



www.revistacontactototal.com

Nº. 60 | ENERO 24 A FEBRERO 6 DE 2019

Publicación Quincenal Gratuita



¿ROMÁNTICO O ABUSIVO?

**Violencia entre novios adolescentes
-Una realidad-**

CONTACTO total

"LA REVISTA QUE HABLA"

GRATIS



¡6 CAMBIOS QUE DEBE SABER!

Temporada de impuestos



¿TIENE MIEDO?

¡Así lo puede vencer!



COSTILLAS DE RES

¡Buena opción para San Valentín!



¡GRATIS!

Fotografía y video para su fiesta

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



American Family Life Insurance Company
 6000 American Parkway, Madison, WI 53783 008544 - Rev. 1/18 ©2015 - 8526528
 Formulario de póliza ICC13-97 UL Formulario de póliza L-97 UL (solamente AZ, ND, SD)
 La póliza que compre y los servicios corporativos están disponibles solamente en inglés.



SAN VALENTÍN !HAY QUE CELEBRAR!

- OSITOS DE PELUCHE DE VARIOS TAMAÑOS
- ROSAS NATURALES
- GLOBOS
- CELOFÁN EN ROLLO
- BOLSAS DE CELOFÁN CON DISEÑO
- CANASTAS PARA ARREGLOS
- CHOCOLATES
- MOÑOS

**VALENTINAS LE TIENE TODO
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
--	--	--



¡Regresan el azúcar, la sal y... más niños gordos

Uno de los grandes objetivos del gobierno de Obama fue luchar por tener niños más saludables. La primera dama Michelle Obama se "la jugó toda" con su campaña "Let's Move" con la cual, y por años, fortaleció el consumo de frutas, vegetales y más granos enteros a la vez que redujo el consumo de sodio (sal) y de leche con sabores, especialmente chocolate, en las escuelas. Quienes en un primer momento lo rechazaron, luego apoyaron esta causa de tener menús más saludables para los niños de los Estados Unidos.

Pero la dicha está llegando a su fin. Sí. Esta saludable decisión fastidió y molestó a la industria de los lácteos que dejó de hacer mucho dinero al tener que bajar los precios de la leche. Argumentaron estar viviendo momentos difíciles y encontraron como aliado al actual secretario de agricultura Sonny Perdue (quien había sido asesor de los productores de leche) para dar la pelea.

¡Así que la leche con alto contenido de grasa y azúcar, el pan blanco y la pizza están de regreso a las escuelas!

La administración del presidente Donald Trump lo ha querido. "Yo no podría haber sido tan grande como soy

hoy sin la leche con chocolate" dijo Perdue para justificar el cambio en las reglas.

Por meses funcionarios del Departamento de agricultura revisaron el menú y llegaron a sus conclusiones en diciembre. Uno de los argumentos es que los niños no toman leche si no tiene sabores y además les gusta sentir la grasa al saborearla. ¡Entonces bienvenidos al pasado!



Definitivamente queda claro que lo que menos les importa es la salud y el bienestar de quienes viven en el país. Lo único importante es hacer dinero y darles gusto a sus amigos y socios. Esta decisión es un gran triunfo para las compañías productoras de este tipo de comida que tienen a las escuelas en una fuente de "jugosos" ingresos y en el lugar indicado para "manipular" los hábitos de compra de los consumidores.

Definitivamente vamos mal... para atrás y para los lados respaldando a quienes se "llenar los bolsillos" a costa de aumentar los problemas de obesidad entre los niños. ¡No se vale!

CONTACTO TOTAL "LA REVISTA QUE HABLA" ES UNA PUBLICACIÓN QUINCENAL GRATUITA PRODUCIDA POR MEDIOS HISPANOS LLC.

Directora general: **DIANA GUALDRÓN**. Editor General: **GABRIEL VILLALOBOS**. Directora Creativa: **DORA INÉS VILLALOBOS A**.
 Diseño: **IN HOUSE MH**. Web Master: **DIVA PRODUCTIONS**. Departamento Comercial: **LAURA SEGURA, REBECA SALAS**. Diseñador Gráfico: **CARLOS AGUILAR**. Fotografía: **Mireya Cruz-Dinosay Photography** Colaboradores en esta edición: **LOURDES LERMA, PATRICK MALONEY, JAVIER GALINDO, BLANCA A. ERIVES, CLARA STELLA ARENAS** Producción General: **SANDRA CARMONA**. Distribución: **RED DE DISTRIBUCIÓN MEDIOS HISPANOS**.

PARA ANUNCIARSE AQUI COMUNIQUESE AL TELÉFONO 602 751 2106

CONTACTO TOTAL: PO BOX 2576 - GILBERT, AZ 85299. E-MAIL: contacto@revistacontactototal.com. TELÉFONO: 602 751 2106
www.revistacontactototal.com

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

En esta edición

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



ACTUALIDAD LOCAL	6
Adiós a Santiago Ezesarte "Santy El Andariego"	
PARA CHUPARSE LOS DEDOS	8
Hay que celebrar San Valentin dándole gusto al paladar	
ECHÁNDOLE GANAS	12
Colombia Express: Un negocio que va sobre ruedas	
DE NUESTROS CONSULADOS	14
SI SE PUEDE	18
¿Tiene miedo?	
DE SU BOLSILLO	24
Seis cambios que podrían afectar su declaración de impuestos	
CALENDARIO DE EVENTOS	26
PANORAMA LOCAL	30
¡Muévete A Otro Carril!	
EN LA MIRA	32
¿Romántico o abusivo?	
BUENA VIDA	36
Doctor, ¿puedo prevenir la demencia? Estoy muy preocupado	
PANTALLA GRANDE	38
¡PARE OREJA Y APUNTE!	
A CHAMBEAR	42
PERDIDOS Y ENCONTRADOS	45



¡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



602-989-1142

2221 W. Baseline Rd. Suite 101
 Tempe Arizona



¡ASÍ SE DESPIDE A UN AMIGO! FELÍZ VIAJE A LA ETERNIDAD SANTIAGO EZESARTE "SANTY EL ANDARIEGO"

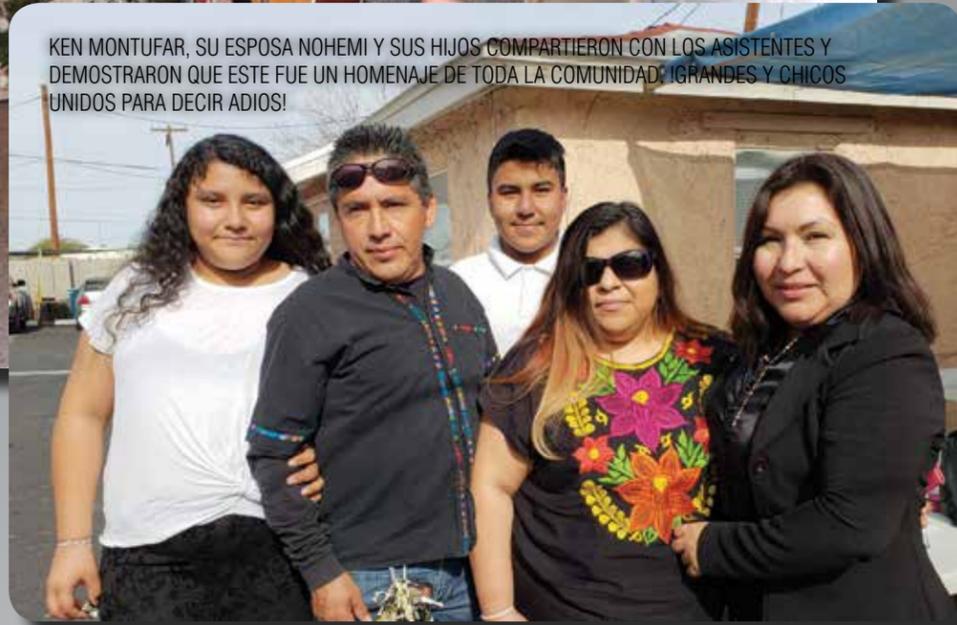
¡SÍ, Santy era amigo de todos. Era un reconocido hombre de lucha, cantante y compositor. Por eso cuando la gente se enteró de su fallecimiento nadie dudó en ayudar a cumplirle su última voluntad: que sus restos puedan descansar en su lugar de nacimiento, Juchitán, Oaxaca. Una de sus canciones más conocidas El canto de Unidad dice: "el pueblo unido jamás será vencido..." y eso fue lo que hicieron todos sus amigos, se unieron para darle la despedida que se merecía. Su cuerpo fue velado en la casa donde vivía. Fue una despedida muy emotiva reviviendo recuerdos, compartiendo sentimientos, dando gracias por su vida y claro con música, "Honor a quien honor merece" no se cansa de repetir uno de sus amigos. Feliz viaje a la eternidad amigo Santy.



ARTURO E ISABEL JARAMILLO, COMPAÑEROS DE MIL BATALLAS Y DE MIL CANCIONES, TAMBIÉN CON LA GUITARRA EN SU MANO, RECORDARON AL AMIGO Y LE DESEARON UN BUEN VIAJE HACIA LA ETERNIDAD.



KEN MONTUFAR, SU ESPOSA NOHEMI Y SUS HIJOS COMPARTIERON CON LOS ASISTENTES Y DEMOSTRARON QUE ESTE FUE UN HOMENAJE DE TODA LA COMUNIDAD, IGRANDES Y CHICOS UNIDOS PARA DECIR ADIOS!



EL COMITÉ UNIDOS POR OAXACA CON CHAY VALDIVIA Y SU ESPOSA LAURA SOSA CUMPLIERON UN EXCELENTE TRABAJO EN LA ORGANIZACIÓN DE LA DESPEDIDA. PARA ELLOS UN "DIOS LES PAGUE"



MAYRA Y FAUSTO RODRIGUEZ, LOS COMPAÑEROS DE SANTY EN LA AGRUPACIÓN BOHEMIA SONGS, TAMBIÉN LE DIERON LA DESPEDIDA A "SU DIRECTOR".



BENNY Y MILO, LOS FAMOSOS "WAKIS" COMPARTIERON PARTE DE SU MÚSICA CON UN PROFUNDO SENTIMIENTO QUE CONMOVIÓ A LAS PRESENTES.



SANTIAGO SILVA, " EL YAYO DE NOGALES" CON LÁGRIMAS EN SUS OJOS, CANTÓ LA CANCIÓN QUE COMPUSO ESPECIALMENTE PARA SANTY. ! BUEN AMIGO!



Mi Tienda Latina

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

Teléfono **602 286 6422** Fax **602 286 0022**

PRODUCTOS DE SU PAÍS

- ARGENTINOS • BRASILEÑOS
- COLOMBIANOS • CUBANOS
- DOMINICANOS • GUATEMALTECOS
- HONDUREÑOS • PERUANOS
- SALVADOREÑOS • URUGUAYOS
- VENEZOLANOS

*Aceptamos
estampillas
de comida*

Paquetería a
México
y envío de
encomiendas a
Centroamérica



Garage Doors, LLC.
VENTAS, SERVICIO Y REPARACIONES.

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

480-650-5936
602-550-3648



Encuentros CREO LLC



¡Año nuevo vida nueva!

Participa en nuestro pre-seminario (Gratis)
Especial para matrimonios
y futuros matrimonios

¡Llama y reserva tu lugar hoy!
(Cupo limitado)

¿Deseas mejorar tu vida matrimonial?
¿Deseas un mejor futuro para tus hijos?
¿Deseas encontrar la pareja ideal?
Inicia este 2018 con nuestras pláticas,
seminarios y entrenamientos.



480-781-8496

567 W. 10th St. Mesa, Arizona 85201

www.encuentroscreo.com

Horarios

Jueves y Viernes 7pm - 9pm | Sábados 12 - 2pm y 7pm-9pm



Búscanos en Facebook Encuentros CREO

La historia de cómo surgió esta celebración, es muy particular. En la antigua Roma había un sacerdote católico llamado San Valentín. El desobedeció al emperador Claudius Aurelius Marcus 11 al casar a escondidas a las jóvenes parejas antes de ir a la guerra. Por ello, el sacerdote fue encontrado culpable y como castigo, fue torturado y ejecutado el día 14 de febrero. Así nació el día de San Valentín.

Esta fecha, también conocida como el día del amor y la amistad, es una buena excusa para compartir con sus seres queridos y demostrarles el gran amor que les tienes. Siempre es bueno sorprender con un detalle como chocolates, flores o una buena cena.

Porque comer es un placer hoy te recomendamos un platillo francés muy rico, tradicional y exquisito. *“Coupes de cotes de boeuf limosin a la sauce demi-glace”* Eso quiere decir... Cortes de carne limosín, costillas de res en salsa demi-glace.

Cómo puedes prepararlo

Tienes que comprar el corte de costillas de res y lo condimentas con sal y pimienta. Luego pones una cazuela en la estufa a fuego medio con aceite de oliva extra virgen. Lo que vamos a hacer es sellar las costillas. Luego agregamos dientes de ajo, zanahorias cortadas en cuadros, apio en cuadros, cebolla en cuadros y cocinamos por 5 minutos todos los ingredientes. Después agregamos vino rojo o whisky y dejamos que se evapore el alcohol. Paso seguido le ponemos consomé de res. Después tapamos con papel aluminio y ponemos la cazuela al horno por 3 horas a 300f, Cuando revises que están cocidas veras el hueso salido de la costilla, eso quiere decir que están en su punto.

Recuerda sacar las costillas y colar el caldo que está en la cazuela, esa salsa es la base para hacer el demi-glace.

La felicidad gastronómica está representada en este platillo.

El Restaurante La Merced estará sirviendo este platillo el día de San Valentín, acompañado con papas al gratín y vegetales al sartén. Además incluye una bebida y postre. Esperamos que te guste.

¡Bon appetit!



Para chuparse los dedos



Por **NOÉ SANJUAN MEDINA**
CHEF **LA MERCED MEXICAN KITCHEN**

14 DE FEBRERO, DÍA DE SAN VALENTÍN

HAY QUE CELEBRAR DÁNDOLE GUSTO AL PALADAR





Super Especiales

Extracciones de
muelas del juicio
\$150



Limpieza
profunda
\$450

Rellenos
naturales
\$100 - \$130

Implantes
(las 3 unidades)
\$2,600

G r a t i s

Examen, consulta y todas las radiografías.



*¡Los
Esperamos!*

* PRESENTE LA REVISTA
CON ESTE ANUNCIO PARA
OBTENER LOS ESPECIALES

AZ DENTAL
FAMILY DENTISTRY & COSMETIC

PHOENIX: 515 N. 35th AVE. - Suite 122 | Phoenix, AZ 85009.

602-455-0505

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

623-872-9117



DIR

DANIEL A. RODRIGUEZ
— LAW OFFICES —

DESPACHO LEGAL DE INMIGRANTES, PARA INMIGRANTES.

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

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



- ***Peticiones 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
- ***Peticiones 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

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



¡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

DE NUESTROS CONSULADOS

ESCUCHAR



Consulado de Ecuador

¡Estamos contigo ahora desde su celular!

Descargue la nueva aplicación de Cancillería disponible en Google Play:
<http://bit.ly/2FzRo0F>

y AppStore:
<https://apple.co/2HAP0Dh> #EcuadorConmigo



Consulado de México

Jornada Sabatina

El Consulado General de México en Phoenix estará prestando sus servicios el sábado 26 de enero de 2019 de 8:00am a 1:00pm.

Tramite de pasaporte, matrícula consular, solicitud de credencial INE y copias certificadas de actas de nacimiento de nacidos en México.

Programe su cita a través de Mexitel 1877-639-4835 o con la aplicación MiConsulMex.

El Centro de Defensoría brindando asesoría legal gratuita para asuntos migratorios.

Consulado General de México - 320 E. McDowell Rd Suite 105, Phoenix AZ 85004



Consulado de Perú

El Consulado General de Perú en Los Ángeles anunció el calendario de consulados sabatinos para este año 2019. Se atenderá en la sede del consulado general de 9:00AM a 1:00PM. Todos los trámites son con previa cita.

Mayor información conperla@conperla.org. Atención vía telefónica de 2:30 pm a 4:00 pm (213) 988-6097, (213) 252-5910 o (213) 252-9795.

26 de Enero
23 de Febrero
23 de Marzo
13 de Abril
18 de Mayo
22 de Junio

20 de Julio
24 de Agosto
21 de Septiembre
19 de Octubre
16 de Noviembre
14 de Diciembre

CARMEN ALICIA



MAQUILLISTA PROFESIONAL
PARA CUALQUIER
OCASIÓN ESPECIAL

623.792.0978



CARMENALICIA

Cerrajería Garza ya abrió
La casita de las llaves
COPIAS - CONTROLES - SWITCHES



3520 W. Coronado Rd. - Phoenix, AZ 85009
35 Avenida, dos calles al norte de McDowell.

602-633-2075



*¡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**

**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!”**



**- TENEMOS DIFERENTES PLANES
DE FINANCIAMIENTO
DEPENDIENDO DE SU SITUACIÓN**

(para clientes calificados)



**- LOS INTERESES MÁS
COMPETITIVOS DEL MERCADO**

(para clientes calificados)



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

Contacto Total, la revista que habla, no es responsable de los especiales de este anuncio. Consulte a Enrique Moreno para los detalles de las ofertas.

Si se puede

ESCUCHAR

¿Tiene miedo?

El miedo y el amor son las emociones únicas que existen y de las que se engendran muchas otras emociones y sentimientos. El miedo un mecanismo de defensa que nos ayuda a sobrevivir y que puede activarse por una escena real o imaginaria, es decir; cada situación que vivimos, nuestros sentidos la reciben y perciben en forma de información que nuestro cerebro procesa y nos provoca una emoción de miedo o de amor.

El miedo puede manifestarse en temor, preocupación, irritabilidad, ira, dolor, etcétera.

Desde el miedo tenemos 3 opciones:

1. La huida
2. La pelea
3. La parálisis

El miedo se activa desde las glándulas amigdalinas y hace su función fisiológica mandando neurotransmisores a las glándulas suprarrenales. El proceso fomenta la irrigación de sangre a nuestros músculos para correr a las manos para pelear o para impactar todo nuestro sistema haciéndonos quedar estáticos.



Por **JAVIER GALINDO**

Toda esta sangre proviene mayormente del sistema digestivo y del sistema nervioso central y reproductivo. Es por eso que mucha gente padece de trastornos digestivos, problemas de impotencia sexual, problemas intestinales y emocionales como depresión y ansiedad. Todo esto funciona a nivel inconsciente para el cerebro (glándulas amigdalinas) porque el inconsciente no reconoce entre un evento real o imaginario.

Hay un número impresionante de personas sufriendo, viviendo su presente y decidiendo su vida desde el miedo, por falta de información entre lo real e irreal. El miedo nace de las creencias limitantes, que en el mejor de los casos, son influidas por la cultura, religión, política, familia, la conciencia colectiva. Las creencias moldean y clasifican todo aquello que percibimos con los sentidos. Toda la información del exterior, no tiene ningún sentido, hasta que nosotros le otorgamos un significado.

Los miedos más comunes son:

- Miedo a no ser aceptado.
- Miedo a la incertidumbre.
- Miedo a la pérdida.
- Miedo a lo que no se puede controlar.
- Miedo al cambio.
- Miedo a no ser comprendido.
- Miedo a sentirse vulnerable.

Podemos vencer el miedo, empezando a controlarlo a través de la activación del hipocampo, el cual controla a su vez a las glándulas amigdalinas, mediante ejercicios de respiración, yoga, meditación, actividad física, alimentación y grandes dosis de amor. Entrénate siempre a amar todo y a todos, comenzando contigo, porque el amor se contrapone al miedo, engendrando emociones de armonía, pasión, alegría, entusiasmo, paz, felicidad, tranquilidad y sosiego entre muchas otras.

¿Qué pasaría si no tuviera miedo?

BNE Consulting se dedica a trabajar el área emocional y espiritual para lograr vidas en paz y en armonía. (520) 904-8304 www.bneconsulting.com

Javier Galindo es un empresario que desde los 14 años se dedica a la construcción y a los 15 ya era independiente. Gracias a su visión de progreso y bienestar, a los 18 años ya tenía su propio grupo de trabajadores, y en 2005 su empresa se ganó el premio "Instalador del Año" por el Tucson Decorate Center.

Actualmente es Presidente de G's Flooring, Presidente de BNE (Bienestar Neuro-emocional) y Presidente de Galindo Property Investments.

En el área de crecimiento personal Javier ha invertido casi 20 años. Inició en ese ámbito como un proyecto personal de conocimiento para sí mismo y descubrió que los grandes cambios en la manera de ver la vida y poner en primer plano el SER debían ser la prioridad para seguir disfrutando del TENER, puesto que ya había alcanzando éxito como un hombre de negocios.

Co-fundador de Neoróticos Anónimos capítulo Tucson, Fundador de Retiros Espirituales para varones, que se realizan desde hace 10 años, Fundador de Renovando Nuestro Entendimiento, enfocados en Salud Mental, Fue Co-Pastor de una Iglesia y Consejero Ministro.

Cuenta con certificaciones internacionales en los campos de Bio-Neuro Emoción, Programación Neurolingüística, Hipnosis Ericksoniana, Neuropsicología, Biomagnetismo, Barras de Acceso Consciente y Resolución Holográfica de la Memoria. Ha participado en cursos en España, Argentina, Costa Rica, Nueva York, Ciudad de México, recientemente estuvo en un retiro en Cuernavaca, Morelos en un curso de Re-impronta " Del Origen al Cambio".



La polución causada por el ozono es una preocupación en los meses cálidos de abril a septiembre. Realizar un compromiso por lo menos un día a la semana, ayudará a reducir la contaminación del ozono que se produce a nivel del suelo y a que respiremos más fácilmente.



BICICLETA

Maneje en bicicleta a lugares a los que generalmente va en auto. Disfrute del aire fresco y ahorre gasolina, mientras contribuye a bajar los niveles de polución.



UTILICE TRANSPORTE PÚBLICO

Considere utilizar otras alternativas de transporte como el tren ligero, bus o transporte compartido.



COMPARTA EL AUTO

Cada vez que sea posible comparta sus viajes al trabajo con otra persona y así ayudará a que las emisiones producidas por los autos se reduzcan.



CAMINAR

Camine a los lugares cercanos en lugar de conducir. Aumentará los pasos en su podómetro y mejorará su salud.



EVITAR LOS AUTOSERVICIOS

Evite los autoservicios y entre al local a ordenar su comida, café o medicamentos. No tendrá que esperar en la larga fila del autoservicio y reducirá las emisiones producidas por su vehículo.



LLENAR EL TANQUE DE GAS POR LA NOCHE

Para reducir el ozono, llene el depósito de gasolina de su vehículo de noche.



BARRER

Barra la entrada de su casa, patio, piso, etc., en lugar de utilizar un soplador de hojas. Se ejercitará y disfrutará del aire fresco, mientras quema unas cuantas calorías.



¡Descargue la aplicación móvil Clean Air Make More gratis para iPhone, iPad y Android! (Solo en inglés)



¿Se acerca tu celebración de quinceañera?

Este concurso es patrocinado por: Studio 1, 2, 3 y Happy Tamales.



GÁNATE EL SERVICIO DE FOTOGRAFÍA Y VIDEO PARA TU FIESTA

Participa enviándonos una carta donde expliques porque te lo quieres ganar.

Bases del concurso

- *Envíe una carta al PO BOX 2576 Gilbert, AZ 85299 o escribanos al correo contacto@revistacontactototal.com.
- *La carta debe incluir nombre completo de la quinceañera, fecha de nacimiento, dirección y teléfono y una explicación de por qué merece ganar el premio.
- *La carta puede ser escrita por la quinceañera o por un familiar, vecino o amigo que la quiera postular.
- *La concursante debe vivir en la zona metropolitana del Valle del Sol.
- *La fecha límite para recibir la carta es el **miércoles 6 de marzo de 2019**.
- *Se elegirán dos ganadoras y los resultados se darán a conocer en el programa de radio *Contacto Total* y en esta publicación.

El servicio profesional de fotografía estará a cargo de Studio 1, 2, 3.

La Fonda de Olga

Presenta

SÁBADO **16**
FEBRERO
7:30 PM - 2AM



COLOMBIANA BAILABLE
Planchoteca, Vallenoteca
y Depechoteca

Frank & Lupe's
Restaurants

\$30 PRE-VENTA
(HASTA EL 15 DE FEB)

**\$40 EN LA
PUERTA**

AFTER PARTY \$10
(DESPUES DEL SHOW: 11PM)

INFORMES 480.201.4189
TICKETON.COM/SAULOGARCIA

**4909 E. CHANDLER BLVD.,
PHOENIX, AZ 85048**

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



Seis cambios que podrían afectar su declaración de impuestos

Ley de Empleos y Reducción de Impuestos (TCJA, por sus siglas en inglés)



Por **POR BLANCA A. ERIVES**
PROFESIONAL DE IMPUESTOS Y AGENTE
TRAMITADOR CERTIFICADO PARA ITIN

Fue aprobada en diciembre del 2017 y podría afectar drásticamente a las declaraciones de impuestos de contribuyentes individuales a partir del 2018 y hasta el 2025.

1. Deducción estándar:

Esta deducción es un monto monetario que reduce la cantidad de ingresos sobre el que tiene que pagar impuestos y varía según su estado civil para fines de su declaración de impuestos. Además hay otra deducción estándar para las personas que sean ciegas o tengan 65 años o más. El monto que se puede deducir a partir del 2018 se ha duplicado y quedo de la siguiente forma:

Casados \$24,000, solteros \$12,000 y jefes de familia \$18,000.

2. Exención personal:

Era una deducción a la cantidad sobre la cual se pagaban impuestos. En las declaraciones del 2017 se podían deducir \$4,050 por cada integrante presente en la declaración, incluidos el contribuyente y la esposa. Después de la reforma tributaria del 2017 la exención personal ya desapareció de los impuestos de los años 2018 al 2025.

3. Crédito de los hijos (child tax credit):

Cada niño debe tener un número de Seguro Social, antes de la fecha de vencimiento de su declaración 2018 (incluidas las extensiones), para ser reclamado como hijo calificado para el crédito tributario por hijos o crédito tributario adicional por hijos. La reforma tributaria ha aumentado al doble el monto de la base del “crédito de hijos”, esto es de \$2000.00 por cada niño menor de 17 que califique para el crédito, sin embargo, en el reembolso solo se podrán obtener \$1,400.00 por cada niño calificado y los restantes \$600 serán para pagar impuestos.

Los dependientes que califiquen para este crédito pero que no cuenten con un Seguro Social, pero si con un ITIN pueden obtener \$500 para pagar impuestos, pero no serán reembolsables, es decir si tiene que pagar impuestos puede usar el crédito, pero no lo recibirá como un reembolso.

Esta cifra de \$500 para pagar impuestos también la puede obtener por sus dependientes que no cuentan con Seguro social o que están por arriba de los 17 años.

4. “Moving expenses”:

Los gastos por traslado de vivienda debido al trabajo no serán deducibles. Solamente podrán deducirlos los militares en activo que trasladan su residencia debido a una orden militar.

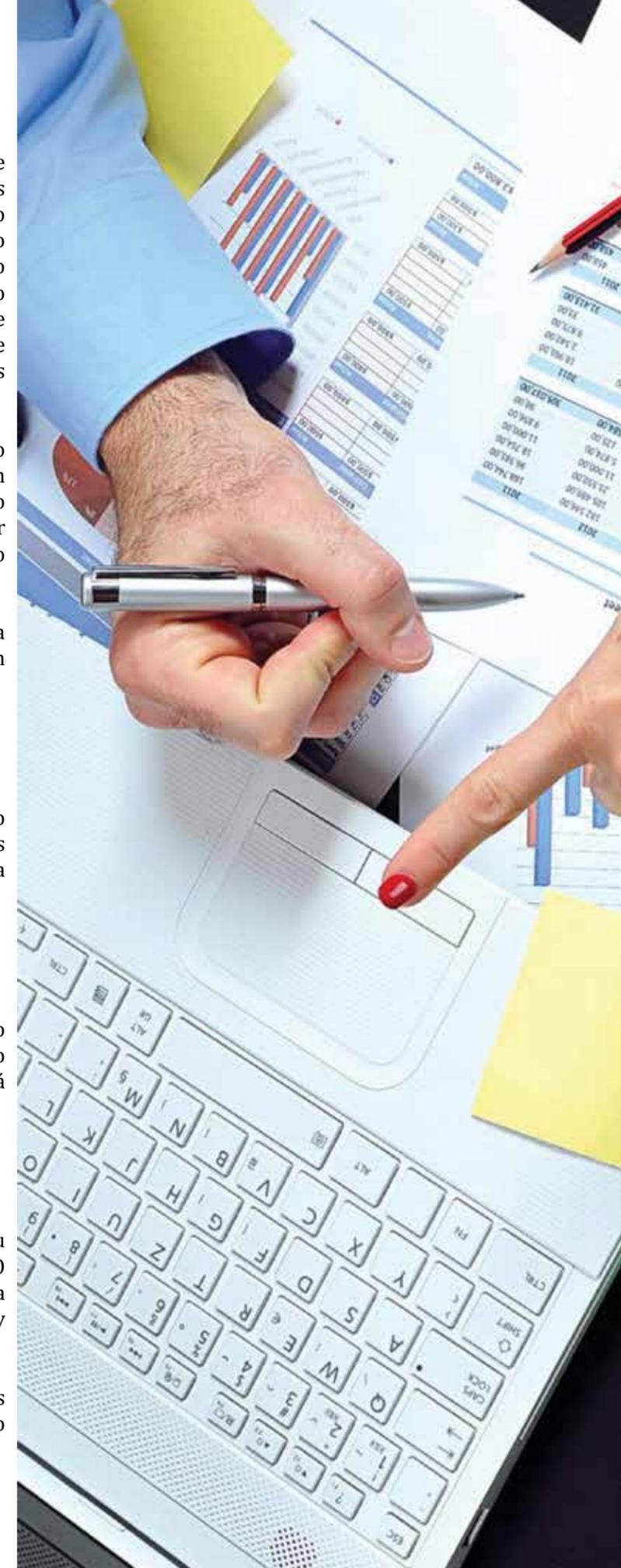
5. Manutención de esposa(o) o alimony:

Los pagos por manutención de esposo debido al divorcio o separación no podrán deducirse si el acuerdo fue hecho después del 31 de diciembre del 2018, tampoco se deberá considerar como ingreso para quien lo recibe.

6. Gastos de empleado relacionados con el trabajo:

Los gastos que el trabajador paga para desarrollar su trabajo y que no son reembolsados por la empresa NO serán deducibles. Estos pueden ser: Uso de su auto para hacer negocios de la empresa, comidas, gastos de viaje y educación, cuotas del sindicato, ropa de trabajo, etc.

La reforma tributaria no afectará a todos, pero lo más que Usted pueda reclamar incrementará su reembolso o reducirá la cantidad a pagar.



Calendario de eventos

ESCUCHAR 

Gilberto Santa Rosa regresa a Phoenix

Viernes 8 de febrero de 2019 / 8:00PM - 2:00AM

Celebrando el mes del amor y la amistad, el Caballero de la salsa nos trae su espectáculo "El amor de los amores". Su presentación en Phoenix hace parte de su gira por todo el país en el 2019. Todos a bailar en la nueva sede del reconocido centro de eventos Stratus. Todos a bailar y a disfrutar los grandes éxitos de Santa Rosa, un salsero que nunca pasa de moda.

Nuevo Stratus Center - 4344 W Indian School, Phoenix, AZ 85031



"D-backs fan fest"

Sábado 9 de febrero de 2019 / 12M - 4:00PM

Los Diamondbacks de Arizona comenzarán la temporada 2019 con la versión número 15 del Festival Anual de Fans de los D-backs. El evento ofrece a los fanáticos acceso sin precedentes a jugadores, entrenadores, ex alumnos y locutores actuales, incluyendo autógrafos y sesiones de fotos. Además, las actividades de béisbol, incluyendo golpear en las jaulas de bateo, estarán disponibles para los asistentes. La "Yard Sale", que beneficia a la Fundación Arizona Diamondbacks, también hará parte del evento.

Un nuevo elemento este año incluye un boleto gratuito que se puede descargar directamente a su teléfono móvil para ingresar al evento. Los boletos se pueden descargar ahora hasta el 9 de febrero en línea en dbacks.com/fanfest.

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



Vuelve LA FONDA DE OLGA

Sábado 16 de febrero, 7:30PM

Con la presentación especial del comediante colombiano Saulo García Gómez quien se presentará por primera vez aquí en Phoenix. Entre sus obras más famosas están: "El Insomnio Americano", "En la USA me quedé", "La Vida en los Esclavos Unidos" y "Soy latino". Si le gusta el humor, no se puede perder este evento. El grupo Arcadia y el Trío Miseria de Juan Rodríguez también deleitarán al público con su música. After party con DJ Kalak! tocando las viejitas de ayer para las edades de hoy. Será una noche muy entretenida e inolvidable. Cupo limitado. Mayor información 480-201-4189.

Frank y Lupe's de Ahwatukee - 4909 E Chandler Blvd, Phoenix, AZ 85048



¡Jurassic Quest llega a Phoenix!

Viernes 15 de febrero / 3pm - 8pm

Sábado y domingo 16 y 17 de febrero / 9am a 8pm

¡Este año, el evento presenta más juegos mecánicos, actividades y dinosaurios que nunca! Jurassic Quest es el evento de dinosaurios más grande y realista de Norteamérica y ahora es aun más grande y con muchas novedades!

Compra en línea www.jurassicquest.com/events/phoenix-az. Tiquetes VIP disponibles.

Phoenix Convention Center - 100 N 3rd St, Phoenix, AZ 85004



¿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
ayudarte!*

www.maloneychiropractic.net
(602) 955-2858



PROFESIONALES DE IMPUESTOS

Le preparamos sus taxes personales y de negocios

W2 -1099Misc - 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

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



Somos los expertos en TECHOS

Instalación y toda clase de reparaciones

480-828-3040
ESTIMADOS GRATIS

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

Mejoramos cualquier presupuesto

¡MUÉVETE A OTRO CARRIL!

EN ARIZONA, ESA ES LA LEY (MOVEOVERAZ.ORG)

LA LEY “MUÉVASE A OTRO CARRIL” REQUIERE QUE CUANDO LOS CONDUCTORES SE APROXIMEN A UN VEHÍCULO QUE ESTÉ ESTACIONADO A UN LADO DEL CAMINO O CARRETERA, Y TENGA LAS LUCES INTERMITENTES ENCENDIDAS; LOS DEMÁS CONDUCTORES DEBEN MOVERSE AL CARRIL DE AL LADO PARA CREAR UN MARGEN DE ESPACIO SEGURO. SI NO ES SEGURO O NO ES POSIBLE MOVERSE, LOS AUTOMOVILISTAS DEBEN REDUCIR LA VELOCIDAD Y USAR PRECAUCIÓN.



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

Esta ley está diseñada para proteger la vida de todos los que conducen en nuestros caminos y entró en efecto en el 2005 con el fin de reducir las muertes o daños a policías y personal de emergencia que asiste al público; pero en julio del 2011 esta ley fue mejorada para proteger a TODOS, incluyendo automovilistas con vehículos descompuestos, choferes de grúas, personal que da asistencia en carreteras, personal de mantenimiento de caminos y carreteras; así como personal de emergencia y oficiales de policía.

¿Sabía usted que puede ser multado por no obedecer esta ley?

Si no cumple con esta ley, puede recibir una infracción de tráfico. La multa varía de acuerdo a cada jurisdicción, pero puede ser entre \$150 y \$650 dólares.

¿Qué debe hacer si NO puede moverse de carril?

La ley reconoce que algunas veces no es seguro o no es posible moverse de carril por las condiciones de tráfico o porque no existe un segundo carril. En esas situaciones reduzca la velocidad y proceda con precaución. Observe si hay objetos o gente que puedan entrar a su carril y esté preparado para detenerse.

El ceder el derecho de paso a vehículos de emergencia requiere que usted como conductor se mueva a la derecha del camino y se detenga cuando un policía u otro oficial de la ley, vehículo de bomberos, ambulancia u otro vehículo de emergencia se acerquen utilizando la sirena, luces u otro mecanismo de advertencia. Debe esperar hasta que el personal de emergencia haya pasado antes de que usted pueda continuar conduciendo.

PUNTOS IMPORTANTES PARA RECORDAR:

1. Esta ley aplica en todas las autopistas, carreteras de carriles múltiples, caminos y calles de la ciudad.
2. Esta ley la puede hacer cumplir cualquier departamento de policía, incluyendo alguaciles (sheriff) y oficiales del DPS (Departamento de Seguridad Pública).
3. Esta ley protege a TODOS. Aunque el personal de emergencia, choferes de grúa, personal que da asistencia en carreteras y personal de mantenimiento de caminos y carreteras están en riesgo frecuentemente; cualquier conductor puede encontrarse con una situación en donde se tenga que detener a un lado del camino y es importante que los demás conductores le den un espacio seguro.

Además

¿Está usted consciente de que manejar distraído aumenta el riesgo de chocar o atropellar a alguien?

Es su responsabilidad prestar TODA su atención cuando está conduciendo. Evite distracciones que parecen de poca importancia, como por ejemplo:

- Leer un navegador/GPS.
- Usar el celular, textear o usar cualquier dispositivo electrónico.
- Buscar algún objeto que se le cayó en el asiento.
- Querer controlar a los niños.
- Abrocharse el cinturón de seguridad mientras maneja.

NOTA: Porque automovilistas no respetan la ley de “Muévase A Otro Carril” o porque van conduciendo distraídos, trabajadores inocentes mueren en todo el país al ser impactados.

1 chofer de grúas muere cada 6 días,

23 empleados de mantenimiento de carreteras y 1 oficial de policía mueren cada 30 días,

5 bomberos mueren cada año

Recuerde respetar las reglas de tráfico y no se distraiga al manejar. ¡Cuide su vida y la de los demás!

Trabajadores removiendo basura en la carretera. El tráiler se movió al carril de al lado para darles espacio.



Conducir, comer y usar el teléfono a la misma vez, significa estar distraído... eso aumenta la probabilidad de lastimar gente inocente



En la mira

ESCUCHAR

¿Romántico o abusivo?



Por **CLARA STELLA ARENAS**
COACH INTERNACIONAL Y ESCRITORA
[HTTP://PAZENCAOS.COM/](http://PAZENCAOS.COM/)

LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO ENTRE ADOLESCENTES ES UNA REALIDAD. FEBRERO ES EL MES DE CREAR CONCIENCIA DE ESTE PROBLEMA

“Necesito saber dónde estás en cada momento porque me preocupo por ti y te quiero mucho”, “Si en verdad me amas harías esto...”, “Eres mía”, “Nadie te va a amar como yo”, “Tontita”, “Por ti estoy loco de celos”, “¿Quién te besa, quien te mima? Solo yo”, “Serás mía quieras o no quieras” y otras frases similares que parecen muy románticas son signos de relaciones tóxicas.

La violencia en las relaciones de parejas jóvenes es muy frecuente y especialmente el abuso emocional es visto por muchos adolescentes como muestras de amor. La idealización del amor romántico a través

de la música y las películas dificulta en muchos casos identificar el abuso sobre todo cuando es emocional.

Hay bastante información hoy en día sobre las señales y signos del abuso, sin embargo, el reconocerlas no es suficiente para salir de la situación, ya que la falta de auto amor y las inseguridades mantienen a la persona atada sintiéndose culpable y avergonzada.

Uno de los mejores regalos que los padres pueden darle a sus hijos para protegerlos de entrar y/o quedarse en una relación abusiva es SER EJEMPLO de vida. Como padres tenemos la responsabilidad de mostrarles a nuestros hijos como es una relación saludable y aprender a amarnos para que ellos tengan un ejemplo a seguir.

El mito de que “los hijos siempre deben ser la prioridad” lleva a muchos padres de familia, especialmente a las madres, a descuidarse a sí mismos y en muchas ocasiones a quedarse en relaciones mediocres, tóxicas y abusivas dizque por los “hijos”.

Estos mismos padres sueñan con que sus hijos tengan relaciones saludables y felices. Sus hijos ven, sienten y viven las consecuencias del deficiente auto amor de sus padres y, con frecuencia, repiten estas conductas; pues es lo que aprendieron.

“Me quedé en la relación abusiva hasta que mis hijos ya eran adultos para no lastimarlos” me decía una mamá. “Bueno, él nunca me pegó, solo me decía cosas y me celaba todo el tiempo” continuó. “Y mis hijos ahora me echan en cara lo que hice y lo que es peor, mi hija está en una relación igual a la que yo viví y no sabe cómo salir de ella”.

Habla con tus hijos abiertamente sobre el abuso emocional, físico y sexual pues esta es una de las mejores formas de prevención, y si estás en una relación abusiva busca ayuda, por ti y por tus hijos. Si no sabes cómo hablar del tema, edúcate y **pide ayuda**.

“No pido ayuda porque sea débil, sino para permanecer fuerte” escuché esta frase de boca de Les Brown y la uso cada vez que dudo en **pedir ayuda**.

El amor no duele, no manipula, no violenta, no controla. El amor libera, confía, anima y te permite ser tú en todo momento.

Aprende a amarte, respetarte y ser feliz para que puedas compartir ese amor, respeto y felicidad con tu pareja.



Busque a Clara Arenas en redes sociales

Facebook: Pazencaos
Instagram: Pazencaos
WebSite: Pazencaos.com
Youtube: TappingConClara

Mini altavoz portátil

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

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

estilo champiñón

El regalo perfecto para esta navidad!

Ordénalo llamando al **602-751-2106** o en línea en www.tiendacontactototal.com

Oferta especial
\$14.99

TODO ARIZONA ESTÁ EN

CONTACTO total

Lunes a Viernes
11 a.m. - 1 p.m.
por la Onda 1190 am



13 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

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

**REPARACIÓN
MANTENIMIENTO
E INSTALACIÓN**

- Reparamos cualquier marca
- Trabajo garantizado
- Precio justo y trabajo honesto
- Llama para una cotización
- Ofrecemos grandes descuentos y 10 años de garantía en instalaciones nuevas
- Trabajamos 7 días a la semana



(480) 297 2738

correo electrónico: flashach@hotmail.com

**CON LICENCIA Y
ASEGURANZA**
LICENCIA N° ROC 274857



Buena Vida

ESCUCHAR

Doctor, ¿puedo prevenir la demencia?

Estoy muy preocupado

LA DEMENCIA ES UN TÉRMINO GENERAL QUE INCLUYE UN GRUPO DE SÍNTOMAS QUE AFECTAN LA FUNCIÓN DEL CEREBRO E INCLUYEN COSAS COMO PÉRDIDA DE MEMORIA, PROBLEMAS CON EL LENGUAJE, CAMBIOS DE PERSONALIDAD, DIFICULTAD CONTROLANDO LAS EMOCIONES, DIFICULTAD HACIENDO DECISIONES O RESOLVER PROBLEMAS. LA FORMA MÁS COMÚN DE DEMENCIA ES LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER.



Por **DR. PATRICK A. MALONEY**
DIRECTOR CLÍNICO DE MALONEY
CHIROPRACTIC CLINIC

Alzheimer es una enfermedad donde el cerebro se deteriora prematuramente hasta el punto donde una persona no puede cuidarse en maneras básicas.

Es estimado que más de 5 millones de personas viven con Alzheimer u otro tipo de demencia en este país. Es muy probable que conozcas a alguien que está afectado por esta enfermedad del cerebro. También es cierto que aunque la demencia aumenta con la edad de uno, esto no es un proceso de envejecimiento natural.

Enfermedades como demencia destruyen las neuronas del cerebro, y a través del tiempo causan dificultades con funciones básicas en el cuerpo como moverse, hablar y tragar comida. La demencia como Alzheimer es la sexta causa de muerte en este país. La enfermedad del cerebro no es fatal, pero las complicaciones de la enfermedad pueden serlo. La complicación más común es aspirar comida en los pulmones por la dificultad de controlar el proceso de tragar. Esto muchas veces causa neumonía, que puede ser fatal. La mayoría de las personas diagnosticadas con Alzheimer se mueren dentro de 4 a 8 años. No hay ninguna manera de curar la demencia.

Entonces la pregunta es que si se puede prevenir la demencia. La realidad es que como cualquier enfermedad, siempre hay un componente genético. Pero esto no garantiza que uno tiene que tener esta enfermedad si está en su familia.

Sería obvio decir que un estilo de vida saludable ayuda a prevenir o disminuir el riesgo de cualquier enfermedad, pero hay cosas específicas que pueden ayudar directamente con la demencia.

1. Dormir de lado, no boca arriba o boca abajo. Esto ayuda a “desintoxicar” el cerebro durante la noche.
2. Tomar suficiente vitamina D3, mínimo 5000 UI cada día.
3. Tratar de evitar el uso de ciertas drogas (anticolinérgico) para ciertas enfermedades como depresión, incontinencia urinaria, vejiga hiperactiva, asma, enfermedad de Parkinson y alergias.
4. Vivir una vida de propósito. Vivir en una manera que nos da alegría puede disminuir el riesgo de Alzheimer casi 2.4 veces.
5. Mantener un buen estado de salud oral. Esto incluye cepillarse los dientes y usar hilo dental regularmente. Inflamación y enfermedad de las encías pueden contribuir a inflamación y daño cerebral.
6. Hacer ejercicio regularmente, mínimo 3 veces a la semana. Esto aumenta la densidad del cerebro más afectado por el Alzheimer.

La realidad es que un estilo de vida saludable puede prevenir la incidencia de muchas enfermedades, y nunca es demasiado tarde para empezar.



The LEGO® Movie 2: The Second Part

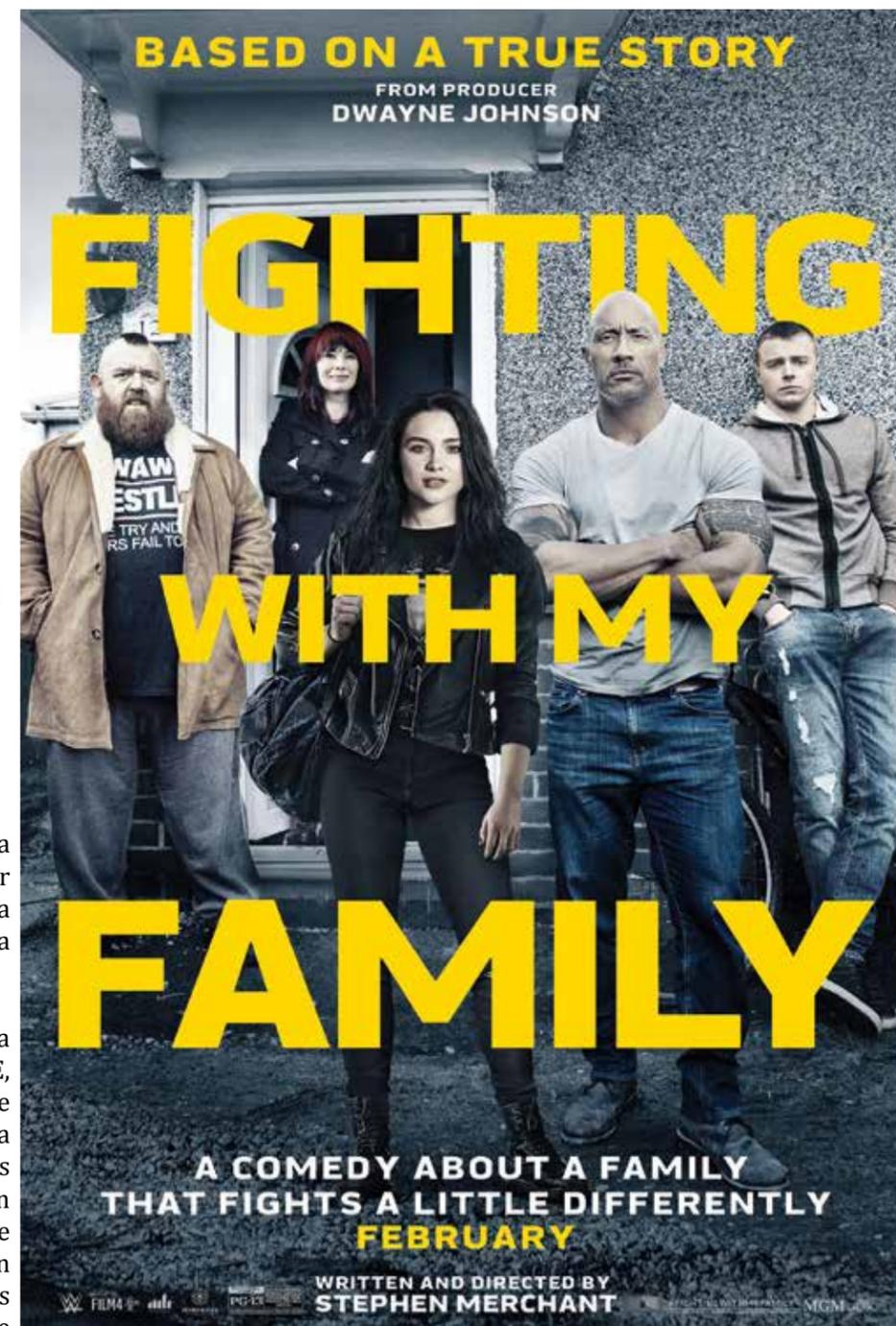
Regresa el fenómeno de taquilla que mueve a chicos y grandes: The LEGO® Movie 2. Esta segunda parte reúne a los héroes de Bricksburg en una nueva aventura llena de acción para salvar a su amada ciudad. Han pasado cinco años y ahora los ciudadanos se enfrentan a una gran nueva amenaza: los invasores LEGO DUPLO® del espacio exterior, destruyendo todo más rápido de lo que pueden reconstruir.

La batalla para derrotarlos y restablecer la armonía en el universo LEGO llevará a Emmet, Lucy, Batman y sus amigos a mundos lejanos e inexplorados, incluida una extraña galaxia en la que todo es un musical.

Regresan con sus papeles protagonistas Chris Pratt como Emmet, Elizabeth Banks como

Lucy, Will Arnett como LEGO Batman™, Nick Offerman como Metal Beard y Alison Brie como Unikitty. A ellos se unen Tiffany Haddish, Stephanie Beatriz y Arturo Castro como los nuevos personajes Queen Watevra Wa'Nabi, Sweet Mayhem y Ice Cream Cone respectivamente.

La película se estrena en los cines el 8 de febrero de 2019.



Fighting with my family

Una comedia
inteligente y
reconfortante que
muestra todo aquello
por lo que vale la pena
luchar cuando se trata
de la familia

Esta cinta es basada en una historia real. Ricky (un gánster reformado), su esposa Julia, su hija Paige y su hijo Zak se ganan la vida luchando juntos en sitios pequeños.

Cuando Paige y Zak tienen la oportunidad de probarse en la WWE, la familia toma una oportunidad que sólo se da una vez en la vida para convertir sus sueños más ambiciosos en un futuro deslumbrante. Sin embargo, los hermanos rápidamente descubren que para convertirse en súper estrellas, tanto sus talentos como la relación que tienen entre ellos tendrá que ser puesta a prueba.

Entre su elenco están Florence Pugh, Lena Headey, Nick Frost, Jack Lowden, with Vince Vaughn and Dwayne Johnson.

El 14 de febrero de 2019 se estrena en Los Ángeles y Nueva York y el 22 de febrero de 2019 en el resto del país.

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**

Handyman reparaciones y construcción en general. Cualquier tamaño y precio. Plomería, tile, electricidad, carpintería, techos, baños, showers, cocinas, nivel pisos, puertas, ventanas y storages. Cualquier trabajo que le digan que no, yo lo hago. Trabajos económicos con material de segunda o nuevo. 30 años de experiencia. Demoliciones, limpieza. No soy contratista con licencia. Precios módicos. Oscar. **602-486-4483**



SOBADORA ATENDIENDOLE

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



HARTLEY STUDIO
FOTOGRAFÍA Y VIDEO
PARA TODA CLASE DE EVENTOS
623-216-0681 602-754-1118
imeldahartley@gmail.com

Se busca lavaplatos para restaurante pequeño en Scottsdale. Indian School y Scottsdale Rd. 4:00pm a 10:30pm de martes a sábado. E-verify. Información con Vale **480-452-6072**

Se necesita chofer con experiencia para manejar grua Tiempo completo. Interesados llamar al **623-234-0512**

Se necesitan dos empleados para acomodar mercancía en una dulcería y además dos cajeras. Para mayor información llame al **602-578-4934**

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

¿Tiene problemas con su aire acondicionado? Flash Aire Acondicionado y Calefacción le hace mantenimiento y reparación; maquinas nuevas y servicio profesional. Tenemos licencia y experiencia en todo el Valle. Llame ya **(480) 297-2738.**

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

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

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

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**

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

¿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**

BUSQUE / OFREZCA TRABAJO
Y/O SERVICIOS



PARA ANUNCIARSE AQUI
LLAME AL 602-751-2106



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

480-828-3040

Estimados gratis

ROC # 314230 Con licencia,
autorizado y asegurado.

PROTEJA SU EMPRESA

Cobertura para dueños de restaurantes
Confíe en American Family para la cobertura desde el equipo hasta el inventario. Nos enfocaremos en mantener protegido su restaurante, para que usted pueda estar al frente del negocio.



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



HERNAN AUTO REPAIR

Mecánica en general y problemas eléctricos
Frenos - Reparación de motores
transmisiones manuales - cambio de aceite - suspensión

Diagnóstico por computador
602-732-9472

*Servicio de grúa *Compra de carros chocados **SERVICIO A DOMICILIO**



DINOSAY PHOTOGRAPHY



Foto y video para bodas,
quinceañeras, bautizos y más

623-500-1420

Búsnenos en **facebook**

ABOGADO DE DEFENSA CRIMINAL.

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

SE VENDEN EMPANADAS SONORENSES Y SEMITAS CON QUESO FILADELFIA.

\$5 el paquete de 5. Llamar al **480-969-5979**. El dinero recaudado por las ventas lo ocupo para una cirugía en mis pies.

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.

Vendo trapeadoras, escobas y recogedores. Soy Marco. Teléfono **602-315-2415**.

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

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE



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.



¿YA SE VENCió SU ITIN?

Si su ITIN tiene alguno de estos números en medio:

70 71 72 73 74 75 76 77
78 79 80 81 82



Necesita renovarlo desde ya para declarar sus impuestos en el 2018

¡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!

Vendo cajas de cartón de 11x8x12. Casi nuevas y en perfecto estado. Tengo más de 400. \$0.50c cada una. Vendo de 10 en adelante. Perfectas para empaçar revistas, ropa, artículos delicados, etc. Resistentes para mudanzas. Enviar texto o llamar al **602-751-2106**

Se venden **filtro de agua** nuevo para instalar en el lavaplatos. \$600. También vendo equipo de cocina nuevo de 24 piezas de acero quirúrgico. Si realmente le interesa alguno de estos artículos, envíe texto o llame al **602-621-9419**

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

COLOMBIA Express

SERVICIO DE NOTARIO
RECARGAS
ARTESANÍA COLOMBIANA
TARJETAS DE NEGOCIOS
COMIDA COLOMBIANA

SERVICIO DE PAQUETERÍA
A COLOMBIA, GUATEMALA
Y OTROS PAÍSES.



12313 NW GRAND AVE SUITE D EL MIRAGE AZ 82335
PRESENTE ESTE CUPÓN Y RECIBA 5% DE DESCUENTO

MINI SPEAKERS

Bluetooth - Micrófono incluido - Copa de succión - Se puede usar como popsocket - Sonido estéreo - Varios colores - Inalámbrico

SÓLO \$14.99

¡El regalo perfecto para toda ocasión!



Ordénelo llamando al **602-751-2106**

SE VENDE O SE CAMBIA POR CARRO CHICO NISSAN QUEST 99 de 7 pasajeros. 6 cilindros. Muy potente. Familiar. Muy limpia y en buenas condiciones. Precio \$1950. Pago o recibo diferencia de precio. **480-285-4878**.

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.



QUESO MENONITA
de Casas Grandes,
Chihuahua.

Lydia
602-810-6241

¿TUVO UN ACCIDENTE? En las oficinas legales de Rafael Tirado & Associates le ayudamos. ¡Llámenos hoy! **602-266-0292 Consulta GRATIS.**

EL MEJOR REGALO PARA ESTAR PROTEGIDO



Un plan de vida para sus niños. Porque el futuro es incierto, las decisiones no deben aplazarse, mañana puede ser muy tarde.

John Herrera Agency LLC

602-795-4825
AMERICAN FAMILY INSURANCE

SE VENDE CASA EN TEQUIXAQUIAC



Estado de México, México. Cerca de Zumpango y Apaxco.

Más información al
602-434-7976

Perdidos y Encontrados

Si algo se le perdió... búsquelo aquí;
Si algo se encontró...

**¡ANÚNCIELO GRATIS!
SÓLO EN ESTA SECCIÓN**

PERDIDOS

PASTOR ALEMÁN DESAPARECIDO



Mi bebé todavía continúa perdido. Su nombre es Rocky y desapareció el 13 de diciembre alrededor de las 6 pm. Cualquier información sobre él por favor por favor favor hágamelo saber. **623-261-2544**

RECOMPENSA POR CARTERA PERDIDA

Contenía documentos importantes a nombre de María del Carmen Flores y Gerardo Gallardo. Queremos recuperar las tarjetas de residencia. Si alguien los encuentra le agradecemos se comuniquen con nosotros al **913-991-8307**

PITBULLS PERDIDOS (SCOTTSDALE)

Son dos cachorros de pitbull desaparecidos. Fueron vistos por última vez en Osborn y calle 68. Reina es de 4 meses atigrada y blanca. Hércules es gris y blanco de 5 meses. Llame al **310-974-2343** si los encuentra o los ha visto.

Se extraviaron mis documentos a nombre de Norma Acuña León. Residencia, licencia de manejo y tarjetas de banco. Quien los haya encontrado por favor comuníquese conmigo al **602-687-2572** ¡Muchas gracias!

MEZCLA DE SHITZU PERDIDA (67TH AVE Y GLENDALE AVE)



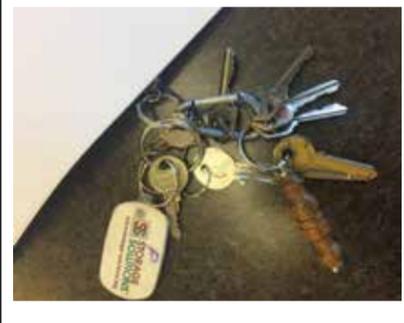
Se perdió la noche de fin de año. Su nombre es Sam y lo estamos buscando desde entonces. Su pelo está recortado y tiene en su espalda muestra una tira negra de cabello de aproximadamente una pulgada de ancho. Sus orejas y cola son largas. Es de aproximadamente 20 libras. ¡Necesita su casa! Por favor llame a cualquier hora del día o de la noche. **623-277-6676**

ENCONTRADO IPAD 3ª GENERACIÓN.

Encontré el dispositivo electrónico el 12/24 alrededor del mediodía por la 59 ave y Union Hills. El protector de pantalla está bloqueado y tiene una imagen de una familia de 9 personas. Si a usted se le perdió, llámeme o envíe un mensaje de texto con más detalles al respecto. **480-720-1945**

ENCONTRADO "GERMAN SHEPARD"

Es un perro adulto pastor alemán blanco y negro y fue encontrado en por la calle 32 y Broadway en el estacionamiento de McDonalds. Él es un perro grande y asustadizo de los fuegos artificiales. Imagino que saltó la cerca, por favor contáctese a través de un mensaje de texto o llame al **480-234-8379**.



ENCONTRADO YORKSHIRE TERRIER EN LAVEEN.

Es muy pequeño de color café claro en la cara y el cuerpo gris. No tenía collar. Si usted es realmente su dueño, por favor llame lo antes posible al **281-826-4625**.

2 PERROS ENCONTRADOS

Parecen de la raza yorkie o silky terrier. Estaban alrededor de avenida 84 entre Glendale y Bethany Home. Muy buenos perros. Por favor llame al **602-312-9461**.

ENCONTRADOS

Por la Ave 67 e Indian School **encontré un permiso de trabajo** a nombre de Mario Zacarías Chávez, al parecer es de Guatemala. Si lo conoce o es el dueño de este documento llame al **602-697-4716**

Tarjeta de residente permanente encontrada. El domingo primero de Julio de 2018 por las calles Central y Southern en Phoenix nos encontramos este documento a nombre de Juan Balderas. Si usted es o conoce a esta persona, por favor mandar mensaje con el segundo apellido para verificar y hacer arreglos para su devolución. **916-293-2463**

NOCHE DE AMIGOS TRIBUTA AL ROCK MON LAFERTE DIRECTAMENTE DE CHIHUAHUA MEXICO



POR PRIMERA VEZ EN PHOENIX AZ EDNA AND MUSICIANS

2601

on central

NO COVER SOLO DONACION

OXYSON
ENTERTAINMENT
PRESENTA

31 ENERO



EDNA AND THE MUSICIANS

Huguito DJ

FROZZ LATINO
ENTERTAINMENT

Federico's
Mexican Food

LA HORA FELIZ

Doña Meli
"Lo que te traje"

Solo con invitación gana boletos no cover donación en la puerta.
Para info 623 206 7973. O manda txt para ganar
2601 n central ave phoenix az 85004

Aquí se cocina con amor

¡Todo en un solo lugar!

Platillos mexicanos, peruanos y colombianos



Chiles Rellenos



Bandeja Paisa



Jalea Peruana

Horario de atención

Martes a sábado / 11:00am a 9:00pm

Domingo / 10:00 am a 7:00pm

Cerrado los lunes

1245 W. Guadalupe Road Suite #B8 Mesa, AZ 85202

480-935-0924



Xtylo Beauty College



XTYLO BEAUTY COLLEGE TE INVITA A CAPACITARTE COMO ESTILISTA PROFESIONAL EN LAS SIGUIENTES ÁREAS: CABELLO, MAQUILLAJE, UÑAS, FACIALES, EXTENSIONES DE CABELLO, ÚLTIMAS TENDENCIAS EN COLOR Y MUCHO MAS.

EXCELENTE SISTEMA DE EDUCACIÓN - REGISTRADO Y AVALADO POR EL ESTADO DE ARIZONA - CON INSTRUCTORES PROFESIONALES.

ESTAMOS ENFOCADOS EN NUESTRA COMUNIDAD HISPANA CON CLASES EN ESPAÑOL Y PRECIOS A TU ALCANCE.

**¡PREGUNTA
POR LA BECA
DE \$ 2,000
DÓLARES!**

¿QUÉ ESPERAS?

VEN Y FORJA TU FUTURO EN XTYLO BEAUTY COLLEGE

TENEMOS 2 LOCALIDADES EN EL VALLE DEL SOL

WEST PHOENIX

91 AVENIDA AL SUR
DE LA AUTOPISTA 10
1200 N 91ST AVE,
TOLLESON, AZ 85353

EAST PHOENIX

36 CALLE AL SUR DE
THOMAS RD.
2828 N 36TH ST,
PHOENIX, AZ 85008



¡LLÁMANOS! 602-710-6107 O 602-518-4994

¿Pensando en comprar vivienda?

Llámeme y le consigo
el préstamo

citywide
home loans

- *Intereses y costos TOTALMENTE justos y competitivos*
- *Proceso más rápido que en otras compañías*
- *Beneficiarios de DACA son bienvenidos*



IGUALDAD DE OPORTUNIDAD
EN LA VIVIENDA

!TODAS las opciones para usted!

***Su hipoteca
realmente nos
importa***

JUAN R. FIMBRES
Branch Manager/ Loan officer
480-593-6193
17700 N. Pacesetter Way # 102
Scottsdale, AZ 85255