que siempre estamos corriendo y necesitamos estar bien alimentados. Entonces no es una simple proteína, sino que es una proteína que además tiene probióticos, enzimas digestivos, vitaminas y minerales. En sí, es como una comida completa para mantenernos saludables y sanos para comenzar bien el día"

Como todas las buenas ideas, 'Nutrigenius + Whey Protein Powder' no nació por casualidad: "Todo surge de una necesidad personal, de encontrar un producto que no me inflamara, que supiera rico, que leyendo la tabla nutricional tuviera ingredientes que nos hicieran bien.

ESCUCHAR

Yo recomiendo

JESSICA CARRILLO APUESTA SUS AHORROS A ESTE NUEVO EMPRENDIMIENTO

PRODUCTOS ENFOCADOS EN EL BIENESTAR Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS HISPANOS

Entonces por eso fue que diseñamos esta fórmula única con ayuda de una nutrióloga y de mi esposo, que es health coach, fue que dimos con la fórmula perfecta"

Proyectos como este no surgen de la noche a la mañana: "Es un emprendimiento que comencé con mi esposo, es un proyecto que tenemos trabajando desde hace meses, y estamos super emocionados porque por fin lo podemos tener en nuestros brazos y sabemos va a ser del beneficio de mucha gente. Lo más retador a través de este proceso ha sido juntar todos los ingredientes, no solo de la proteína, sino todo lo que conlleva realizar una empresa y ponerla en marcha. Porque hemos puesto alma, corazón y todos nuestros ahorros en esto. Entonces ha sido un proceso difícil en el sentido de que era algo desconocido para nosotros. Nuestro objetivo principal es que sea una proteína que le de beneficio a todo aquel que la consuma. Nosotros sentimos tan bien al momento que la consumimos, que queremos que todos se sientan bien al igual que nosotros, que tengan energía, que comiencen bien su día"

El día a día de Jessica Carrillo

Como madre, esposa, presentador y ahora empresaria, la vida de Jessica parece no tener descanso y nos confiesa que consume la proteína de su nueva marca todos los días. "Mi día es muy ajetreado. Desde las 6:30 estoy levantada. Preparando el desayuno, arreglando a Matías para llevarlo a la escuela, después me voy al gimnasio, después enfoco toda mi energía en lo que es Al Rojo Vivo y todos los programas que tenemos preparados, además de hacer entrevistas. Cuando regreso a mi casa sigo siendo mamá, como hasta las 9 o 10 de la noche que me voy a dormir. Pero mi día consiste en desayunar bien. Yo no salgo de mi casa sin desayunar. Eso es una regla para mí básica porque no sé hasta cuándo voy a volver a comer, pero si tengo poco tiempo es cuando consumo la proteína"

Tips para consumir la proteína

Dependiendo de la preferencia de cada persona, Jessica sugiere mezclar la proteína con agua o con leche. "Es como si fuera mi desayuno. Otro tipo que me ha funcionado maravillosamente es en la noche. A veces ya no quiero comer tan pesado. Entonces puede ser básicamente como un alimento completo. Mi esposo se la toma todos los días en la noche. Tiene un sabor tan rico. Yo siento como que me estoy tomando un agua de horchata. Si me la tomo en la noche, me gusta hacer un licuado. Le pongo fresas, berries, le como la proteína, hielo y agua. A mi hijo Matías que tiene 4 años, le hago pancakes con esa proteína. Se puede hacer gelatina y hasta helado de esa proteína, y un sinnúmero de alimentos en los que tú puedes incluir la proteína y que van a beneficiar a tu sistema"

Próximamente vienen nuevos sabores en la proteína y nuevos productos de la marca Nutrigenius+.



Para adquirir los productos de Nutrigenius+, ingrese a la plataforma nutrigeniusplus.com, en TikTok Shop y próximamente en Amazon.

AZ DENTAL

Dentista familiar y cosmético



Limpieza - Rellenos - Coronas
Puentes - Dentaduras - Implantes

30%

de descuento en
cualquier tratamiento
para pacientes
sin aseguranza

Aceptamos la mayoría de aseguranzas

Planes de pago

United Health Care Community Plan



¡Los Esperamos!

* PRESENTE LA REVISTA
CON ESTE ANUNCIO PARA
OBTENER LOS ESPECIALES

Phoenix

West Phoenix

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

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



LO QUE NO NOS DICEN... SOBRE LOS INCENTIVOS DE LA IRA PARA LOS VEHÍCULOS ELÉCTRICOS



La Ley para Reducir la Inflación (IRA) está transformando el futuro del transporte. Gracias a esta ley, los compradores de autos o camiones eléctricos nuevos pueden reclamar un crédito de hasta \$7,500 para vehículos totalmente eléctricos y híbridos enchufables entre 2023 y 2032.



Los incentivos de la IRA también benefician a vehículos comerciales, con créditos de hasta el 30% del precio de venta. Además, la ley introduce por primera vez un crédito fiscal federal para vehículos eléctricos usados, ofreciendo hasta \$4,000 para vehículos elegibles.



Usar electricidad es aproximadamente un 60% más económico que utilizar gasolina. Además, a lo largo de su vida útil, los vehículos eléctricos generan menos de la mitad de las emisiones de gases de efecto invernadero en comparación con los vehículos a gasolina equivalentes, lo que beneficia tanto a nuestros ahorros como al medio ambiente.

Si quiere saber más sobre las razones por optar para un vehículo eléctrico
visite: <https://bit.ly/3ZKhS77>



arizonansforcleanenergy.org

**Ahora sí...
¡A comprar carro!**

FESTIVAL DE ESPECIALES

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



**"Yo estoy de su lado,
¡cuente conmigo!"**



PRIUS 2023



TACOMA 2023



AVONDALE TOYOTA

10005 West Papago Freeway Avondale
AZ 85323

ES UN LUJO TENER A ENRIQUE MORENO COMO ASESOR AUTOMOTRIZ

¡No olvide preguntar por nuestras camionetas!



602-348-5050
Enrique Moreno

Conmigo siempre tendrán
BUENOS PRECIOS Y BAJOS INTERESES

**¿Tiene un trabajo apto
para una persona
con autismo?**

**Si está contratando,
la respuesta es sí.**



Conozca más en [AutismSpeaks.org/WIN](https://www.autismspeaks.org/WIN)



Un artista en todo el sentido de la palabra: Compositor, cantante, guitarrista, modelo y actor. Contacto Total habló con Pascal, para conocer más de su trayectoria y su nuevo lanzamiento musical.

Pascal nació en Lima, Perú hace 24 años. Su afición por la música comenzó desde muy pequeño cuando veía cantar y tocar la guitarra a su abuelo materno. Poco a poco fue descubriendo su talento para cantar participando en concursos de talento escolares. Desde el primer momento que se subió a un escenario, a sus 10 años, quedó tan feliz que le expresó a su madre que volvería a subirse un millón de veces más. A partir de ahí supo que eso era lo que quería hacer toda su vida y empezó a tomar clases de canto, talleres de teatro musical y empezó a componer sus primeras letras. Al terminar la secundaria fue a estudiar a Newton College y Berklee College of Music y en 2017, con apenas 17 años, lanzó al mundo sus primeras canciones.

En la actualidad, Pascal está trabajando de la mano del sello Serving Sounds. Títulos como "Easy", "Yo quiero", "Quédate Un Ratito" y "Nos Duele Tanto", dan fe de sus capacidades artísticas y ya se han convertido en éxitos musicales. "Ha sido una montaña rusa de emociones, una montaña rusa de momentos, ha sido una aventura que hemos venido luchando, luchando y luchando, pero poco a poco vamos viendo resultados y bueno estamos aquí conversando"

"Nos Duele Tanto" es su más reciente sencillo, que hoy presenta a los lectores de Contacto Total con mucho orgullo porque ya obtuvo disco de Platino en su país natal y se ha consolidado dentro del Top 50 de Spotify como el único solista peruano dentro de este chart. " Me quedé sin palabras. A mí me pasa

que cuando voy a estudios lo primero que veo son discos de Platino y les tomo fotos no sé porque, y ahora que tengo uno mío, y el primero, y que esté ahí colgado en mi cuarto, es increíble, es un sueño hecho realidad. Estoy super agradecido no solamente con la gente que está escuchando la canción, sino también con mi equipo por confiar en mí, en la canción y en el proyecto"

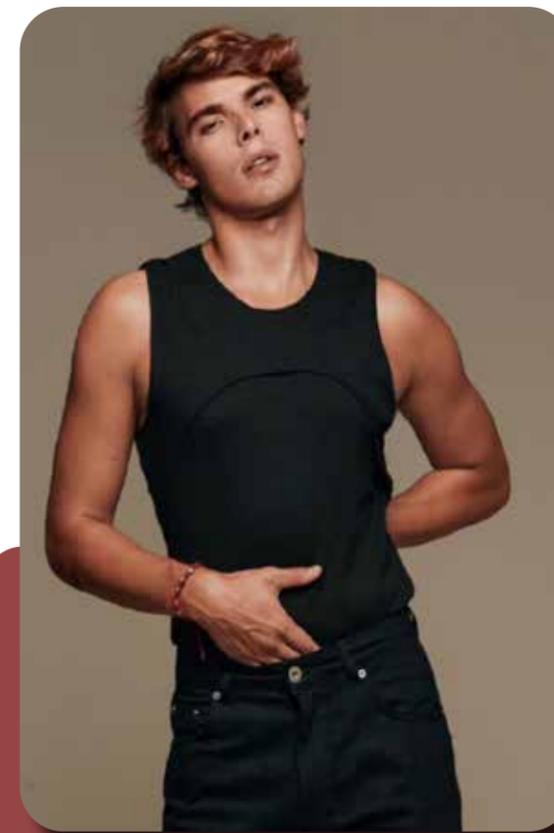
El nacimiento de la canción "Nos duele tanto" tiene una historia peculiar: "La escribí junto con un compositor en España y con un productor en España. Me fui al estudio y poco a poco empezamos a lanzar ideas. Me gusta muchísimo tener una idea clara de lo que quiero hablar y de lo que quiero transmitir con la canción que vamos a escribir. Me gusta muchísimo empezar por todo lo instrumental porque me lleva a ponerle letra a la melodía. Fue súper rápido y en una hora y media ya teníamos la letra lista" comenta Pascal.

Desde que la canción salió en abril y como bola de nieve empezó a resonar hasta convertirse en uno de los éxitos más escuchados en Perú ya ahora está atravesando fronteras.

Pascal asegura que esta canción partió de situaciones que han vivido a nivel personal: "Nos duele tanto" trata sobre un amor, algo casual. Al final trata de algo que no puede pasar a más, algo que se va a volver serio. No es para tanto, no te tiene que doler tanto. La idea es mostrar ese lado de vulnerabilidad hacia alguna persona. Me gusta muchísimo escribir cosas que me han pasado a mí o que le está pasando a alguien e ir combinando historias y que la gente conecte y lo haga suyo también"

El 2025 viene cargado de giras, explorando diferentes mercados, y muchas canciones que están listas para salir. "Estamos con muchísimas ganas de que ya empiece el

siguiente año y empezar con toda la fuerza, con la música y poder conectar con la gente a través de ella". Así que el gran talento de Pascal seguirá cautivando más públicos y sin duda, muy pronto lo veremos convertido en una superestrella de la música.



Busca a Pascal y sus canciones en Instagram @pascalmusica
TikTok @pascalm
Youtube@pascaloficial
Spotify @Pascal

PASCAL

DE PERÚ PARA EL MUNDO, AL RITMO DEL POP LATINO

Fotografías: Serving Sounds/LatinIconos.

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

DRAIN **GAS** **WATER**

Residential & Commercial
480-389-7581
24 HOURS EMERGENCY



OHANA KIDS
 & FAMILY KARE
 YOUR HEALTH MATTERS TO US

ÁNGELA LÓPEZ, MD.
 LA DOCTORA DE TODA
 A FAMILIA

**-MEDICINA FAMILIAR Y PEDIATRÍA-
 ¡SU SALUD NOS IMPORTA!**



**MÁS DE 15 AÑOS SIRVIENDO A
 LA COMUNIDAD HISPANA**

*Estamos autorizados por el Servicio de
 Ciudadanía e Inmigración de los Estados
 Unidos para hacer todos los exámenes y
 pruebas que usted necesita para arreglar
 su situación migratoria*

Tres localidades en el Valle del Sol

Baseline y Val vista
 3130 E Baseline Rd
 Suite # 103 Mesa, AZ

Calle 32 y Greenway
 3305 East Greenway Road
 Suite # 6 Phoenix, AZ

Avenida 35 y Bethany home
 6211 N 35th Avenue , Suite
 #3 Phoenix, AZ

¡Haga su cita! (480) 539-7618



PROFESIONALES DE IMPUESTOS

Le preparamos sus taxes personales y de negocios

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



**¿Su número ITIN esta vencido?
 Renuévelo desde ya para declarar sus impuestos en el
 2024**

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

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

**1513 W. Thomas Rd.
 Phoenix, AZ 85015
 Tel: (602) 423 4883
 Email: abcontinental@gmail.com**

Pare Oreja y Apunte

DESDE \$10
20 PALABRAS

ABOGADO DE DEFENSA CRIMINAL. Casos de DUI, drogas, robo de identidad, violenciadoméstica,asalto,robo,entretros. 602-266-0292

PARA CUALQUIER CASO DE ACCIDENTE Y LESIONES, BUSQUE A UN ABOGADO QUE DE CONFIANZA.

RAFAEL TIRADO & ASSOCIATES.

-Accidentes de autos y motocicletas
-Resbalones y caídas -Mordeduras de perros -Reclamos de muerte por negligencia -Reclamos de responsabilidad por productos defectuosos y negligencia médica.

LLÁMENOS AL 602-266-0292

DIVORCIO, MANUTENCIÓN, CUSTODIA, TUTELA, ADOPCIONES, CARTAS PODER
Consulte al abogado Daniel Rodríguez y su caso estará en buenas manos. Especializado en la práctica en derecho de familia. 623-404-2544

¡YA NO MÁS CAR WASH!
Usted debe estar preparado para la muerte de un ser querido.
Funeral Advantage le ofrece un plan muy completo para gastos finales.
LLAME YA MISMO AL 480-343-6604.

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE

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

PROTEJA SU EMPRESA
Cobertura para mantenimiento de jardines, césped y áreas verdes

John Herrera Agency LLC
602-795-4825

AMERICAN FAMILY INSURANCE

Seleccione un paquete de seguros que se ajuste a las necesidades de su compañía. Su agente de seguros le explicará en detalle acerca de las coberturas disponibles para el trabajo y los equipos de cuidado de céspedes.

¿YA SE VENCió SU ITIN?
Si su ITIN tiene alguno de estos números en medio:
83 84 85 86 87



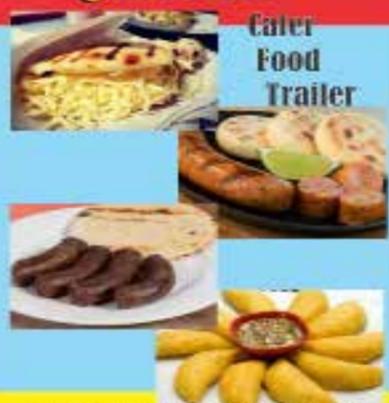
Necesita renovarlo desde ya para declarar sus impuestos en el 2023
¡EN ABC TAXES LE AYUDAMOS!
602-423-4883

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE

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

20 palabras por 10 dolares. ¡Anunciate!

Comida Típica Colombiana
Cater Food Trailer



E-mail: wowquericow@hotmail.com
wowquericocol
wowquericocol

Wow Que Rico COLOMBIAN FOOD
Comida Típica Colombiana

Gloria Gallego
(623) 703-7469

¡El primer trailer de comida típica colombiana en Arizona!
Con los platillos más deliciosos: Arepas, empanadas, bandeja paisa, arroz con pollo y mucho más...

Pare Oreja y Apunte

DESDE \$10
20 PALABRAS

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

COLOMBIA Express...

SERVICIO DE NOTARIO
RECARGAS
ARTESANÍA COLOMBIANA
TARJETAS DE NEGOCIOS
COMIDA COLOMBIANA
EMPAQUETADA Y CONGELADA

PREGUNTE POR LAS BOCINAS, VIDEOJUEGOS Y ACCESORIOS PARA CELULARES.



SERVICIO DE PAQUETERÍA A COLOMBIA, GUATEMALA Y OTROS PAÍSES.

12313 NW GRAND AVE SUITE D EL MIRAGE AZ 85335



QUESO MENONITA
de Casas Grandes, Chihuahua.

Lydia
602-810-6241

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

CAMAS A PRECIOS DE FÁBRICA EN TODOS LOS TAMAÑOS

Incluyen: base (box spring), colchón (mattress) y marco (bed frame)

602-475-4515



Los precios bajos se mantienen hasta agotar existencias.

Angel Mera Photography

Foto - Video - DJ Service

Bodas
XV Años
Bautizos
Aniversarios



602-363-4355

20 palabras por 10 dolares. ¡Anunciate!

Se vende una casa en Puerto Peñasco

Recién remodelada, dos recamaras y un baño. A solo 10 minutos de la playa. Para mayor información comuníquese a

480-748-5941

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

HOUSEKEEPING O BABYSITTING

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

Disponibilidad de lunes a viernes.

Soy muy responsable

480-244-4726

Pregunte por Eva.

PEAK PRODUCTION
Videografo
Editor de Video
Fotografia
(602) 907-2716

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

SOBADORA ATENDIENDOLE

* Empachos * Matriz * Mollera
* Estrés * Anginas * Torceduras
* Dolor de cuello * Cintura
* Nervio Ciático * Tendones
Llamar al **602 621 9419**

HS HARLEY STUDIO
• QUINCEAÑERAS
• BODAS
• BAUTIZOS
• ANIVERSARIOS
• GRADUACIONES
623.216.0681
FOTOGRAFIA Y VIDEO

LAWN SERVICE
MANTENIMIENTO DE CÉSPED
Irrigación - limpieza de escombros
poda de árboles y arbustos
Irrigation - yard cleaning - tree and bushes trimming service
Estimados GRATIS
Hilario 480-233-1113

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

COMPUTADORAS REPARACIÓN Y VENTA DE COMPUTADORAS, LAPTOPS Y DE ESCRITORIO.

Limpieza de virus, lentas, formateo, cualquier problema. A domicilio o en el taller.

No cobro por checar. Sr. Manuel

602-299-6135.

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

Servicio de Herrería / Welding Services and door repair.

Servicio de herrería y reparación de puertas. Todo tipo de trabajos de soldadura. Hacemos puertas y rejas. Presupuesto sin compromiso.

602-814-2084

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

SE BUSCA COCINERO PARA TRABAJAR EN LA TARDE. Experiencia trabajando la línea durante el servicio. Indian School y Scottsdale Rd. Ambiente familiar. Mande mensaje al **480-452-6072**

Puertas para perros y gatos LLAME A BERNIE

Instala puertas en todo tipo de paredes, puertas y hasta bloque.

(480) 332-3204

Muy recomendado en Yelp -5 estrellas



Somos los expertos en TECHOS
Instalación y toda clase de reparaciones

480-828-3040

Estimados gratis

ROC # 314230 Con licencia, autorizado y asegurado.

BUSCO TRABAJO

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

Llama ya **602-907-2716**

Express Glass & Mirrors LLC.
Reemplazo de vidrios. Servicio Comercial y residencial. Puertas de ducha personalizadas, espejos, cubiertas para mesa, ventanas, puertas, mosquiteros y mucho más.
Estimados gratis. **602-689-7952**

Se solicita empleado/a para una tienda de celulares en el área de Avondale.

No necesita tener experiencia pero tiene que ser bilingüe. Favor de comunicarse al **602-380-9456**

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

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

PACMAN Plumbing LLC
• Gobbling up clogs since 2017 •
PACMANPLUMBING.COM
f w i g+
Residential & Commercial
480-389-7581
24 HOURS EMERGENCY
DRAIN WATER GAS

PROTEJA SU EMPRESA

Cobertura para servicios de mantenimiento y limpieza American Family cuenta con un paquete de protección diseñado de acuerdo con las necesidades de las empresas de limpieza.

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

John Herrera Agency LLC
602-795-4825
AMERICAN FAMILY INSURANCE

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

Palafox carpet cleaning
¡Ya es hora de limpiar su alfombra!
Servicio profesional de limpieza de alfombras, limpieza de sillones, detallado de interiores de autos.
Presupuestos gratis.
480-580-1406
ANTES DESPUES

Bright Glass LLC.

Reparación de ventanas. Venta e instalación de: *Vidrios para ventanas *Puertas de baños *Protectores solares *Puertas corredizas *Cubierta para mesas *Vitrinas.
602-697-3417.
-Servicio comercial y residencial-



DIR
DANIEL A. RODRIGUEZ
— LAW OFFICES —

DESPACHO LEGAL DE INMIGRANTES, PARA INMIGRANTES.

Daniel A. Rodríguez fue el primer abogado indocumentado en el Estado de Arizona. Nosotros sabemos qué es ser inmigrantes y cómo defender a nuestra comunidad. Experiencia, pasión y confianza.

**CASOS DE INMIGRACIÓN
CITAS GRATIS,
SIEMPRE CON EL ABOGADO**



- *Peticiónes de Familia**
 - Matrimonio/Visa de Prometido (a)/Padres/Hijos/ Hermanos
- *Perdones (I601 y 601A)**
- *Defensa Contra Deportación**
 - Fianzas en Eloy y Florence
 - Cancelación de remoción/deportación
- *Peticiónes Especiales**
 - Visa U (víctimas de crímenes)/VAWA/y Mas!
- *Residencia y Renovación de Residencia Ciudadanía**
- *Permisos de Trabajo**

Law Offices of Daniel A. Rodriguez

Tel: 623-404-2544

3800 N Central Ave #830

Phoenix, AZ 85012

¡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



UNO Mortgage

¿QUIERES COMPRAR, RENOVAR O
REFINANCIAR UNA PROPIEDAD?

LOS PRIMEROS Y LOS MEJORES

(480) 593-6193



**JUAN
RAÚL
FIMBRES**

Loan Officer NMLS 282378

✉ juan@unomtg.com

HOMESTYLE PROGRAMA DE REFINANCIAMIENTO
HIPOTECARIO

- ☑ Incluye fondos para reparar o renovar
- ☑ Funciona como un préstamo convencional
- ☑ Programa exclusivo de Fannie Mae

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



AZ DENTAL

Dentista familiar y cosmético



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



*¡Los
Esperamos!*

* PRESENTE LA REVISTA
CON ESTE ANUNCIO PARA
OBTENER LOS ESPECIALES

30%

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

Aceptamos la mayoría de aseguranzas

Planes de pago

United Health Care Community Plan



Phoenix

West Phoenix

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

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