



www.revistacontactototal.com

Nº 13 | 22 DE FEBRERO AL 7 DE MARZO DE 2017

Publicación Quincenal Gratuita

HENRY GOLAC

La autoridad en
el tiempo

CONTACTO total

LA REVISTA QUE HABLA

GRATIS



Dinero para usted

Créditos en los impuestos



Nómada Temporal

Lo nuevo de Luis Ávila



Vecindario seguro

¿Sabe qué es un block watch?



Deportación para todos

Mitos y realidades

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



DELICIOSOS POSTRES



COCHINITA PIBIL



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

Venga a nuestro restaurante, presente la
revista con este aviso y obtenga el

10 %
DE DESCUENTO
en su cuenta total

VÁLIDO UN AVISO
POR CUENTA

RAFAEL TIRADO
& ASSOCIATES®

INMIGRACIÓN • ACCIDENTES
CASOS CRIMINALES

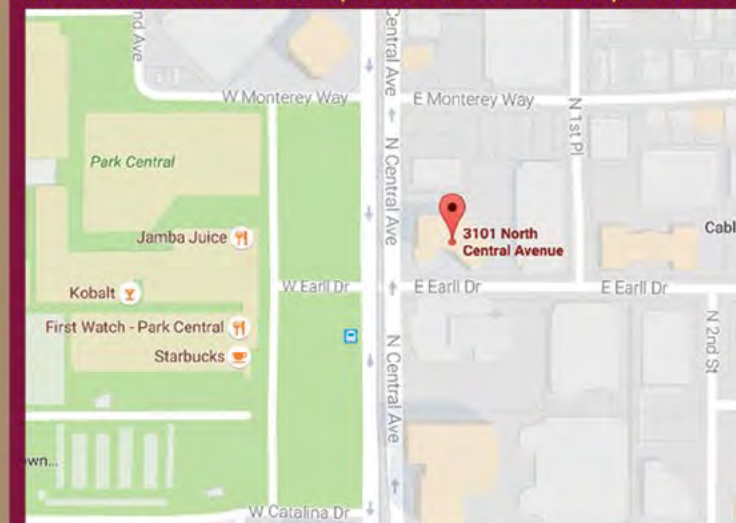
www.tiradolaw.com

“La Asesoría que usted
necesita en:
INMIGRACIÓN
CASOS CRIMINALES
ACCIDENTES”

¡USTED NO ESTA SOLO, RAFAEL TIRADO LE RESUELVE SUS PROBLEMAS LEGALES!

Deje todo en manos de un verdadero profesional en casos migratorios, que siempre le va a decir la verdad.

3101 N. Central Avenue, Suite 800. Phoenix, AZ 85012



INMIGRACIÓN | DEFENSA CRIMINAL | ACCIDENTES

Contamos con amplia experiencia en Derecho Migratorio y hemos tramitado con éxito apelaciones de casos complicados, revocando decisiones de las Cortes de Migración en asuntos que otros abogados no han podido resolver con éxito.

Defensa Criminal / DUI

Estamos comprometidos en proveer una representación personalizada, profesional, y una defensa agresiva en todo caso penal a través de una representación profesional con el objetivo de obtener los máximos beneficios y resultados positivos para cada uno de nuestros clientes que requieran representación ante las cortes criminales incluyendo procesos de DUI.

602-266-0292

24 HORAS AL DÍA / 7 DÍAS A LA SEMANA
ATENCION PERSONALIZADA

¡Bien hecho sheriff Penzone!

Empezar a marcar distancia de su antecesor, Joe Arpaio, era algo que siempre le pedimos al alguacil del condado Maricopa Paul Penzone.

Por esto, escucharlo anunciar que le pone fin a una política de Arpaio que mantenía a los inmigrantes encerrados en sus cárceles más allá de su fecha de liberación, para darle tiempo a las autoridades de inmigración que iniciaran el proceso de deportación, solo puede causar alegría y felicidad. Pensamos que las cosas ahora van en el camino correcto.

El sheriff Penzone dijo que los asuntos legales que rodean la política no le dejaron otra opción que cambiar las reglas. Y es que en el departamento del alguacil del condado de Maricopa hay que cambiar muchas reglas. Las reglas que impuso Arpaio para su acomodo y beneficio.

Todo esto se debe hacer pensando en el principio de justicia, equidad e igualdad con que debe ser manejado el tema de cómo se ejerce la autoridad.

Esperemos que este sea solo el comienzo de todos los cambios que deben llegar para que todos en el condado Maricopa nos sintamos tranquilos y seguros con nuestras autoridades. Seguros de que están haciendo bien su trabajo.



El siguiente paso debería ser con relación a la cárcel de las carpas "Tent city". Ya ha sido suficiente tiempo de esta forma de discriminación. Y qué decir de los odiosos "calzones rosa". Sin duda que deben cambiar de color.

No creo que un cambio de color afecte el presupuesto de departamento. Pero si serviría para mostrar, a propios y extraños, que por fin, después de 24 años, las cosas están cambiando como lo pidió el electorado que se cansó de Arpaio y eligió a Penzone.

Sheriff Paul Penzone, ¡usted tiene la palabra!

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**.
Asesor editorial: **RAFAEL TIRADO**. Fotografía: **LUZ A - FOTO Y VIDEO**. Colaboradores en esta edición: **LOURDES LERMA, NOÉ SAN JUAN MEDINA, SERGIO PÉREZ, PATRICK MALONEY, BLANCA ERIVES, GABRIELA GARZA, LETICIA GAMIZ**.
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

ESCUCHAR

DE SU BOLSILLO	6
Créditos reembolsables a los que tiene derecho a la hora de presentar los impuestos.	
"PARA CHUPARSE LOS DEDOS"	8
Provocativo filete de Tilapia.	
"DE SU RONCO PECHO"	12
Luis Ávila presenta su libro Nómada Temporal.	
GENTE EN CONTACTO TOTAL	14
INMIGRACIÓN: ¡LO QUE USTED DEBE SABER!	18
Psicosis migratoria por el efecto Trump: Mitos y Realidades.	
DE NUESTROS CONSULADOS	20
MUY PERSONAL	23
Henry Golac: la autoridad en el tiempo.	
BUENA VIDA	26
CALENDARIO DE EVENTOS	28
SI SE PUEDE	30
La fuerza de la Vida.	
ACTUALIDAD LOCAL	32
¿Qué es un Block Watch?	
YO RECOMIENDO	34
"Mi Vegana Madre"	
PANORAMA LOCAL	36
FAMOSOS DE AQUÍ Y ALLÁ	38
¡PARE OREJA Y APUNTE!	40
A CHAMBEAR	42
PERDIDOS Y ENCONTRADOS	45



¿LASTIMADO EN UN ACCIDENTE?

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

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

Primero llame al Dr. Maloney.

TRATAMIENTO POR:

- Lesiones en accidente de Tráfico
- Lesiones en el lugar de Trabajo
- Lesiones Personales

Estamos para ayudarle.



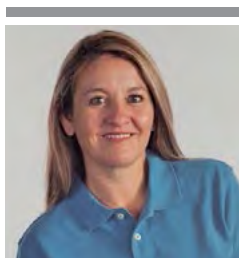
DR. PATRICK MALONEY - DIRECTOR CLÍNICO

2525 E Thomas - Suite #1
Phoenix, AZ 85016.

www.maloneychiropractic.net
(602)-955-2858



Créditos reembolsables a los que tiene derecho a la hora de presentar sus impuestos



Por **Blanca A. Erives**
Profesional de
Impuestos



Con frecuencia el reembolso que muchas familias reciben como resultado de la preparación de impuestos proviene en su mayoría de los créditos otorgados por el Departamento de Rentas Internas (IRS) y los créditos más comunes son los derivados de la presencia de niños en la planilla de impuestos.

Para tener derecho a estos créditos hay que cumplir con requisitos específicos y proveer pruebas como actas de nacimiento, cartas de escuela, doctor, etc. Deben ser por escrito y tener el nombre y la dirección del niño.

EL CRÉDITO POR TRABAJO (EITC)

Este es un beneficio para las personas que trabajan, de manera que debe tener un ingreso por Trabajo. La cantidad que recibe depende de sus ingresos y se puede recibir hasta por tres dependientes calificados. Los dependientes deben ser familiares de usted o de su esposa, hijos, hermanos e hijastros o descendientes de estos, tienen que haber vivido con usted por más de seis meses en el año y usted debe de haber pagado más del 50% de la manutención. La edad de estos niños

debe ser menor de 19 años o menores de 24, si están estudiando. Una de las diferencias entre este crédito EITC y el crédito de los Niños (child tax credit) es el hecho de que tanto los contribuyentes como los dependientes deben tener número de seguro social válido.

EL CRÉDITO ADICIONAL POR NIÑOS (ADDITIONAL CHILD TAX CREDIT)

La cantidad que va a recibir de este crédito también es determinada por el ingreso y puede ser hasta de \$1,000 por cada niño menor de 17 años. Los niños tienen que haber vivido en los Estados Unidos con el o los contribuyentes por más de 6 meses. Los contribuyentes tienen que haberles proveído manutención por más del 50% de las necesidades del niño. Es decir que además de ser sus familiares y mantenerlos, deben vivir en Estados Unidos. Si sus dependientes tienen Seguro Social o ITIN y viven en México pueden ser considerados como sus dependientes, pero no califican para el crédito de hasta \$1,000.

El monto de estos ingresos puede ayudarlo a traer más dinero a su reembolso o a reducir la cantidad a pagar en su declaración de impuestos.

Antes de reclamar cualquier crédito, asegúrese de que califica consultando a un experto en la materia.



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



Provocativo filete de Tilapia



Se acerca Semana Santa y tenemos el platillo perfecto para disfrutarlo en esta ocasión.

lo reposar por 20 minutos antes de servir para que los aromas se mezclen.

Poner el filete de tilapia con harina, sal y pimienta negra en un sartén precalentado. Cocinarlo durante 3 minutos por cada lado.

En un sartén a fuego medio poner un poco de cebolla roja cortada en rebanadas y aceite de oliva extra virgen, agregamos los espárragos, sal y pimienta negra para darle ese toque especial. Se cocinan hasta el punto que no queden muy blandos.

Para el arroz, ponemos una taza en una cacerola con un poco de agua y media cucharada de consomé de pollo y dos cucharadas de mantequilla. Cocinar a fuego lento durante 10 a 15 minutos, ya cocido nuestro arroz le agregamos una pizca de orégano mexicano y lo combinamos muy bien. Eso le dará aroma y un provocativo sabor.

VAMOS A HACER UN FILETE DE TILAPIA con una cama de espárragos al sartén y acompañado de arroz blanco y un “relish” de tomate.

Para el “relish” de tomate usamos olivos negros, ajo, cebolla roja, aceite de oliva extra virgen, sal, pimienta negra, unas hojas de albahaca (albahaca) y jugo de limón. Empiece por cortar el jitomate y los olivos negros en cuadritos. el ajo, la cebolla roja y el albahaca finamente picados, exprimir un jugo de limón, finamente agregarle sal, pimienta negra y aceite de oliva extra virgen. Combinar todo muy bien y dejar-

Teniendo todo listo vamos a platear este suculento platillo.

Ponemos los espárragos primero y montamos nuestro filete encima y posteriormente el “relish”. A un lado ponemos el arroz blanco.

Acompáñalo con tu bebida preferida o un delicioso vino blanco frío. Recuerda que es ¡para chuparse los dedos!.

En las próximas ediciones de **Contacto Total**, te estaremos dando un menú diferente para que compartas con tus seres queridos en la Semana Santa.



Este filete con una cama de espárragos al sartén y acompañado de arroz blanco y un “relish” de tomate, es ideal para disfrutar en cuaresma.



Tapicería Landín le deja su carro como nuevo, le repara las tapas de los carros convertibles, los asientos de los barcos y motocicleta, los muebles de su casa y ¡hasta los de su negocio!

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

La honestidad, el profesionalismo y la experiencia con el servicio al cliente definen perfectamente nuestro trabajo.

Somos expertos en
IMPUESTOS PERSONALES Y DE NEGOCIOS
REGISTRO Y ADMINISTRACIÓN DE NEGOCIOS

OTROS SERVICIOS: Notario | Traducciones | Apostillas



3614 N 24th St.
Phoenix, AZ 85016
Tel.: (602)-423-4883
Email: abcontinental@gmail.com

TODO ARIZONA ESTÁ EN

CONTACTO total

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



11 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
La Onda de la Comunidad Hispana
www.onda1190am.com

A TRAVÉS DE INTERNET

tunein Rad.io
www.contactototalradio.com

Síguenos



¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

ANÚNCIESE 602-751-2106

¿Pensando en comprar vivienda?

LLÁMEME Y LE AYUDO A CONSEGUIR EL PRÉSTAMO

- * AGILIDAD EN LOS TRÁMITES
- * COSTOS COMPETITIVOS
- * MAYOR FLEXIBILIDAD EN LA CALIFICACIÓN
- * PRÉSTAMOS CON PERMISOS DE TRABAJO
- * PROGRAMAS DE ASISTENCIA DISPONIBLES PARA SU ENGANCHE Y/O GASTOS DE CIERRE.
- * PRESTAMOS FHA DESDE 520 PUNTOS (APLICAN RESTRICCIONES).

¡DIFERENTES OPCIONES PARA USTED!

Juan Raúl Fimbres
480-593-6193



ESTAMOS CONTRATANDO

Prestamista de Hipotecas | jfimbres@alliancehomeloans.com
Celular (480) 593 6193 | Fax (602) 845 4488 | Directo (480) 593 6193
Nueva oficina: 4505 E. Chandler Blvd, Suite 155 - Phoenix, Az. 85048
Aplique on line en: alliancehomeloans.com/jfimbres

Luis Ávila,

activista, periodista,
actor, director y escritor,
presenta su libro
Nómada Temporal.

Contacto Total: ¿Cómo un robo doméstico termina siendo la fuente de inspiración para escribir un libro?

Luis Ávila: Lo que pasó es que fue la segunda ocasión, y esta última vez fue algo muy violento. Me robaron hasta ropa, sacaron el contenido del refrigerador y lo tiraron en todas partes, embarraron cosas en la pared, dejaron llaves de agua abiertas, voltearon muebles, fue algo tan traumático que decidí poner todo en un almacén e irme unos meses de viaje. Ya tenía muchos años sin tomar vacaciones, mi trabajo me dio la oportunidad de tomarme un tiempo libre, y la tomé. Al regresar de un viaje de dos meses, continué viajando por Estados Unidos, México, Canadá, Japón, China, el Caribe y el Este de África, todo por trabajo, así que seguí escribiendo de la experiencia de viajar, y de no tener casa, de estar desplazado, en movimiento.



Una experiencia personal llevada a la literatura.

CT: ¿Por qué la gente debe leer *Nómada Temporal*?

LA: La gente no debe de leerlo, pero si se interesan en el, me gustaría que fuera por que es la voz de un migrante a quien le tocó ver el mundo. Espero que inspire a otros a querer salir, ver, probar cosas nuevas, pero también espero que incite a la lectura, en especial de escritores hispanoparlantes jóvenes.

CT: ¿Qué fue lo que más le llamó la atención, le impacto de esa expedición por Latinoamérica?

LA: Hubo dos cosas puntuales que me encantaron de la experiencia, una, que nuestros países todavía tienen tantos estragos del colonialismo del que fuimos parte. De distintas maneras, Latinoamérica está estratificada, formada, social y políticamente, por el proceso de colonización que se inició hace más de 500 años. Aunque parezca romántico, el hecho de ver como cada país ha lidiado con las consecuencias de la colonización fue muy interesante, desde países que desaparecieron poblaciones enteras, hasta los que sus culturas indígenas luchan por poder político. Lo segundo que disfruté es lo inmensamente creativa y vibrante que es nuestra gente. Desde murales en las calles con mensajes profundos, hasta la expresión culinaria y literaria de cada región son tan ricas, y tan sofisticadas, que muchas veces se pierden en la manera en la que el espectador foráneo quiere ver al continente, como un lugar pobre, corrupto o marginado, cuando en realidad somos mucho más que eso, y las expresiones culturales lo demuestran.

CT: ¿Le faltó un lugar por visitar, algo por ver?

LA: No tuve oportunidad de viajar a la Patagonia Argentina, y en realidad me hubiera encantado verla, sentir el frío del viento más sureño del planeta, escuchar a los glaciares quebrarse, vivir un día que no se acabe.

CT: Usted es un luchador social, un activista, un defensor de los derechos humanos. ¿Por qué no escribir sobre estas problemáticas?

LA: Esta es una pregunta con la que batallo mucho. Todos nosotros que nos dedicamos a la lucha social somos seres amantes, pensantes y creadores. Cuando nuestra población es simplemente vista como manifestante o víctima, nos olvidamos que de alguna manera borramos el resto de nuestra humanidad. Desde joven me ha gustado el arte, he actuado, dirigido y traducido obras de teatro, pero también he hecho cine y radio, manifestaciones humanas que al igual que la literatura cuentan historias. Espero que por medio de mis palabras ayude a alguien a querer contar su historia, a animar a alguien a querer leer más, y por medio de esto enriquecer su existencia.

CT: ¿Qué es lo que más le ha impactado del actual momento que vive Estados Unidos?

LA: Creo que con lo que más estoy batallando es con la rapidez que están pasando las cosas. Me recuerda a como al final de la década del 2000, en Arizona vivíamos en completo temor, y siempre a la defensiva, dándole paso a una etapa muy oscura para la población inmigrante. Creo que la diferencia es que el gobierno actual está creando tanta tensión con tantas poblaciones, que si encontramos maneras de colaborar y aprender el uno del otro, podremos luchar con más fuerza, y no sentirnos tan aislados como nos sentimos en la época de Arpaio y la 1070. Pero aún esa época la luchamos, y se podría decir salimos victoriosos, así que si aprendí algo de eso, es que lo que venga lo podemos luchar y ganar también.

CT: ¿Cómo frenar a Donald Trump?

LA: No hay una respuesta unilateral. Creo que la clave está en responder con muchas tácticas de resistencia, desde la movilización social, hasta las estrategias que impacten el rubro económico y legal. Necesitamos un movimiento multidisciplinario en el que todos estemos activos, y todos respondemos y atacamos al mismo tiempo. El peligro será el nivel de energía, el peligro de cansar a la gente tan temprano que pierdan el interés de luchar en el futuro. Tenemos que prepararnos para lo peor, y esperar lo mejor de nuestras acciones de lucha social



Gente en Contacto Total

El Gurú Armando Navarro estuvo en el Valle del Sol compartiendo su conocimiento y sabiduría para beneficio de la humanidad y fue invitado a Contacto Total Radio.



Aquí la foto para la posteridad con José Abel García, Francisco Barrera, Héctor Camacho, el honorable Gurú Armando Navarro, Gabriel Villalobos y José Guadalupe Aguirre.



¡Duelo de Gigantes! El maestro Carlos Rivas pequeño de estatura, pero grande en talento y calidad tuvo un encuentro casual en la ciudad de Scottsdale con el hombre más grande del mundo. La diferencia en centímetros no se podía ocultar pero, cada uno en lo suyo, demostró que vuela muy alto.

El reconocido activista y defensor de los derechos de los inmigrantes Luis Ávila presentó en sociedad su nuevo libro Nómada temporal. Al evento asistieron entre otros, Marisol Maqueda y su esposo Guillermo López, quienes ya empezaron a leer el libro que relata las aventuras de Luis por América.



Gente en Contacto Total

Simón Hernández estuvo de cumpleaños y su casa en el norte de Phoenix se convirtió en el centro de la diversión y el entretenimiento. Entre los asistentes estuvieron "los jóvenes" Luis Hernández y David Alaniz. Felices 45 para Simón y ¡que los siga cumpliendo hasta el año 3 mil!



Aquí acompañado de su hija Emily, de su hermano Mario, su cuñada Sofía y sus sobrinos.



El legendario Ramón Ayala estuvo de concierto en Arizona y una vez más ratificó porque es un verdadero ícono de la música. Sus fans destacaron su talento y sencillez. Una de las que pudo comprobarlo fue la locutora Claudia Saucedo, quien tuvo el honor de presentarlo ante su público. ¡Y que siga la música!



UN REGALO ORIGINAL Y NOVEDOSO

¿Ya tienes tu GORRA BLUETOOTH?



Se conecta fácilmente al teléfono inteligente o a la tableta. Escucha música, tus programas preferidos o recibe llamadas. Excelente calidad de sonido.

OFERTA DEL MES
Sólo **\$22⁹⁹**
y la entrega es GRATIS*
*ÁREA METROPOLITANA DE PHOENIX

PERSONALÍZALA!
Con el nombre o el logo que quieras por sólo \$8.00 adicionales



QUIERES LA GORRA BLUETOOTH DE CONTACTO TOTAL? Cómprala por sólo \$28.99

Ordénalas en
www.tiendacontactototal.com
O llamando al 602-751-2106

AUTO TITLE LOANS

LA FORMA INTELIGENTE DE HACER UN PRÉSTAMO SOBRE EL TÍTULO DE SU CARRO

 **Rapido Ca\$h** 

602-503-8181

¡Ahora comprando préstamos de otras compañías!

AS LOW AS

10%

BASED ON
120% A.P.R.



- ✓ No hacemos cargos escondidos
- ✓ El interés más bajo del Valle
- ✓ Servicio y papeleo en tu idioma
- ✓ Contratos a corto plazo

¿No te ha llegado tu reembolso de tus TAXES impuestos?
¿Le debes al IRS y no sabes qué hacer?



TENEMOS MÁS DE 15 AÑOS AYUDANDO A NUESTRA GENTE

Hablamos tu idioma, te entendemos.
Te cuidamos tus impuestos como familia.

623-245-2424

OFICINAS EN TODO EL VALLE DE PHOENIX
AL SERVICIO DE LA COMUNIDAD HISPANA

**WEST PHOENIX
OFICINA
PRINCIPAL**
5820 W. Thomas Rd.
Phoenix, AZ 85031
623-245-2424

MESA 1
444 W. Main St. Suite 3
Mesa, AZ 85201
480-464-0101

MESA 2
1116 S Stapley Rd.
Suite 105
Mesa, AZ 85205
480-464-1414

**NORTH EAST DE
PHOENIX**
2819 N. 24TH St.
Phoenix, AZ 85008
602-224-0111

SOUTH
925 W Southern Ave.
Suite 122
Phoenix, AZ 85041
602-305-9700

EAST DE PHOENIX
1811 N. 24TH St.
Suite H
Phoenix, AZ 85008
602-275-8989

WEST
3223 W Indian School,
Suite 104
Mesa, AZ 85205
602-274-2525

GLENDALE
6742 W Camelback Rd.
Glendale, AZ 85033
623-873-3838

OFICINA NUEVA
3445 W Glendale Ave.
Suite 8
Glendale, AZ 85051
602-249-7777

▶ **Guadalupe García de Rayos**

Psicosis migratoria por el efecto Trump: Mitos y realidades

Existe pánico entre la comunidad por la retórica antiinmigrante y populista no solo del Presidente Trump, sino también de miembros de su gabinete y algunos congresistas. El historial de ciertos integrantes del equipo de trabajo de Trump como Steve Bannon y el Procurador Sessions, entre otros, es ciertamente preocupante.

LA COMUNIDAD SE ENCUENTRA ALARMADA, el teléfono de la oficina suena constantemente, los clientes preguntan si ellos serán enviados a su país sin

derecho a juicio, creen que ya no tendrán derecho a fianza, que van a revocar DACA, y un sinnúmero de preguntas que en muchas ocasiones se deben a falta de información.

Un caso que llama la atención es el de la Sra. Guadalupe García de Rayos, ciudadana mexicana, quien fue removida de Phoenix en días recientes. Nuestra solidaridad con su familia quien ha dado una lucha pacífica valiente con el objetivo de mantenerse unida.

Sin embargo, este caso ha causado mucha confusión, al grado que muchas personas no quieren siquiera salir de su casa o llevar a sus hijos a la escuela; "no quiero que me pase lo mismo que a esa señora" es la expresión más común escuchada en las oficinas de todos los abogados en días recientes.

Primero que nada, hay que mencionar que cada caso es diferente, y la situación legal de esta persona no necesariamente aplica a la mayoría de los casos.

Segundo, muchas veces por mala información de parte de los medios, otras veces por una interpretación errónea por parte de la comunidad, se piensa que a esta persona la enviaron a México en una decisión apresurada pisoteando su derecho de audiencia ante un Juez de Migración. Lo anterior está lejos de ser así, esta persona fue a juicio, el Juez de Migración ordenó su deportación, la cual fue ratificada en apelación, es decir, se siguieron las instancias legales y como muchos, esta persona no ganó en juicio.

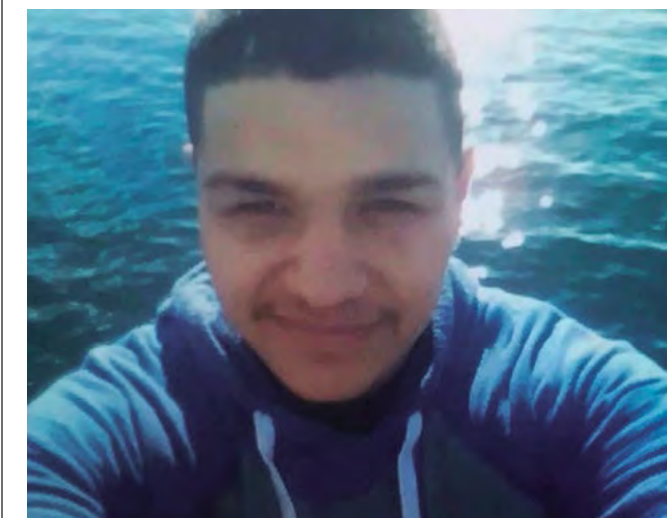
Además, sin entrar a detalles en su asunto de índole criminal, en el cual pudo haber habido irregularidades según comentan sus abogados, esta persona contaba con antecedentes criminales. Hay que recordar que la administración Obama dividía a los inmigrantes en 2 categorías, siendo prioritarios quienes cometieron cierto tipo de delitos. Este delito en concreto por desgracia se consideraba prioritario dentro de la pasada administración también.

En conclusión con respecto a este caso, los medios de comunicación escogieron un muy mal caso para dar un ejemplo de la política antiinmigrante de Donald Trump, han causado miedo en la comunidad. El resultado con otro presidente hubiera podido ser el mismo.

Otro caso que llama la atención es el de Daniel Ramírez Medina, ciudadano mexicano, arrestado y detenido por ICE en el Estado de Washington. El señor Ramírez contaba con permiso de trabajo por acción di-

ferida (DACA). En este caso, el principal argumento en su contra es que, al parecer, hay cuestiones de pandillerismo. Hay que recordar que desde hace muchos años se considera como de alta prioridad el remover el país a personas con afiliación en pandillas.

Invito a la comunidad a informarse y no dejarse engañar por noticias tendenciosas. Si bien es cierto la situación es preocupante y la retórica del Presidente Trump no beneficia a los intereses de nuestra comunidad, mucha de la información que circula en la actualidad solo son mitos que infunden miedo en nuestra comunidad.

▶ **Daniel Ramírez Medina**

FRANCO'S APPLIANCES

VENTA DE ELECTRODOMÉSTICOS USADOS

Refrigeradores	Estufas	Secadoras
DESDE \$100	DESDE \$60	DESDE \$60

Nuestros precios están 60, 70 y 80% por debajo de todas las tiendas

11701 N 91st. Ave. Peoria, AZ 85345. Teléfono 623-414-6940

• TRANSPORTE, ENTREGA E INSTALACIÓN DISPONIBLES •

De Nuestros Consulados



Próxima
jornada
sabatina del
Consulado
General de
México
en Phoenix

Jornada Sabatina

**Sábado 25 de febrero,
8:00 am. - 12:00 pm.**

Tramita tu Pasaporte, Matrícula Consular y copias certificadas de tu Acta de Nacimiento si fuiste registrado en México. También habrá servicios de asesoría legal gratuita para cuestiones migratorias



Programa tu cita a través de:
Mexitel: 1-877-639-4835
App: MiConsulmex

Consulado General de México en Phoenix
320 E. McDowell Rd.
Phoenix, AZ 85004.

SRE
CONSULADO GENERAL DE
MÉXICO EN PHOENIX



De Nuestros Consulados

Colombiano, apostille solo en línea.



El Ministerio de Relaciones Exteriores de Colombia les recuerda que el trámite de apostilla y/o legalización de documentos se puede realizar únicamente en línea. Desde su casa, oficina o cualquier lugar en donde se encuentre usted mismo puede realizar el trámite las 24 horas del día (todos los días de la semana), no requiere intermediarios, ni cita previa. Ingrese a la página <http://www.cancilleria.gov.co/> y haga uso de la opción **"Realice aquí su trámite de apostilla y legalización en línea"**. Allí encontrará paso a paso cómo realizar el trámite, tipo de documentos y requisitos. Si tiene preguntas, comuníquese al **1-888-764-3326**.



Haga su **apostilla o legalización** desde su casa u oficina



*Guatemaltecos,
¡no están solos!*



En un video difundido a través de su página en Facebook (Consulado de Guatemala en Arizona), **el Cónsul General de Guatemala en Phoenix invita a sus conciudadanos a guardar la calma** y a no tomar decisiones apresuradas en estos momentos de incertidumbre y a evitar caer en manos de falsos abogados. Pero sobre todo les expresa que no están solos.

La línea de atención para la comunidad guatemalteca es **1-844-805-1011**.

*¿Necesita
aprender inglés?*

El Consulado General de Guatemala en Phoenix, asistiendo a la comunidad guatemalteca, les brinda Clases de inglés gratis.

A partir del primero de Febrero de 2017 se están dictando las clases en la **Iglesia Faith Evangelical Lutheran Church 801 E. Camelback Rd, Phoenix, AZ 85014**. Lunes y miércoles de 6:00 p.m. a 8:00 p.m.

Para más información llamar a Sara Monzón al **602-380-3587**.

PUGA MASONRY & TILE ¡Las mejores opciones!

- TODO TIPO DE PISOS
- PAVERS EN CONCRETO O TRAVERTINO
- TODO EN REMODELACIÓN INTERIOR Y EXTERIOR
- COCINAS ➤ BAÑOS ➤ CHIMENEAS ➤ DRIVE WAYS

602-882-9225

f p
www.pugatile.com



**Usted puede tener
SU PROPIO PARAISO EN CASA
¡a precio razonable!**

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

Henry Golac



La autoridad en el tiempo

El jefe de meteorólogos de Telemundo Phoenix es una verdadera autoridad hablando del tema del clima en todo el mundo. Tiene un título de Meteorología Aeronáutica de la Fuerza Aérea del Perú, estudió en la Universidad de San José en California y se graduó en Geografía en la Universidad Internacional de la Florida.

Contacto Total, la revista que habla, lo visitó en su lugar de trabajo para conocer cómo es que prepara los informes que usted ve en el noticiero. Aquí esta, en exclusiva, Muy Personal. ►

¡...Y llegamos a la edición 13!



*¡Mil gracias por su apoyo!
¡Seguimos adelante!*



en el corazón, el pecho y las manos de la comunidad hispana.

Muy Personal



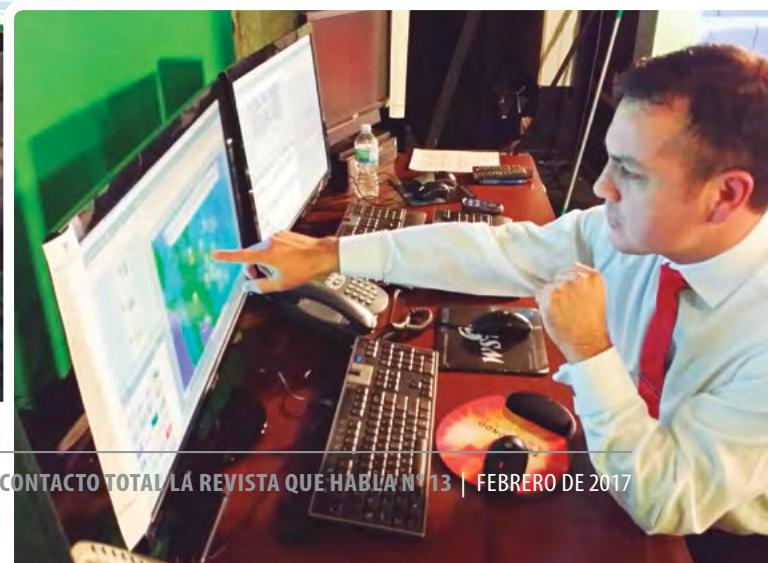
Su primera experiencia en la televisión de los Estados Unidos fue en 2004 en el fuerte mercado de Miami donde tuvo el honor de ser el primer meteorólogo del canal América TV después de ser el elegido entre una buena cantidad de profesionales.

Orgullosamente peruano de la ciudad de El Callao, desde el 2013 está en Arizona a donde llegó por una buena oportunidad y con el deseo de seguir creciendo como profesional.



Fotografía: Henry Golac.

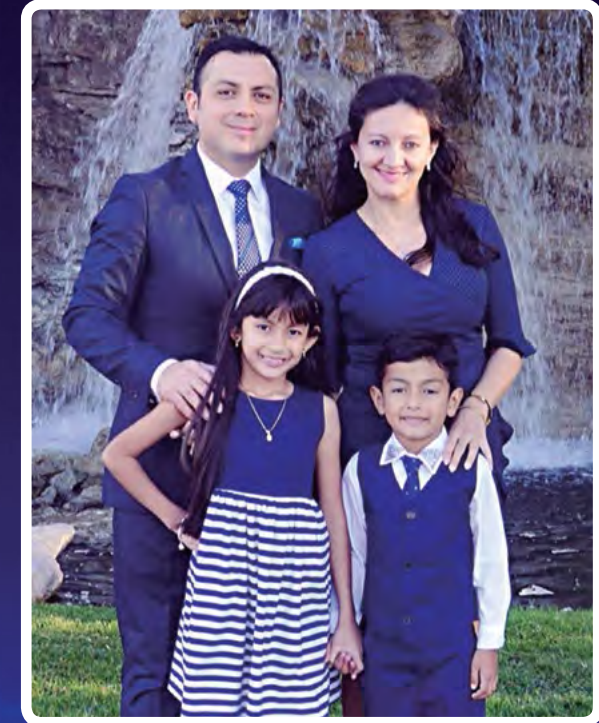
Gracias a sus consejos, usted elige si usar el paraguas, el abrigo o sale en pantalón corto y playera. Desde aquí tiene acceso a satélites y radares del servicio nacional del clima que lo tienen actualizado de todo cuanto ocurre en el mundo. La información es analizada y seleccionada para que los televidentes reciban el pronóstico más acertado a nivel local y regional.



Muy Personal

ESCUCHAR

Fotografía: Henry Golac.



"Lo malo o lo bueno es subjetivo, hay que hacer lo correcto" este es su lema de vida, el que comparte con su esposa Bibiana y sus pequeños hijos Xixira de 8 años y Fabián de 5 años. El hijo mayor, Cristopher vive en Perú.



Con más de 20 años de experiencia, para Henry, no solo es decir si llueve o hace sol, siente que se debe educar y enseñar. Por esto "al aire" siempre tiene información adicional. Y está seguro que: "Hay que saber pero lo más importante es la comprensión de la información que tiene como base el análisis para luego si dar una opinión"

Henry Golac también es un deportista consagrado. Atleta de maratones y practicante de varias disciplinas. Vive feliz en Arizona porque cree que: "Tú haces el lugar y te sientes cómodo". Después de tres años en medio del desierto dice: "Esto es el paraíso. No debemos decirlo muy alto sino todo el mundo se viene para acá".



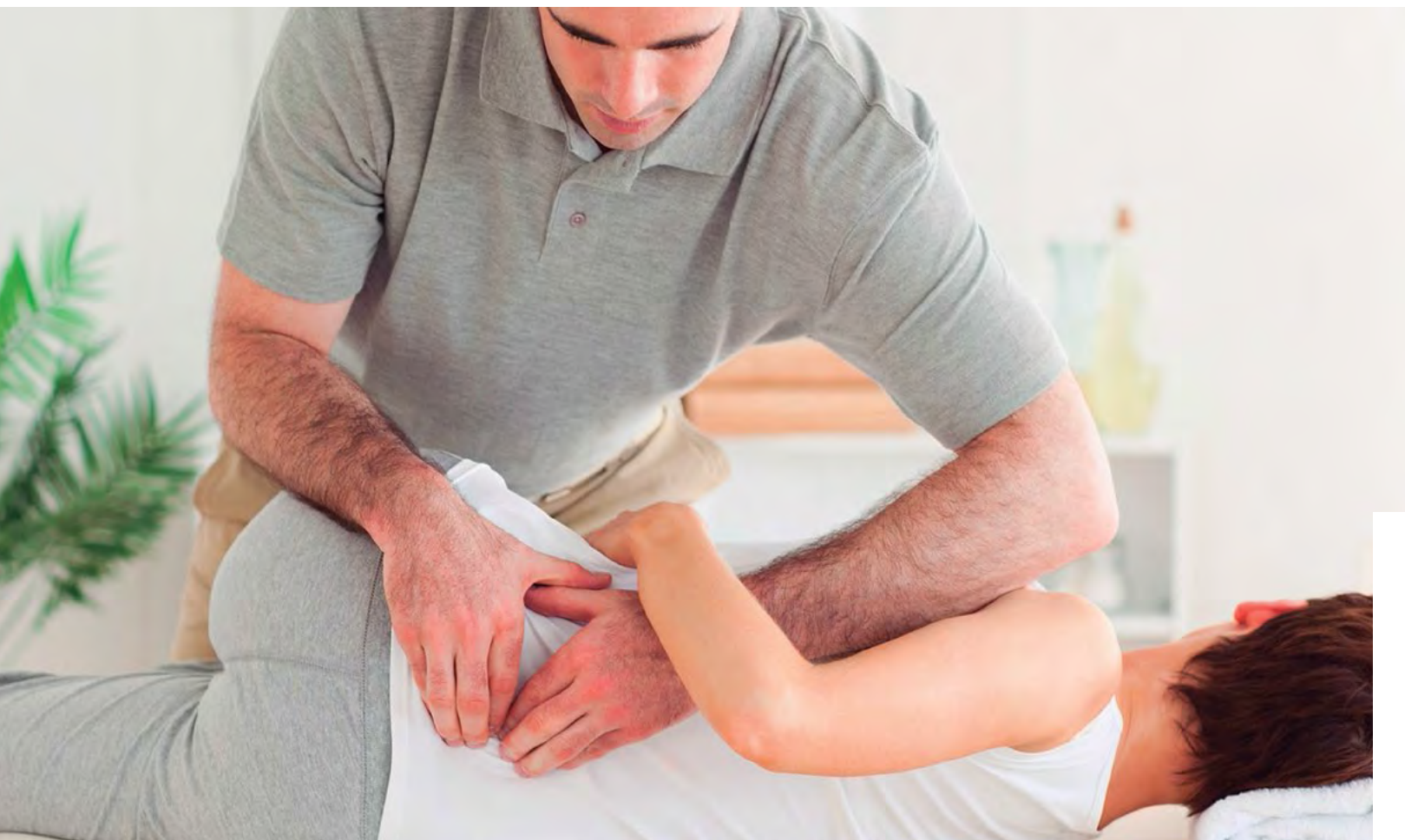
Fotografía: Henry Golac.

Ganador de 5 premios Emmy, lo máximo en televisión, Henry Golac, quiere disfrutar de cada momento de la vida. Sabe que la peor tormenta "es donde existen mentiras" y que el sol brilla "donde hay desapego a las cosas".



Fotografía: Henry Golac.

La quiropráctica



Por **Dr. Patrick A. Maloney**
Director clínico
de Maloney
Chiropractic Clinic

una ciencia esencial después de una lastimadura

LA QUIROPRÁCTICA ES UNA CIENCIA y un tema de estudios que se enfoca en restaurar la función natural y saludable de la columna vertebral. El doctor de la quiropráctica tiene la capacidad, única en el mundo de la medicina, de enfocarse en la función de las coyunturas del cuerpo. Cuando digo las coyunturas estoy incluyendo a los ligamentos, músculos, tendones, nervios, y discos que completan

la anatomía de una coyuntura de la columna vertebral.

Un quiropráctico es un doctor que evalúa y diagnostica condiciones que están causando presión a los nervios de la columna vertebral. Estas presiones son causadas casi siempre por lastimaduras que causan daño alrededor de la columna vertebral. Estos daños pueden ser en

el músculo, el tendón, el ligamento o el disco de la columna. Estas lastimaduras son causadas, más comúnmente, por accidentes de auto, caídas o resbalones en la casa o en una tienda, accidentes en el trabajo y daños durante la práctica de ejercicios. Estas lastimaduras causan inflamación (las entrañas de células dañadas). Esta inflamación comienza el proceso de reparación y cicatrización y te avisa a través de los nervios que hay un problema (una lastimadura con riesgo de un daño mayor). Durante el proceso de cicatrización y reparación, los tejidos se pueden cicatrizar mal, debido a que la cicatrización infiltra tejidos donde no pertenece, causando un problema permanente.

La quiropráctica ayuda con estas condiciones que irritan y presionan al nervio en varias maneras:

- Quita la fibrosis o cicatrización excesiva y anormal que infiltra la coyuntura y puede lastimar permanentemente al nervio.



- Aumenta la flexibilidad de los músculos conectados a la columna vertebral.

- Permite la reconstrucción o remodelación de los mismos músculos, tendones, ligamentos, y discos de la columna vertebral después de una lastimadura o desgarre.

- Permite el fortalecimiento de las estructuras óseas de la columna. Esto es un punto muy importante, porque columnas que se sanan torcidas pueden causar destrucción de los huesos.

- Aumenta la fuerza de los músculos de la columna, y aumenta la capacidad de balance del cuerpo.

Si se lastima, examínese lo más rápido posible, así se da la mejor oportunidad de repararse correctamente y completamente, sin correr el riesgo de torcimiento permanente en su columna.



Abogada de Inmigración
Jessica M. Cadavid Esq.

*"Uniendo Familias
un Sueño a la vez"*

Cadavid & Asociados se especializa en ayudar a individuos, familias y empleados a realizar sus sueños migratorios.

Llame para una evaluación gratuita

602-515-8859

¡SOMOS SUS ABOGADOS DE INMIGRACION!

5055 N 12th Street, Suite 100 - Phoenix, AZ 85014
www.cadavidlaw.com

SIGANOS EN



**¡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.
Cerrado los Domingos

www.simonshotdogs.net Simon's Hot Dogs simonshotdogs

Calendario de Eventos

PHX Festival de Comida Vegana

SÁBADO 25 DE FEBRERO DE 2017

10 A.M. INGRESO VIP - 5:00 P.M.

11 A.M. ENTRADA GENERAL - 5:00 P.M.

Por segundo año consecutivo se lleva a cabo el "PHX Vegan Food Festival". El evento alberga algunos de los mejores restaurantes vegetarianos y veganos del estado, proveedores de alimentos y bebidas, así como ropa, accesorios, productos de cuidado personal, artículos para el hogar y más. de este año cuenta con una zona para niños mejorada, demostraciones adicionales y presentaciones de chefs y expertos de la industria. Ingreso VIP \$50. Entrada General \$25.

Niños menores de 12 entran gratis. The Phoenix Theatre & Phoenix Art Museum Campus. 100 E McDowell Rd Phoenix, AZ. Para mayor información y compra de boletos visite <http://www.phxveganfest.com/>



A Disfrutar del teatro! Con Romeo y Julieta. Bienvenidos al Siglo XXI

MARZO 4 Y 5 DE 2017
FUNCIONES A LAS 5 P.M. Y A LAS 8:00 P.M.

Matices Theatre Company invita a su nueva obra que no deja a un lado la narración de Shakespeare, pero sin duda alguna marca pautas y problemáticas de interés para la sociedad contemporánea, recrea tiempos de su versión original, y acerca al espectador a una mirada moderna para reflexionar, divertirse y porque no, volver a pensar en ese amor puro y tierno como es el de Romeo y Julieta. ¡No se la pierda! **Entrada: \$15. Play House on the Park. 1850 North Central Avenue, Phoenix, AZ 85004.**

Trellis se reúne con Milenios en su mundo

Todo acerca de la compra de una casa

FACEBOOK LIVE, MIÉRCOLES 8 DE MARZO, 7:00 P.M.

Muchos jóvenes aspiran a comprar una casa, pero necesitan educación para poder convertirse en propietarios y estar financieramente preparados. **Trellis esta-**

rá realizando un evento de Facebook Live en donde podrán hacer cualquier pregunta que tengan sobre el proceso de la compra de una casa. La Presidenta y Directora

Ejecutiva, Patricia García Duarte y su equipo responderán a las preguntas y preocupaciones que los asistentes en persona o en línea puedan tener sobre el tema. **DeSoto Mar-**

ket, 915 N. Central Ave, Phoenix, AZ 85004. Llegar a las 6:30 p.m. para reservar su asiento. **El evento en vivo comenzará a las 7:00 p.m.**

Para asistir en línea, visite **facebook.com/TrellisAZ1**. Informes al **602-258-1659.**



Sunny Energy LLC

Team De Impacto Solar

(602)-491-5332

Ahorrándole hasta un 80% en su factura eléctrica

★ NO costos de Instalación ★ NO costo de mantenimiento ★ NO pago inicial

Ofreciendo mejores opciones para producir su propia energía limpia y barata

Yasmin Chafetz
Business Development Manager
Drugs Test Agency
602.992.6633
yasmin@druggstest.com

BELMONTE LAW FIRM
IMMIGRATION | CRIMINAL | DUI
602.753.5383

Olivia Gomez
REALTOR
M: 602.679.2031
E: 602.325.4925
Email: olivia.gomez@gmail.com
Servicio En Su Idioma

Juan GRAN TRIBUTO Gabriel
EN VIVO CON MARIACHI EL SHOW DE
JAIME VARELA
EL SHOW DE LA
la parodia
IMITADOR NUMERO UNO DEL PROGRAMA PARODIANDO

Carlos Torres
&
Sonia Almaraz

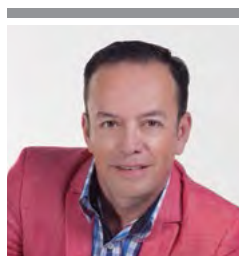
SABADO FEBRERO 25 STRATUS

2102 N 23 AVE PHOENIX AZ 85009 **DOMINGO FEBRERO 26** **SEÑOR SUSHI #2**
1356 W SOUTHERN AVE MESA AZ 85302

BOLETOS A LA VENTA EN EL SEÑOR SUSHI INFO: 623 206 7973

Minority own and operated since 1990

La Fuerza de la Vida



Por **Sergio Pérez**
Psicoterapeuta
Director y fundador
de la organización
Despertando en Amor
www.despertandoenamor.org



NO HAY NADA MEJOR

que un vaso de jugo recién hecho, sobre todo si lo tomas, a primera hora, con el estómago vacío. Imagina cómo puede ser tu existencia, si en lugar de recibir la mañana con una taza de café concentrado, bebes un vaso de jugo y casi en el acto, te sientes renovado, alerta y deseoso de saber qué te prepara la jornada.

EL EFECTO

LIBERADOR DE LOS JUGOS

Los jugos son el combustible más adecuado para el organismo. Su elevado contenido en agua significa que se asimilan fácilmente, purifican y nutren el cuerpo al tiempo que proporcionan la gama completa de nutrientes esenciales. Esta bebida también presenta otra propiedad, un misterioso factor X que los científicos no han terminado de desentrañar.

Te ocurre algo sorprendente en cuanto incorporas a tu vida jugos de frutas y verduras crudas.

Los jugos recién hechos están repletos de la fuerza de la vida: energía natural y pura que ejerce milagrosos y beneficiosos efectos en el cuerpo humano.

Los médicos y los partidarios de la salud natural conocen perfectamente el valor nutritivo y de recuperación de los jugos desde principio del siglo XX.

La energía es la esencia de la vida. Miles de millones de minúsculas células del cuerpo producen energía y para que funcione con el máximo de eficiencia, debemos proporcionarles las condiciones óptimas. Si queremos estar sanos y en forma y llevar una existencia prolongada y activa, necesitamos abundante oxígeno y una buena nutrición que obtenemos con la ingestión de alimentos integrales.

SOMOS LO QUE COMEMOS

Solo en fecha relativamente reciente la humanidad ha comprendido que el estado del cuerpo está vinculado de manera inseparable a la calidad de los alimentos que ingerimos y del aire que respiramos. Durante el último siglo, ósea, desde la revolución industrial, ha disminuido de forma espectacular la calidad tanto de los alimentos como del aire, por consiguiente, nuestra capacidad de estar sanos.

Como vivimos en un ambiente cada vez más tóxico, necesitamos la nutrición más eficaz a fin de combatir los efectos degenerativos y revitalizar nuestros cuerpos.

Las frutas y las verduras crudas no sólo contienen la variedad más valiosa de vitaminas minerales y aminoácidos, sino una cualidad singularmente saludable que la ciencia todavía no ha descifrado, puesto que los científicos no pueden preparar pastillas con nutrientes aún sin identificar, la mejor píldora de vitaminas sintéticas que puedes adquirir, jamás compensará la falta de sustancias naturales que solo contienen las frutas y las verduras.

POR UNA VIDA SALUDABLE

No debemos de definir la salud como la ausencia de enfermedades, si no como un es-

tado vital y dinámico que nos hace sentir con carga positiva y plenamente capaces de afrontar lo que la vida nos plantea. Llamemos energía pura a esta propiedad y el modo más directo de experimentar su fuerza vital consiste en beber jugos crudos.

La armonía es el principio fundamental de la vida. Podemos considerar las enfermedades como la manifestación de la falta de armonía del cuerpo humano.

La respiración de aire contaminado y la ingestión de alimentos procesados y saturados en azúcares, grasas perjudiciales e hidratos de carbono refinados (para no hablar de malas costumbres como el consumo de alcohol y tabaco) crean un exceso de acidez que provoca un desequilibrio químico.

Los jugos crudos ejercen un intenso efecto alcalino que permite que el pH vuelva a la normalidad, contribuyen a restablecer la armonía y ayudan al organismo a depurarse y sanar.

Les recuerdo amigos que para ingerir los jugos solo contamos con unos minutos después de hacerlos, ya que se oxidan y al oxidarse ya no nos ayudan en nada. Muchos de mis pacientes me dicen: "qué flojera prefiero prepararlos una noche antes" y les contesto pues ya no te sirven de nada.

Es solo unos minutos de nuestro tiempo lo que nos quita preparar un jugo y les aseguro que su calidad de vida cambiará muchísimo, así que sin flojera a preparar los ricos y deliciosos jugos naturales al momento.

Recuerda que pensar y actuar positivo en la vida te llevara al éxito y al triunfo.



RESTAURANTE FAMILIAR

PLATILLOS MEXICANOS Y AMERICANOS



13530 W Van Buren St. | Ste A-104
Goodyear - AZ, 85338
Abierto desde las 6 a.m. hasta las 9 p.m.
623-925-1061



¡Yo hago de tu evento, mi evento!



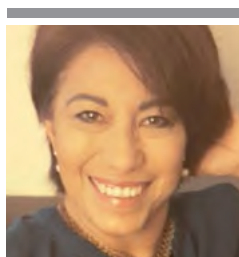
Luz a Pro Foto & Video
602-434-3210
Capturando tus momentos más felices
por profesionales!





¿Qué es un Block Watch?

La mejor manera de ser un miembro activo de su comunidad



Por **Gabriela Garza**
Especialista en
Comunidades
ggarzakey@mail.com
623-329-2371

Muchas personas desconocen lo que es un Block Watch o cuidadores de vecindario, y más aún desconocen la importancia de pertenecer a uno de estos grupos. Son más de 200 registrados en el área de Phoenix, sin contar los grupos que se registran en otras ciudades como Mesa, Glendale, Scottsdale, Tempe, etc.

Estos son asociaciones de vecinos unidos y entrenados por el propio departamento de Policía para cuidarse y cuidar a

su vecindario. También interviene el departamento de vecindario de la ciudad de Phoenix, el cual asigna a un especialista que se encarga de ayudar al grupo en el proceso de registro. Ese especialista brinda apoyo permanente al grupo para su mejor desempeño y enseña a los miembros a usar todos los recursos gratuitos que la ciudad de Phoenix ofrece para tener un vecindario limpio, libre de grafitis y libre de delincuencia. La mayoría de estos especialistas son bilingües y le ayudarán en el idioma que usted prefiera.

Este es un trabajo voluntario, pero muy importante para tener un vecindario unido y seguro, y más en estos tiempos donde a todos nos importa demostrar que somos buenos ciudadanos para este país. Cabe mencionar que durante el trámite y los entrenamientos nadie le pedirá ningún documento para saber su estatus en este país, también hay muchos grupos ciento por ciento hispanos a los que usted puede unirse.

Para buscar si hay algún grupo en su vecindario, puede acceder a esta página: <https://www.phoenix.gov/police/neighborhood-resources/block-watch-info>

Si prefiere, llame al número **602-534-4444** donde lo pueden ayudar en español para encontrar un grupo "Block Watch" en su área y le aseguro que será bienvenido a cualquier asociación que se una.



LOS OSOS NEIGHBORHOOD ASSOCIATION AND BLOCK WATCH

Es una de las agrupaciones de vecinos muy involucrados en la comunidad. Empezó hace 4 años y se reúne regularmente en El Oso Park en la 75 avenida y Osborn. Activate Motivate es otro grupo al que pertenecen varias señoras que se reúnen 2 veces por semana para hacer ejercicio en el parque y darse ánimo unas a otras.

Freeway Insurance

TODLO QUE NECESITA EN SEGUROS DE AUTO

¡Compare y ahorre!

“Liability insurance” desde \$40 AL MES

¡VISÍTENOS HOY!

1130 N. 35th Ave 85009 (Ave 35 y Latham)
Lun.-Vie. 9 A.M.-6 P.M., Sáb. 9 A.M.-5 P.M., Dom. 9 A.M.-4 P.M.

\$50 DE DESCUENTO EN SU PAGO INICIAL

Buscamos entre todas las compañías y le encontramos la tarifa más baja.

LICENCIA N° 94484

FREEWAY
LOS EXPERTOS EN SEGUROS DE AUTO

602-599-0766

Deliciosas recetas al estilo vegano

LETICIA GAMIZ ES PROPIETARIA DE MI VEGANA MADRE, un tráiler muy reconocido en el Valle del Sol por su comida vegana mexicana y por difundir los beneficios del veganismo y compartir la cultura mexicana a través de sus platillos. En esta edición nos recomienda dos novedosas recetas que despertarán el apetito hasta del paladar más exigente.

Tacos o Envuelto de Ensalada de Mango y Almendras

Mi Vegana Madre recomienda esta ensalada para el desayuno, para empezar la mañana, porque es dulce, fresca, llena de antioxidantes, omegas, calcio y vitaminas. Para las personas que hacen ejercicio es buenisima ya que el mango es un recuperador de energía.

Ingredientes:

2 tazas de espinaca picada en trocitos
2 tazas de col rizada (kale)
1 mango pelado y rebanado en tiras
4 cucharadas nueces pecanas
2 cucharadas de néctar de agave
2 cucharadas de jugo de limón
4 hojas grandes de lechuga

Aderezo:

4 datiles sin hueso
2 cdas. de vinagre balsámico
¼ de tza. de jugo de naranja
1 pizca de sal de mar
1 cda. de jengibre fresco picado
½ tza. de aceite de olivo extra virgen (puedes usar aceite de linaza o de aguacate)
1 pizca de pimienta fresca molida
Procesa o bate todos los ingredientes para el aderezo y reservar en un tazón por separado.

Tacos o Envuelto de Ensalada de Mango y Almendras



Ensalada de Repollo

En un tazón mezcla delicadamente todos los ingredientes agregando poco a poco el agave y el limón.

Extiende una hoja de lechuga en un plato aplastándola por el centro, coloca un poco del relleno y envuelve en forma de taco. Refrigerar por una hora. Sirve con el aderezo a un lado.

Ensalada de Repollo

Mi vegana Madre recomienda esta ensalada en la cena porque es ligera pero muy nutritiva. Te deja la sensación de llenura sin sentir pesadez en el estómago y además tiene un ingrediente importantísimo: el garbanzo, el cual es muy bueno para la salud ósea por su hierro, calcio, zinc, fibra y más. Pero lo más importante es que no contiene ningún producto proveniente de un animal.

Ingredientes:

1 manzana (roja o verde) picada en cuadritos
¾ taza de nueces pecanas picadas o nuez de la india
2 tiras de apio pelados y picados

½ repollo picado
4 zanahorias ralladas
1 manojo de espinaca picada
6 aceitunas picadas sin hueso
2 tza. de palmitos escurridos y picados (de lata)
1 taza de garbanzos (de lata) escurridos
2 cucharada de jugo de limón

Aderezo:

Mezclar:
1 taza de vinagre balsámico
1 taza de aceite de olivo
½ cup de jugo de limón
1 cucharada de sal de mar
½ cucharadita de pimienta fresca molida

Mezclar delicadamente todos los ingredientes de la ensalada. Sirve y adérezalo al gusto.



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



SERVICIO 24/7
SOLO EMERGENCIAS

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE LAS TARJETAS DE CRÉDITO



Conoce doterra... ¡cambiar tu vida!
La mejor salud, el mejor negocio. ¡Pruébalos!

Contáctanos
MARIO Y ANA MARIA MORENO
602-460-8487



dōTERRA
Wellness Advocate

MOVEOVERAZ

Muévete A Otro Carril
Muévase A Otro Carril, Siempre Con Todos Los Vehiculos



La ley de Arizona "Muévase a otro carril", requiere que los conductores se muevan a otro carril o reduzcan la velocidad cuando se aproximen a cualquier vehículo con las luces intermitentes encendidas y que esté detenido a un lado del camino.

Proteja a todos los que conducen o trabajan en los caminos y carreteras de Arizona:

- ▶ Automovilistas con su vehículo descompuesto
- ▶ Trabajadores de caminos y carreteras
- ▶ Personal que da asistencia en el camino
- ▶ Personal de emergencia
- ▶ Oficiales de policía

Conozca más sobre esta ley en MoveOverAZ.org



ADOT



Más información en
MoveOverAZ.org



16-301

Arizona Leafy Greens Comité de Seguridad Alimentaria

Una industria comprometida a las prácticas de salubridad para el manejo de alimentos



Entre noviembre y marzo, el 90 por ciento de las verduras de hoja verde consumidas en Estados Unidos y en Canadá provienen de Arizona. Aprende más sobre nosotros en arizonaleafygreens.org



Famosos de Aquí y Allá

Serena Williams, la tenista número 1 del mundo, causa sensación fuera de las canchas. Esta vez, en la edición de trajes de baño de la revista Sports Illustrated, dejó poco a la imaginación y ratificó que a sus 35 años tiene mucho para mostrar.

Sus fotografías han roto record de visitas y comentarios en las redes sociales.

¡Bien cotizada!

Fotografía: Sports Illustrated.

La Chispa se estrena en Azteca Phoenix canal 41. Este nuevo programa será conducido por Sonia Alejandra Rivera, Nayelli Valle y Edgar Guerrero. A partir del sábado 25 de febrero, a la 1:30 de la tarde, prometen tener mucha diversión, información y entretenimiento. ¡Buena suerte para ellos!



El reconocido quiropráctico Patrick Maloney estuvo esquiando en los bellos escenarios del estado de Montana. Junto a su hijo Diego y a su hermano Sean, el doctor Maloney se divirtió cumpliendo los retos que cada una de las montañas exigía. ¡Bien por ellos!



CONTACTO TOTAL LA REVISTA QUE HABLA N° 13 | FEBRERO DE 2017

1190-AM
La Estación del Talento Independiente
www.onda1190am.com

1190-AM
La Estación del Talento Independiente

*¡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

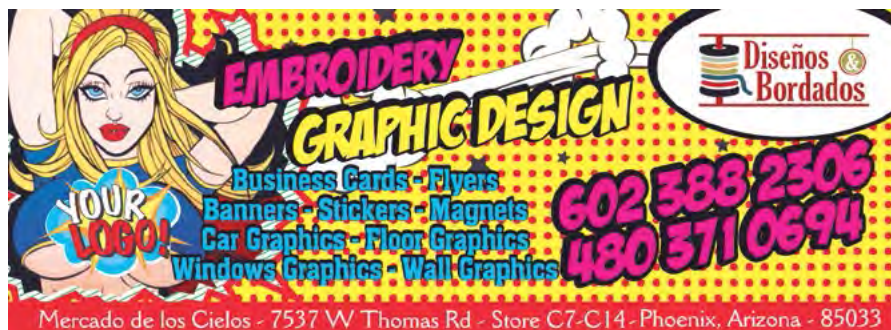
¡Pasa la voz!

www.onda1190am.com

EN CABINA 602-759-1910

¡Pare Oreja y Apunte!

DESDE \$10
20 PALABRAS



EMBROIDERY GRAPHIC DESIGN
Business Cards - Flyers
Banners - Stickers - Magnets
Car Graphics - Floor Graphics
Windows Graphics - Wall Graphics
602 388 2306
480 371 0694
Mercado de los Cielos - 7537 W Thomas Rd - Store C7-C14 - Phoenix, Arizona - 85033



SE VENDE WATERSLIDE

de 18 pies de alto excelente condición,
casi nuevo \$1800 o mejor oferta.

Más información

623-210-1809

Manualidades para todas las edades y clases gratis para niños en Magic Hands. Las manualidades son ideales para desarrollar la concentración y disminuir el estrés, y también los niños estimulan la destreza manual, la creatividad y la perseverancia. Llámanos al teléfono **602-329-4384**. O visítanos **3201 W. Thomas Rd. Phoenix AZ. ¡Te esperamos!**

Se vende troque 98 S-10 por \$1,300. También 5 a 6 botes de pintura café. **602-308-9252**.

Vendo tarros de 5 galones de ambientador para detallado de autos (air freshener). A sólo 25 cada uno. **480-646-0327**.

Busco pintura para exteriores y zafate artificial. **602-872-6742**.

Se vende sofá cama por solo \$150. También vendo lavamanos en \$45 dólares. **602-368-4596**.

Vendo 4 cascos de seguridad, en muy buena condición. A sólo \$20. Interesados llamar al teléfono **602-561-6175**.

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

Compro mesas y sillas para eventos. Preguntar por Ramón **480-547-1528**.



GNC Bazaar

La tienda de liquidación donde encuentra todo lo que necesita para su hogar. Artículos de plomería, herramientas, puertas, electrodomésticos, luces y mucho más. Descuentos del 35% hasta el 75%. Visítenos en 3302 W. Van Buren St. Phoenix AZ. (en la plaza de la Ave 35 y Van Buren).

602-278-0868



Millenium Communications
Cellphone repair & sales
Reparación y venta de celulares y tabletas
Venta de accesorios - Desbloqueamos cualquier celular y quitamos cuentas de Google.
4225 W. Indian School Ave, Phoenix AZ 85019
Espacio A1 - Adentro de El Centro Mercado
602-380-9456

Vendo casa en Puerto Peñasco recién remodelada. Dos recamaras, un baño. A 10 minutos de la playa. Mayor información **480-748-5941**.

¿Recibió una infracción de tránsito? Asista a la escuela de tráfico y evite puntos en su récord de manejo. Llámenos antes de pagar la multa. Clases en inglés y español. **602-283-5677**.

PRODUCTO LOCAL: MIEL PURA, POLEN Y JALEA REAL 100% NATURAL



Beneficios para su salud.
2520 N. 16th st. Phx.
AZ 85006.

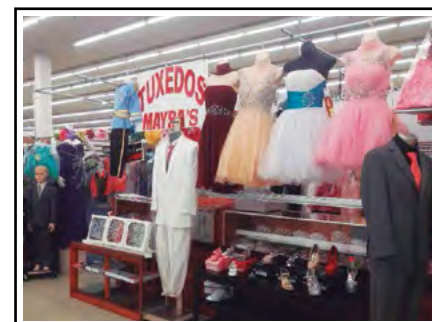
Griselda 602 332 5484

¡Pare Oreja y Apunte!

DESDE \$10
20 PALABRAS



COLOMBIA Express...
12313 N.W. Grand Ave. Ste. D. El Mirage - AZ 85335
Lunes a Sábado: 11 a.m. - 7 p.m. | Domingo 10 a.m. - 2 p.m. | e-mail: colexp@hotmail.com
Tel.: 623-271-7405 | Fax: 623-271-9083
SERVICIO DE NOTARIO - ENVIOS DE DINERO A MEXICO, CENTRO Y SURAMERICA.
Envío de Paquetes y sobres a México, Colombia, Guatemala, El Salvador, etc. **Recargas telefónicas** nacionales e internacionales. **Pago de billes** nacionales e internacionales. **Copias y fax** | **Comida colombiana.**



RENTA DE TUXEDOS MAYRAS

Para toda ocasión PROMS, BODAS, XV AÑOS. Accesorios y paquetes de XV años. Vestidos para dama. Todo lo que necesita para ese día tan especial.

CENTRO MERCADO LATINO
4225 W Indian School Phx AZ 85019
602-481-9546

VALENTINA'S MATTRESS COLCHONES

Tenemos diferentes estilos, calidad, precios y marcas originales.

480-282-3270
602-718-0816



EN VENTA

combo brinca brinca con resbaladilla y alberca de agua, buena condición. Casi nuevo. \$1600 obo.

Más información al
623-210-1809



Diseños & Bordados
Mercado de los Cielos
7537 W Thomas Rd C7 - C14
Phoenix, Az. 85033
602 388 2306
Diseños y Bordados
DisenosyBordadosArizona@gmail.com
www.dbarizona.com

ANIME SUS FIESTAS O EVENTOS AL RITMO DEL GRUPO FEMENINO ESENCIA

Tocamos cumbias, norteño.
Búscanos en Instagram:
@grupoenciaoficial
Facebook: Grupo Esencia.

Para contrataciones
915-449-7764
con César Pascale



QUESO MENONITA

de Casas Grandes,
Chihuahua.

Lydia
602 810 6241

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE



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



**DANNY'S
TIRE SHOP**

MECÁNICA EN GENERAL

- Suspensión • Alineación
- Tune ups • Frenos y mucho más.

**2529 E McDowell Rd.
Phoenix - AZ 85008**

602-275-9315

**BUSQUE / OFREZCA TRABAJO
Y/O SERVICIOS**



SOBADORA ATENDIENDOLE

- * Empachos * Matriz * Mollera * Estrés
- * Anginas * Torceduras * Dolor de cuello
- * Cintura * Nervio Ciático * Tendones

Llamar al **602 621 9419**

PLOMERO

¿Problemas con plomería o drenajes? ¡Yo le puedo ayudar!

- * TAZAS * BAÑERAS * LLAVES * GOTEOS
- * BOILER * FUGAS * LAVAMANOS * GAS

Localizamos drenajes o inspecciones - Más de 15 años de experiencia

ESPECIALISTA EN DRENAJES TAPADOS

THE DRAIN MAN LLC | 602-348-1703

FUMIGACIONES DOMÉSTICAS | EXPERTOS CONTROLANDO PLAGAS



- Chinchos ■ Cucarachas ■ Pulgas ■ Garrapatas
- Escorpiones ■ Arañas ■ Hormigas

NO CONTRATOS - PRECIOS RAZONABLES

602-303-7927

Se buscan costureras. Tiempo completo y medio tiempo. En Phoenix (Central y Camelback). Pago basado en la experiencia. Interesadas llamar al **602-277-2402**.

Fotografía y video para todas las ocasiones. Quinceañeras, Bodas, Cumpleaños, etc. Servicio profesional y los mejores precios. **(602) 434-3210**.

Handyman con experiencia en: Pintura, "drywall", textura, estuco, plomería, carpintería, baldosa, acabados en concreto, pisos laminados y de madera y más. Teléfono **623-225-5140**.

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

C&N Handyman Services. Todo tipo de remodelaciones tile, plomería, electricidad, drywall, pintura, roofing y mucho más. Precios accesibles. **602-754-1300**.

Costurera / Alteraciones. Se hacen alteraciones y bastillas a vestidos, faldas, pantalones y sacos. Arreglamos todo tipo de ropa. Estamos en el west del Valle. Informes en el **602-754-0641**.

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**



Reparación profesional automotriz. Problemas eléctricos y mecánicos. Mantenimiento preventivo y correctivo.

Elevadores eléctricos-Luces de autos, trocas y trailas-Cortos- Tableros-Amortiguadores-Bombas de agua y gasolina-Flechas-Bandas y cadenas de tiempo-Calentamientos-Alternadores-Marchas-Tune ups-Columnas quebradas. Diagnóstico por computadora.

RAFAEL GARCÍA. 40 AÑOS DE EXPERIENCIA. 480-469-1208

Plomero a su servicio. Destapo, tinas, toilettes, cocinas. Arreglo/reemplazo, boilers, llaves de cocinas, lavamanos. Experiencia, calidad y servicio. **480-559-2062**.

Si se descompuso su VCR, DVD, Stereo, televisión o cámara de video, yo se los puedo reparar. Soy Polo. Estaré esperando su llamada **(623) 204 9648**.

Reparaciones y construcciones pequeñas o grandes en casas o negocios. Tile, electricidad, plomería, drywall, carpintería, techos, etc. 30 años de experiencia. Precios módicos. Preguntar por Oscar, teléfono **602-486- 4483**.

¿Tiene problemas de Calefacción? 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**.



ISMAR AUTO GLASS
•Parabrisas •Ventanas •Reparación de Elevadores y más

602-545-4059

SERVICIO A DOMICILIO

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

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

**ESPECIALISTAS EN
REMDELACIONES
INTERIORES Y EXTERIORES**
COCINAS - BAÑOS
PISCINAS - CHIMENEAS
DRIVE WAYS - PATIOS
602 882 9225
PUGA MASONRY & TILE



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. Van Buren y calle 13 en Phoenix. Presupuesto gratis **(602) 505-6819**.

Vendo escobas, trapeadores y recogedores. De tamaño regular y también pequeños para niños o para limpiar los desechos de su mascota o su vehículo. Soy discapacitado y vendo estos productos para mantener a mi familia. Pregunte por Sebastián, teléfono **480-238-6171**.



**PACMAN PLUMBING
SERVICES**

Plomería Comercial y Residencial

- LINE
- GAS
- WATER
- DRAIN

480-389-7581

EMERGENCIA LAS 24 HORAS
pacmanplumbing2017@gmail.com

**BUSQUE / OFREZCA TRABAJO
Y/O SERVICIOS**



FLEXIBLE LIFE INSURANCE.



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 Agency

3614 N 24th St

Phoenix, AZ 85016

(602) 795-4825

jherrer1@amfam.com



American Family Life Insurance Company
6000 American Parkway, Madison, WI 53783 008544 - Rev. 3/15 ©2015
Formulario de póliza ICC13-97 UL
Formulario de póliza L-97 UL (solamente AZ, ND, SD)



Perdidos y Encontrados

**Si algo se le perdió... búsquelo aquí;
Si algo se encontró... ¡ANÚNCIELO GRATIS!
SÓLO EN ESTA SECCIÓN**

PERDIDOS

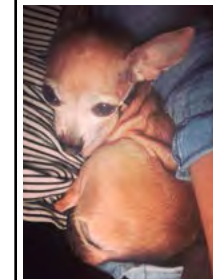
Perdimos gallo Bantam. Desapareció el 2/18 alrededor de las 3 pm. Tiene alrededor de 6 semanas de edad, tiene plumas amarillas y pies anaranjados. Se perdió por la Country Club Drive y Union Hills Drive. Si la has visto y la tienes, hay una pequeña recompensa. **623-853-7384.**

Perdí sobre con documentos muy importantes. La tarjeta del seguro social y el acta de nacimiento a nombre de Faustini de Mesa estaban en el sobre que perdí el 16 de diciembre en el Walmart ubicado en la Avenida 51 e Indian School. **602-272-3363.** Gracias.

Bolsa perdida en Food City de la 35 avenida y Glendale. Marca Guess de color negro, con un estampado

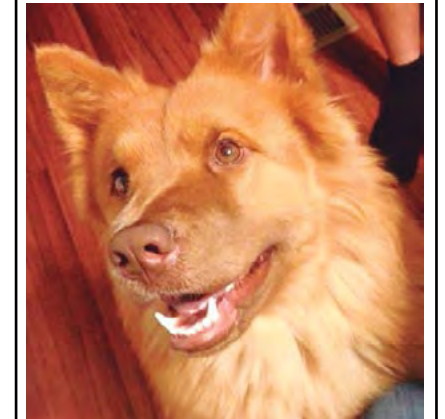
CHIHUAHUA PEQUEÑA PERDIDA

Se soltó de su collar y salió corriendo el 18/01/2017. Ella es una chihuahua muy pequeña de color canela, con cabello calvo detrás de sus orejas, tiene una cara muy blanca, ojos marrones, nariz negra con un centro rosado y una cola con punta oscura. Su nombre es Kamilla.



Ella fue vista por última vez en 43rd Ave y Earll (cerca de Thomas). Si la ha visto, contácteme al **602- 881-5810.**

PERRO PERDIDO EN MESA



Su nombre es Sasha. Mezcla de chaw y pastor alemán. Si lo encuentra por favor llame o envíe texto. Ofrezco una recompensa de \$500. **480-406-1507**

leopardo en frente. Contiene documentos importantes a nombre de Raquel Cruz. Ofrezco recompensa. **623-845-2364.**

Lentes de sol perdidos en la parte superior de "Camelback Mountain". Pagaré recompensa. Póngase en contacto conmigo. **602- 291-7181, ext. 602.**

ENCONTRADOS

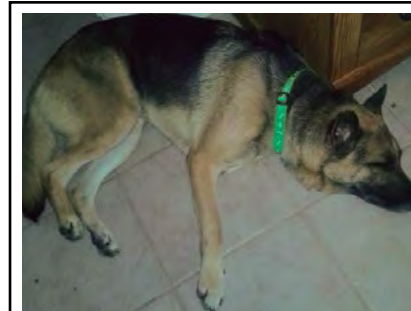
Encontramos perrita Chihuahua. Es joven y la encontramos en Deer Valley y Scottsdale Rd. No tiene etiqueta ni chip. Si usted es el dueño o dueña, llámeme **480-343-9703.**



ENCONTRAMOS

este perro hembra muy amigable cerca de la calle 7 y Alameda. Estaba fría y húmeda. Sin chip. Parece haber sido esterilizada. Si es suya o conoce a los dueños, llámeme al

623-764-1254



ENCONTRADO

Este perro de pelo negro y claro fue encontrado el 28 de diciembre por la Ocotillo y la Arizona Ave. No está castrado y no tenía un chip o collar. Si lo reconoce comuníquese conmigo.

480- 349-1650, ext 480.

ENCONTRADO PASTOR BELGA.

Encontré este perrito alrededor del mediodía por la Carver y la 35 avenida. Creo que es un "Shepard belga" macho con collar de metal, sin ningún chip ni etiquetas. Él está en una casa segura y estará bien por ahora. Si es suyo llamar al **623- 565-1214.**



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 2017**
0% de financiamiento por 72 meses
+ \$ 1000 de bono | Todo combinado
(para clientes calificados)



***COROLLA 2017**
0.9 % de financiamiento por 72 meses
(para clientes calificados)



***RAV4 2017**
0% de financiamiento por 72 meses
(para clientes calificados)

AT
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



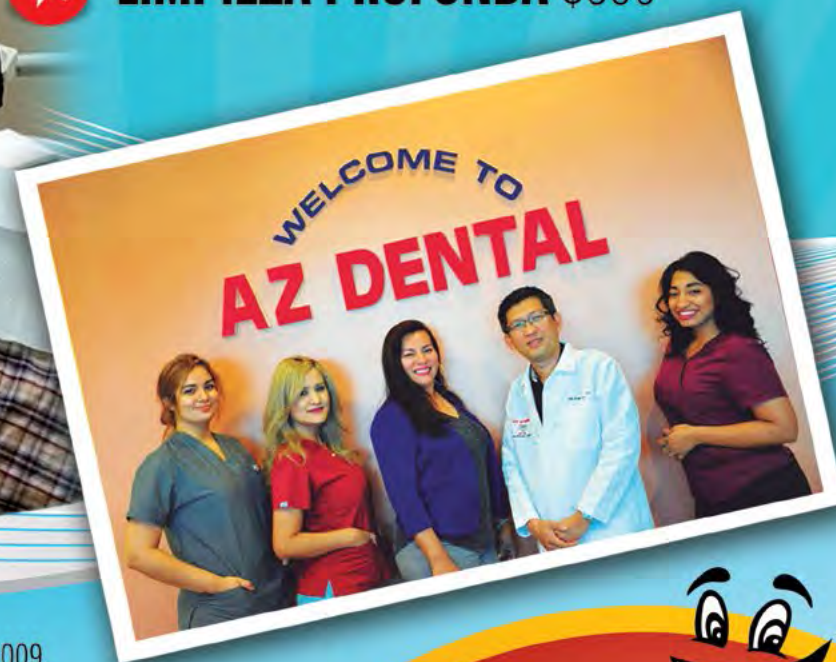
AZ DENTAL

FAMILY DENTISTRY & COSMETIC

Trae **SuperEspeciales** para que usted tenga la sonrisa que siempre ha soñado!



- ★ **CONSULTA, EXAMEN Y RADIOGRAFÍAS GRATIS**
- ★ **CORONAS DE PORCELANA \$500**
- ★ **ENDODONCIAS POR SÓLO \$500 - \$600**
- ★ **LIMPIEZA PROFUNDA \$350**



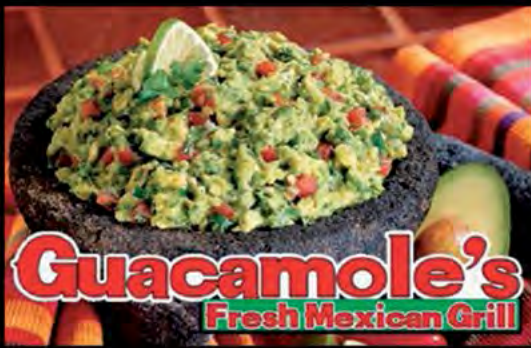
PHOENIX: 515 N. 35th AVE. - Suite 122 | Phoenix, AZ 85009.

602-455-0505

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

623-872-9117

¡Los Esperamos!
* PRESENTE LA REVISTA CON ESTE ANUNCIO PARA OBTENER LOS ESPECIALES



101 E. McDowell Rd. Phoenix AZ 85004
(McDowell y Central)
602-253-0803



www.guacamolesgrill.com

Comida típica de Acapulco, Guerrero, con sabor casero.



POZOLE
(hecho con maíz casero)

* **SOPAS**
Caldo de res
Menudo
Pozole

* **MARISCOS**
7 mares
Ceviche de camarón
Campechana
Mojarra frita

* **BARBACOA DE RES**



SIETE MARES

* **Aguas Frescas con Fruta Natural**

* **Jugos de Frutas y Verduras Frescas**



BEBIDAS

* **DESAYUNOS:**
Chilaquiles,
Huevo con chorizo,
Huevos rancheros.



LICORES Y COCTELES



CEVICHE

* **ANTOJITOS MEXICANOS:** Tamales en hoja de plátano, Fajitas de pollo, de res y de camarón.

¡Venga y disfrute de nuestra gran variedad de platillos!

Abrimos todos los días: Lunes-Sábado 8 a.m. - 9 p.m. | Domingo 9 a.m.-7 p.m.