

www.revistacontactototal.com

Nº. 88 | MARZO 19 A ABRIL 1 DE 2020

Publicación Quincenal Gratuita



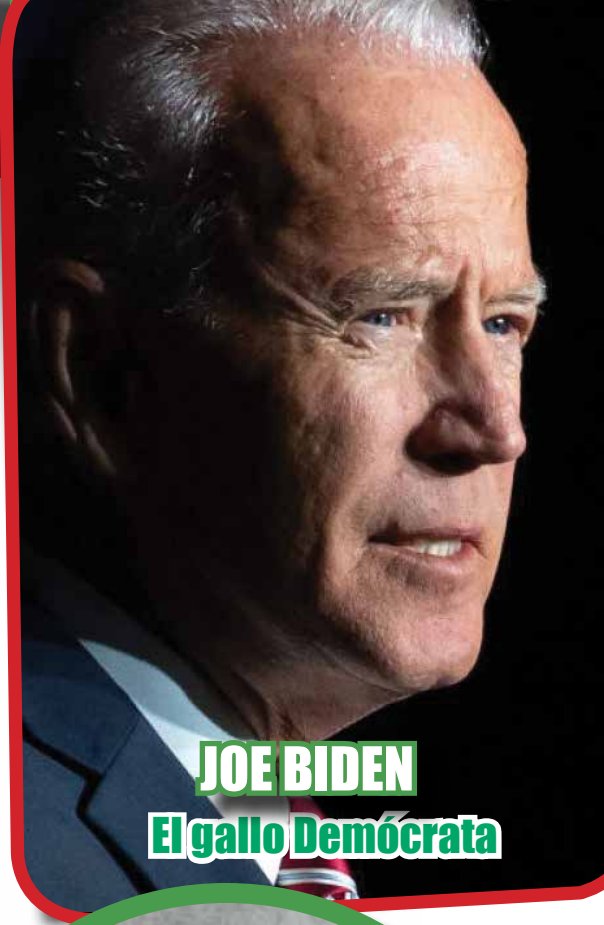
Fotografías: Viacom International Studios/ Pantaya



Llega a "Pantaya"

# ANA DE LA REGUERA

Y estrena un retrato de su vida



**JOE BIDEN**

**El gallo Demócrata**



**ANSIEDAD, MIEDO  
Y PANICO COLECTIVOS**  
¿Cómo controlarlos?



**MARISCADA HAWAIANA**  
¡Exquisita!

# CONTACTO total

"LA REVISTA QUE HABLA"

**GRATIS**

**WE SUPPORT LOCAL  
BUSINESSES.**



At American Family Insurance, we believe local businesses are what make the town so special.  
That's why we're focused on protecting the hard work and commitment that keep these businesses running strong, day after day.

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



**John Herrera, Agent**

John Herrera Agency, LLC

Bus: (602) 795-4825

1513 W Thomas Rd

Phoenix, AZ 85015

Se Habla Español



SCAN THIS CODE  
TO START YOUR  
BUSINESS INSURANCE  
QUOTE NOW



American Family Mutual Insurance Company, S.I. & Its Operating Companies, American Family Insurance Company,  
6000 American Parkway, Madison, WI 53783 ©2016 011770 - Rev. 8/19 - 11258458



**PRODUCE TU PROPIA  
ELECTRICIDAD**

Conoce los beneficios y ahorra

OBTENGA UN PRESUPUESTO GRATIS



**SOLAR**  
A WIN WIN 4 YOU



- ➔ Reduzca su pago mensual de la luz
- ➔ Reciba créditos federales y locales
- ➔ Gane un gran retorno por su inversión
- ➔ Prevenga los aumentos constantes de energía
- ➔ Aumente el valor de su propiedad
- ➔ Ahorre miles de dolares
- ➔ Llame este mes y puede ganar \$800

Para más información  
[www.ww.solar](http://www.ww.solar)

Agende una consulta  
gratis **HOY MISMO!!**

**(602)688-4954**

# ¡El coronavirus ha puesto de rodillas a un mundo lleno de soberbia!

Esta frase del cardenal de Honduras Andrés Rodríguez Madariaga sentencia de la mejor forma la cruel realidad que hoy vive el mundo por el virus originado en Wuhan, China y que se ha propagado por más de cien países.



Fotografía: Carla Tapia

Esta pandemia, así la ha calificado la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha dejado al descubierto la fragilidad del ser humano y la sociedad sobre la tierra. Mejor dicho el coronavirus ha desnudado, ha dejado al descubierto el vacío de poder del hombre que con su dinero, su riqueza y su soberbia luce insignificante ante este nuevo enemigo.

Así como se ven hoy las vitrinas, los estantes o exhibidores de las tiendas donde se compran los productos de primera necesidad, así está el mundo: sin saber qué hacer. Hay países en "cuarentena", hay fronteras cerradas, eventos cancelados, escuelas y universidades con clases suspendidas, gente trabajando desde su casa, recomendaciones para evitar reuniones numerosas y un sinnúmero de acciones para evitar más muertos y más personas contagiadas.

¡Qué fragilidad! Lo que menos parece importar es si viene de los murciélagos, si fue un "virus" que se

escapó del laboratorio de armas biológicas de Wuhan o si fue el ejército de los Estados Unidos el que lo "plantó" en esa ciudad china. Se puede decir de todo, pero lo que no se puede negar es que esta situación marcará definitivamente a la humanidad. Tendremos un antes y un después del coronavirus.

Esta es la realidad. Un golpe mortal a la salud pero peor aún para la economía. Las consecuencias se van a sentir.

Lo vivido hasta ahora parece ser tan solo una probadita. Si en China, donde se originó la crisis, ya se ven algunos signos alentadores (disminución de nuevos casos) en otras partes del mundo apenas se espera lo peor.

Es el caso de Estados Unidos donde los expertos en la materia y los asesores del presidente Trump coinciden en que faltaran unas buenas semanas para ver cómo evolucionan las cosas, pero que antes de eso se tendrá que vivir el momento más complicado.

La vida tiene que seguir. Lo mejor será tener en cuenta las recomendaciones médicas de los especialistas y tener en cuenta consejos como el de Marco, fiel seguidor de Contacto Total Radio, "Vivan su vida normal y no se pаниquien".

**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: **LAURA SEGURA**, Fotografía: **Angel Mena Photography** Colaboradores en esta edición: **LOURDES LERMA, PATRICK MALONEY, RICARDO SOTO, MARTHA MUÑOZ, LUPITA LLAMAS** Producción General: **SANDRA CARMONA**. Distribución: **RED DE DISTRIBUCIÓN MEDIOS HISPANOS, MANUEL GIL E HILARIO ISLAS**.

**PARA ANUNCIARSE AQUI COMUNIQUESE AL TELÉFONO 602 751 2106**

CONTACTO TOTAL: PO BOX 2576 - GILBERT, AZ 85299. E-MAIL: [contacto@revistacontactototal.com](mailto:contacto@revistacontactototal.com). TELÉFONO: 602 751 2106 [www.revistacontactototal.com](http://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](http://www.revistacontactototal.com)

ESCUCHAR

<b>ELECCIONES 2020</b>	6
El gallo para enfrentar a Trump	
<b>PANORAMA LOCAL</b>	8
¿Por qué es tan importante conducir con precaución en las zonas de trabajo?	
<b>DESTINOS</b>	12
Sedona desde una bicicleta de montaña	
<b>BUENA VIDA</b>	16
Doctor, ¿es cierto que mi ajuste quiropráctico puede ayudarme con la salud de todo mi cuerpo, no solo de mis músculos?	
<b>YO RECOMIENDO</b>	20
Mariscada hawaiana	
<b>PRIMER PLANO</b>	24
Ansiedad y miedo producto del Coronavirus	
<b>FAMOSOS DE AQUÍ Y ALLÁ</b>	26
Christian Tappan - Qué hay detrás de su nuevo personaje	
<b>GENTE EN CONTACTO TOTAL</b>	30
<b>PANTALLA CHICA</b>	33
Ana de la Reguera y su autobiografía	
<b>ACTUALIDAD LOCAL</b>	34
Raquel Teran busca su reelección en el Congreso Estatal de Arizona	
<b>CUIDE SU SALUD</b>	36
Los síntomas del Coronavirus	
<b>DE SU RONCO PECHO</b>	38
Wendy Mahecha y su secreto para tener éxito en las redes sociales	
<b>¡PARE OREJA Y APUNTE!</b>	40
<b>A CHAMBEAR</b>	42
<b>ACTUALIDAD NACIONAL</b>	44
Censo de población 2020 en marcha	

## ¿LASTIMADO EN UN ACCIDENTE?

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



DR. PATRICK MALONEY - DIRECTOR CLÍNICO



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](http://www.maloneychiropractic.net)  
**(602) 955-2858**

# EL GALLO PARA ENFRENTAR A TRUMP

**Con una visión diferente del país, distintas prioridades y forma de ejecutar su plan de gobierno, pero con un mismo objetivo: Derrotar al presidente Trump. Estos dos hombres han librado una fuerte batalla por conseguir la nominación demócrata para la elección general del 3 de noviembre.**

## Yo apoyo a Joe Biden

Alma Hernández  
Congresista Estatal de Arizona



**E**stoy muy orgullosa de haber sido una de las primeras seguidoras de Joe Biden en Arizona. Cuando recibí una llamada para pedir mi apoyo el año pasado, no dudé y dije que sí por muchas razones, pero lo más importante porque sé que él tiene lo necesario para llevarnos de regreso a donde necesitamos estar. Las apuestas son más altas en 2020 que en cualquier elección en nuestras vidas. Debemos derrotar a Trump. Y eso requiere un candidato con un liderazgo estable. Con el corazón para unir a nuestra nación dividida y con la experiencia para hacer grandes cosas.

Los demócratas tienen una opción. Podemos votar por un candidato con PLANES, o votar por el candidato que tiene en realidad puras ideas sin planes de como hacerlas posible. Como mexicana y la mujer más joven en la legislatura, para mí es importante ver su plan de unificación familiar de nuestro sistema de inmigración. El promete poner fin a las crueles políticas de asilo de Trump, reconocer a los Dreamers como los estadounidenses que son y pasar una hoja de ruta hacia la ciudadanía para 11 millones de personas indocumentadas.

Los hispanos y latinos se preocupan por los mismos problemas que cualquier otro estadounidense se preocupa y él lo reconoce. Queremos asegurarnos de tener acceso a la atención médica, a una educación pública de buena calidad y, lo más importante, que nuestras familias puedan salir adelante. El es una voz de razón y defiende los problemas que realmente me interesan. Sé que será un presidente increíble al igual que lo fue como nuestro vicepresidente.

## Yo apoyo a Bernie Sanders

Daniel Rodríguez  
Abogado, Analista Político, Defensor de Derechos Civiles



Abraham Lincoln escribió: "Las elecciones pertenecen al pueblo. Es su decisión. Si deciden darle la espalda al fuego y quemar sus espaldas, entonces solo tendrán que sentarse en sus ampollas." El derecho al voto no es un derecho otorgado por Dios. Es un derecho por el que la gente murió. Y el derecho a tener elecciones justas es una batalla que todavía estamos peleando.

¿Quién recuerda cuando Rusia cometió una guerra cibernética para interferir en las elecciones de 2016? ¿Quién recuerda cuando Trump chantajeó a Ucrania para interferir en las elecciones de 2020? Abraham Lincoln también dijo que la votación es más fuerte que la bala. ¿Por qué votas?

Bernie Sanders alguna vez fue considerado el favorito para la nominación presidencial demócrata. Luego, en cuestión de días, los votantes mayores y los afroamericanos en los estados que llevaron a cabo las primeras primarias lanzaron a Joe Biden a la posición de líder. ¿Qué pasó? Muchas cosas sucedieron y siguen sucediendo, pero todavía apoyo a Bernie Sanders.

Creo que deberías votar por la visión que desees para el futuro. Y lo haces estratégicamente. ¿Creo que el tío Bernie es perfecto? De ningún modo. ¿Creo que el tío Bernie puede cumplir todas sus promesas? Nope. Pero mira a Trump. ¿Perfecto? No. ¿Cumplió todas sus promesas? No. Pero le dio al partido republicano más victorias de las que hubiera obtenido un candidato "moderado".

Se trata de impulsar una visión audaz, sabiendo que tomará muchos pasos para llegar allí. Para mí, Biden es un paso atrás. Herbert Marcuse, filósofo, sociólogo y teórico político germano-estadounidense, dijo que "las elecciones libres no eliminan a los amos ni a los esclavos". Para mí, esa es la mayor diferencia entre Sanders y Biden.

Biden parece creer que Trump era una anomalía en el sistema que de otro modo funcionaría bien para el país mientras el país tenga el amo correcto. El tío Bernie ve a Trump como resultado del propio sistema. Estoy de acuerdo. Los votantes jóvenes que han votado alrededor del país están de acuerdo. Los latinos que ya votaron están de acuerdo. Apoyaron a Bernie. No importa si Tío Bernie no gana la nominación. Lo que importa es apoyar su visión del futuro. Para vivir y votar sin miedo. Para dejarles saber a los amos que es tiempo para un cambio. Para participar o sentarse en sus ampollas. Para convertirse en maestros de su propio futuro.

# ¿Por qué es tan importante conducir con precaución en las zonas de trabajo?



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



Descanse en paz Frank Dorizio

Recuerde que en las carreteras de Arizona existen muchas zonas de construcción y trabajos de mantenimiento en los caminos, por eso siempre es importante que respete la velocidad asignada en esa zona, nunca maneje distraído, respete los señalamientos indicados por los abanderados en la zona de trabajo.

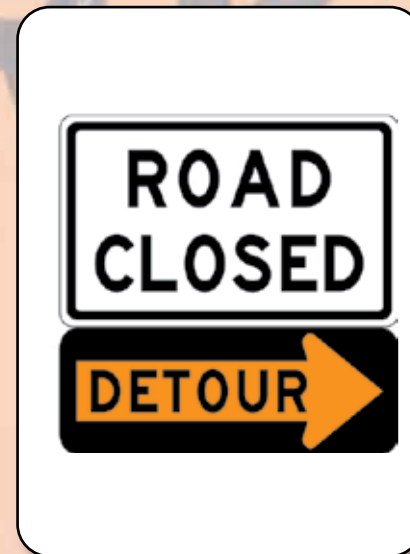
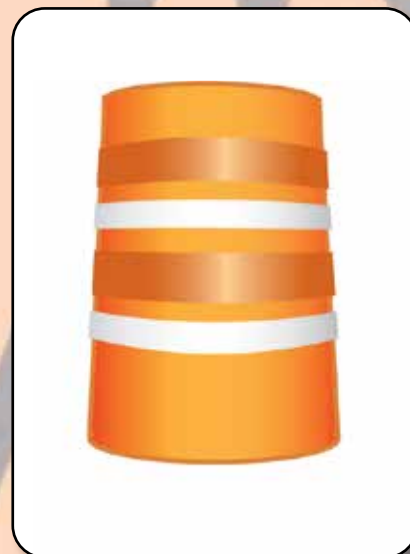
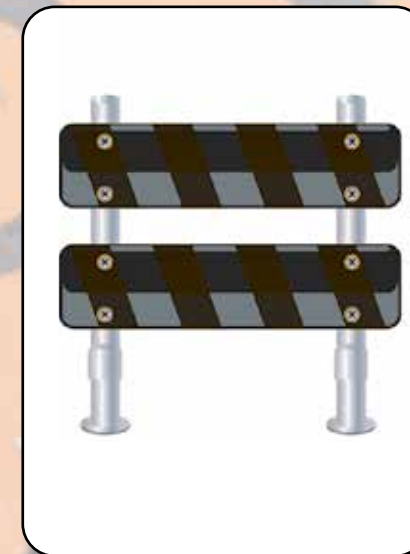
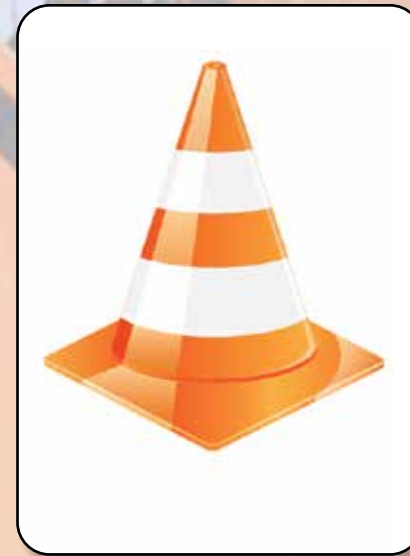
Estos señalamientos se utilizan en zonas de trabajo, esté alerta cuando se aproxime a una y disminuya la velocidad. Evite toda distracción.

Constantemente ADOT está haciendo campañas de seguridad para que los automovilistas conduzcan de manera segura, no poniendo en riesgo su vida y la de las personas a su alrededor.

En esta ocasión volvemos a tratar el tema de las zonas de trabajo de construcción.

En ningún momento debemos conducir distraídos, nunca sabemos si el vehículo de enfrente frenará de manera repentina y nosotros tendremos que frenar rápidamente, es probable que al ir distraídos no reaccionemos a tiempo y nuestro vehículo choque contra el vehículo de adelante. Pero lo que también es posible, si tenemos que mover bruscamente el volante para evitar el golpe con ese vehículo, y estamos circulando por una zona de trabajo, es impactarnos con algún empleado que esté en esa área.

Desafortunadamente esto ya sucedió en días pasados. Uno de nuestros empleados de ADOT, que pertenecía a la Unidad de Respuesta a Incidentes de Tráfico y que había asistido a cientos de automovilistas, perdió la vida mientras trabajaba en una de nuestras carreteras al ser impactado por un vehículo.



Recuerde que su vida es muy importante, pero también la vida de los que están a su alrededor.



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

4280 N Drinkwater Blvd suite 200  
Scottsdale, AZ 85251 | Teléfono (480) 426 9218  
Lunes a Sábado 11 A.M. - 8 P.M.  
Domingos 12 a 4:00PM  
www.simonshotdogs.net Simon's Hot Dogs simonshotdogs



**¡SIENTE EL SABOR DEL CARIBE EN PHOENIX!**

**AUTÉNTICA COMIDA CARIBEÑA**

**\$9.95** Especiales a la hora del lunch  
Lunes a viernes de 11am a 2pm

2714 W. Thomas Rd.  
Phoenix, AZ 85017  
¡El que prueba por primera vez, garantizado que regresa!  
-Abrimos todos los días-  
**602-278-9607**  
**602-571-4557**

-Servicio de catering para eventos-  
puertoricolatatingrill.com

15% de descuento mostrando este anuncio  
Válido por una mesa. No se puede combinar con otras ofertas



*¡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](http://www.onda1190am.com)

EN CABINA **602-759-1910**

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.



**DIR**

DANIEL A. RODRIGUEZ

LAW OFFICES

CON NOSOTROS, ERES FAMILIA

**Práctica en Derecho de Familia**

**Divorcio**

**Custodia**

**Manutención de niños**

**Tutela**

**Adopciones**

**Cartas poder**

Law Offices of Daniel A. Rodriguez

**Tel: 623-404-2544**

1601 North 7th Street, Ste. 350

Phoenix, AZ 85006

# SEDONA

## Desde una bicicleta de montaña



El encanto, la magia y la energía de este maravilloso lugar ha rebasado fronteras. Hasta aquí llegan visitantes de todo el mundo. Tener el placer de verlo con otros ojos, desde otro ángulo es un privilegio de pocos. Ricardo Soto, es de México y vive en Phoenix. Llegó hasta aquí con sus amigos del grupo "A volar pedal" para recorrer los senderos de Sedona en bicicleta de montaña. Aquí están las pruebas de su aventura, solo para los lectores de Contacto Total, la revista que habla.

"Tengo 6 años en este deporte. Se inició porque un amigo me propuso hacer ejercicio. Pero no nos llamaba la atención ir al gimnasio sin saber qué hacer. Necesitábamos hacer algo al aire libre y que nos gustara. Se nos ocurrió hacer bicicleta de montaña"



"Sedona nos llamó la atención porque además de ser una ciudad muy bonita te ofrece un paisaje muy distinto, muy agradable y te ayuda a explorar senderos. Somos un grupo de 13. Le pusimos de nombre "A volar pedal" y somos 4 mexicanos, 1 de Puerto Rico y los demás de Costa Rica. No es una competencia, es un festival de bicicletas de montaña donde la gente va y se divierte y disfruta de lo que hace"



**Cierre los ojos y piense en los escenarios que vio**  
"Se me viene a la mente la vegetación, la piedra roja, la piedra verde que no se distingue cuando entras a la ciudad. Tienes la oportunidad de estar en la parte más alta de una de esas montañas que tú ves desde la carretera. Y puedes ver la ciudad entera. Ves cosas que no se ven cuando vas a un paseo normal y no tienes acceso en carro".



"Puedes ir más allá y ver cardenales, pájaros, riachuelos, agua surgiendo como manantiales, arbustos incrustados en la piedra roja con frutos que desconozco. Ves cosas que no ves usualmente. El aire que respiras te da relajación y tranquilidad. Te aleja del estrés que puedas tener y es un paisaje muy hermoso"



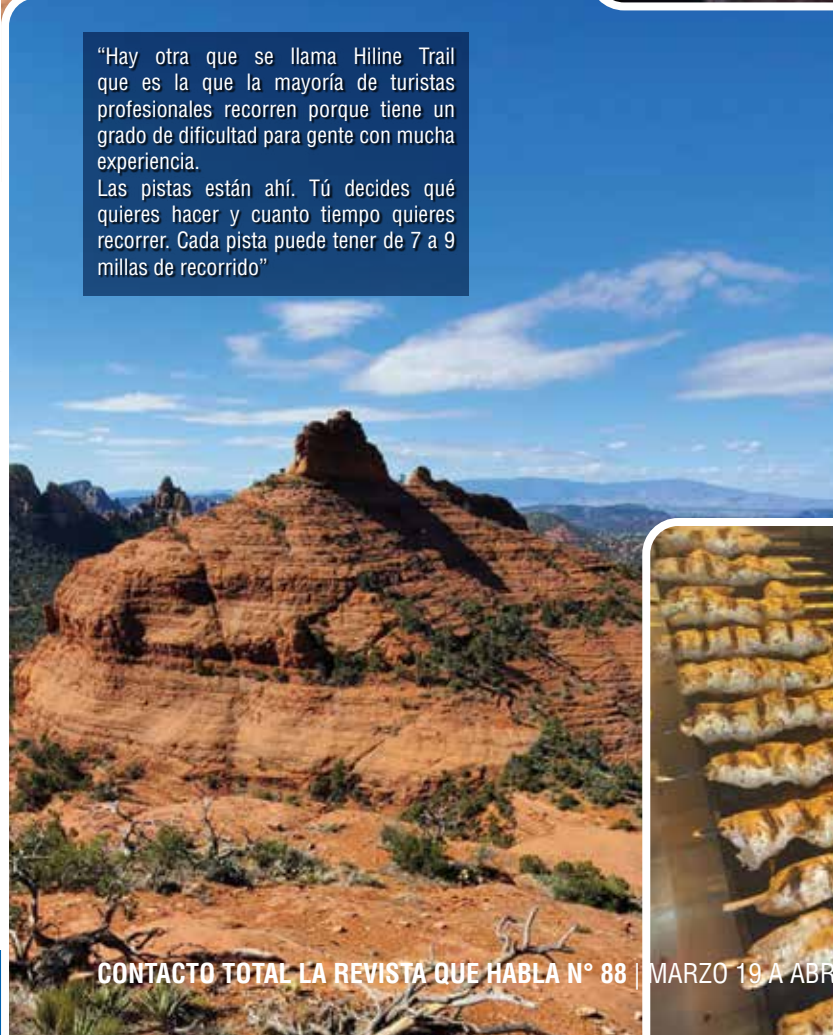
"Sedona tiene mucha variedad de senderos. Hemos recorrido el Hangover. Está en la parte noreste y es la parte más alta y está catalogado para expertos. Lo recorrimos con la intención de explorar. Es una ruta muy difícil"



"El otro es Slim Shady Trail. Cada ruta tiene su grado de dificultad. Puede ser técnica, para brincar, para agarrar velocidad o para hacer más cardio subiendo piedras. Tiene más retos una pista que otra"



"Hay otra que se llama Hilline Trail que es la que la mayoría de turistas profesionales recorren porque tiene un grado de dificultad para gente con mucha experiencia. Las pistas están ahí. Tú decides qué quieres hacer y cuanto tiempo quieres recorrer. Cada pista puede tener de 7 a 9 millas de recorrido"



**Defina con 3 palabras la emoción de hacer bicicleta de montaña en Sedona**

"Es un sentimiento de contacto total con la naturaleza, contacto total con los amigos y contacto total con una experiencia compartida"



# Programa de préstamos de ciudadanía

Una excelente ayuda ahora que el Servicio de Inmigración de los Estados Unidos anunció un incremento en las tarifas para todos sus tramites migratorios.



¿Ha completado su solicitud de ciudadanía pero no tiene el dinero para enviarla a inmigración?

Tenemos el préstamo que necesitas al 0% de interés.

Tramitarlo es fácil y sin tanto rollo:

**(602) 535-2611**

FUNDACIÓN  
*Carlos Slim*



## 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**  
**ALCAÑCIAS**  
**BOLSAS DE JERSEY**  
**GLOBOS**  
**PIÑATAS**

**TRES LOCALIDADES EN EL VALLE DEL SOL**

CALLE 24 Y MCDOWELL 2454 E MCDOWELL RD PHOENIX, AZ 85008 <b>(602) 275-2232</b> 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 <b>(602) 442-9487</b> 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 <b>(602) 595-0880</b> LUNES A SÁBADO 8:00AM A 8:00PM DOMINGO 9:00AM A 5:00PM
--	--	--





Buena vida

ESCUCHAR

# Doctor, ¿es cierto que mi ajuste quiropráctico puede ayudarme con la salud de todo mi cuerpo, no solo de mis músculos?



Por DR. PATRICK A. MALONEY  
DIRECTOR CLÍNICO DE MALONEY  
CHIROPRACTIC CLINIC  
602-955-2858

**E**sta es una pregunta de mis pacientes que a menudo recibo en la clínica. La verdad del asunto es que podemos decir que sí, a veces. Cuando una persona recibe un ajuste quiropráctico, puede ser por una variedad de razones. Por ejemplo, puede ser por un trauma como un accidente automovilístico o puede ser algo que se ha estado desarrollando durante mucho tiempo, relacionado con el estilo de vida de la persona.

La mayoría de las personas saben que los ajustes quiroprácticos pueden ayudar a quienes han resultado heridos. La mayoría de los médicos y todas las compañías de seguros reconocen que la quiropráctica es uno de los mejores tratamientos para el dolor lumbar, por ejemplo. El dolor lumbar es uno de los problemas más importantes que afecta a las personas en todo el mundo. La quiropráctica es uno de los tratamientos más efectivos para el dolor lumbar. Al mismo tiempo, se ha demostrado que la quiropráctica disminuye las hospitalizaciones, el uso de analgésicos, las inyecciones para el dolor y las cirugías en muchos casos.

Buena vida

ESCUCHAR

Lo que vemos con bastante frecuencia, pero no entendemos tan bien como el dolor lumbar, es el hecho de que muchos pacientes se sienten mejor en áreas inesperadas. Estas áreas son las que, por lo general, se cree que pertenecen solo o responden solo a la atención médica tradicional.

Lo que sí sabemos muy bien es que los discos de la columna tienen nervios que se conectan con los órganos del cuerpo, por ejemplo, el estómago y los pulmones. Cuando el disco entre dos vértebras en la columna vertebral está bajo tensión anormal, esto puede alterar la función de los nervios que provienen de esa área de la columna y crear problemas en otras áreas.

Entonces cuando se ajusta la columna vertebral, como cuando va al quiropráctico, esta ayuda mucho a sanar una columna lastimada y enferma. Pero también vemos en muchos casos que estos mismos ajustes benefician al cuerpo en áreas inesperadas. Por ejemplo vemos mucha mejoría en asuntos de dormir, digestión, capacidad pulmonar y otras áreas de salud.

La realidad es que un cuerpo libre de tensión y daño en la columna vertebral produce cambios muy beneficiosos en otras áreas del cuerpo. Es importante no ignorar o cambiar las recomendaciones de su médico general. Pero en cuanto su salud mejora, usted puede trabajar con su médico para disminuir las cosas medicas que ya no necesite. La quiropráctica tiene muchos beneficios y está ayudando a millones de personas todos los días a vivir una vida más sana, evitando medicamentos y cirugías innecesarias.



@LaTienditaCafe | latienditacafe | latienditacolombianrestaurant

## La Tiendita

Colombian Restaurant

Comida y productos 100% colombianos  
**480-898-5546**

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



**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

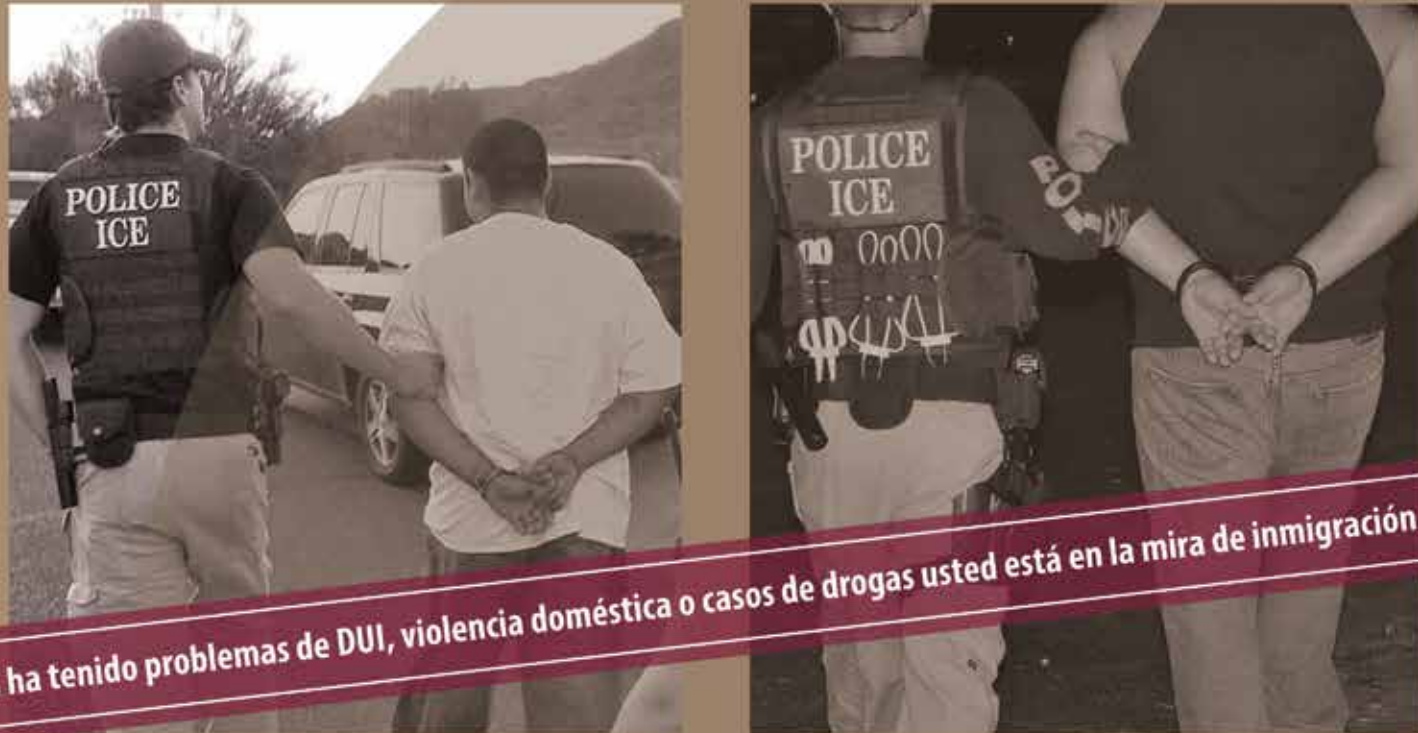
SERVICIO  
**24/7**  
SOLO EMERGENCIAS

Aceptamos la mayoría de tarjetas de Crédito



# ¡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](http://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

# Ahora sí... ¡A comprar carro!

## FESTIVAL DE ESPECIALES

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



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



**CAMRY 2018**  
**1.9 % de financiamiento  
por 72 meses**

(para clientes calificados)



**COROLLA 2018**  
**1.9 % de financiamiento  
por 72 meses**

(para clientes calificados)



**AVONDALE TOYOTA**  
10005 West Papago Freeway Avondale  
AZ 85323

ES UN LUJO TENER A ENRIQUE MORENO COMO ASESOR AUTOMOTRIZ

¡No olvide preguntar por nuestras camionetas!



**602-348-5050**  
**Enrique Moreno**

Conmigo siempre tendrán  
**BUENOS PRECIOS Y BAJOS INTERESES**

# CARMEN ALICIA



MAQUILLISTA PROFESIONAL  
PARA CUALQUIER  
OCASIÓN ESPECIAL

623.792.0378

CAARMENALICIAA

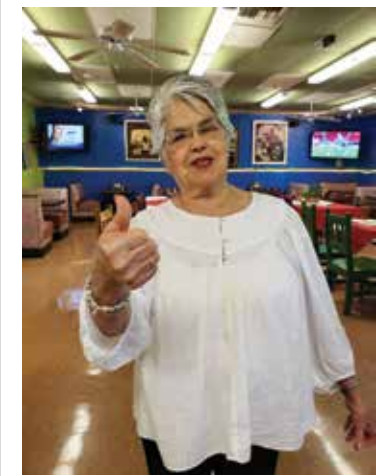
**Tapicería Landin**  
2228 N.16 st. Phoenix, AZ 85006.  
(Calle 16 y Oak)



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

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

Cuando se habla de buenos mariscos, siempre viene a la mente de todos los comensales el nombre de San Diego Bay Restaurant, el típico, cálido y acogedor lugar en la ciudad de Guadalupe. Por treinta años allí han servido deliciosos platillos que se convierten en una irresistible tentación. Beisbolistas de las grandes ligas, hombres de negocios, reconocidos políticos y toda la comunidad se ha sentado a disfrutar de los frutos de mar traídos, cada semana, desde Guaymas, Sonora.



Y siempre al frente de todo el operativo de preparación, cocción y atención a sus clientes ha estado Lupita Llamas, su propietaria. Ella si sabe de cocina. Y de mariscos y pescados se las conoce de todas, todas.


Para esta temporada de cuaresma y Semana Santa, Lupita le recomienda a los lectores de la revista Contacto Total, uno de los platillos que por estos días causa sensación: La Mariscada Hawaiana, una exquisita mezcla de pescados y mariscos servida dentro de una piña.

La Mariscada lleva calamar, pulpo, caracol, pescado, camarones mezclados con pimientos verdes y rojos, cebolla y queso. Los mariscos están cocidos en la plancha. La piña se corta por la mitad y se le extrae un poco de su pulpa.

Cuando algún cliente ordena este platillo, los mariscos se ponen en la piña y se les agrega queso. De ahí directo al horno por 10 minutos para derretir el queso y calentar los mariscos y el pescado. Y con esto ya está listo para ir a la mesa junto a una porción de arroz y otra de ensalada.



La mayoría de personas lo acompañan con una cerveza. Otros con su bebida preferida. Y así está lista la Mariscada Hawaiana. Con el mismo encanto con que la disfrutan en los mejores restaurantes de Las Vegas.

Yo recomiendo 

# MARISCADA HAWAIANA

¡Exquisita y deliciosa!

**San Diego Bay Restaurant**  
(480) 839 29 91  
9201 S. Avenida del Yaqui  
Guadalupe, AZ 85283

Directo de la Ciudad de México hasta Mesa, AZ.

# LA MERCED

MEXICAN KITCHEN

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

**ENTREGA A DOMICILIO GRATIS**  
**SERVICIO DE BANQUETES**

Find us on Facebook / Instagram: La Merced Arizona

**LUNES A JUEVES**

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

**VIERNES Y SÁBADO**

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

**DOMINGO**

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

Teléfono  
**480 615 5820**  
Fax 480 615 5829



ALAMBRES



CHILAQUILES



ENCHILADAS



MOLE



DELICIOSOS POSTRES



REFRESCANTES BEBIDAS



COCHINITA PIBIL



# Pro Mech AUTOMOTIVE

Deje su auto en buenas manos ¡Lo esperamos!



**¿Problemas con el aire acondicionado de su auto?**  
**¡Nuestros especialistas le dan servicio rápido y accesible!**

- Inspección gratuita para neumáticos y frenos
- Cambio de aceite
- Tune ups completos
- Servicio de mecánica en general

www.promechautomotive.com @promechautomotive

**480-464-7922**

1050 E. Main Street, Mesa AZ 85203

Atendido por su propietaria Gabriela Pérez. Madre, empresaria, emprendedora y conocedora de la industria automotriz.



# Ansiedad y miedo

## Producto del Coronavirus



Por **MARTHA MUÑOZ**  
**PSICÓLOGA**  
**CONSEJERA Y ESPECIALISTA**  
**EN ABUSO DE DROGAS Y**  
**SALUD MENTAL**

A través de los tiempos la humanidad ha pasado por diferentes eventos que han causado sorpresa y temor. Esto no es nuevo, pero sin embargo hay algunos eventos que por su magnitud han ocasionado un temor que raya en el pánico, como es el caso del Coronavirus. El temor a ser contagiado por una enfermedad de la que no se tiene una solución médica hasta ahora, es normal y legítimo. Este es un hecho real que no hay que ignorar pero tampoco caer en estados de temor extremos.

Llegar a un grado de pánico en que se paralice el razonamiento no resolverá la situación y si traerá serios problemas emocionales adicionales que pueden poner el peligro la salud mental del ser humano, como serían ataques de ansiedad, pánico, depresión o el uso de alcohol o drogas como medida de escape.

¿Qué hacer en casos como este de temor colectivo?

## Seis consejos para sobrellevar el pánico colectivo generado por esta pandemia

1.

**Primero:** Es importante tener la información adecuada del problema para no caer dentro de parámetros de informaciones amarillistas y morbosas que carecen de base y cuya razón principal es la de causar miedos extremos con el solo interés de vender. Estamos viviéndolo con la venta a precios irrazonables de los productos sanitarios de manos y tapabocas.

2.

**Segundo:** Como adultos y base de un seno familiar y social, los padres de familia deben implementar medidas de prevención con miras a disminuir factores de riesgo de cualquier contagio y propagación del virus.

3.

**Tercero:** También como adultos, se tiene que conservar un estado de calma necesario para evitar contagiar a los menores a los que se les podría ocasionar problemas emocionales como inseguridad y estados extremos de ansiedad.

4.

**Cuarto:** Como medida de prevención, hay que ayudar a nuestro sistema inmunológico a estar preparado para responder al ataque de este virus o de otros virus que pudieran aparecer. Esto por medio de medidas de higiene que se conviertan en hábitos de vida,

no únicamente para evitar contagios, pues en general la gente solo reacciona en momentos de crisis en lugar de desarrollar una cultura preventiva. Estas medidas son simples pero pueden prevenir el contagio: Mantener la distancia de personas que estornuden o tengan tos; lavarse las manos con agua y jabón y usar desinfectante o alcohol; evitar tocarse la boca, ojos y la nariz; permanecer en casa si no se siente bien y llamar a las autoridades sanitarias locales si se tiene sospecha de haber contraído el virus.

5.

**Quinto:** Es necesario mantener un estado de salud emocional sano por medio de interacción con personas que ofrezcan soluciones sanas y que no se caiga en conversaciones morbosas solo con el fin infringirse miedos irracionales.

6.

**Sexto:** Utilice técnicas sencillas como la meditación o mindfulness que ayudan a vivir plenamente el momento presente con la satisfacción que se ha hecho lo humanamente posible para ser parte de la solución del problema y no enfocarse solamente en ver el problema de manera pasiva, que es lo que causa un estado emocional estresante.

# Christian Tappan

**Qué hay detrás de su nuevo personaje**

Reconocido por su actuación en telenovelas, series y películas, el actor mexicano-colombiano, conversó con **Contacto Total**, la revista que habla, a propósito de su papel en **Operación Pacífico** y también nos contó de su familia y sus nuevos proyectos

**E**stá radicado en México desde hace varios años con su esposa Juliana y sus dos pequeños hijos Luciana y Lorenzo. A pesar de que tiene una apretada agenda en su carrera, Christian le dedica tiempo de calidad a su familia y con orgullo habla de su labor como padre. Christian Tappan acaba de recibir la nominación al premio India Catalina como Mejor Actor Antagónico de Telenovela o Serie por su participación en la serie de Netflix "Distrito Salvaje II", otro reconocimiento que se suma a su extensa vida artística.

*¿Cuéntenos de su personaje en Operación Pacífico y que ha representado en su carrera?*

Ha representado la conjunción de varios personajes antagónicos que yo había hecho. El reto de volver a hacer un personaje antagónico que no se repitiera de los otros, el reto de contar una historia de corrupción detrás de una institución que, creo que en varios países de Latinoamérica es el pan de todos los días, manejar todo este cuento de la prostitución detrás de la institución, de la trata de personas. La idea es que no se quede en una antagónico más.

*¿En los últimos años lo hemos visto en series como "El Señor de los cielos", "La reina del sur", "Narcos", "Pablo Escobar" y ahora "Operación Pacífico". ¿Le preocupa que de cierta forma lo puedan encasillar en series de narcos o policíacas?*

No me preocupa y nunca me ha preocupado porque hice que cada personaje sea muy diferente a otro. También he contado con la suerte que hay historias en las no he hecho de malo. No me preocupa ni este ni ninguno de los personajes, sino al contrario me ocupa para tratar de crear personajes diferentes y que entretengan.

*¿Hay algún personaje que le gustaría interpretar en un futuro o con el que haya soñado en su carrera?*

No me he soñado con ninguno. Soy súper honesto. Siempre pienso que el personaje que viene es el siguiente reto y es el mejor que tengo que hacer. Hemos hecho personajes bíblicos como Juan el Bautista, hemos hecho bastante comedia en Colombia, hemos hecho personajes antagónicos. Y pienso que el que sigue será el personaje al que uno le tiene que meter todo el power, toda la creatividad y todo el instinto para que sea mejor cada vez.

*Operación Pacífico es una producción internacional, filmada en México y Colombia, ¿Qué representa el hecho de que haya rodado en sus dos países?*

¡Feliz! Vamos pa' México, mas feliz!. Yo me acuerdo que hubo una cosa de la que me sentí súper orgulloso y fue rodar en los lugares icónicos de cada país, de cada ciudad... eso tiene un mérito....

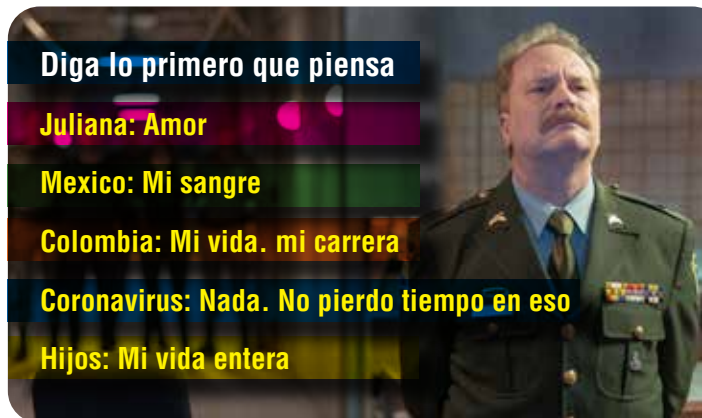
*Cuando no está trabajando en actuación, ¿Cómo es un día en la vida de Christian?*

Dedicado a mis hijos. Papá, amo de casa. Porque es tan poquito el tiempo que paso con ellos que siempre

intento darles tiempo. Hacemos tareas, hacemos mil planes, vamos a cine... Por ejemplo yo llevo a Luciana a su entrenamiento de natación. Ella es una niña muy berraca para nadar, va muy adelantada. Les estimulo mucho el deporte.

*¿Qué viene en la carrera de Christian Tappan?*

Lanzamos en agosto una serie de Netflix que se llama "El robo del siglo". Es una serie inspirada en el robo de 1993 del banco de la República de Valledupar que es una historia verídica y uno no puede creer que haya pasado eso. Y también arrancamos en abril el rodaje de una serie de Disney sobre un cantante vallenato. Y estamos lanzando la película "Lavaperros" en todo Colombia y próximamente en México y otros países del sur. Es una película de sátira, de humor negro. Es una comedia negra bastante particular. Soy Don Oscar, el lavaperros mayor, un narcotraficante venido a menos ahora en la actualidad.



**Diga lo primero que piensa**

**Juliana: Amor**

**México: Mi sangre**

**Colombia: Mi vida. mi carrera**

**Coronavirus: Nada. No pierdo tiempo en eso**

**Hijos: Mi vida entera**



Christian Tappan es el Mayor Ernesto Vargas en Operación Pacífico.

Es hijo único de un rico empresario, que hizo una pequeña fortuna gracias al contrabando que entraba por Maicao. El joven se inclina por la carrera militar sin olvidar el consejo de su padre: el mundo es de los vivos. Vargas se casa, pero enviuda tras un misterioso accidente. Tras su ascenso como Mayor, Vargas crea redes de policías corruptos al interior de la policía. También es la cabeza de una red de prostitución masculina donde están involucrados militares de altos rangos y donde explotan sexualmente y extorsionan a soldados de bajo rango.

Operación Pacífico es una serie de Telemundo que da un giro a la narrativa para contar la historia desde la perspectiva de los que hacen el bien, mientras luchan por la justicia y ponerle fin a la corrupción. Este drama policíaco está cargado de acción y tiene un guión ingenioso, un elenco de primera, locaciones increíbles, efectos especiales, pasión, amor, traición y suspenso.

## 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

Teléfono  
**602 286 6422**

Fax  
**602 286 0022**

Aceptamos  
estampillas  
de comida

Paquetería a  
México  
y envío de  
encomiendas a  
Centroamérica

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



**14 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

Siganos

**f**  
Contacto total radio  
Medios Hispanos

¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

**ANÚNCIESE 602-751-2106**

# 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**

**Mesa/Gilbert**

**West Phoenix**

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

**1851 E. Baseline Rd**  
**Gilbert, AZ 85233**  
**480-497-1197**

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

Fotografías: Cámara de Comercio Hispánica del Este del Valle



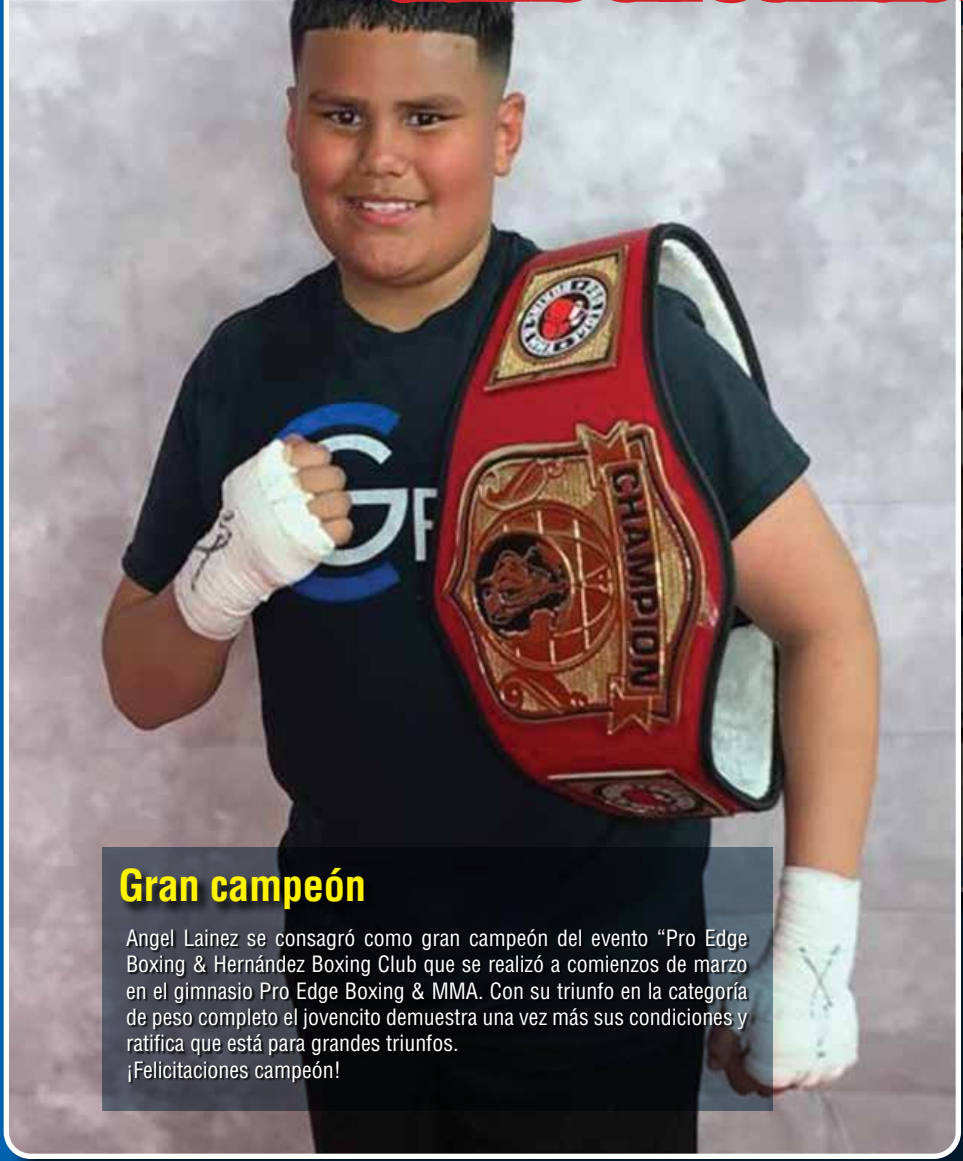
## De manteles largos

Todo un evento social se vivió en la ciudad de Mesa con la gran apertura de Funtastic Party Venue, el salón de eventos para toda la gente del Valle del Sol. Sus propietarios Josefina Diorta, Reyna Gutiérrez e Ignacio Velasco unieron esfuerzos para hacer realidad este sueño.



El concejal por el distrito 3, Francisco Heredia, se hizo presente para brindar el apoyo de la ciudad de Mesa. Aquí aparece a la izquierda junto a Josefina Diorta, Reyna Gutiérrez e Ignacio Velasco.

Funtastic Party Venue abre sus puertas con el propósito de proporcionar a las familias un espacio acogedor (hasta 100 invitados) para organizar sus fiestas familiares a un precio asequible. Cuenta con una cocina pequeña, cuarto de juegos con televisión, mesas de juegos y más. Está ubicado en 2655 W. Guadalupe Rd. Mesa, 85202



## Gran campeón

Angel Lainez se consagró como gran campeón del evento "Pro Edge Boxing & Hernández Boxing Club" que se realizó a comienzos de marzo en el gimnasio Pro Edge Boxing & MMA. Con su triunfo en la categoría de peso completo el jovencito demuestra una vez más sus condiciones y ratifica que está para grandes triunfos. ¡Felicitaciones campeón!



## Mi autobiografía

La reconocida activista y empresaria Imelda Hartley prepara el libro con su biografía "La guerrera de DIOS" es el título escogido para hablar de su vida y milagros. El trabajo de producción tuvo como mentora a Janine Hernández y se espera que sea todo un éxito editorial ¡Bien por Imelda y siempre adelante!







## PROFESIONALES DE IMPUESTOS

*Le preparamos sus taxes personales y de negocios*

W2 -1099 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  
2019**

**¡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**

**Pantalla chica**

ESCUCHAR

# “ANA”

## Una comedia inspirada en la vida de Ana de La Reguera

Fotografías: Viacom International Studios/ Pantaya

Muy pronto se estrena esta serie autobiográfica y de ficción creada, producida y protagonizada por la actriz mexicana Ana de la Reguera. Es una comedia inspiradora, sin reservas, que derriba tabúes y los conceptos anticuados sobre el rol de la mujer en la sociedad. Muy honesta, Ana nos lleva a la audiencia por un viaje de amor, profesionalismo, sexo, marihuana, autodescubrimiento y la presión de satisfacer las expectativas que todos tienen de ella.

“Ana” es un retrato de vida de una mujer independiente, sin prejuicios y sin pelos en la lengua. A lo largo de cada capítulo, Ana explora a una de las muchas “Anas” que nunca se había atrevido a ser.

A Ana de la Reguera se le unen Tina Romero, quien interpreta a su madre “Nena”, Andrés Almeida es “Check”, Paulina Dávila es “Chock”, Tom Parker es “Chic”, Carlos Miranda interpreta a Papisito, Lalo España como el “Manager”, Paly Duval es la “LatinTuber” y el primer actor Salvador Sánchez es “Bellboy”. Ali Gardoqui y Augusto Gardoqui, la hermana y el padre de Ana de la Reguera en la vida real, interpretan a “Sis” y “Guti”.

En cada uno de los diez episodios de la serie hay un número musical. El poderoso soundtrack de Ana incluye música original y temas de artistas como Rosalía y C. Tangana, Residente, Francisca Valenzuela, Fito Páez, Kany García, Naty Peluso y Ali Gua Gua, entre otros.

En Estados Unidos y Puerto Rico se estrena por PANTAYA el 20 de abril. En América Latina, la explosiva serie se podrá ver a través de Comedy central y Amazon prime video.



# Raquel Teran

## Busca su reelección en el Congreso Estatal de Arizona

A todos los lectores de Contacto Total. En noviembre del 2018 los residentes y votantes del distrito legislativo número 30 me dieron el honor y la responsabilidad de representarlos en el Cámara de Representantes de Arizona. Este honor y responsabilidad lo tomo de todo corazón y en ningún momento a la ligera. He tenido la oportunidad de ser parte de un movimiento político que ha cambiado el panorama político de Arizona a través del empoderamiento de nuestra comunidades en las urnas, en nuestras protestas y marchas que muchas veces se llevaron a cabo en el césped fuera de la Cámara de representantes. En mi pensar, mi elección fue cambiar el “megáfono” de nuestras protesta al micrófono de pleno de nuestra Cámara de representantes. Hoy tengo la oportunidad de continuar trabajando mano a mano con nuestras organizaciones comunitarias y llevar las historias y el lado humano de cómo las decisiones legislativas afectan a nuestra gente.

El compromiso de nuestra campaña 2018 fue de estar presente día a día, relucir nuestras historias, luchar contras las leyes injustas y luchar por leyes que beneficien a nuestra comunidad. Como su legisladora del distrito 30 me complace reportar que estuve presente ciento por ciento de los

días legislativos en la sesión 2019, igual lo que va del 2020. Organizaciones progresistas como “Progress Now” conformada por sindicatos incluyendo el sindicato de maestros del estado de Arizona, organizaciones como LUCHA, Chispa Arizona, Mi Familia Vota, muchas otras organizaciones que trabajan por la equidad de económica y racial, me han otorgado un ciento por ciento de respaldo.

Como representante, presenté la legislación con la agenda para nuestras familias trabajadoras -Permiso Familiar

Pagado-es decir el pago al empleado en caso de estar enfermo/a, cuando hay un hijo recién nacido, cuidar de familiares enfermos. Legislación con meta de salarios justos, al igual que protección a los trabajadores. De igual manera, presenté legislación que protege nuestra democracia y hace más fácil votar vía el registro de voto automático y permitir registrarse para votar en el mismo día. Y conforme a la educación pública co-presenté legislación que invierte recursos en nuestras aulas, incluyendo trabajadores sociales y consejeros, recursos para la infraestructura de nuestras escuelas, e invertir más recursos desde pre kínder hasta el colegio y la universidad.



Como legisladora trabajé para bloquear legislación antiinmigrante, legislación que bloquea el voto y restricciones a iniciativas para las boletas. De igual manera bloqueamos los ataques a los trabajadores, especialmente a los jóvenes, puesto que el partido republicano presentó legislación con la intención de bajarle el salario mínimo a los estudiantes menores de 22 años que van a la escuela tiempo completo.

En nuestra campaña del 2020 hago el mismo compromiso de estar presente todos los

días y asegurar llevar nuestras historias en el pleno de la Cámara de representantes. Con los márgenes más cerrados (29 demócratas 31 republicanos) en décadas y los demócratas al borde de una mayoría, estamos listos para liderar como solucionadores de problemas inclusivos para finalmente hacer las inversiones en educación e infraestructura que los arizonenses han exigido desde hace mucho tiempo.

Pero no comprometeremos nuestros valores. Son simples: los demócratas creemos en la ciencia, la igualdad de derechos y el poder transformador de la educación. Creemos en la construcción de una economía sólida desde cero, donde las familias trabajadoras que ganan un salario justo impulsan el crecimiento a través de la demanda y la creencia en un futuro seguro. Un estado que es bueno para los trabajadores es un estado que es bueno para los negocios.



*Con respeto les pido su apoyo para contar como su representante y ser parte de esta mayoría que llevará a una mejor Arizona para todos.*



**Cuide su salud**

ESCUCHAR 

# Coronavirus

## Identifique los síntomas

### COVID-19

Fiebre, tos, congestión nasal, dificultad para respirar, flema, debilidad/cansancio, radiografía del pulmón con mancha.

### RESFRIADO

Tos, moco, congestión nasal, estornudos, dolor de garganta, malestar en la garganta, flema.

### GRIPE

Fiebre, tos, moco, estornudos, debilidad/cansancio, dolor en los huesos.



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**

1601 North 7th Street, Ste. 350

Phoenix, AZ 85006



**Ana**  
BENAVIDES  
Welcome home.

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




Ana Benavides, agente de bienes raíces y su equipo le van a guiar en todo lo que usted debe saber cuando compra o vende una propiedad



[www.welcomehomewithana.com](http://www.welcomehomewithana.com)  
[anarbenavides@gmail.com](mailto:anarbenavides@gmail.com)

**602-989-1142**

2221 W. Baseline Rd. Suite 101  
Tempe Arizona



**E**ntrenadora personal en Phoenix. Tiene casi 20 años en los Estados Unidos. Es madre de dos hijos. Ni casada ni soltera pero con una relación estable y feliz. Desde hace un par de años se dejó seducir por las redes sociales y ha conseguido un éxito que muchas desearían. ¿Cómo lo logró? La respuesta se la dio a los lectores de Contacto Total, la revista que habla.

**¿Cuándo y por qué se interesa en la redes sociales?**  
Mi interés en Instagram empezó en junio de 2018 cuando tomé la decisión de ser fit, me puse a hacer ejercicio 5 días a la semana, comer bien y tener amor interno que es muy importante.

**¿Cuál ha sido la estrategia para ir sumando tantos seguidores?**  
Cuando empecé a trabajar mi Instagram, wendileyfit24, compartí fotos, videos y como tal mi vida a través de esta red social. Empiezo poco a poco a inspirar y motivar a otras mujeres y es ahí cuando empezaron a sumarse los seguidores.

Mi estrategia es consistencia. Es muy importante enfocarte en lo que tú quieres, representar y tener consistencia en ese tema. Yo me enfoque en la nutrición y el ejercicio y usarlo para motivar y empoderar a otras mujeres.

**¿Cuales de sus publicaciones han tenido más aceptación en la redes sociales? Por qué cree que tienen tanta aceptación?**  
Mis publicaciones siempre llevan un mensaje que en cierta manera motiva y eso es lo que llama la atención junto a la foto.

**¿Qué siente al ver que cientos o miles le dan me gusta a sus publicaciones?**  
La presión está más alta cuando sabes que tanta gente te la va a mirar. Para publicar en tu perfil te tienes que tomar como hasta 40 fotos o más. Tienes que tener una gran selección para escoger la mejor. Ya al escogerla y saber tu caption ya de ahí es emocionante porque es mirar como tus likes y views aumentan.

**Hay quienes piensan que para triunfar en las redes sociales se debe mostrar, hay que salir sin ropa o poca ropa. ¿Qué opina?**  
Tú vas a triunfar sea como sea mientras te enfoques en lo que vas a representar y tenga consistencia. Yo si tengo muchas publicaciones por decir sexys y de la misma manera tengo fotos con mis hijos vestida casual y de las dos maneras mis publicaciones son aceptadas. La razón es porque yo quiero que mujeres vean que puedes ser mamá y todavía ser sexy y sentirse bien.

**ESCUCAR** **De su ronco pecho**

“Me daba miedo compartir fotos sexis”

**Wendy  
Mahecha**

**Revela su secreto para tener éxito en las redes sociales**

**En este momento tiene 15K seguidores ¿Eso para qué sirve?**  
Cuando tú tienes una plataforma como Instagram y llegas a tener tantos seguidores es como tener un lugar en donde puedes compartir y promocionar lo que tú quieras. Yo soy personal trainer por eso me gusta compartir videos de ejercicios responder preguntas de nutrición y ayudar a otras personas por medio de una red social.

**¿Qué piensa hacer con todos esos seguidores?**  
¡Multiplicarlos y tener muchos más! Eso sería lo ideal. Seguir motivando a otras mujeres y seguir compartiendo lo que más puedo. En estos momentos también estamos creciendo nuestro negocio y queremos crecer nuestro canal de YouTube.

**¿Hasta dónde quiere llegar?**  
Yo quisiera llegar hasta el punto de poder tener suficientes ingresos a través de mis redes sociales para poder trabajar desde casa y tener mi propio horario.

**¿Qué tanto le ha cambiado la vida tener presencia en las redes sociales?**  
Wendileyfit24 me ayudó mucho a sentirme bien compartiendo la persona que soy. En el pasado de pronto me daba miedo compartir una foto en la que me veía sexy porque no sabía que pudieran pensar las personas de mí. Ahora yo tengo mi autoestima alto y me siento bien y se que me veo bien, entonces ya ese miedo no lo tengo.



## ABOGADO DE DEFENSA CRIMINAL.

Casos de DUI, drogas, robo de identidad, violencia doméstica, asalto, robo, entre otros. **602-266-0292**

## ¿TUVO UN ACCIDENTE?

En las oficinas legales Rafael Tirado & Associates le ayudamos. ¡Llámenos hoy!  
**602-266-0292**  
**CONSULTA GRATIS.**

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

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

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

## Servicios de impresión y productos de promoción.

Tarjetas de negocio, flyers, brochures, postcards, productos promocionales, catálogos, calendarios, banners, magnetos, imanes para autos y mucho más.

Pregunte por Joe **602-437-0207**

COMPRE / VENDA  
INTERCAMBIE / REGALE

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

## PROTEJA SU EMPRESA

Cobertura para mantenimiento de jardines, césped y áreas verdes

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

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

## ¿YA SE VENCÍ 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 2020

¡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!**

Raw & Unfiltered

**Gold Bee**

MIEL DE ABEJA  
BEE HONEY  
PURE NATURAL

PRODUCT OF USA

AUTHORIZED DISTRIBUTOR

S.elandariego@live.com **602-621-9419**

**Johnny Salto**

Complete Auto Care and Detail  
MOBILE SERVICE

- Tune ups
- Complete Oil change
- Suspensions
- Brakes
- Free Engine Check-up

Free Diagnostic  
Cell: **602.748.6036**

juansalto@icloud.com

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

## COLOMBIA

SERVICIO DE NOTARIO  
RECARGAS  
ARTESANÍA COLOMBIANA  
TARJETAS DE NEGOCIOS  
COMIDA COLOMBIANA

SERVICIO DE PAQUETERÍA  
A COLOMBIA, GUATEMALA  
Y OTROS PAÍSES.



12313 NW GRAND AVE SUITE D EL MIRAGE AZ 85335  
PRESENTE ESTE CUPÓN Y RECIBA 5% DE DESCUENTO

**Wow**  
Que Rico  
COLOMBIAN FOOD

EL PRIMER TRÁILER DE COMIDA TÍPICA COLOMBIANA EN ARIZONA.

VAMOS A TUS FIESTAS O EVENTOS.  
MÁS INFORMACIÓN Y RESERVACIONES  
**623-703-7469**

BÚSCANOS COMO @WOWQUERICOCOL

## SUPLEMENTOS NATURALES PARA USTED.

Ansiedad, diabetes, depresión, artritis, insomnio, epilepsia, lupus, cáncer, autismo, esquizofrenia, drogadicción, rejuvenecimiento facial, eliminar peso, caída del cabello, dolor de huesos. ¡Si no le sirve, le devolvemos el dinero! ¡Llame ya! Eternal ARIZONA  
**602-653-1010**



**QUESO MENONITA**  
de Casas Grandes,  
Chihuahua.

**Lydia**  
**602-810-6241**

Angel Mera Photography

Foto - Video - DJ Service

Bodas  
XV Años  
Bautizos  
Aniversarios

**602-363-4355**

## CAMAS A PRECIOS DE FABRICA 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.

Se renta edificio de 3000 pies cuadrados que sirve para iglesia o salón con capacidad para 100 personas. Está ubicado en la 27 avenida y Bethany Home. Más información al **602-413-8943**

**SOY UN HOMBRE SIN VICIOS**  
Estoy buscando una mujer de 30 a 40 años de edad para una bonita amistad.  
**602-529-7103**

Se renta un estudio con biles incluidos. Está ubicado en el sur de Phoenix. Personas interesadas llamar al teléfono **602-391-9581**

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

Se solicita personal para trabajo en limpieza comercial. Horario a partir 8:00 pm. En Goodyear Az. Medio tiempo y tiempo completo. Salario \$11:00 hr. para comenzar. Posibilidad de aumento según experiencia y después de 90 días de trabajo continuo. Mandar sus datos al correo electrónico: hiringnowtotalcare@yahoo.com o enviar mensaje al 480-518-0051

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**

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

Cuido niños con amor. Disponible en horario regular de lunes a viernes y también noches y fines de semana. 43 Avenida y McDowell. 623-217-6794

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

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.

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

**BUSCO TRABAJO PARA AYUDAR A PERSONAS MAYORES O TAMBIÉN LIMPIO SU CASA**

Puedo quedarme de lunes a sábado. No manejo. Por favor llamar al 520-350-8523 o al 602-775-4850

**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



**REYES ROOFING LLC**  
GENERAL CONTRACTOR

Somos los expertos en **TECHOS**  
Instalación y toda clase de reparaciones

**480-828-3040**

Estimados gratis

ROC # 314230 Con licencia, autorizado y asegurado.

**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



**LOS CLASIFICADOS QUE ISI SE VENI**

PARA ANUNCIARSE AQUI  
LLAME AL 602-751-2106

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

**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.

John Herrera Agency LLC  
**602-795-4825**

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




**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**



**Miguel's Lawn Care**

ESTIMADOS GRATIS

Maintenance garden - Cleanup trees and palm trees - Removed pavers - Artificial grass installations  
Service guaranteed

480-335-0711

- Limpieza general
- Sistema de riego
- Poda de árboles
- Mantenimiento de jardines
- Instalamos "paver" y pasto artificial
- Removemos concreto, árboles, palmas y basura
- TRABAJAMOS LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.



**PACMAN Plumbing LLC**

• Gobbling up clogs since 2017 •  
PACMANPLUMBING.COM

f t i g+

Residential & Commercial

**480-389-7581**  
24 HOURS EMERGENCY

DRAIN WATER GAS



**LOS CLASIFICADOS QUE ISI SE VENI**

PARA ANUNCIARSE AQUI  
LLAME AL 602-751-2106

**Bright Glass LLC.**

Reparación de ventanas. Venta e instalación de: \*Vidrios para ventanas \*Puertas de baños \*Protectores solares \*Puertas corredizas \*Cubierta para mesas \*Vitrinas.

6 0 2 - 6 9 7 - 3 4 1 7 .  
-Servicio comercial y residencial-

# CENSO 2020

## Censo de población 2020 en marcha

El conteo masivo de la población comenzó en marzo



Por FRANCISCO JAUREGUI

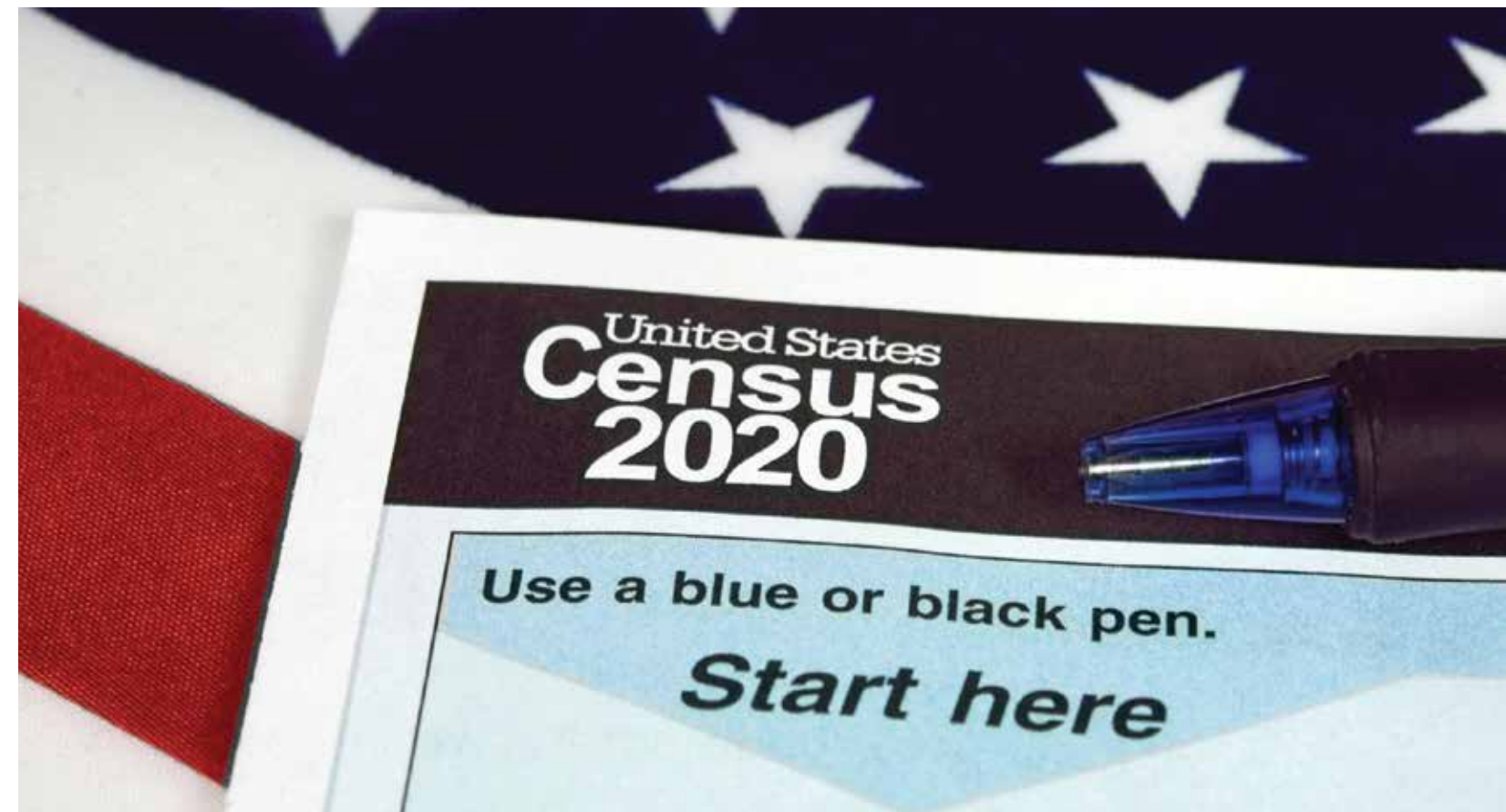
**E**l Censo de Población 2020 inició con el envío del cuestionario a todos los domicilios, para que el jefe de hogar pueda responder con la facilidad del caso las preguntas sobre cada uno de los miembros que residen en la vivienda. Cabe precisar que la fecha de referencia de la información será el

1 de Abril de 2020, considerado el "Día del Censo", es decir se contarán a todos los que viven en su hogar en dicha fecha.

Como es de conocimiento, el conteo de la población comenzó el 21 de enero, con la presencia de Steven Dillingham, Director de la Oficina del Censo, en el pueblo nativo de Toksook Bay, ubicado en el mar de Bering al oeste de Bethel. Prosiguiendo en las zonas rurales de Alaska, así como en aquellas áreas distantes o con dificultades geográficas para su ejecución.

Con el propósito de instruir y facilitar la respuesta del cuestionario iniciare una serie de artículos sobre el contenido y alcances de cada una de las preguntas. El cuestionario contiene, inicialmente, algunas instrucciones referidas a las personas que residen en la vivienda y que deben ser contadas. Luego, nueve preguntas para la persona que es propietaria o paga la renta de la vivienda o conduce el hogar. Asimismo, para cada una de las demás personas que habitan en la vivienda deberán responder siete preguntas. Finalmente, si son más de seis personas que viven en la vivienda, a partir de la séptima persona se le hará cinco preguntas.

Según la Oficina del Censo de los EE.UU. se estima que el cuestionario puede ser completado en diez minutos como promedio. Así mismo, cabe preciar que toda la información que se obtenga en el censo es confidencial, es decir se guardara un secreto de no ser compartida con ninguna agencia, institución o persona. Están garantizados según el Título 13 del Código de Estados Unidos. Así mismo, todas las personas que trabajan y trabajarán en el censo han realizado o realizarán un juramento de confidencialidad, bajo pena de ser sancionados con una multa de 250,000 dólares y/o hasta 5 años en prisión. Para más información, visite [2020census.gov](http://2020census.gov). Las personas que deseen opinar o hacer un comentario pueden escribir al email [francis\\_jauregui@yahoo.es](mailto:francis_jauregui@yahoo.es).



## Mini altavoz portátil

- Bluetooth
- Micrófono incluido
- Copa de succión (para adherirlo al teléfono o tableta)

- Se puede usar como popsocket
- Sonido stereo
- Varios colores para escoger
- Inalámbrico

## estilo champiñón

¡El regalo perfecto para toda ocasión!

Ordénelo llamando al 602-751-2106 o en línea en [www.tiendacontactototal.com](http://www.tiendacontactototal.com)

Oferta especial  
**\$14.99**

¿Está buscando un préstamo  
para vivienda?  
**CUENTE CON NOSOTROS**



**CUMPLIMOS  
NUESTRAS PROMESAS**

- \*MÚLTIPLES OPCIONES CON DIFERENTES BANCOS.**
- \*PRECIOS MÁS COMPETITIVOS.**
- \*PRÉSTAMOS SIN COSTOS BANCARIOS AL FRENTE  
(SIN COSTOS ESCONDIDOS).**

JUAN R. FIMBRES / Loan Officer  
**480-593-6193**



1645 E Bethany Home Rd, Phoenix, AZ 85016  
[www.westernalliancemortgage.com](http://www.westernalliancemortgage.com)

Juan Raúl Fimbres NMLS 282378, pertenece a la compañía Western Alliance Mortgage AZ BR0949894 – NMLS 1788135

**Eternal le ofrece una completa línea de  
productos para su salud y belleza.**

**\*TRATAMIENTOS PARA EL CUIDADO  
DE SU PIEL Y SU CABELLO**

**\*SUPLEMENTOS NATURALES**

**\*NUTRICIÓN**

**\*ALIVIO DEL DOLOR**

PREGUNTE POR EL ACEITE CBD QUE LE AYUDA A  
COMBATIR NUMEROSOS PROBLEMAS DE SALUD

Eternal Arizona está más cerca de  
usted en el este del Valle.

Si vive en Tempe, Chandler, Mesa,  
Gilbert, Apache Junction, Queen  
Creek, San Tan Valley llame a  
Gabriela Pérez,  
distribuidora autorizada.

**¡Y SI NO LE SIRVE,  
LE DEVUELVE EL DINERO!**

**¡LLAME YA!**

**ETERNAL ARIZONA**  
SUPLEMENTOS NATURALES PARA USTED

**602-692-0393**



ATENDEMOS PERSONAS EN TODO ESTADOS UNIDOS Y MÉXICO

NO DEJE DE TOMAR LOS MEDICAMENTOS RECETADOS POR SU MÉDICO. CONSÚLTELO SOBRE EL USO DE ESTOS PRODUCTOS.







**¡Donde se comen los mejores mariscos de todo el Valle del sol!**



**PESCADO EMPAPELADO**



**MOLCAJETE DE MARISCOS**

**Los más ricos, los más deliciosos.**

**Siempre frescos directo al paladar.**



**HUACHINANGO**



**CAMARONES A LA DIABLA**

**ABRIMOS TODOS LOS DÍAS**

**9201 S. Avenida del Yaqui**

**Guadalupe, AZ 85283**

**480-839-2991**

**[www.sandiegobayseafood.com](http://www.sandiegobayseafood.com)**