



www.revistacontactototal.com

Nº. 98 | AGOSTO 20 A SEPTIEMBRE 2 DE 2020

Publicación Quincenal Gratuita

Fotografía: H+M Communications



Con la tecnología
JORGE Y KARLA
Sobreviven al confinamiento



¡Cambio extremo!
CÉSAR CHÁVEZ
Perdió 120 libras



SEGURO DE RENTA
¿Por qué se lo pueden pedir?



POSTRES COLOMBIANOS
¡Pa' chuparse los dedos!

CONTACTO
total

"LA REVISTA QUE HABLA"

GRATIS

Ahora sí... ¡A comprar carro!

FESTIVAL DE ESPECIALES

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



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



CAMRY 2018
1.9 % de financiamiento
por 72 meses

(para clientes calificados)



COROLLA 2018
1.9 % de financiamiento
por 72 meses

(para clientes calificados)



AVONDALE TOYOTA

10005 West Papago Freeway Avondale
AZ 85323

ES UN LUJO TENER A ENRIQUE MORENO COMO ASESOR AUTOMOTRIZ

¡No olvide preguntar por nuestras camionetas!



Tundra



Tacoma

602-348-5050
Enrique Moreno

Conmigo siempre tendrán
BUENOS PRECIOS Y BAJOS INTERESES

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

¡TODOS A VOTAR!

¡Ya están todos los que son! Con la confirmación de Joe Biden y Kamala Harris como candidatos a la presidencia y vicepresidencia por el partido demócrata, la contienda del 3 de noviembre ya tiene a todos sus protagonistas. Del otro lado, representando al partido republicano, tendremos al presidente Donald Trump y su compañero de fórmula Mike Pence.

Para muchos será un duelo de máscara contra cabellera donde "se vale todo". Y sin duda, desde ahora y hasta el día de la elección general, veremos muchas cosas. Ataques, mentiras, verdades, acusaciones sin razón y hasta lo inimaginable. ¡Será un duelo a muerte! (muerte política, claro está)

Y usted no puede estar ausente. Usted no puede hacerse "el de los oídos sordos" ante lo que se viene. Así suene a frase de cajón, el futuro del país está en sus manos. Esto se ha repetido muchas veces. Casi que cada 4 años, pero con lo que hemos vivido con la actual administración debemos tener muy claro que no solo se juega quién será el próximo presidente de los Estados Unidos.



Se están jugando valores como la dignidad, la honestidad, la ética, el respeto, la igualdad y la convivencia. Que fácil decirlos, pero que difícil tenerlos. Y más cuando desde la mismísima Casa Blanca se está acabando con ellos.

Para usted que es ciudadano, tenga muy presente que su participación es definitiva. Y puede hacerlo de una forma muy sencilla. ¡Regístrese para votar, y vote! No se le pide más. Desde su propia casa lo puede hacer. Pida que la boleta electoral llegue a su domicilio. Llénela, y luego regrésela por el correo.

Si lo hace, el país y las nuevas generaciones se lo van a agradecer. Usted va a marcar la diferencia. Algo vital en este momento, porque como

lo dijo el expresidente Barack Obama en su discurso en la convención nacional demócrata, es el momento del cambio, "Esta administración ha demostrado que va a destruir nuestra democracia"

¡Tome esta frase muy en serio y vote!

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, ZULMA LINZUAIN Fotografía: Angel Mena Photography Colaboradores en esta edición: LOURDES LERMA, PATRICK MALONEY, JOHN HERRERA, GLORIA VILLALOBOS, SANDRA PATARROYO, GLORIA GALLEGO 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. 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



SÍ SE PUEDE	6
El cambio extremo de César Chávez	
DESTINOS	10
IBIZA.	
Un pedazo de España en el Mediterráneo	
ACTUALIDAD LOCAL	14
Plan de reapertura gradual para negocios en pausa	
FAMOSOS DE AQUI Y ALLA	16
Jorge Bernal y Karla Birbragher	
De la mano de la tecnología sobreviven al confinamiento	
PANORAMA LOCAL	20
Los choques por detrás son los más comunes	
VIDA SEGURA	24
¿Por qué los dueños de propiedad pueden pedir seguro de renta a sus inquilinos?	
EN LA MIRA	26
¿Dónde están? Niños desaparecidos	
TALENTO LOCAL	30
Yolvi y Adriana. Mentes creativas	
¡En acción!	
BUENA VIDA	34
¡Me chocaron doctor!	
¿Necesito un abogado antes de verlo a usted?	
YO RECOMIENDO	38
COLOMBIA	
5 deliciosos y tradicionales postres	
¡PARE OREJA Y APUNTE!	40
A CHAMBEAR	42

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 • Brasileños
- Colombianos • Cubanos
- Dominicanos •
- Guatemaltecos • Hondureños
- Peruanos
- Salvadoreños • Uruguayos
- Venezolanos

Teléfono

602 286 6422

Fax

602 286 0022

Acceptamos
estampillas
de comida

Paquetería a
México
y envío de
encomiendas a
Centroamérica

Sí se puede

ESCUCHAR 



Cambio extremo

CÉSAR CHÁVEZ

“Si yo puedo, ustedes también pueden”

El congresista estatal, César Chávez, es uno de los rostros más reconocidos entre la comunidad hispana de Arizona, pero ahora se da el lujo de pasar inadvertido y que no lo reconozcan. Todo por el cambio extremo al que se ha sometido. En un año ha perdido 120 libras de peso. ¿Cómo lo logró? Aquí se lo cuenta a los lectores de Contacto Total, la revista que habla, porque sin duda, cuando se quiere se puede.

Sí se puede

ESCUCHAR 

¿Qué lo lleva a tomar la decisión de bajar de peso? Un reto muy grande. La mayoría de gente falla en el intento.

Fueron varios factores que me han encaminado a este resultado. Primeramente, mi salud. Mi papá y sus padres padecen de diabetes, problemas cardíacos y otras enfermedades hereditarias. Segundo, mi compromiso con el pueblo. Si yo no estoy sano de nada le sirve a las personas que estoy representando.

¿Qué hizo, qué está haciendo?

Hace un año contraté a una entrenadora que también es nutrióloga, Monique Mealey. Ella me ha asignado dietas diversas como keto y vegana. Los ejercicios que más hemos enfocado son cardio con el propósito de acelerar el corazón y fluir la sangre en conjunto con pesas a velocidades rápidas. Esto permite la pérdida de grasa hasta 24 horas después de la rutina.

¿Qué ha sido lo más complicado? ¿Le ha pasado por la cabeza parar todo lo que está haciendo?

Lo más complicado para mi es eliminar ciertas comidas o moderarlas. Como buen mexicano, me encanta la tortilla y el pan dulce. Esas dos comidas las he tenido que eliminar por completo para poder obtener mi objetivo



final. Definitivamente me ha cruzado por la mente dejar de hacer lo que hago pero inmediatamente recuerdo el por qué encamino esta nueva etapa.

¿Hasta dónde quiere llegar? ¿Cuándo va a parar?

Creo que nunca pararé. Esto es un estilo de vida que debemos tomar por el resto de nuestras vidas. El hacer ejercicio y tener una alimentación sana debería de ser parte de nuestras vidas cotidianas. Claro, sin exagerar y tomando todo con moderación.

¿La gente que le ha dicho? ¿Qué comentan sobre el cambio?

Por cuestiones de la pandemia, muy poca gente me ha visto durante este

tiempo. Acabamos de ganar la reelección y todas las fotografías que se han usado son de hace 100 libras. Entonces cuando me ven en la calle no me reconocen o se quedan completamente asombrados.

Su mensaje para toda la gente que quiere hacer lo mismo que usted. Unos lo han intentado varias veces, otros apenas van a empezar.

No hay que darnos por vencidos. Si hoy fallamos, mañana triunfamos. ¡Y si yo puedo, también ustedes pueden!

LIBRA POR LIBRA

¿Cuánto pesaba cuando empezó la transformación?
365 libras/165.5 kilos

¿Desde cuando ganó tanto peso?
Toda mi vida he tenido sobrepeso pero el incremento más grande fue desde hace cuatro años.

¿Cuánto peso ha perdido?
120 libras /54.4 kilos

¿Ahora se siente flaco?
Flaco, no. Ligero y ágil, si.

¿Qué es lo mejor de perder peso?
Poder hacer actividades sin perder la respiración y las múltiples opciones de ropa.



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** |

Mira en cabina

602-759-1910

Escúchelos en vivo

DESDE SU RADIO
1190-AM

A TRAVÉS DE INTERNET

+tunein **Radio**

Síguenos



¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

ANÚNCIESE 602-751-2106

¿Está buscando un préstamo
para renovar su vivienda?

Cuente con nosotros



Western Alliance Mortgage

PREGUNTE POR EL PROGRAMA DE RENOVACIÓN "HOMESTYLE"

- Es un programa de financiamiento hipotecario.
- Le permite comprar y renovar su propiedad o refinanciar su préstamo actual.
- Incluye fondos para reparar o renovar su hogar.
- HomeStyle es un programa exclusivo de Fannie Mae, por lo tanto, se basa en las reglas de un préstamo convencional.

**CUMPLIMOS
NUESTRAS PROMESAS**

JUAN R. FIMBRES / Loan Officer

480-593-6193

1645 E Bethany Home Rd,
Phoenix, AZ 85016

www.westernalliancemortgage.com



ESCUCHAR

Destinos

Un pedazo de España en el Mediterráneo

Viajar en plena pandemia llega a ser una locura. Si es en España aún más complicado. Pues bien, Gloria Villalobos, nuestra corresponsal en Europa, aceptó el reto. Compró su boleto de avión, y junto a sus dos más cercanas amigas se fue para Ibiza, la famosa isla epicentro del jet set mundial. Desde allí nos envió su reportaje sobre cómo se viven estos días de verano.

IBIZA

Ibiza es una de las islas Baleares. Es conocida por la animada vida nocturna en la ciudad de Ibiza (la isla y su capital se llaman igual) y San Antonio donde importantes clubes nocturnos europeos tienen sucursales de verano. También cuenta con villas tranquilas, lugares de retiro para el yoga y playa. Desde la playa de D' en Bossa, bordeada por hoteles, bares y tiendas hasta Las Calas de arena, más tranquilas con colinas cubiertas de pinos.



La isla goza de renombre internacional por la belleza de sus calas y playas, y la calidad de sus aguas. También por sus fiestas y discotecas que atraen a numerosos turistas. La zona del puerto de Ibiza también atrae a muchos turistas por su vida nocturna.



ESCUCHAR

Destinos

En pleno verano, por estos días, la isla tiene un 50 por ciento de su capacidad total. Se siente que el coronavirus ha contenido el deseo de muchos turistas de venir a gozar de la playa y el mar. Las calas de las Baleares son famosas en todo el mundo.



Cala Comte y Cala Escondida

Es de roca y arena. Tiene un mirador bien grande y sobre las 20 horas llega mucha gente a ver el atardecer que es famoso en todo el mundo.



Isla de Formentera

El viaje se hace en ferry. Es una hora de viaje. Cuesta en promedio 40 euros dependiendo del ferry y de la empresa. Se puede comprar los billetes por internet o en el puerto. En un viaje de un solo día, uno de los mayores atractivos es el atardecer.



Cala Salada
Muy bonito. Es pequeño.
Parece una piscina en el mar.



Aquí es muy común hacer fiestas en yates y alojarse varios días en ellos. Cada día se acostumbra a ir a diferentes playas y regresar al puerto al terminar el día.



Es un viaje obligado cuando vas a Ibiza, sobre todo para los que viajan por primera vez. Nosotras repetimos porque nos gusta mucho. Es una isla más pequeña y preciosa con playas bellísimas. Estuvimos en la playa Illetes.



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



SEGURO DE VIDA FLEXIBLE.

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

Sueña con todo, seguro.



John Herrera, Agent

John Herrera Agency, LLC

Bus: (602) 795-4825

1513 W Thomas Rd

Phoenix, AZ 85015

jherrer1@amfam.com



SCAN THIS CODE
TO START YOUR
BUSINESS INSURANCE
QUOTE NOW



American Family Life Insurance Company
6000 American Parkway, Madison, WI 53783 008544 - Rev. 1/18 ©2015 - 10975504
Formulario de póliza ICC13-97 UL Formulario de póliza L-97 UL (solamente AZ, ND, SD)
La póliza que compra y los servicios corporativos están disponibles solamente en inglés.



Plan de reapertura gradual para negocios en pausa

El Departamento de Servicios de Salud de Arizona (ADHS por sus siglas en inglés) publicó las recomendaciones de salud pública para la gradual reapertura segura de aquellos negocios que han detenido sus actividades en el estado de Arizona.

El plan incluye puntos de referencia basados en datos, reapertura por fases y requisitos para mitigar la propagación de COVID-19.

Entre las industrias específicas que la salud pública considera tienen un alto riesgo de propagación de COVID-19 están los gimnasios y centros de fitness, bares y discotecas, parques acuáticos y tubing y los cines. Para cada una de estas industrias se han emitido pautas específicas, las cuales deben cumplir al ciento por ciento.

El Departamento de Servicios de Salud de Arizona ya ha aprobado la reapertura de docenas de gimnasios, bares y teatros después de revisar sus planes para limitar la propagación del COVID-19 en sus negocios. Algunas otras aplicaciones han sido negadas con la opción de apelar.

Estas pautas están basadas en la guía de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), las métricas del Grupo de Trabajo sobre el Coronavirus de la Casa Blanca y el asesoramiento de expertos de la comunidad médica y de salud pública. Los puntos de referencia se clasifican en categorías de transmisión mínima, moderada y sustancial según lo define el CDC.

Requisitos de mitigación

Al reabrir, todas las industrias deben implementar los protocolos de seguridad y las pautas prescritas por ADHS y deben presentar un formulario de atestación que indique que cumplen. El formulario de certificación se publicará en un lugar visible de la instalación. Se pueden encontrar detalles adicionales en la Guía para empresas de ADHS COVID-19.

Para conocer las pautas específicas para cada categoría de negocio visite <https://www.azdhs.gov/>

BENCHMARKS	Minimal	Moderate	Substantial
Gyms	50% occupancy, must continue to implement ADHS mitigation requirements until < 3% positivity	25% occupancy, must implement ADHS mitigation requirements	Closed
Movie Theaters, Water Parks and Tubing	50% occupancy, must continue to implement ADHS mitigation requirements until < 3% positivity.	50% occupancy, must implement ADHS mitigation requirements	Closed
Bars and nightclubs that have a food establishment permit	50% occupancy, only if converted to restaurant service per ADHS mitigation requirements until < 3% positivity. Once < 3% positivity, 50% occupancy operating as a bar with ADHS mitigation requirements.	50% occupancy, only if converted to restaurant service per ADHS mitigation requirements. Encourage outdoor dining	Closed
Bars and nightclubs without a food establishment permit	Closed until 3% positivity. Once 3% positivity, operate at 50% occupancy with ADHS mitigation requirements.	Closed	Closed



¡Visítenos y reciba un muy buen masaje de relajación!

- Reiki • Reflexology • Body Rubs • Foot Massage
- Ducha de Mesa ¡Gratis!
- Jacuzzi Especial

¡Llama ya y aparta tu cita!

Usted ya me conoce. Soy Mya.
480-232-9899
Spa 623-930-5377

\$40 x 30 minutos
\$60 x 45mins
\$80 x 60mins
Propinas son bienvenidas

Lunes - Viernes 9am - 9 pm
Sábado - Domingo 9 am - 9 pm
5414 W Glendale Ave., Glendale, AZ



REPARACIONES EN CUALQUIER TIPO DE PUERTAS DE GARAJE

ESPECIAL

\$799 PUERTA 16' X 7' MOTOR E INSTALACIÓN

¡Estimados gratis!

¿Paneles, Resortes o Cables Rotos?

Tenemos todo lo que necesitas para tu puerta de garaje

602-367-9316

SERVICIO EL MISMO DÍA
GARANTIZAMOS NUESTRO TRABAJO



Fotografía: H+M Communications

Jorge Bernal y Karla Birbragher

De la mano de la tecnología sobreviven al confinamiento

El reconocido presentador de Telemundo y su esposa Karla conversaron con Contacto Total, la revista que habla, para compartir sus estrategias para el regreso a la escuela de sus hijos, cómo es su vida en medio de la pandemia por coronavirus y si Jorge teme ser despedido de su trabajo.

La famosa pareja ya está lista para el regreso de sus pequeños Lucas y Kai a la escuela. Por ahora en línea. Y es que Amazon ha sido un gran aliado. “Nos hace la vida tan fácil y mucho menos estresante” dice Karla. A través de Amazon han ordenado los útiles escolares. “A Alexa la estamos utilizando para organizarnos la vida. Le programamos recordatorios y lo mejor de todo en español. Lo cual me parece fantástico”.

“Tenemos que sacarle provecho a la tecnología. Y en vez de quejarnos de la tecnología, debemos usarla porque está ahí a su disposición. Alexa me hace mas caso a mí que lo que hace Karla comenta entre risas Jorge.

Karla y Jorge son una pareja muy moderna y definitivamente valoran mucho que hoy en día la compra de útiles escolares sea tan fácil. Si la situación actual hubiera ocurrido en la época en que eran niños no se imaginan cómo hubieran hecho. “Pero hoy en día se puede disfrutar de las cosas con los recursos que existen. Nuestros hijos no conocen nada que no sea eso... yo no sé cómo hacíamos antes” asegura Karla.

“Antes se hacía la cola para comprar los cuadernos y de repente el niño quería un cuaderno específico y había que ir de tienda en tienda y gastar gasolina, más el dolor de cabeza... y ahora gracias a Amazon uno busca lo que quiere, los mejores precios y en dos días te llega a tu casa, si eres miembro de Amazon Prime. Y estamos listos para que empiece la escuela”

Sus hijos irán a la escuela cuando sea el momento adecuado

Tienen muy claro qué hacer cuando reabran las escuelas en Florida: “Yo no dejo que el gobierno dictamine lo que yo voy a hacer con mi familia, yo obviamente escucho las recomendaciones de los gobernadores estatales y de todos los demás... pero al fin de cuentas mis hijos son mis hijos y yo tomo las decisiones correctas para ellos. Ahora las escuelas van a comenzar solo online y cuando llegue el momento de regresar físicamente, si las cosas siguen como están ahora, mis hijos se van a quedar en casa todavía hasta que nosotros determinemos como familia el momento adecuado para que regresen sin poner en peligro su salud” afirma Jorge.

Para Karla es cuestión de tiempo. “Yo creo que es una situación donde vamos a ir analizando día tras día, semana tras semana. Vamos a ver qué pasa y ahí tomamos una decisión. Es una decisión muy personal”

“Miedo no tengo...”

Le preguntamos a Jorge si con tantos despidos en Telemundo, no le da miedo ser el próximo. “Muchas compañías están buscando la manera de lidiar con lo que estamos pasando, esta situación de la pandemia y demás... En todo el mundo se está buscando la manera de lidiar con lo que está pasando con la economía. Telemundo lamentablemente también ha tenido que tomar unas decisiones muy drásticas y muy difíciles a nivel corporativo para lidiar con todo esto. A nivel personal he visto varias compañeras y compañeros tener que decir adiós y sí, es difícil. Es una situación bastante complicada emocionalmente porque no se puede uno despedir de ellos. Yo por ejemplo a María Celeste no la he visto físicamente desde que comenzó toda esta pandemia. No hay un abrazo, un beso, no hay un te veo en el pasillo, nada de eso”

Es difícil pero lamentablemente todos estamos pasando por lo mismo. Que de repente yo me vea de la misma manera, ojalá que no obviamente, miedo no tengo. Miedo es no saber qué va a pasar y no le tengo miedo a eso. Yo lo que estoy seguro es que si sucede lo que suceda ponerme el cuchillo en la boca y buscar la salida, buscar el lado positivo a todo y seguir adelante con la misma fuerza que estoy en estos momentos. Creo que las personas que están pasando por estos momentos difíciles, lo están haciendo así y por eso estoy confiado de que ellos van a estar bien”

“Listos Para La Escuela”

En preparación para el regreso a la escuela, Amazon ha creado “Listos Para La Escuela” que se encuentra en www.amazon.com/listosparalaescuela.

Allí se encuentran todos los artículos escolares: organizadores de libretas y papeles, materiales como marcadores/lápices, herramientas para escribir, mochilas, manualidades, y mucho más.

La compra de todos estos artículos está disponible en español, con una inmensa variedad de artículos a precios bajos y entregados directamente a su puerta, o a los Amazon Hub Lockers.

En Amazon no solamente se puede hacer todas las compras escolares y universitarias, sino que también se puede ayudar a los maestros/profesores y a la comunidad a través de iniciativas benéficas como #ClearTheLists y AmazonSmile.

Lo más difícil por la pandemia

Para Karla y Jorge estar confinados en casa durante la pandemia ha sido un verdadero reto. “Lo más difícil es trabajar desde casa, ser mamá y ser esposa todo a la misma vez y a toda hora. Entonces hay que encontrar la manera de organizarte y tener mucha paciencia.. Como hemos hecho dividiendo las responsabilidades, eso nos ha ayudado muchísimo. Nos hemos apoyado muchísimo en Alexa, crearlo o no, porque ella nos ha ayudado con los recordatorios para que no se nos olvide nada” comenta Karla.

Mientras Jorge afirma que: “Eso de trabajar en casa no es nada fácil, al principio uno decía “Ay que rico trabajar en casa”... pero es un dolor de cabeza. En mi caso es montar las luces, cámaras, cargar las baterías y a veces a uno se le olvidan ciertas cosas y ahora que comience la escuela todo se complica 3 veces... Alexa nos mantiene al pie de la letra... nos ha salvado la vida en muchas ocasiones.



Fotografía: Alex Tamargo



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



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 (victimas 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

Los choques por detrás son los más comunes

No te acerques demasiado al carro que va delante de ti, ni aumentes la velocidad.



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

Según el reporte de accidentes de vehículos en Arizona, seguir esas dos sencillas instrucciones te ayudarán a mantenerte seguro en las carreteras. Eso se debe a que los choques por detrás son la forma más común de colisión vehicular.

De los 111,090 choques de múltiples vehículos que ocurrieron en el 2019 en Arizona, casi la mitad, 47,936, fueron choques por detrás, lo que lo convierte en la forma más común de colisión. ¿El siguiente más alto? Los choques al girar o dar vuelta a la izquierda totalizaron 18,903. Los choques frontales se encuentran entre los menos comunes y representan solo el 1.8% de todos los choques.

La mejor manera de evitar causar un choque por la parte de atrás es no ir acelerando demasiado y hay que dejar suficiente espacio entre tu vehículo y el de adelante.

Por supuesto, obedecer el límite de velocidad y no seguir muy cerca al vehículo que va delante son dos de las muchas cosas simples que los conductores pueden hacer para mantenerse a sí mismos y a los demás más seguros en las carreteras. No conducir distraído, usar las señales para dar vuelta/direccionales y usar el cinturón de seguridad también ayudará a mantener seguros a los conductores.

“Despeje rápido”

Recuerda, si te involucras en un choque en la carretera o autopista, si tu vehículo se puede conducir y no hay lesiones graves, lo más seguro es mover tu vehículo al acotamiento/orilla del camino donde puedes inspeccionarlo en busca de daños e intercambiar información con otros conductores. A esto se le llama “Despeje rápido” y proporciona un entorno más seguro para ti y para el personal de emergencias, además se mantiene los carriles de circulación despejados para otros vehículos, lo que reduce la posibilidad de un choque secundario (choque secundario es el que se provoca cuando otro conductor impacta a otro vehículo por ir observando lo sucedido en el primer choque).

Recuerda que la seguridad está en tus manos.

Visita Motor Vehicle Crash Facts Report para ver más detalles sobre choques vehiculares en Arizona.

Visita <https://focusondriving.com/quick-clearance> para ver más detalles sobre “Despeje rápido”.

¿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 ayudarlo!

www.maloneychiropractic.net
(602) 955-2858

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



¿Está buscando un préstamo
para vivienda?
CUENTE CON NOSOTROS



Western Alliance Mortgage



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

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



Por **JOHN HERRERA**
AGENTE DE AMERICAN FAMILY
INSURANCE
JOHN HERRERA AGENCY LLC
602-795-4825

¿Por qué los dueños de propiedad pueden pedir seguro de renta a sus inquilinos?

Cobertura de propiedad personal

Ha trabajado duro por las cosas de su hogar que lo hacen exclusivamente suyo. Si hay algún daño en su lugar de renta, podría perder mucho, desde aparatos electrónicos costosos hasta joyas de alto precio. En un evento cubierto, su seguro de inquilino ayudará a pagar el reemplazo o la reparación de sus objetos de valor como: Bicicletas, televisores y sistemas de televisión inteligente, computadoras, muebles y joyería.

Si sus pertenencias resultan dañadas por fuego, humo, tormentas o robo, estará protegido. Otra noticia aún mejor: sus pertenencias están protegidas dondequiera que vaya no solo en las intermediaciones de la propiedad.

Cobertura de responsabilidad

Digamos que acaba de limpiar el suelo y su amigo se resbala y cae, rompiéndose el brazo. Su arrendador no sería responsable de esto, por lo que necesitaría un seguro para inquilinos para ayudarlo. Puede estar cubierto hasta el límite de su póliza bajo una pérdida cubierta si se lo determina legalmente responsable de: Demandas por lesiones corporales, daños a la propiedad hechos a la propiedad de alquiler, gastos médicos cuando otros se lesionan debido a su negligencia, protección contra pérdida de uso.

Si algo le sucediera a su edificio, como un incendio o daños por tormenta, y tiene que encontrar arreglos de vivienda temporales, su arrendador no pagará la factura. Bajo una pérdida cubierta, su póliza para inquilinos puede cubrir: El reemplazo de propiedad personal destruida, gastos de vida adicionales, como un hotel y otros gastos calificados mientras esté temporalmente desplazado.

Está buscando un apartamento y finalmente encuentra el que tiene todo lo que ha estado buscando y el propietario dice: ¡Es todo suyo! Pero para asegurar el contrato de arrendamiento, su arrendador le exige que compre una póliza de seguro para inquilinos. ¿Pueden realmente los propietarios hacer esto?

La respuesta corta es: sí pueden. Los propietarios pueden exigir cobertura para inquilinos porque ayuda a evitar disputas si alguna cosa de propiedad personal de un inquilino se daña en la unidad de alquiler o en los terrenos de alquiler. Y también ayuda a proteger a los propietarios de reclamaciones de responsabilidad. Pero lo más importante es que el seguro para inquilinos ayuda a proteger sus ahorros, incluso si el propietario no le obliga a comprar una póliza.

Analicemos de cerca todas las formas en que la cobertura del seguro de inquilinos puede ayudarlo a protegerse de problemas costosos.

La cobertura para inquilinos es muy asequible. Por el costo de unas tazas de café al mes, puede proteger sus ahorros.

¿Cómo beneficia este seguro al inquilino?

Dado que el seguro que tiene su arrendador sólo cubre su propiedad y no la suya, querrá una forma de asegurarse de que sus cosas estén protegidas. Ahí es donde interviene el seguro para inquilinos. El seguro para inquilinos le ofrece mucha protección de varias maneras claves:

¿Por qué los propietarios requieren un seguro para inquilinos?

Aunque no existe ninguna ley que obligue a los inquilinos a obtener un seguro para inquilinos, su arrendador puede exigirle que esté cubierto a través de una cláusula en su contrato de arrendamiento. Si firma un contrato de arrendamiento que requiere que tenga un seguro para inquilinos, entonces debe obtenerlo.

Los propietarios le obligan a contratar una póliza de seguro para inquilinos para reducir el riesgo financiero que los inquilinos pueden representar para su propiedad de alquiler.

Este tipo de seguro incluye:

- La restauración y el reemplazo de la propiedad de alquiler que se ha dañado o destruido.
- Si alguien se lesiona en su alquiler, su cobertura puede proteger a los propietarios de reclamos de responsabilidad.
- Cuando los contratos de alquiler requieren un seguro para inquilinos, es más probable que los propietarios permitan perros.
- Al requerir cobertura de alquiler, los propietarios pueden controlar mejor sus primas de seguro de propiedad.

Acciones que debe tomar cuando se requiere un seguro para inquilinos

- Si su arrendador ha ordenado que obtenga cobertura para inquilinos, deberá hacer lo siguiente:
- Contacte a su agente de seguros para solicitar una cotización para la cobertura de inquilinos.
- Compre una póliza de seguro para inquilinos.
- Verifique que su póliza para inquilinos esté activa durante las fechas de inicio y finalización de su contrato de arrendamiento.

Envíe por correo electrónico o proporcione una copia impresa de su póliza a su arrendador.

Acciones que puede tomar su arrendador si no obtiene cobertura para inquilinos

Si le dan algunas semanas para contratar el seguro de inquilinos y no lo hace, su arrendador puede seguir las disposiciones descritas en su contrato de arrendamiento que podrían incluir: Una multa, una advertencia de desalojo, desalojo.

Antes de firmar cualquier contrato de arrendamiento, asegúrese de leerlo y hacerle preguntas al propietario sobre el seguro para inquilinos.

Conéctese con un agente de American Family Insurance para hablar sobre sus opciones de seguro para inquilinos; tendrá la tranquilidad de saber que está protegiendo todas las cosas que hacen que su hogar sea exclusivamente suyo.

¿Dónde están? NIÑOS DESAPARECIDOS



Por SANDRA PATARROYO
DIRECTORA FAMILIAS DEJANDO
HUELLA

Empezar a escribir sobre este tema es algo difícil y emocional. A raíz de la cuarentena y el Covid 19 muchas personas trabajan desde su casa o están más tiempo en casa. Esto hizo que empezara a buscar o a recibir información sobre la desaparición de niños, el tráfico humano, la pornografía y el abuso infantil.

Esto ha sucedido por décadas pero nunca realmente me había puesto en la tarea de buscar más información sobre este escalofriante tema. Arizona ocupa el primer lugar en la desaparición de niños, adolescentes y personas. La razón es que está junto a la frontera con México y se presta para este tipo de crímenes.

Un niño es vendido muchas veces. Teniendo en cuenta que esto es un negocio multimillonario. De julio a hoy en Arizona han desaparecido 400 personas, hago referencia a niños y adolescentes. Esta es una cifra alarmante pero igual si fuera solo uno, para mí también lo sería.

Como padres qué podemos hacer ante esto que está ocurriendo

1. El famoso dicho "stranger danger" ya tenía que ser más claro y decirles todo. No solo con los extraños, familiares, amigos y padres de familia. Que le digan al niño que esto es NO es un secreto. "No digas que fuimos a comer una nieve" debemos enseñar a nuestros hijos que no hay secretos.
2. Si tu hijo se siente incómodo con una persona y no quiere ir, hazle caso. No lo obligues.
3. La tecnología es uno de los medios preferidos para los depredadores. Se comunican con los niños con códigos especiales y empiezan una "amistad" donde se ganan la confianza del niño y se muestran como amigos que comparten los mismos gustos. Se van aprovechando de la inocencia de los niños.

Ahora con las clases en línea y la cuarentena hay más adolescentes deprimidos porque no pueden ir a la escuela a ver a sus amigos y maestros. Quieren estar encerrados en su habitación y no hacer nada sino estar en el computador y su teléfono. Y un día deciden conocer a ese "amigo" que es un depredador y se lleva a su hijo.

4. Monitorear el tiempo que su hijo está en el computador o teléfono. No son adultos. Como padres debemos saber las claves de nuestros hijos y con quién se están comunicando. No olvidemos que los padres son los primeros educadores de sus hijos y estamos en la obligación de protegerlos.

5. Quedarse a dormir en otra casa. Saber quiénes son. Si va a estar otro niño. Conocer a la familia. No es suficiente decir sí a todo. Tampoco porque pensamos que vaya, que se divierta. Como dice el dicho, caras vemos corazones no sabemos.

Este 29 de agosto se realizará una marcha hasta el Capitolio desde las 5:00 de la tarde hasta las 8:00 de la noche para ser la voz de estos inocentes que han desaparecido. No podemos seguir con los ojos cerrados pensando que no nos puede pasar.

Es tiempo de abrir los ojos y mirar lo que está sucediendo a nuestro alrededor.

Las cifras en el país y en el mundo aumentan todos los días.

¡Es el momento de despertar!

MDK

Law Group

ACCIDENTADO?

SEA COMPENSADO

Hablamos Español

Abogados de Accidentes

623-225-5635



@LaTienditaCafe | latenditacafe | latenditacolombianrestaurant

La Tiendita

Colombian Restaurant

Comida y productos 100% colombianos

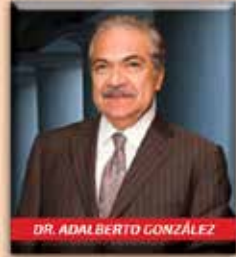
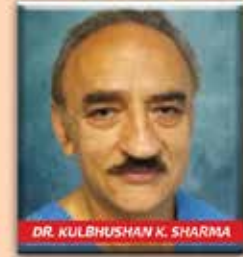
480-898-5546

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

WE ACCEPT MOST INSURANCES

- ¿VENAS VARICOSAS?
- ¿TIENE DOLOR EN SUS PIERNAS?
- ¿PADECE CALAMBRES NOCTURNOS?
- ¿ENTUMECIMIENTO?
- ¿PIERNAS HINCHADAS?
- ¿CANSANCIO?

Por más de 15 años nuestro equipo de cirujanos vasculares ha restaurado la salud de sus piernas.



6 LOCALIDADES EN
TODO EL VALLE

(602) 777-3846

SOLUCIONES A TODOS SUS PROBLEMAS VASCULARES
*SIN PAGAR ALTOS COSTOS *NI ESPERAS EN HOSPITALES.
¡NO SUFRA MAS DOLOR!

ACEPTAMOS LA MAYORIA DE LAS ASEGURANZAS

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

CARMEN ALICIA

MAQUILLISTA PROFESIONAL
PARA CUALQUIER
OCASIÓN ESPECIAL

623.792.0378



CAARMENALICIAA



¡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



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



ESCUCHAR

Talento local



Yolvi y Adriana Mentes creativas ¡En acción!

¿En qué consiste exactamente su negocio Arts and Crafts? Consiste en hacer decoraciones para el hogar y fiestas; como flores de papel, regalos personalizados, también camisetas personalizadas y calcomanías. El 100% de nuestras ventas son por medio de social media y personas conocidas.

Es un verdadero arte. ¿Dónde lo aprendieron? ¿Cuáles son las figuras que más les piden?

Si es un verdadero arte, puesto que no cualquiera lo puede o sabe hacer. Adriana siempre ha disfrutado de las artes manuales, pero nunca ha tomado clases. Yolvi ha tomado clases de manualidades, ella es muy curiosa y tiene una pasión por el mercadeo y la publicidad. Últimamente nos han pedido muchas decoraciones de cumpleaños incluyendo camisas, adornos de torta y cuadros decorativos.

Mentes Creativas, así se definen. ¿Cuéntenos por qué y hasta donde llegan?

Si, mentes creativas, porque la dinámica de trabajo aquí es singular, no somos una tienda con un diseño o un producto establecido que las personas simplemente escogen y ya, sino que muchos de los pedidos se basan en la necesidad o la idea inicial que tiene un cliente en particular y luego nosotras con nuestra creatividad

Colombianas de nacimiento, Yolvi Lever y Adriana Mitchell, se conocieron hace 5 años aquí en Arizona y desde entonces han sido inseparables. Cada una tiene su matrimonio, sus hijos y un trabajo estable, pero el talento y la creatividad las hicieron socias y de ahí nació Kreation y Más. Un exitoso negocio que las ha convertido en un verdadero talento local. Una trae la capacidad artística y la otra la habilidad de comercializar y publicar. Las dos comparten su experiencia con los lectores de Contacto Total, la revista que habla.

la personalizamos y le damos vida. Así que cada venta puede ser una creación nueva, eso requiere creatividad, nos estamos reinventando constantemente.

Afortunadamente aún no hemos recibido un pedido que no seamos capaces de finalizar, siempre estamos en la búsqueda de cosas nuevas

¿Un mensaje para la gente que quiere hacer su propio negocio pero que le da miedo o no sabe cómo hacerlo?

El miedo es algo que afecta muchas etapas de nuestras vidas, por ejemplo tener un hijo, ir a entrevistas de trabajo o hablar en público. Sin embargo, uno se tiene que enfrentar a esas situaciones y si no lo hace pues se pierden las oportunidades que la vida nos presenta. También es importante tener el apoyo de amigos y familiares para ayudar a aliviar el miedo.



¿Dónde y cómo la gente puede tener estos productos que ustedes hacen?

Yolvi Lever - Adriana Mitchell
(520) 280 62 60
kreationssymas@gmail.com
facebook.com/kreationssymas/
instagram.com/kreationssymas



MDK

Law Group

ACCIDENTADO?

SEA COMPENSADO

Hablamos Español



Abogados de Accidentes

623-225-5635

MÁS DE 20 AÑOS DE EXPERIENCIA
EN TODO TIPO DE SEGUROS

Rodriguez
Insurance Agency, Inc.
Auto - Home - Commercial

SR 22 • ACCIDENTES •
"TICKETS" DUI INO HAY PROBLEMA!
AUTO PERSONAL Y COMERCIAL
SEGUROS PARA NEGOCIOS, CASAS Y CASAS MÓVILES

LICENCIA o SIN LICENCIA
Licencias extranjeras SR22
Aseguramos también CARROS DE COLECCIÓN,
CARROS VIEJITOS Y PARA CHOFERES DE UBER Y LYFT

**!Encuentre la mejor cobertura por menos!
Contamos con los proveedores de seguros
más reconocidos del país**

¡Ahorre del 10% al 30% en sus seguros!

3 CONVENIENTES LOCALIDADES EN EL VALLE
*107 E Southern Ave Phoenix AZ 85040
602-268-1368

*5720 N 27th Ave Phoenix AZ 85017
602-242-5303

*637 W University Dr. Mesa AZ 85201
480-733-2334

**¡Todo comienza con una llamada!
Consulta y servicio gratis**

SONORA

INFO 623 206 7973.



**DIBUJEMOS
SONRISAS**

**COLECTA DE
ARTÍCULOS
ESCOLARES**

DEL 24 DE JULIO
AL
17 DE AGOSTO.



**AYÚDANOS CON UNA DONACIÓN
¡TU APOORTE HACE LA DIFERENCIA!**

**QUEREMOS AYUDAR A NIÑOS DE BAJOS RECURSOS EN
MAGDALENA DE KINO, SONORA.
¡TODO LO QUE SE UTILIZA EN UN SALÓN DE CLASE!**

CUADERNOS

LÁPICES

PLUMAS

MOCHILAS

LLEVA TUS DONACIONES AL
**4520 N 12 ST SUITE 102.
PHOENIX AZ 85014.**



**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](https://www.facebook.com/promechautomotive)

480-464-7922

1050 E. Main Street, Mesa AZ 85203

Atendido por su propietaria Gabriela Pérez. Madre, empresaria,

Buena vida

ESCUCHAR

¡Me chocaron doctor!

¿Necesito un abogado antes de verlo a usted?



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

Hay una confusión muy grande en nuestra comunidad y esta pregunta llega frecuentemente a la mente de las personas que han sido chocadas. Es decir, mucha gente no sabe si un abogado es necesario para recibir tratamiento y que al mismo tiempo la aseguradora pague por las terapias.

Creo que la mejor manera de contestar esta pregunta es tratar de poner en perspectiva si es más importante tener un buen abogado o si es más importante tener un buen doctor cuando se trata de algo de salud. Si empezamos con esa perspectiva, la respuesta es obvia.

Hay muchos abogados que se dedican a tratar choques de autos y hay muchos médicos y quiroprácticos que hacen lo mismo. La realidad es que no todos los abogados son iguales y ciertamente no todos los doctores o quiroprácticos son iguales.

En nuestra clínica tenemos muchos pacientes que han chocado que vienen directamente a vernos a nosotros sea después del hospital o su propio médico para recibir una evaluación y una opinión profesional y completa.

Buena vida

ESCUCHAR

Hay personas que después de un choque no necesitan terapia. Al mismo tiempo, hay muchas personas que sí se lastiman en estos choques y requieren un curso de terapia correcto y completo que no solamente incluye la quiropráctica y la terapia física sino también acceso a médicos profesionales en caso de complicaciones.

Un buen quiropráctico sabe cuándo ordenar radiografías y resonancias magnéticas (MRI) para correctamente estudiar al paciente.

Un buen quiropráctico evalúa a sus pacientes, trata la raíz del problema y también incluye un programa de ejercicios y estiramientos para un tratamiento completo. La quiropráctica corrige el daño a la columna y los ejercicios cumplen la función de fortalecer. Sin los dos, el saneamiento del paciente muchas veces es incompleto.

Al mismo tiempo, un buen quiropráctico entiende cuándo es necesario referir al paciente lastimado a otro especialista para asegurar que el paciente se recupere completamente.

Un buen quiropráctico tiene educación y certificaciones avanzadas en el tratamiento de choques de auto.

Lo más importante después de un choque es su salud. ¡Escoja su quiropráctico con cuidado y proteja lo más importante en la vida: su salud!

GRAN OFERTA
Por la compra de una faja lleva una cinturilla a solo \$20

El precio regular de la cinturilla es de \$60



BODY SHAPEWEAR

LATIN FASHION LLC
FAJAS Y JEANS DE COLOMBIA



MOLDEA, REALZA TU FIGURA Y REDUCE TALLAS

480-665-8180

62 N. STAPLEY DR.
MESA, AZ 85203

JIMENA TELLEZ
JIMETELLEZ10@GMAIL.COM



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

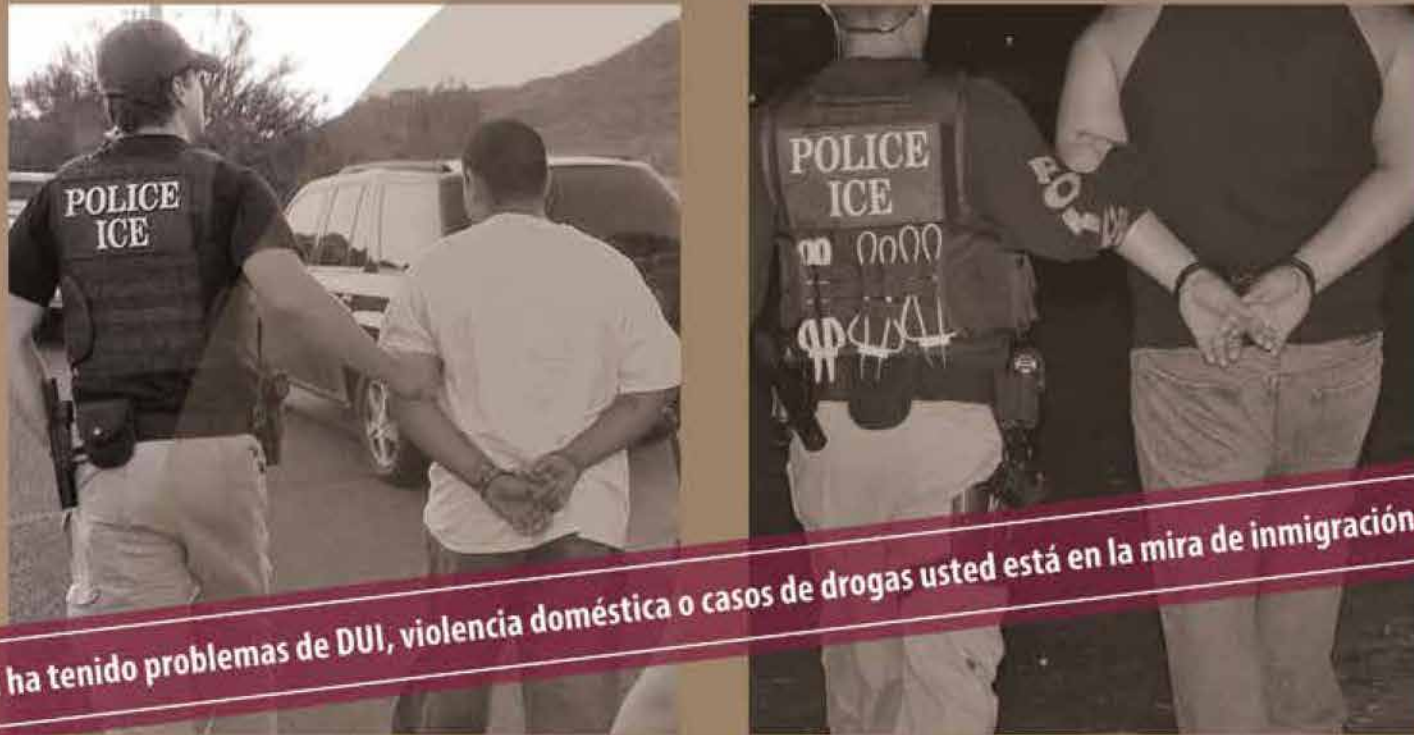


Aceptamos la mayoría de tarjetas de Crédito



¡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

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



PESCADO EMPAPELADO

Los más ricos, los más deliciosos.

Siempre frescos directo al paladar.



MOLCAJETE DE MARISCOS



HUACHINANGO



CAMARONES A LA DIABLA

ABRIMOS TODOS LOS DÍAS
 9201 S. Avenida del Yaqui
 Guadalupe, AZ 85283

480-839-2991
www.sandiegobayseafood.com

-Serie especial: Postres de Latinoamérica-

COLOMBIA

5 deliciosos y tradicionales postres



Gloria Gallego, propietaria de Colombia Express en el Mirage, Arizona, es toda una conocedora de la gastronomía colombiana y en esta edición nos va a deleitar con los dulces más típicos.

Colombia tiene mucha diversidad de comida. En esta ocasión vamos a hablar de los que endulzan el paladar y han sido una tradición en mi país. La leche es excelente para elaborar estos deliciosos postres.

1 Arroz con leche: Es el postre más conocido. En todo el país lo puedes conseguir y es muy fácil de hacer. Es un manjar que nunca pasa de moda. Hay quienes lo comen caliente, pero generalmente se come frío. La canela y las uvas pasas le dan un toque especial.



2 Postre de natas: Es un postre muy popular en Colombia. Tiene un rico sabor a vainilla y se puede comer acompañado de una galleta. Por supuesto, su ingrediente principal son las natas que se forman al hervir varias veces la leche.



3 Mielmesabe o cortado de leche. Si se te corta la leche no la botes porque puedes hacer este rico postre. Tiene vinagre y panela (conocida como piloncillo). Un buen acompañamiento al comer este postre es un pedazo de queso.



4 Dulce de tomate de árbol. Colombia goza de mucha variedad de frutas. Con el tomate de árbol se preparan jugos pero también este rico postre. Por lo general, se sirve con una tajada de queso fresco.



5 Brevas con arequipe La breva es una fruta que aquí es conocida como higo o "fig". Se sirve con arequipe, el mismo que en México se llama cajeta. También se puede acompañar con una tajada de queso o un vaso de leche.



¡Bienvenidos! Todo Tipo de Urgencias
Una radiografía Gratis

EXTRACCIONES
INCLUYE UNA RADIOGRAFÍA Y CONSULTA
por sólo: **\$99**

CORONAS
PORCELANA Y METAL
por sólo: **\$499**

DESCUENTO
%30
EN CUALQUIER TRATAMIENTO

REPARACIÓN DE PLACAS
MIENTRAS ESPERA

BLANQUEAMIENTO 2X1

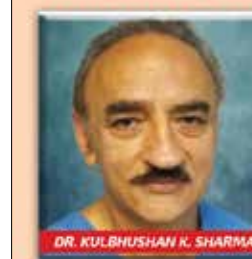
ACEPTAMOS AHCCCS Y LA MAYORÍA DE LAS ASEGURANZAS
bilowdental.com
602-253-3459
1902 N. 16th St. Phoenix, AZ 85006



WE ACCEPT MOST INSURANCES

¿VENAS VARICOSAS?
¿TIENE DOLOR EN SUS PIERNAS?
¿PADECE CALAMBRES NOCTURNOS?
¿ENTUMECIMIENTO?
¿PIERNAS HINCHADAS?
¿CANSANCIO?

Por más de 15 años nuestro equipo de cirujanos vasculares ha restaurado la salud de sus piernas.



6 LOCALIDADES EN TODO EL VALLE

(602) 777-3846



SOLUCIONES A TODOS SUS PROBLEMAS VASCULARES
*SIN PAGAR ALTOS COSTOS *NI ESPERAS EN HOSPITALES.
¡NO SUFRA MAS DOLOR!

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE LAS ASEGURANZAS

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 AQUI
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!

Venta de gallinas

Gallinas ponedoras y para lo que el cliente las quiera. Para caldo o mole. \$15 cada una. Solo vivas. 4641 W. Waltann Ln. Glendale AZ 85306.

Para más información llame al **602-460-3276.**



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

Express...

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

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

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.

Angel Mera Photography

Foto - Video - DJ Service

Bodas
XV Años
Bautizos
Aniversarios

602-363-4355

Se vende Nissan Sentra 2010

En buen estado. Motor nuevo y transmisión. Neumáticos nuevos y garantías de taller. 161000 millas. Cilindro FWD4 Automático Combustible regular.

Llame o envíe texto al **602-585-6573**



Oportunidad de empleo en limpieza comercial. Day porter. Empezando \$12 la hora. Para ciudad de Chandler (tiempo completo), Phoenix, Surprise, Goodyear, Peoria. Horario 10 am a 5 pm. Lunes a sábado. Se requiere Inglés básico o sepa comunicarse en inglés. Para más informes enviar texto preferente al **480 518 0051**.
Se le devolverá llamada

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**

Oportunidad de trabajo. Day porter medio tiempo. Martes, jueves y sábado por las mañanas. \$12 para empezar. Cave Creek rd y Bell road. Enviar texto o llamar al **480-518-0051**

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**.

SE SOLICITA MECANICO CON EXPERIENCIA Y HERRAMIENTAS PARA TALLER MECANICO.
CONTRATACION INMEDIATA.
LLAMAR AL **623-850-6402**

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 VEN!

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

Residential & Commercial
480•389•7581
24 HOURS EMERGENCY

DRAIN WATER GAS

LOS CLASIFICADOS QUE ISI SE VEN!

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-

AYUDA CON LOS PAGOS DE LUZ

CÁMBIESE A **SOLAR**
AHORA Y
CUBRIREMOS SUS
PAGOS SOLARES
EL RESTO DEL AÑO



Llame o mande mensaje ahora
para una cita gratis y sin obligación
480-241-6487



Citas solares
"sin contacto"
disponibles



*¡Escúchanos,
Tenemos algo
para ti!*

Las noticias más recientes y las entrevistas más importantes

Orientación en temas que afectan tu bolsillo

Mejora tu salud como la de tu familia

Ayuda Comunitaria y de Inmigración

Programas de ayuda al alma

Temas Políticos

El mejor show deportivo de todo el estado

Premios y concursos todas las semanas

¡Pasa la voz!

www.onda1190am.com

EN CABINA **602-759-1910**

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



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

RESPONDA HOY

CENSO 2020

LLAME AL 844-468-2020

VISITE [MY2020CENSUS.GOV](https://my2020census.gov)

○ REGRESE SU FORMULARIO POR CORREO



Dale forma
a tu futuro
EMPIEZA AQUÍ >

United States
Census
2020



Ahora sí... ¡A comprar carro!

FESTIVAL DE ESPECIALES

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



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



CAMRY 2018
1.9 % de financiamiento
por 72 meses

(para clientes calificados)



COROLLA 2018
1.9 % de financiamiento
por 72 meses

(para clientes calificados)



AVONDALE TOYOTA

10005 West Papago Freeway Avondale
AZ 85323

ES UN LUJO TENER A ENRIQUE MORENO COMO ASESOR AUTOMOTRIZ

¡No olvide preguntar por nuestras camionetas!



Tundra



Tacoma

602-348-5050
Enrique Moreno

Conmigo siempre tendrán
BUENOS PRECIOS Y BAJOS INTERESES