



www.revistacontactototal.com

Nº. 92 | MAYO 21 A JUNIO 3 DE 2020

Publicación Quincenal Gratuita



¡Para recordar!

CLASE DEL 2020

Homenaje a graduados de Arizona



MELISSA AGUILAR
Una periodista con
muchas pasiones

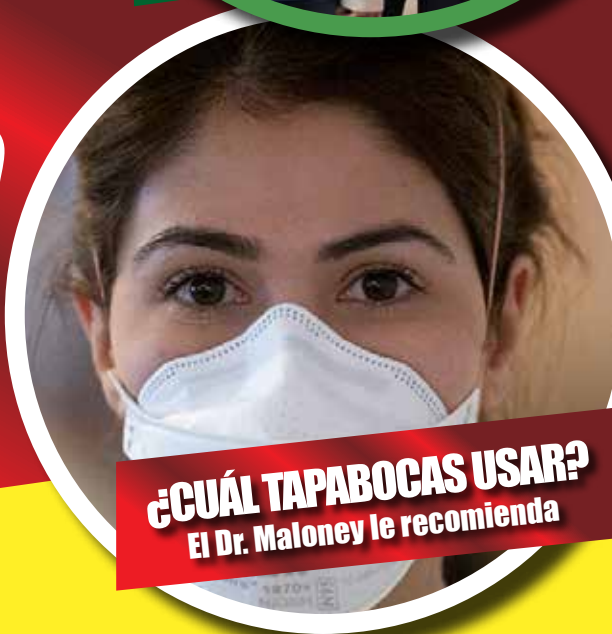


GONZALO MORENO
Un padre con mucho amor

CONTACTO total

"LA REVISTA QUE HABLA"

GRATIS



¿CUÁL TAPABOCAS USAR?
El Dr. Maloney le recomienda



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



PESCADO EMPAPELADO

Los más ricos, los más deliciosos.

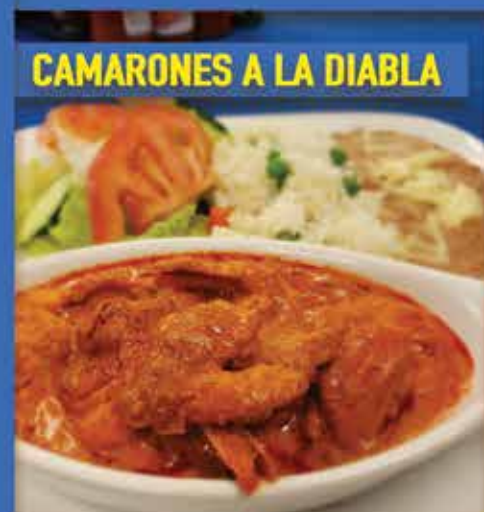
Siempre frescos directo al paladar.



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

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



¿Al fin qué? ¿Salimos o no salimos?

El final de la orden del gobernador Ducey de Arizona para quedarse en casa ha desatado una verdadera locura de la gente por salir. Se volvieron a llenar las autopistas, hay largas filas en las tiendas (¿para comprar qué? No se sabe), en los centros comerciales parece que estuvieran regalando, fila para poner gasolina, fila para comprar comida. Mejor dicho, congestión aquí y allá!

¿Y acaso esa era la idea? Mmmmmmmmm. ¡Creo que no! La idea era “empezar a regresar a la normalidad”. Tomando muchas medidas de prevención, haciendo caso a los consejos de los especialistas y con la idea clara de que si no tenía que salir a nada, mejor no saliera.

Pero de esto poco se ha cumplido. La mayoría de la gente ni tapabocas lleva. Están saliendo en familia (con niños y mascota incluida), no se están lavando las manos y lo peor de todo diciendo que “ellos no se van a enfermar” o que “esto de la pandemia no es cierto”

¡Que tal! Y el sentido común dónde queda. La responsabilidad con nosotros y con los demás. ¿Será que 100 mil muertos no dicen nada? Como borregos, quienes están actuando como si no pasara nada, están haciendo

lo que el gobierno quiere que hagan. Pero tengan en cuenta dos cosas: al presidente Trump y su gente los mueven intereses electorales porque están pensando en su reelección. Y segundo, el propio presidente y algunos gobernadores han dicho abiertamente que habrá muchos muertos más. Y parece no importarles que la cifra de víctimas fatales aumente.

Con esto lo claro es que la responsabilidad es suya. Y nada más que suya. Lo que le pase a usted y a sus seres queridos será porque usted se lo buscó. Y ojo que no estamos diciendo que no salga. Solo salga a lo necesario, con verdaderas medidas de prevención y teniendo en cuenta que el coronavirus es muy contagioso y no hay vacuna. ¡No se meta en la boca del lobo!

Claro que como es nuestra gente, no faltará quien, como estamos en verano, quiera estar en la piscina pública o en clases de natación o tenis. ¡Ahhh gente! ¡Ya se les advirtió. Ya se les dijo. Ustedes deciden!

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, FRANCISCO JÁUREGUI 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 ESCUCHAR

DÍA DEL PADRE ¡Qué padre! Gonzalo Moreno una fuente de amor para sus hijos	6
PRIMER PLANO KAWASAKI. El terror de los niños durante la pandemia del coronavirus	8
PANORAMA LOCAL Cambios importantes en la División de Vehículos Motorizados	12
EN PANTALLA “R” La nueva serie de “Pantaya”	14
BUENA VIDA Doctor, ¿Qué tipo de tapabocas debería usar para protegerme en la era de covid?	18
ZONA DIGITAL ¿Tiene problemas para dormir durante la cuarentena del covid-19?	20
ESPECIAL GRADUADOS CLASE 2020	24
CALENDARIO DE EVENTOS Cine sobre ruedas	27
MUY PERSONAL Melissa Aguilar Una mujer de pasiones	30
PANTALLA GRANDE Lo mejor del cine mexicano en su casa	32
ACTUALIDAD NACIONAL Preguntas y respuestas sobre el censo 2020	36
SI SE PUEDE Graduaciones en la era del Covid19	38
¡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 • Brasileiros
- Colombianos • Cubanos
- Dominicanos •
- Guatemaltecos • Hondureños
- Peruanos
- Salvadoreños • Uruguayos
- Venezolanos

Aceptamos
estampillas
de comida

Teléfono
602 286 6422
 Fax
602 286 0022

Paquetería a
México
y envío de
encomiendas a
Centroamérica

¡Qué padre!

Gonzalo Moreno, una fuente de amor para sus hijos

Tiene una de las más bellas voces de Arizona. Su rostro es reconocido desde cuando trabajó en Univisión. Toda su vida ha estado en los medios de comunicación. Actualmente conduce el noticiero matutino de la Onda 1190AM/107.5 FM, pero donde más brilla esta estrella de la radio y la televisión, es en su propio hogar.



Allí donde comparte con el amor de su vida, su esposa Carmen, con quien se casó hace 25 años y con sus 4 hijos. Gonzalo Moreno se estrenó como padre hace 24 años y hoy por primera vez comparte, con los lectores de Contacto Total, la revista que habla, la experiencia de ser papá ¡Aquí está el padre del 2020!

¿Qué es lo más padre, de ser padre?

Inmensa felicidad sobre todo al darte cuenta que puedes sentar un ejemplo para cada uno de ellos.

Defínase como padre. ¿Cuáles son sus características?

Poco consentidor, diría que más serio, estricto y si cariñoso.

¿Defina con una palabra a cada uno de sus hijos?

La mayor, Carmen Alicia, es muy persistente y muy dedicada en sus metas.

La segunda, Adamaris, es muy seria y directa, muy enfocada en sus estudios y metas.

El tercero, Gonzalo Alexis, está en la edad de conversar mucho con amigos y amigas, le encanta la música y el dibujo.

La menor, Mayrin Dámara, muy amiga de la segunda de mis hijas, directa y muy enfocada en su escuela.

¿Cómo ser un padre moderno, sin perder los valores que nos enseñaron nuestros padres, nuestros abuelos?

Adaptándose a lo que actualmente es común entre nuestros hijos, sin dejar de lado el inculcarles valores principales como educación y respeto hacia todo mundo.

¿Cuál ha sido el momento más complicado en esa función de ser padre?

Creo que el fallecimiento de una de nuestras hijas hace algunos años.



¿Durante esta cuarentena por la pandemia del coronavirus se imaginó la vida de sus hijos sin usted?

La verdad nunca me pasó por la mente una situación así, aún así como padres de familia creo que debemos estar preparados para todo tipo de escenarios que se nos pueden presentar.

¿Cómo quiere que lo recuerden sus hijos?

Como la persona que trata de estar dentro de mis posibilidades presente en todo momento de mis hijos y tratar de ser un buen ejemplo.

¿Cómo le dicen sus hijos. Le tienen un "apodo" de cariño o un sobrenombre de afecto?

Nada especial, me dicen "Dad" o "Padre".

¿Cuál es la mayor enseñanza que le han dejado sus hijos?

El aprendizaje... Tratar diariamente de ser para ellos un buen amigo y tener su confianza aparte de aprender a ser una familia unida.

KAWASAKI

El terror de los niños durante la pandemia del coronavirus



Las alarmas se dispararon! Un mismo patrón de síntomas entre varios niños de diferentes países dejaron al descubierto una tenebrosa relación entre el coronavirus y lo que se conoce como Síndrome Inflamatorio Pediátrico Multisistémico.

Este problema de salud está ligado a la enfermedad de Kawasaki que es una rara condición que afecta típicamente a los niños menores de cinco años. Su aparición se remonta a la década de 1960. Provoca que los vasos sanguíneos se inflamen e hinchen. Los síntomas típicos incluyen fiebre y sarpullido, ojos rojos, labios o boca secos o agrietados, enrojecimiento de las palmas de las manos y las plantas de los pies, y glándulas inflamadas.

Normalmente, alrededor de una cuarta parte de los niños afectados experimentan complicaciones cardíacas, pero la afección rara vez es mortal si se trata adecuadamente

en el hospital. No se sabe qué es lo que desencadena la condición, pero se cree que es una reacción inmunológica anormal a una infección.

Recientes estudios muestran que el coronavirus es el detonante de la afección en los pequeños. La inmensa mayoría de quienes presentan los síntomas dieron positivo para el covid 19, por lo que las autoridades sanitarias han puesto en alerta a los padres para que a la menor sospecha lleven a sus hijos al doctor.

Esta dolencia fue bautizada así porque un médico japonés llamado Tomisaku Kawasaki identificó un patrón en niños que sufrían inflamaciones: al no tratar esto, los pequeños desarrollaban aneurismas en las arterias alrededor del corazón que podían provocar daños cardíacos a largo plazo. Así que desarrolló una serie de criterios de síntomas asociados con la afección cardíaca, incluida la fiebre y diversas formas de inflamación, para esta enfermedad.

¿Cómo tratarla?

La corriente de la enfermedad de Kawasaki es y puede ser tratada por un pediatra general dice la doctora Susan Kim, reumatóloga pediátrica de la Universidad de California en San Francisco, quien recomienda que: "Los niños sean tratados con aspirina e inmunoglobulina intravenosa, o IVIG, una solución de anticuerpos que ayuda al cuerpo a calmar su respuesta inmune hiperactiva. Por lo general, se sienten mejor en unos pocos días".

Aunque ya son varios los niños que han muerto por esta complicación, las autoridades creen que la diferencia se puede marcar con un diagnóstico temprano que permita que el menor inicie su tratamiento.

Durante años se ha tratado de descubrir qué es lo que genera la enfermedad de Kawasaki, lo que parece cierto es que un disparador inmune activa sus síntomas. En los ochenta le echaron la culpa a los aerosoles y productos químicos, en 2005 a un tipo de coronavirus que provocaba resfriados comunes y esté 2020 se sospecha que el SARS-CoV-2 está detrás de la activación.



Directo de la Ciudad de México hasta Mesa, AZ.

LA MERCED

MEXICAN KITCHEN

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

ALAMBRES



CHILAQUILES



ENCHILADAS



MOLE



REFRESCANTES BEBIDAS





COCHINITA PIBIL



DELICIOSOS POSTRES



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



RESPONDA HOY

CENSO 2020

LLAME AL 844-468-2020

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

O REGRESE SU FORMULARIO POR CORREO



Dale forma
a tu futuro
EMPIEZA AQUÍ >



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



¡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 regresará!

-Abrimos todos los días-

602-278-9607

602-571-4557

-Servicio de catering para eventos-

puertoricolatiningrill.com

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



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

En las últimas semanas ha habido muchos cambios para la División de Vehículos Motorizados de ADOT. El mayor cambio ha sido la actualización del sistema operativo computarizado por uno más moderno ya que el que se tenía era obsoleto. Sirvió durante más de 30 años.

El nuevo sistema es mucho más flexible, agrega muchas más opciones de servicio en línea (Internet) y se asegura de que los servicios que deben realizarse en una oficina se hagan de manera más eficiente.

Pero como todos sabemos, la situación de salud pública ha tenido un gran impacto en las operaciones de las oficinas de MVD. Para cumplir con las reglas establecidas por las agencias de salud pública, **requerimos citas para cualquier visita a una oficina de MVD.** Es necesario que limitemos el número de clientes en una oficina.

Los únicos trámites que estamos ofreciendo en las oficinas de MVD en este momento son:

- 1- La licencia de conducir o tarjeta de identificación **por primera vez.**
- 2- El registro del vehículo **por primera vez.**
- 3- Algunos trámites relacionados con títulos, pero casos complicados.

Todos los demás servicios están disponibles en línea en www.azmvdnow.gov o en www.servicearizona.com incluyendo transferencias básicas de títulos, renovaciones de registro, solicitud del reembolso del crédito de una placa y casi todos los demás servicios.

Nos damos cuenta de la frustración que sienten muchas personas cuando pasan por una oficina de MVD sin una cita y tienen que encontrar una forma alternativa

de llevar cabo su trámite con nosotros. Compartimos esa frustración y esperamos con ansias el día en que podamos restaurar completamente nuestras funciones regulares de oficina.

Si hay un lado positivo de todo esto podría ser el que más arizonenses se estén dando cuenta de todas las opciones disponibles en línea a través de su cuenta segura y personal en AZ MVD Now. Puede activar su cuenta en www.azmvdnow.gov o en www.servicearizona.com. Si usa ServiceArizona, muchos servicios lo dirigirán automáticamente a AZ MV Now.

Para crear su cuenta personal es necesario que tenga un correo electrónico para que AZ MVD Now pueda enviarle un código de verificación. A partir de ese momento, cada vez que quiera ingresar a su cuenta se le enviará un código por motivos de seguridad.

Cuando configure la cuenta por primera vez, elegirá y luego confirmará su propia contraseña y después ingresará un nombre de usuario.

Casi 400,000 arizonenses han activado su cuenta AZ MVD Now y el número aumenta cada día.

El comercio en línea ha demostrado su importancia durante la situación de salud pública y MVD continuará haciendo innovaciones que lo ayudarán a realizar sus trámites con nosotros cuando sea más conveniente para usted.

Los hombres y mujeres dedicados de MVD están trabajando arduamente para servir a los arizonenses hoy y esperamos encontrar formas más innovadoras para mantener a la comunidad de Arizona lejos de las largas filas y seguros en el camino.

Panorama local

ESCUCHAR

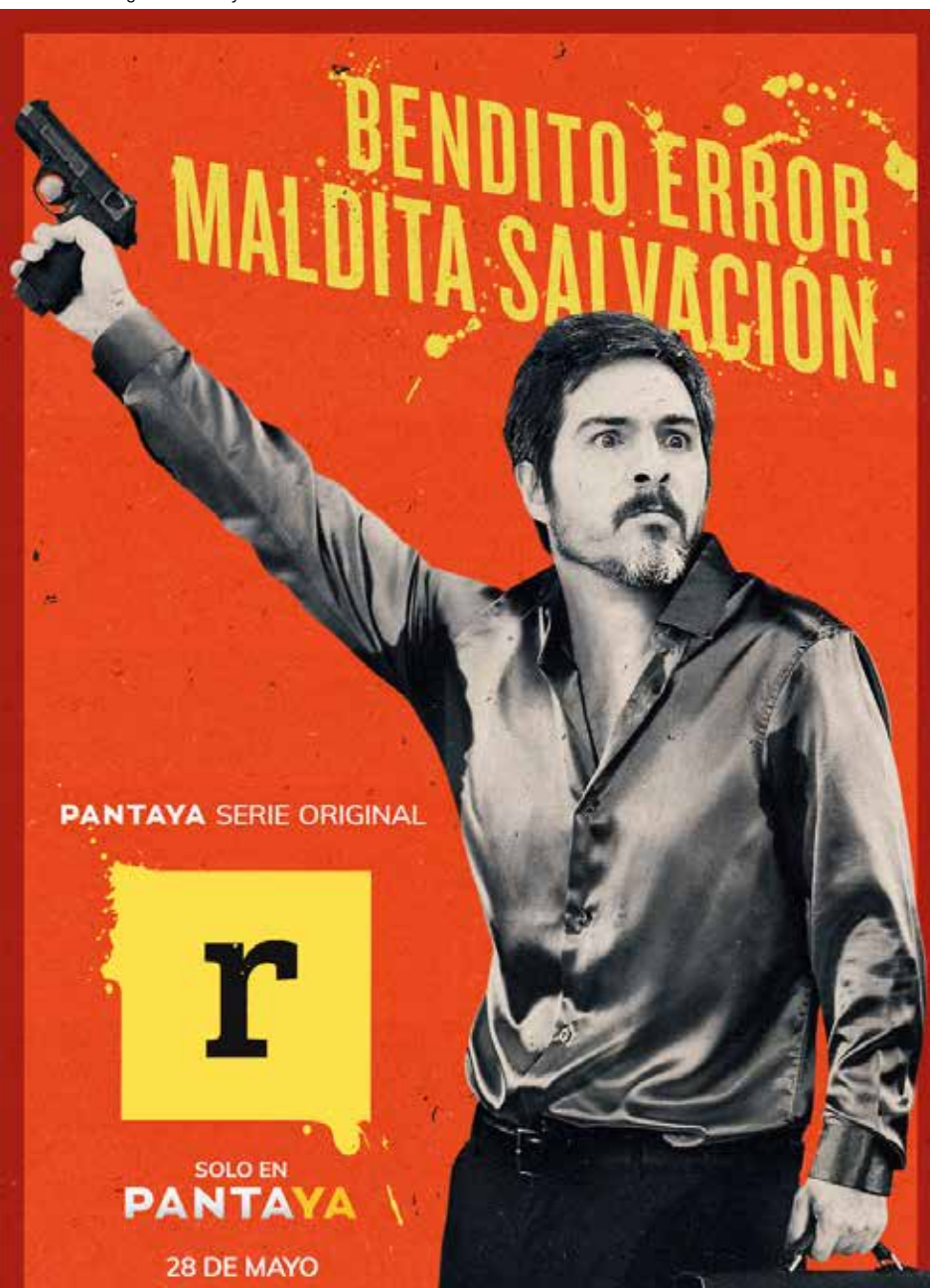
Cambios importantes en la División de Vehículos Motorizados (MVD por sus siglas en inglés)

Para solicitar una cita llame al 602-712-2700. Recuerde, su primera opción es visitar nuestras páginas www.azmvdnow.gov o www.servicearizona.com pero también puede visitar uno de nuestros proveedores independientes (sucursales) SIN previa cita.

NOTA: La página AZMVDNOW.gov es muy segura. Con esto estamos reduciendo el fraude y mantenemos segura su información personal. Una vez que usted active su cuenta tendrá la opción de ver toda la información relacionada con sus vehículos, con su licencia de conducir y sus registros.



Eric Jorgensen
Director de MVD



“R”

La nueva serie de “Pantaya”

El actor mexicano Mauricio Ochmann interpreta a Francisco “Franco” Barrón, un hombre con una vida mediocre cuya realidad se ve alterada frente a un diagnóstico de muerte que le asignan por error. Esto cambiará su vida y desatará un caos en el que están capos de la mafia y la policía. Franco tendrá que enfrentar las consecuencias de sus impulsos por creer que le quedaba poco tiempo de vida.

Esta serie de acción y humor negro cuenta con 10 capítulos en total y cada jueves se estrenarán 2. El primer capítulo estará disponible en Estados Unidos Y Puerto Rico a partir del jueves 28 de mayo exclusivamente por Pantaya.

Al elenco se unen Paulina Dávila, Andrés Almeida, Jesús Zavala, Valeria Vera, Yuriria del Valle, Marco de la O, Ari Brickman, Renato Gutiérrez, Plutarco Haza, Guillermo Quintanilla, Gala Montes y Lourdes Gazza, entre otros.

Redes sociales: #ErreLaSerie @StreamPantaya

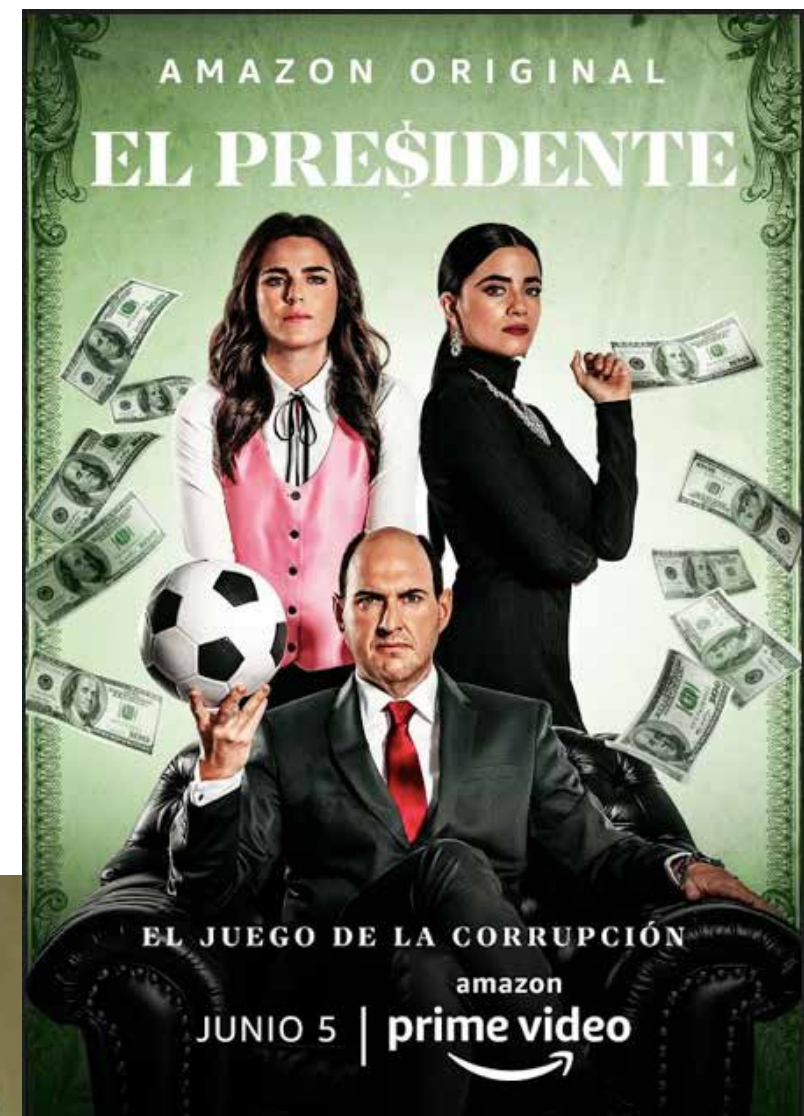


Ya viene “El Presidente”

La esperada serie original de Amazon Prime Video, El Presidente es la historia del escándalo de corrupción más grande de la FIFA, el llamado “FIFA Gate”, que conmocionó al mundo del deporte.

El Presidente no solo está basada en el palpitante mundo del fútbol, y en una de las entidades más conocidas en el planeta, la FIFA, pero cuenta con un elenco y equipo de producción de lo mejor que Latinoamérica tiene para ofrecer. Es escrita y en parte dirigida por Armando Bo, ganador del Oscar por Mejor Guión Original (con Birdman), protagonizada por uno de los exponentes más grandes de la actuación hispanoparlante, Andrés Parra, y cuenta con una participación impecable de Paulina Gaitán y Karla Souza. Además, es producida por Fábula, la compañía ganadora del Oscar de Pablo y Juan de Dios Larraín.

La comedia dramática estilizada de ocho episodios de una hora de duración, se estrena globalmente el 5 de junio únicamente en Amazon Prime Video.



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**



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)/NAWA/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

Doctor, ¿Qué tipo de tapabocas debería usar para protegerme en la era de Covid19?



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

En la era de coronavirus hay una pregunta muy importante hoy en día que probablemente tenemos todos: ¿Cuál es el propósito de una mascarilla protectora?, ¿Qué tipo de máscara deberíamos estar usando? ¿Cuál es el verdadero beneficio de usarla durante este tiempo?

Hay tres tipos de mascarillas que podemos considerar: La máscara N95, las máscaras médicas azules y blancas, y finalmente las hechas a mano en la casa.



Básicamente las mascarillas están clasificadas en cómo disminuyen el movimiento de un virus si está presente en su ambiente. La máscara N95 es la que bloquea la mayor cantidad de sustancias que pueden contener el coronavirus. Estas máscaras permiten el flujo de sustancias de hasta 0.3 micras de tamaño. El coronavirus varía entre 0.06 y 0.14 micras en tamaño y entonces estas máscaras no impiden el flujo completo del coronavirus.

Los otros tipos de máscaras quirúrgicas (esas azules y blancas) y también las hechas a mano en la casa permiten el flujo más o menos sin obstáculos de sustancias que pueden contener el coronavirus.

Una de las cosas que me preocupa mucho es que estamos tocándonos la cara mucho cuando usamos estas máscaras y entonces estamos rompiendo una de las reglas principales de prevenir infecciones del coronavirus que es no tocarse la cara.

Entonces, ¿Cuál es el propósito de usar estas máscaras? La realidad es que es posible que ayude a que una persona infectada no transmita tanto el coronavirus, pero no lo sabemos con seguridad.

Al fin de cuentas lo que sí sabemos es que es importantísimo lavarse las manos regularmente y no tocarse la cara. Si vamos a salir a una área pública yo creo que es bueno usar la máscara como una manera de ser respetuoso a otros y quizás ofrecer un nivel de protección a otros en su vecindad. Es importantísimo también que uno no se toque la cara y que no toquemos la máscara regularmente. La otra cosa es que una máscara usada en público se ensucia rápido y puede crear más problemas si una la usa regularmente. Es importante reemplazarla o desinfectarla si es posible.

Como muchas otras cosas en la era de coronavirus, hay mucha incertidumbre en la manera en que deberíamos protegernos. Sentido común y respeto son dos ingredientes esenciales. No se olviden #cuerpofuertecuerposano.

GRAN OFERTA

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

El precio regular de la cinturilla es de \$60



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

Acceptamos la mayoría de tarjetas de Crédito



CARMEN ALICIA

MAQUILLISTA PROFESIONAL
PARA CUALQUIER
OCASIÓN ESPECIAL

629.792.0378



CAARMENALICIAA

Con el dispositivo Echo Show de Amazon puede escuchar sonidos relajantes de la naturaleza y hasta escuchar una meditación guiada.



Aunque diferentes ciudades y estados ya están empezando a abrir ciertos establecimientos y lugares, todavía estamos lejos de volver a la normalidad que disfrutábamos antes del caos del COVID-19. La angustia de la situación ha llevado a que parte de la población sufra de insomnio y problemas para dormir. Según un reporte de “Express Scripts”, una compañía proveedora de medicamentos, el uso de medicinas para conciliar el sueño y reducir la ansiedad se incrementó en un 21% en los pasados meses. El número llegó a su punto más alto el mismo día que la Organización Mundial de la Salud declaró el COVID-19 como una pandemia mundial.

Ya que mantener un horario de sueño saludable es elemental para combatir cualquier posible infección y enfermedad y para tener la mente tranquila y alerta, les recomendamos los siguientes consejos para dormir mejor:

Mantener una actividad física normal

Durante la cuarentena es muy fácil caer en hábitos sedentarios que conllevan a un mayor riesgo de obesidad. También es esencial fatigar el cuerpo para que requiera descanso en la noche. Para solucionar esto sin tener que salir de casa, puede consultar el internet para encontrar las rutinas y videos de ejercicio para cada nivel. Le recomendamos buscar rutinas de Zumba en YouTube las cuales incorporan el baile y son muy divertidas especialmente para aquellos que no acostumbraban a ir al gimnasio o practicar un deporte antes de la pandemia. En YouTube también encontramos ejercicios de Yoga que se enfocan en crear un ambiente relajante para crear flexibilidad en los músculos, facilitar la tranquilidad de pensamiento y mantener el cuerpo en el mejor estado para conciliar el sueño.

Zona Digital

ESCUCHAR

¿Tiene problemas para dormir durante la cuarentena?

No está solo, la tecnología le ayuda

Sonidos de sueño y relajación

Si tiene un dispositivo de Amazon Alexa como el Echo Show, este puede tocar sonidos como ecos de lluvia y del mar que le ayudarán a relajarse y a dormir. Si no quiere que suenen toda la noche, también puede crear una rutina para que el aparato se apague a cierta hora.

Alexa también cuenta con una habilidad, o “skill”, llamada frecuencia de relajación. Según su página de internet, es una vibración en 406,41Hz que estimula las áreas del cerebro encargadas de la relajación.

Meditaciones Guiadas

Entrar en un estado de relajación es elemental para evitar pensamientos de angustia y de preocupación que

no dejan dormir en las noches. Por eso es muy buena idea usar su dispositivo de Alexa para decirle que lo guíe en una meditación. Solo debe decir “Alexa, inicia meditación guiada” y de inmediato un instructor virtual le guiará en una meditación para que su cuerpo se relaje y respire de la manera que necesita para poder conciliar el sueño.

Buena dieta

Para que su sistema digestivo no esté activo cuando lo necesita relajado a la hora de dormir, trate de no comer mucho o que su cena conste de alimentos no grasos. También evite tomar café, cualquier tipo de cafeína o bebidas azucaradas después de las 4pm para que no afecten su sistema nervioso y le llenen de energía cuando esté tratando de dormir.

No usar celular o computador una hora antes de dormir

El cerebro humano cuenta con un reloj biológico llamado el ritmo circadiano que le dice cuándo dormir y cuándo despertarse. Este funciona alrededor de las horas del sol ya que la luz activa ciertas partes del cerebro para que se despierte. De la misma manera, la oscuridad dictamina cuando hay que dormir. Por eso es que la luz despierta en medio de la noche. Trate de no usar ninguna pantalla al menos una o dos horas antes de dormir, sea de computador, celular o televisor para que su cerebro automáticamente se apague poco a poco.



¡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

CONTACTO TOTAL LA REVISTA QUE HABLA N° 92 | MAYO 21 A JUNIO 3 DE 2020

**WE SUPPORT LOCAL
BUSINESSES.**



At American Family Insurance, we believe local businesses are what make the community 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



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 - 11258474



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



Clase del 2020

Homenaje a quienes con esfuerzo, compromiso y dedicación han subido un peldaño en el camino al éxito

La pandemia del Covid 19 ha dejado como verdaderos damnificados a los estudiantes que se gradúan. Las acostumbradas celebraciones y eventos propios de una graduación dieron un vuelco total y millones de birretes quedaron en pausa para lanzarse al aire. Aunque su grado no es como lo soñaron, sin duda, el 2020 quedará en la memoria de los recién graduados. Aún así sus grandes logros no van a pasar desapercibidos y esta seguirá siendo una ocasión muy especial.

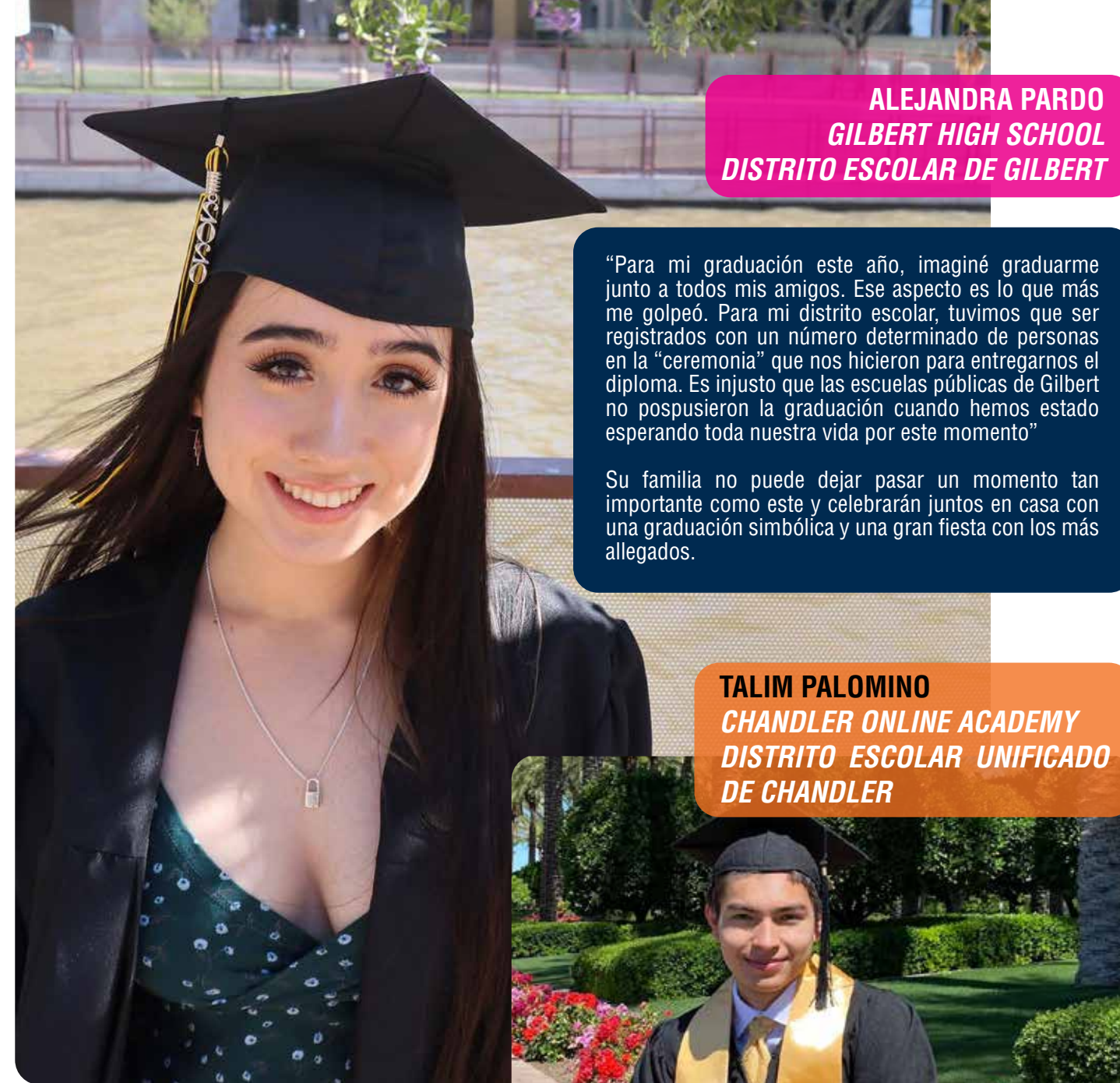
¡Que sigan los éxitos para todos estos jóvenes llenos de sueños y metas por cumplir!

ALVE DANIELA DÍAZ

Barrett, the Honors College at Arizona State University. B.S. Business Management Degree with a Spanish Minor and Certificate in International Business

“Yo soñaba que mi graduación sería un momento especial en el que estaría rodeada por mis familiares y amigos, llena de abrazos y lágrimas de felicidad. Un momento en el cual podría celebrar el logro con mis padres y agradecerles todo el sacrificio por el que pasaron para que hoy día pueda tener oportunidades que me llevarán hasta donde quiero llegar y siempre he soñado. Debido a las circunstancias repentinas de el COVID-19 no ha sido posible hacerlo de la manera que me hubiera gustado. Yo nunca imaginé que el día antes de Spring Break sería mi último día de clases en un salón de la universidad, sería el último día en que intercambiaría tareas, sonrisas, abrazos, miradas con mis compañeros y maestros, sería el último en el que me hubiera gustado decir “Gracias y adiós a quien fue testigo de mis miedos, lágrimas, incertidumbres, desvelos, alegrías, orgullos y grandes satisfacciones... mi Universidad”

Ha sido triste y frustrante pero debo poner por encima de todo esto el haber podido lograrlo, no importando las circunstancias, siendo yo graduada de primera generación representa mucho para mi. ¡Un gran orgullo ser hija de inmigrantes! ¡Si se pudo!



ALEJANDRA PARDO
GILBERT HIGH SCHOOL
DISTRITO ESCOLAR DE GILBERT

“Para mi graduación este año, imaginé graduarme junto a todos mis amigos. Ese aspecto es lo que más me golpeó. Para mi distrito escolar, tuvimos que ser registrados con un número determinado de personas en la “ceremonia” que nos hicieron para entregarnos el diploma. Es injusto que las escuelas públicas de Gilbert no pospusieron la graduación cuando hemos estado esperando toda nuestra vida por este momento”

Su familia no puede dejar pasar un momento tan importante como este y celebrarán juntos en casa con una graduación simbólica y una gran fiesta con los más allegados.

TALIM PALOMINO
CHANDLER ONLINE ACADEMY
DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE CHANDLER

“El es un muy buen ejemplo de motivación para otros jóvenes. Se está graduando a los 16 años con honores con muy buenas calificaciones. Adicional a eso es un atleta de Artes Marciales y ha ganado varias medallas representando a Arizona a nivel nacional” dice orgullosa su madre Ivonne Palomino.

El distrito escolar de Chandler lo destacó en su página de Facebook con estas palabras: “Talim Palomino llegó a Chandler Online Academy con el objetivo de graduarse al final de su tercer año. Logró ese objetivo y mucho más. Se ha destacado con los académicos en el entorno de aprendizaje en línea y asistirá a la universidad en el otoño de 2020 para comenzar su camino hacia un título de enfermería mientras también toma cursos en negocios y emprendimiento. El mejor consejo que le han dado es: “Quiero sentir la vida. Por eso no le tengo miedo al dolor. Por eso no tengo miedo de correr riesgos. El mundo es de ustedes”. Talim no ha encontrado un obstáculo que no puede superar”.



ESCUCHAR

Especial graduados



ALLAN VILLANUEVA
HERITAGE ACADEMY LAVERN

El más chico de su familia, a sus dieciocho años, Allan terminó su High School con un promedio de 3.8 GPA. Siempre se ha caracterizado por tomarse muy en serio el estudio y hoy está muy orgulloso de culminar esta etapa escolar. "Me hubiera gustado estar junto a mis amigos porque los extraño, tuvimos una graduación en los autos y al menos ahí pude volver a verlos". En una ceremonia muy original, las familias estacionaron sus autos en el estacionamiento de Rancho Corona donde pusieron un stage y una pantalla gigante. Cada uno de los graduados pasó a recibir su diploma y regresaba a su auto. ¡Felicitaciones para Allan y toda su familia!

Sus orgullosos padres Rolando y Doris y su emocionado hermano Stephen felicitan a Edward por esta gran logro de culminar sus estudios de octavo grado en la escuela de los Mustangs. Su madre está muy feliz de compartir este momento y nos dice con emoción: "Muchas gracias por permitirnos y ayudarnos a que su celebración de graduación sea diferente pero MUY IMPORTANTE. Nosotros sabemos el esfuerzo, persistencia, paciencia y perseverancia que nuestro hijo y su hermano han tenido que sobrellevar para llegar a este momento muy especial para él. Nos enseña que quiere seguir luchando a pesar de sus condiciones médicas y neurológicas que le dificultan su aprendizaje, pero ahí va mi tesoro hermoso. ¡Por eso estamos muy orgullosos de sus esfuerzos y logros!

ITZEL AGUINIGA
*MARYVALE PREPARATORY
ACADEMY-GREAT HEARTS*



Esta linda pequeñita se graduó del kinder el 20 de mayo. Su familia tiene sentimientos encontrados porque no pudieron ver a su niña caminar orgullosa para recibir su primer diploma. Aunque no hubo ceremonia, su escuela organizó un desfile de carros alrededor de la escuela para felicitar a todos los niños y entregarles su constancia de kinder. Así no olvidarán este día tan especial en sus vidas.

EDWARD PAREDES ORTEGA
*SWEETWATER MIDDLE SCHOOL
WASHINGTON SCHOOL DISTRICT*

ESCUCHAR

Calendario de eventos

Cine sobre ruedas

Como en los viejos tiempos, los autocines reviven y se convierten en una excelente opción para cambiar la rutina



Con la situación actual muchos no quieren seguir encerrados en casa y salir a divertirse, pero al mismo tiempo continuar con la práctica del distanciamiento físico. Los amantes del cine que extrañan ver y disfrutar una película en pantalla gigante ya tienen una buena opción: Se trata del nuevo autocine "Drive in Movie Experience".

Para obtener los últimos detalles, visite <https://srfdrivein.com/> o siga en Facebook @ **SaltRiverFieldsatTalkingStick**, Twitter e Instagram @ **SaltRiverFields**. Hashtag #SRFMovies

Salt River Fields en Talking Stick - 7555 N Pima Rd, Scottsdale AZ 85258

Suba a su familia al auto y diríjase a Salt River Fields en Talking Stick para vivir una experiencia de película de primera mano. A diario están haciendo proyecciones tomando todas las medidas de precaución para evitar contacto.

PRÓXIMAS PELÍCULAS

- "Onward" 21 a 24 de mayo - 7:10pm
- "Joker" 21 a 24 de mayo - 9:40pm

Otras películas como Toy Story 4, High School Musical 3: Senior Year y Long Shot estarán presentandose proxiamente.

El cargo por automóvil es de \$25, por película. Entradas en línea en SRFDriveIn.com. Hay compras de concesión disponibles por adelantado con boleto. Paquete familiar: \$20.00.

Protocolos COVID-19

- Patrón de entradas. Los usuarios deben imprimir y traer el boleto O tener el boleto en su teléfono, disponible para un escaneo eficiente y sin contacto.
- Los patrones deben permanecer dentro de sus vehículos con la excepción de usar baños o comprar bocadillos.
- No se permiten mascotas. Distancia social observada en todo momento, incluso en las líneas de los baños.



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

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



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

Práctica en Derecho de Familia

Divorcio

Custodia

Manutención de niños

Tutela

Adopciones

Cartas poder

Law Offices of Daniel A. Rodriguez

Tel: 623-404-2544

1601 North 7th Street, Ste. 350

Phoenix, AZ 85006

MELISSA AGUILAR

Una mujer de pasiones

La reportera y conductora de Telemundo Arizona llegó de Yuma a Phoenix. ¡Y llegó para quedarse! Cada noche, con gran versatilidad, nos informa sobre los hechos más trascendentales del acontecer noticioso. Su rostro es cada vez más familiar para la comunidad hispana. De sus grandes pasiones habló con Contacto Total, la revista que habla.



¿Cómo vive este momento de su carrera?

Comencé mi carrera periodística en Yuma, Arizona, ciudad que me vio nacer y crecer y ahí hacía de todo. Era presentadora de noticias de las 5 y 10 p.m., daba el clima y también hacía reportajes en inglés y español. Me siento muy emocionada de seguir creciendo en lo que me apasiona. Aún me queda mucho por aprender, pero las ganas de triunfar nunca se me quitan. Con el favor de Dios espero seguir reportando en el campo y presentando las noticias de vez en cuando. Soy muy afortunada por recibir tantas oportunidades en la empresa.

¿La pandemia del coronavirus qué tanto ha cambiado su trabajo en la televisión y en su vida personal?

Ha sido un reto muy interesante porque me considero una persona extrovertida y eso de estar todo el día en casa, sin ver a mis compañeros de trabajo, ha sido un reto para mí. Me gusta aprender de ellos. Pero también ha sido un reto salir a la calle a reportar porque tengo que siempre estar

consciente de no estar en un lugar donde haya más de 10 personas. Llevo más equipo para realizar entrevistas y mantener un buen distanciamiento social. Creo que en mi vida personal lo que más ha cambiado es mi rutina para hacer ejercicio ya que iba diario al gimnasio, pero a la vez me

he llevado a ser más creativa a la hora de entrenar y de correr al aire libre por las mañanas.

¿Qué es lo mejor de pertenecer a un equipo que vive en función de la noticia?

Lo mejor es que siempre estoy informada y conozco lo



que está pasando a nivel local, estatal y nacional. Siento que realmente no me despego de las noticias y del televisor. En mi casa, cuando era pequeña me llamaba mi abuela “la reportera” porque siempre quería saber lo que estaba pasando en nuestro vecindario y esa pasión nunca se apagó dentro de mí. Me encargo de cubrir las notas de crimen que pueden ser tristes ya que en ocasiones se trata de familias que pierden a seres queridos. Para manejar el estrés o tensión en este tipo de notas es meditar mucho, escuchar música relajante y correr, ¡mucho!

¿De dónde nació su pasión por montar a caballo?

Mi familia es de un rancho en el Ejido Hidalgo en el Valle de Mexicali, Baja California. La primera vez que monté a caballo tenía siete años y claro que no estaba sola. Recuerdo que uno de mis tíos me subió a un caballo junto con un primo, fue una experiencia inolvidable. Me gustó muchísimo porque soy muy amante de la adrenalina y de la aventura. Encontré un lugar en el sur de Phoenix en donde puedes rentar caballos y montar, es uno de mis lugares favoritos. Esto me relaja, es una experiencia muy bonita interactuar con el caballo y conocerse el uno al otro a la hora de montar.



¿Cuándo no está trabajando a qué dedica su tiempo?

Me gusta mucho explorar nuevos lugares en Arizona, visitar sitios históricos, museos, salir a comer con amigos a restaurantes nuevos, ir al gimnasio y estar con mi familia.

¿Qué es lo que más le gusta de vivir en Arizona?

Lo que más me gusta es el clima. Me gusta ir a Flagstaff donde estudié, donde puedo ver nieve en el invierno. Si voy a Yuma en verano disfruto ir a un lago. Siempre hay un excelente clima para cualquier tipo de actividad.

Pantalla grande

ESCUCHAR

Lo mejor del cine mexicano en su casa

Hola México Film Festival presenta por primera vez cine virtual



Aunque la edición número 12 de Hola México Film Festival se pospone hasta septiembre de 2020, la organización ofrece a cinéfilos la oportunidad de ver lo mejor del cine mexicano en la comodidad de su hogar. Se trata de Hola México Virtual Theater (Hola México Cine Virtual), una serie de películas en línea; que inicia el 21 de mayo. El público podrá disfrutar lo mejor del cine que ha salido de México recientemente. Las películas han sido especialmente seleccionadas para esta experiencia única de cine virtual en línea.

Dada la situación de cuarentena por el COVID-19, organizadores de Hola México Film Festival, ponen en práctica el distanciamiento social al ofrecer esta experiencia virtual de cine, antes de celebrar la 12ª edición de Hola México Film Festival en otoño.

Hola México Virtual Theater presentará las siguientes películas:

- Mayo 21, Los Parecidos – Dir. Isaac Ezban
- Mayo 22, El Estudiante – Dir. Roberto Girault
- Mayo 23, Revolución- Directores- Mariana Chenillo, Fernanda Eimbcke Amat Escalante, Gael García Bernal, Rodrigo García, Diego Luna, Gerardo Naranjo, Rodrigo Plá, Carlos Reygadas, Patricia Rikken
- Mayo 24, Oso Polar- Dir. Marcelo Tobar
- Mayo 28, Los Ojos del Mar- Dir. José Álvarez
- Mayo 29, Historias Del Desencanto- Dir. Alejandro Valle
- Mayo 30, El Cielo Abierto –Dir Everardo González
- Mayo 31, Tiempos Felices-Dir- Luis Javier H.

¡Se anunciarán más películas! Con cine semanal de Jueves a Domingo.

Cada una de las películas seleccionadas, se presentarán por 24 horas, e incluirá la sesión de entrevistas.

El costo del 'boleto' de cada película será \$4.99. Parte de las ganancias, serán compartidas con los cineastas. ¡Juntos apoyando al festival y a los cineastas!

"Estamos hablando de algunas de las películas de México que aún no se han presentado en Estados Unidos, o si se presentaron en los Estados Unidos, fue solo por tiempo limitado, y actualmente no están disponibles en cualquier lugar," comenta Samuel Douek, Fundador & Director de Hola México Film Festival.

Para comprar sus películas de Hola México Virtual Theater visite el enlace:

<https://xerb.tv/channel/holamexicoff/virtual-events>

¿LASTIMADO EN UN ACCIDENTE?

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



DR. PATRICK MALONEY - DIRECTOR CLINICO



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

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

MALONEY
CHIROPRACTIC CLINIC
Competence · Integrity · Solutions

2525 E Thomas - Suite #1
Phoenix, AZ 85016

Estamos para ayudarle!

www.maloneychiropractic.net
(602) 955-2858

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



¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

ANÚNCIESE 602-751-2106

Ahora sí... ¡A comprar carro!

FESTIVAL DE ESPECIALES

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



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



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



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
anarbenavides@gmail.com

602-989-1142

2221 W. Baseline Rd. Suite 101
Tempe Arizona



Si algo bueno ha dejado el distanciamiento físico generado por la pandemia del Covid 19, ha sido la creatividad y el ingenio para celebrar ocasiones importantes. Las graduaciones no han sido la excepción y muchos han logrado ir más allá y hacer de este momento tan importante, algo más que especial.

Todo por su hija
En Memphis, Tennessee, un orgulloso papá construyó un escenario en la entrada de su casa para que su hija, Gabrielle Pierce, quien obtuvo su licenciatura de la Universidad Xavier en Nueva Orleans, viviera lo más cercano a una ceremonia de graduación. Muchos vecinos se acercaron para presenciar tan original ceremonia.



A falta de escenario...
Nada puede opacar la felicidad de los graduados de Mountain View High School de Mesa Arizona, quienes, con sus togas y birretes puestos, se pararon en el borde de la banqueta para recibir la buena vibra y los saludos que enviaban desde cientos de autos sus familias y conductores que pasaban por el lugar.



Sí se puede

ESCUCHAR

Graduaciones en la era del Covid19



Cruzaron la línea de meta
Imagen: Channel12news

El distrito escolar de Buckeye quiso asegurarse de que sus alumnos tuvieran una graduación inolvidable. Y para ello, la pista de Phoenix raceway sirvió de escenario de graduación. Así más de 1,000 estudiantes, sus familias y amigos entraron en sus autos a la pista donde cada estudiante de último año cruzó la línea de meta mientras su nombre era mencionado.

De puerta en puerta
El director de Dohn Community High School en Cincinnati, Ohio, acompañado por su personal, decidió ir personalmente a la casa de cada graduado para entregarle su diploma en la mano. Con más de 200 graduados, el proceso probablemente continuará hasta bien entrado el verano. Las graduaciones celebradas hasta ahora han sido tan exitosas que la escuela podría repensar la ceremonia tradicional en el futuro.



Ceremonias virtuales
La mayoría de instituciones educativas hicieron ceremonias online y simbólicamente entregaron los diplomas a los graduados. Pero el evento virtual que más se destacó fue "Graduarnos Juntos: América Honra a la Clase 2020", una transmisión especial para honrar a millones de estudiantes que finalizaron la secundaria. Destacados líderes, educadores y artistas entregaron mensajes especiales a los graduados. La intervención de Barack Obama fue una de las más esperadas y comentadas.



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



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

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 *Express...*
RECARGAS
ARTESANÍA COLOMBIANA
TARJETAS DE NEGOCIOS
COMIDA COLOMBIANA
EMPAQUETADA Y CONGELADA

¡GÁNATE esta canasta con productos de tu país!



SERVICIO DE PAQUETERÍA A COLOMBIA, GUATEMALA Y OTROS PAÍSES.

Horario de atención provisional 10am a 5pm

Si envías una caja a Colombia, México o Guatemala entre mayo y junio de 2020, quedas inscrito para la rifa.

Sorteo martes 30 de junio de 2020.

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 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-



*¡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**

¡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**

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.



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



¿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