



www.revistacontactototal.com

Nº. 51 | SEPTIEMBRE 6 AL 19 DE 2018

Publicación Quincenal Gratuita



Sangre hispana en MCSO

VALERIA CAZARES

Nueva oficial de detención

CONTACTO total

"LA REVISTA QUE HABLA"

GRATIS

SERVICEARIZONA.com

ONLINE MVD SERVICES

¡NO SE DEJE ENGAÑAR!

¡Cuide su dinero!



ALEJANDRA AZCÁRATE

Trae su show a Phoenix



ACCIDENTE DE AUTO

¡Cuidado con lo que hace!



**GANARON MUCHOS
DÓLARES**

Premios a nuestros lectores

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

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

- *Peticiónes de Familia**
 - Matrimonio/Visa de Prometido (a)/Padres/Hijos/ Hermanos
- *Perdones (I601 y 601A)**
- *Defensa Contra Deportación**
 - Fianzas en Eloy y Florence
 - Cancelación de remoción/deportación
- *Peticiónes Especiales**
 - Visa U (victimas de crímenes)/VAWA/y Mas!
- *Residencia y Renovación de Residencia Ciudadanía**
- *Permisos de Trabajo**

Law Offices of Daniel A. Rodriguez

Tel: 623-404-2544

1601 North 7th Street, Ste. 350

Phoenix, AZ 85006

Union Home MORTGAGE

¿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 (no aplica para programas de asistencia, aplican restricciones)

¡DIFERENTES OPCIONES PARA USTED!



JUAN RAÚL FIMBRES

Branch Manager/Loan Officer

F: 480.459.4367

C: 480.868.7236

jfimbres@unionhomemortgage.com

UnionHomeMortgage.com/JFimbres

LO NMLS: 282378 | AZ 0913974 | 325 S. Hgley Road | Suite 120 | Gilbert, AZ 85296

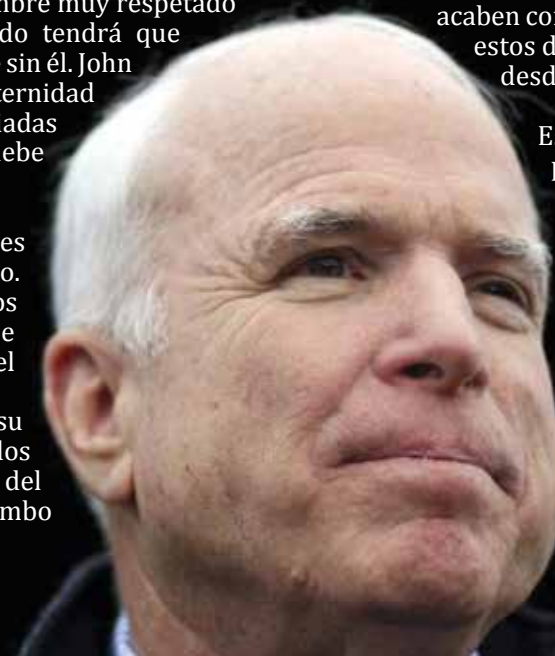
¿Y ahora qué?

Arizona después de McCain

Se fue el poderoso senador John McCain. Un héroe de los Estados Unidos. Un emblema del Congreso Federal. Un referente en los últimos 30 años de la vida legislativa del país. Todos lo conocían, o habían escuchado hablar de él, o estuvieron de acuerdo o en contra de sus posturas políticas.

En Arizona fue el número uno. Casi que la conciencia moral de la sociedad del estado. Un hombre muy respetado y muy valorado. Ahora el estado tendrá que aprender a vivir y seguir adelante sin él. John McCain inició su viaje hacia la eternidad y con él se generan las más variadas preguntas sobre ¿Y ahora que debe pasar en el estado?

El senador McCain recibió honores como de un jefe de estado. Fue despedido como a pocos ciudadanos de este país. Y ese reconocimiento tendrá que ser el reflejo de su verdadero legado. Empezando por quien quede en su puesto en el senado de los Estados Unidos. La decisión en las manos del gobernador Ducey marcará el rumbo que tome la política de Arizona.



En su despedida se escucharon muchas voces hacia la importancia y el valor de la convivencia política y social que debe retomar el país. Fueron dardos contra todo lo que ha sembrado y esparcido el actual presidente Donald Trump. Según especialistas, fue una lección de civismo democrático que debe tener sus frutos.

El propio senador McCain organizó su funeral con una clara idea de enviar un mensaje de generar los espacios que acaben con la peligrosa polarización que se vive por estos días y que sin duda se alimenta y fortalece desde la Casa Blanca.

Este mensaje debe llegar a todo el país pero debe retumbar aquí en el estado que representó el senador McCain. En lo que resta del año, Arizona habrá cambiado sus dos representantes en el senado federal. Uno, quien toma el puesto que el dejó. Dos, quien resulte elegida en las lecciones de noviembre que enfrentarán a Martha McSally, muy cercana a Trump, con Kyrsten Sinema de origen demócrata.

¡El futuro está en juego! El legado y las enseñanzas de John McCain tendrán que servir de algo para no cometer los errores del pasado.

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,**

IMELDA HARTLEY, FRANCISCO JAUREGUI, ALEX DE LUCIO, IRMA OROZCO-DEIHL. 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 

EN LA MIRA	6
10 cosas que debe hacer en un accidente de tránsito	
GENTE EN CONTACTO TOTAL	8
QUE NO LE PASE A USTED	12
Conozca sus derechos como inquilino	
FAMOSOS DE AQUÍ Y ALLÁ	14
César Cano en la final de MasterChef	
MUY PERSONAL	18
Alejandra Azcárate	
PANTALLA GRANDE	20
Night School	
PANORAMA LOCAL	24
No se deje engañar	
ORGULLO HISPANO	26
Valeria Cazares - Nueva oficial de detención	
DESTINOS	30
Islas griegas	
DE NUESTROS CONSULADOS	32
BUENA VIDA	36
A moverse!	
CALENDARIO DE EVENTOS	38
A CHAMBEAR	40
¡PARE OREJA Y APUNTE!	42
PERDIDOS Y ENCONTRADOS	45

¿LASTIMADO EN UN ACCIDENTE?

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



DR. PATRICK MALONEY - DIRECTOR CLINICO



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

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

MALONEY
CHIROPRACTIC CLINIC
Competence · Integrity · Solutions

2525 E Thomas - Suite #1
Phoenix, AZ 85016

Estamos para ayudarle!

www.maloneychiropractic.net
(602) 955-2858



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



CARMEN ALICIA

MAQUILLISTA PROFESIONAL
PARA CUALQUIER
OCASIÓN ESPECIAL

623.792.0378



CAARMENALICIAA

ESCUCHAR

EN LA MIRA



Por ALEX DE LUCIO
ABOGADO DE ACCIDENTES
RAFAEL TIRADO & ASSOCIATES

Tenga muy presentes los siguientes puntos para que los ponga en práctica en caso de sufrir un accidente:

1. No sé vaya de la escena del accidente. Es un error muy grande.
2. Nunca admita culpa o pida disculpa. Porque la mayoría de la gente no sabe quién realmente tuvo la culpa entonces no asuma eso. Nunca admita culpa en la escena del accidente.
3. No olvidar llamar a la policía para obtener un reporte de policía. Es indispensable hacerlo. Mucha gente se va antes de llamar a la policía o antes de que llegue la policía.
4. Nunca mienta a la policía porque al final eso lo perjudica.
5. No se olvide de tomar fotos de la escena y de los daños del carro.
6. No hable con la aseguradora del otro lado sin tener un abogado.
7. No se olvide de documentar todo. Anotar las placas del otro carro, cuál es su seguro y leer qué dice el reporte inicial de la policía. Es muy importante tener todos los documentos y recolectar toda la información.
8. Busque un abogado que pueda proteger sus derechos.

10 cosas que debe hacer si sufre un accidente de auto

No cometa errores que le pueden salir muy caros

Los accidentes automovilísticos pueden ocurrir en cualquier momento y lugar. Es indispensable “estar preparado” y saber de antemano lo que debe y lo que no debe hacer si resulta involucrado en un accidente. De esta manera evita errores que puedan perjudicar su caso si busca una compensación por los daños recibidos.

9. Si algo le duele, vaya al doctor. No deje de buscar atención médica por estar pensando en el costo. Mucha gente cuando tiene las coberturas correctas no se tiene que preocupar por eso, como por ejemplo “Med Pay” que cubre los gastos médicos independientemente de quien tuvo la culpa.

10. Mantenga la calma. Considero que esta última es la más importante. No puede alterarse demasiado porque tiene que pensar y procesar todo muy bien en el momento.

Coberturas claves

- Mucha gente no tiene la cobertura de seguros apropiada. Es algo que tras un accidente deriva en serias consecuencias. Es clave tener su vehículo asegurado al menos con “full coverage”. Nunca puede depender que la otra parte vaya a tener seguro para pagarle algo que está malogrado. A veces es mejor ir con su propio seguro. Si tiene el full coverage, paga el deducible y que su seguro se lo arregle.
- También vale la pena conocer las coberturas adicionales que existen y que pueden marcar la diferencia.
- UM (Uninsured Motorist)
- La cobertura de un conductor sin seguro (UM) lo protege cuando la parte responsable legalmente del accidente no tiene

seguro de responsabilidad civil y le han lastimado o dañado su automóvil.

- UIM (Underinsured Motorist)
- La cobertura de conductor con seguro insuficiente (UIM) le brinda protección en caso de accidente si la parte responsable lo hiera o daña su automóvil, pero no tiene suficiente cobertura de seguro para pagar completamente sus facturas médicas o reparar su automóvil.
- Med Pay
- También conocido como “medical payment” cubre los gastos médicos derivados de un accidente de auto, sea o no sea su culpa.

ESCUCHAR

Gente en Contacto Total



¡Nuevo Restaurante!

Demanteles largos estuvieron, Teddy Bernal y su esposa Diana Prieto-Bernal, con la inauguración de su nuevo restaurante Moose & Bear, American Grill and Pub que abrió sus puertas en la ciudad de Mesa. Ahora sí a comer bueno en esa parte del Valle del Sol. ¡Felicitaciones!

Diana y Teddy, con su mejor sonrisa, en el brindis de apertura. Ellos si saben lo que le gusta a la gente. Por muchos días de éxito y casa llena. ¡Salud!



La buena energía llegó de todos los asistentes. Aquí Adriana Zapata, Denise Paulet, Alejandra Fernández, Eleana Zuñiga, Diana Prieto-Bernal, Carla Hernández y Olga Zapata comparten sus mejores vibras para el éxito del lugar.

ESCUCHAR

Gente en Contacto Total



Laura Madrid, la gerente de la Onda 1190AM, la periodista Mary Rábago y la anfitriona Diana Prieto-Bernal en un brindis histórico. ¡Salud!



El señor Luciano Domínguez cumplió otros de los retos de la celebración. Llegó con las 50 ediciones de la revista y se fue con un billete de \$100 dólares en el bolsillo. Prometió compartirlo con su esposa María. ¡Bien por ellos! os ellos!

¡Felicitaciones a nuestros lectores!

Contacto Total, la revista que habla, llegó a sus 50 ediciones y repartió muchos premios y cientos de dólares entre sus lectores en el programa de Contacto total Radio. ¡Mil gracias a todos por hacer parte de nuestra gran familia de Contacto total!



La señora Lourdes Reyes y su esposo llegaron con la revista que tenía a Eugenio Derbez en la portada y se ganaron \$100 dólares. ¡Que felicidad!



Otro de los premios de \$100 dólares fue para Raziél Gutiérrez, quien desde muy temprano, llegó a la sede de la radio con las ediciones 1 y la 50 en la mano y se llevo su premio. Nos contó que se iba a cenar con su esposa. ¡Dulce alegría!

TODO ARIZONA ESTÁ EN

CONTACTO total

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



12 AÑOS
CON LA COMUNIDAD

El programa preferido por la Comunidad Hispana

¡INFÓRMESE, ENTRETÉNGASE 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

A TRAVÉS DE INTERNET

+tunein Rad.io
www.contactototalradio.com

Siganos



¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

ANÚNCIESE 602-751-2106

Ahora sí... ¡A comprar carro!

FESTIVAL DE ESPECIALES

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



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



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

ESCUCHAR

Que no le pase a usted

CONOZCA SUS DERECHOS COMO INQUILINO



Por **IMELDA HARTLEY**
LÍDER COMUNITARIA

Qué hacer cuando se necesita una reparación

Cuando tenemos desperfectos o daños dentro de una vivienda rentada, casi siempre contactamos al arrendador. ¿Pero qué sucede cuando después de múltiples intentos por conseguir una reparación de parte del dueño de la vivienda, todas nuestras peticiones son ignoradas?

Si en su vivienda rentada tiene daños de plomería, el aire acondicionado está en mal estado o incluso hay una infestación de chinches usted puede contactar al Departamento de Servicio de Vecindarios de Phoenix.

En todas las ciudades, existen códigos que garantizan las condiciones en que un arrendador debe mantener antes de rentar una vivienda.

Si bien eso es cierto, aún existen muchas personas en el Valle que desconocen sus derechos y a donde acudir, tal fue el caso de una familia de Phoenix que estuvo casi un año sufriendo de daños por el agua. Pues en tiempos de lluvia, el agua siempre se filtraba por el techo.

El Sr. Ventura acudió en diferentes ocasiones a informar al dueño de la vivienda, sobre los problemas de filtración de agua en el techo. Sin embargo, el dueño decidió ignorar este problema por el curso de un año.

Durante el mes de agosto, se vino una gran tormenta que arrasó completamente con el techo de la vivienda del Sr. Ventura. Parte del techo, cayó sobre ellos, causándoles daños físicos a todos los miembros del hogar, a tal grado que tuvieron que ser hospitalizados.

Y ese no fue el único problema que enfrentaron, además perdieron todas sus pertenencias debido a la inundación. El dueño, antes que apoyarlos a encontrar otra vivienda, decidió correrlos a la calle.



Cuando yo tuve conocimiento de la gran injusticia que esta familia estaba enfrentando, decidí educarlos sobre sus derechos de inquilinos y a donde podían acudir para recibir asesoría legal.

Si usted necesita reparaciones donde vive, usted debe informar al dueño por escrito de los desperfectos.

Si después de haber dado el aviso al dueño de la vivienda este se niega a hacer las reparaciones necesarias, usted puede contratar los servicios de un contratista autorizado para realizar las reparaciones por su propia cuenta y deducir hasta la mitad de su renta, siempre y cuando presente una declaración detallada.

Recuerde que usted tiene derechos, ¡no se quede callado y denuncie cualquier abuso de parte de su arrendatario!



GRAN OFERTA

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

El precio regular de la cinturilla es de \$60



BODY SHAPEWEAR



MOLDEA, REALZA TU FIGURA Y REDUCE TALLAS

480-665-8180

62 N. STAPLEY DR.
MESA, AZ 85203

JIMENA TELLEZ
JIMETELLEZ10@GMAIL.COM



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

César Cano

De maestro de secundaria a estrella de televisión

La novena temporada de MasterChef llega pronto a su final y el maestro de origen hispano, César Cano, nunca imaginó que participaría en una competencia en la que se ha destacado por su esmero al traer los variados sabores de la comida mexicana, añadiendo siempre su toque personal, enalteciendo la tradición de sus raíces y representando con orgullo a los hispanos.

Contacto Total, la revista que habla, conversó con él y nos contó todo acerca de su aventura en la pantalla chica tras dejar temporalmente su trabajo de maestro de Inglés en Houston. Aunque el programa ya culminó sus grabaciones, por motivos de confidencialidad, no podemos saber el final pero sí muchos detalles durante y después de su participación en el show.

CT: ¿Cómo llegó al programa MasterChef?

César Cano: Fue por una compañera de trabajo. Ella venía a mi salón o yo iba al de ella en la hora de lunch y comíamos, platicábamos y ella notaba que yo siempre llevaba mi propia comida. Entonces empezamos a platicar que si me interesaba la cocina y le dije sí, es mi hobby, lo hago los fines de semana y me preparo mis lonches. Ella es una súper fan de MasterChef y me dijo: "en el episodio de ayer dijeron que va a haber audiciones aquí en Houston deberías de ir" y yo dije no sé. Cómo crees, uno nunca piensa que va a salir en la tele o qué va a estar en una competencia de este calibre. Hasta que llené la aplicación y fui a la primera audición donde tuve tres minutos para presentar mi plato. Allí decidí hacer una ensalada de betabel porque es uno de los ingredientes que mi abuelita me daba mucho de niño con sal y limoncito. Entonces dije, hago esos mismos sabores pero en una ensalada más formal que se vea más bonita y fue lo que lleve. Ensalada de betabel con queso fresco, manzana, cilantro y nueces con un aderezo. Me pusieron en un cuarto con otras 30 personas y yo vi que llevaban langosta, filet mignon, pasta... y yo dije: nada más llevo una ensalada, ni una proteína, ni pescado, ni nada. Y dije no pues ya hasta aquí llegó este proceso. Pero no, seguía pasando y fue un proceso de meses hasta llegué a Los Ángeles varias semanas antes de que empezáramos a grabar. Luego ya quede dentro de los que iban a concursar por el famoso mandil blanco "white apron" y recibí el mandil y así empezó mi aventura y fui uno de los 24 esta temporada.

CT: ¿Cómo fue la relación con sus compañeros?

Para mí fue algo inolvidable. Es una de las cosas que más me gustaba de esa experiencia. Me he hecho amigo de 23 personas que de otra manera nunca los hubiera conocido y este verano me la pasé visitándolos.

Para mí los otros concursantes ya ahora son o grandes amigos o los considero ya parte de la familia. Ha sido una experiencia muy bonita en ese aspecto también.

CT: ¿De maestro de secundaria a estrella de televisión?

CC: Ha sido una experiencia increíble porque después del tercer episodio fue la primera vez que alguien me

reconoció en la calle y me abordaron y me preguntaron ¿tú eres el de MasterChef? y yo no sabía qué decir y dije sí. (cuenta muy emocionado). Ahora tras regresar a la escuela he recibido el apoyo de mi Distrito, de mis compañeros... todos los estudiantes me dicen: "ay te vi anoche en la tele" y es una manera de conectar con ellos. Esto les ha facilitado a verme más como una persona común. Si yo lo puedo hacer, ellos lo pueden hacer también.

CT: ¿Cuáles son sus planes luego de su participación en MasterChef?

CC: La experiencia me está abriendo muchas puertas que yo nunca pensé. Ahorita el director de la high school me invitó a dictar una clase de cocina entonces tengo cuatro clases de inglés y una clase de cocina y eso nunca lo había pensado. Al mismo tiempo, me está saliendo la idea de que quizás me convierta chef privado haciendo cenas para 6 u 8 personas, ya sea en mi hogar o en el hogar del cliente y ahorita manejo un menú con 6 tiempos o 6 cursos y son 6 diferentes tacos. Diferente tortilla, diferente relleno. Y eso lo hacía yo por hobby, pero ahora con esta gran oportunidad de que se me conoce por estar en la tele, quiero convertir eso en un negocio que me mantenga económicamente bien.

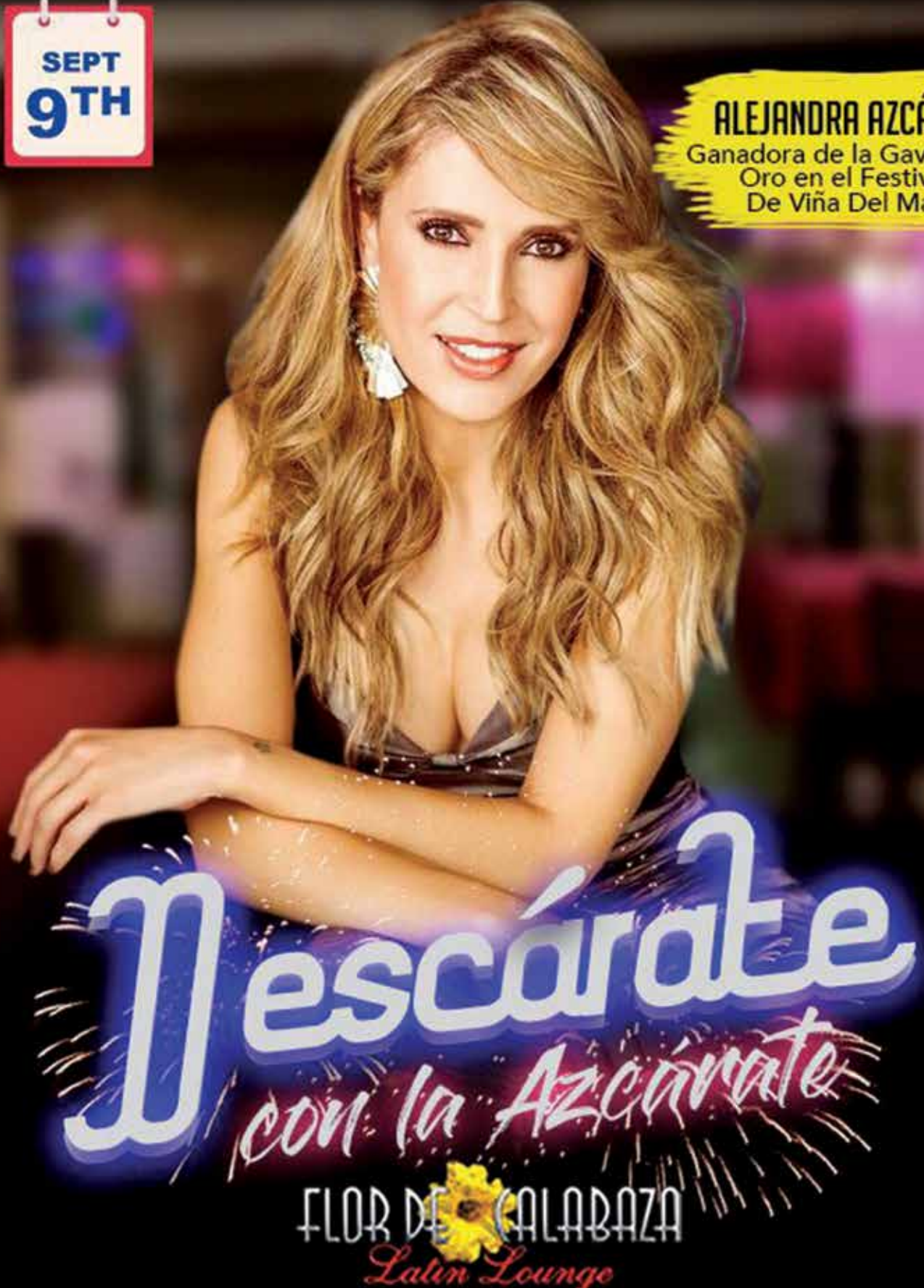
CT: ¿Quiénes son más difíciles... los jueces de MasterChef o los estudiantes de secundaria?

CC: Jajaja.. ¡Los estudiantes mil veces, mil veces los estudiantes!. No los puedo despegar del celular, no hacen caso. Entonces prefiero que me esté gritando Gordon Ramsay o que el chef Aarón Sánchez dando consejos a tener a los estudiantes quejándose cuando les estoy diciendo qué hacen en su teléfono celular.. jajaja



SEPT
9TH

ALEJANDRA AZCÁRATE
Ganadora de la Gaviota de Oro en el Festival De Viña Del Mar



Descárate
con la Azcárate
FLOR DE CALABAZA
Latin Lounge

PRECIOS
General :\$50
VIP : \$70
V.I.P para grupos disponibles

Puertas abren 5:00 Pm
Show : 6:30 pm
Tickets on line:www.ticketon.com
Y en La Flor de Calabaza
Cupo limitado



PROFESIONALES DE IMPUESTOS

Le preparamos sus taxes personales y de negocios

W2 - 109 Misc - Trabajo por cuenta propia
Contabilidad - Asesorías contables - Notario
Preparación de payroll y formas 1099 misc para sus
trabajadores y contratistas



**¿Su número ITIN esta vencido?
Renuévelo desde ya para declarar sus impuestos en el
2019**

¡Abrimos todo el año! Citas disponibles los sábados

Estamos autorizados por el IRS para tramitar o renovar su número ITIN
No tenemos que enviar sus documentos originales

1513 W. Thomas Rd.
Phoenix, AZ 85015
Tel: (602) 423 4883
Email: abcontinental@gmail.com

“No les doy duro a los hombres, les digo la verdad”

ALEJANDRA AZCÁRATE

Llega a Phoenix con su exitoso monólogo



Después de ganar la Gaviota de Oro en el Festival de Viña del Mar en Chile, la talentosa artista colombiana llega al Valle del Sol para presentar su polémico, controversial, divertido, sorprendente y descarnado show que seguro dará de que hablar. Por esto no se lo puede perder. Ella, acostumbrada a hablar “a calzón quitao” no tuvo pelos en la lengua para darle a los lectores de Contacto Total, la revista que habla, una probadita de lo que trae para este domingo 9 de septiembre en la Flor de Calabaza de Phoenix.

Contacto Total: *¿Sus monólogos son para hacer reír o para “pellizcar” a la gente?*

Alejandra Azcarate: Para ambas. Procuró que mi trabajo genere reflexiones a través de una herramienta tan maravillosa como el humor. Mi propósito en el escenario es encontrarle gracia a la desgracia.

CT: *¿Qué va a tener su show en Phoenix?*

AA: Realismo, honestidad, descaro, contundencia, sencillez y confrontación.

CT: *¿Como cambió su show de ser para un público colombiano a una versión para la comunidad latina?*

AA: Jamás he cambiado el guión. Parte de mi reto ha estado en seducir públicos extranjeros con un trabajo de entendimiento general. Manejo un lenguaje universal, fui muy cuidadosa en la escritura y solo modifico cinco modismos que acomodo a la jerga local. La actuación, la expresión corporal y el silencio son sencillos traductores para que el público lo digiera todo sin dificultad.

CT: *¿Por qué les da tan “duro” a los nombres?*

AA: No les doy duro a los hombres, les digo la verdad de frente que es muy distinto. El que se sienta aludido es porque es un inseguro. No hay nada más seductor en un hombre que el hecho de que tenga la capacidad de reírse de sí mismo. Si hablamos de dureza, en realidad la gran crítica del monólogo va es hacia la mujer.

CT: *¿Cuál es la mayor torpeza del ser humano y cual la mayor virtud?*

AA: La mayor torpeza, creer que el otro va a cambiar para transformarse en lo que uno quiere. La mayor virtud, guardar siempre esa esperanza.

CT: *¿Si tuviera de frente al presidente Donald Trump que verdades le diría?*

AA: No entro en temas políticos porque no me competen. Le diría que me diera el teléfono de su estilista para no ir jamás.

CT: *¿Si alguien le pregunta cómo se define Alejandra Azcarate. Usted que le diría?*

AA: Libre.

CT: *Su show despierta mucha risa y alegría, ¿pero alguna vez ha puesto a llorar a alguien?*

AA: Por supuesto que sí. Verse reflejado en un espejo tan crudo cuando se ha sufrido por amor, suele ser conmovedor y a la vez reconfortante.

CT: *¿Por qué la gente debe ir a su espectáculo?*

AA: Porque es una entretenida forma de recordar que nuestra única obligación es ser felices.



Pantalla grande

ESCUCHAR 

NIGHT SCHOOL

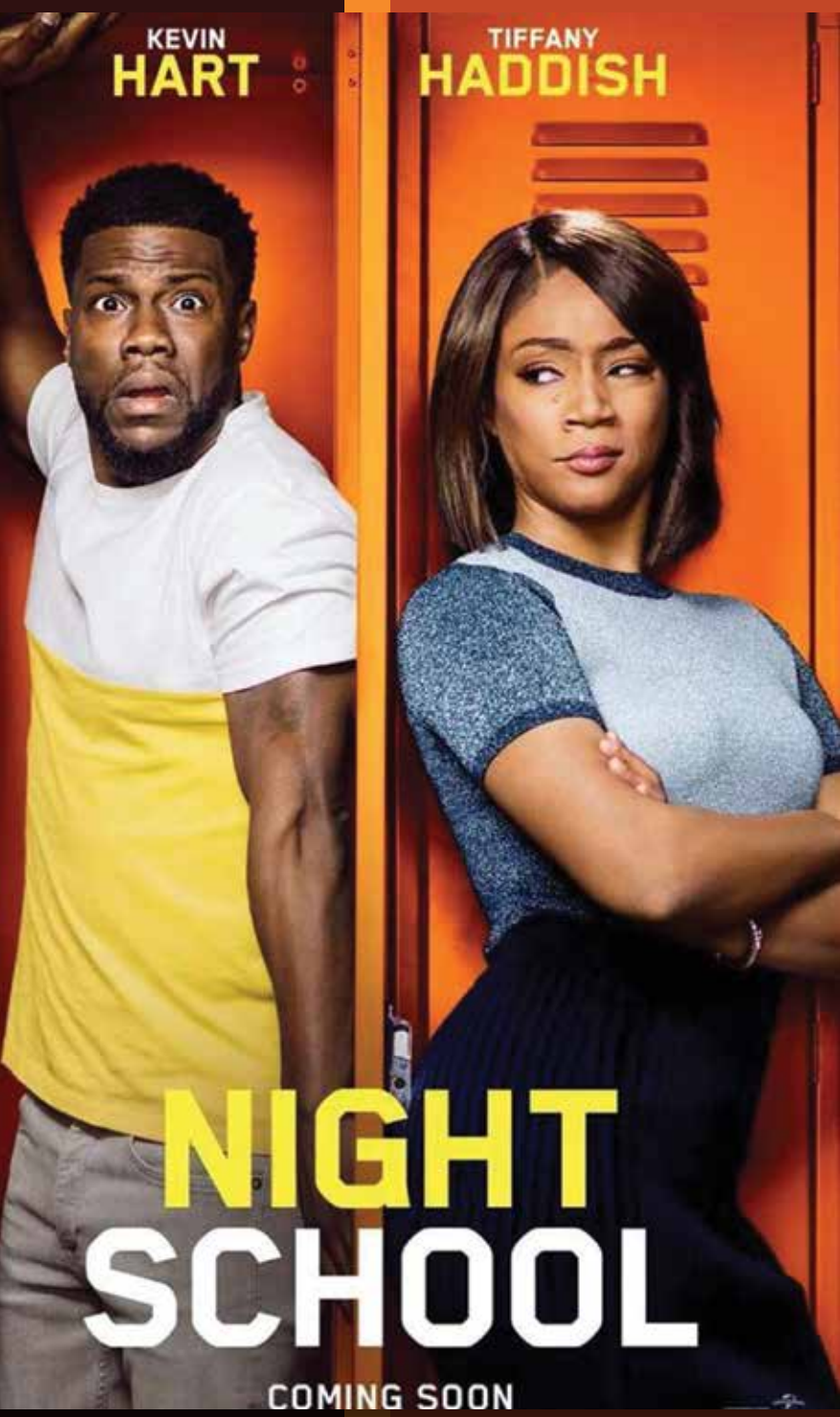
¡Lo hará reír a carcajadas de principio a fin!

Muy pronto en cines la comedia de Universal Pictures, NIGHT SCHOOL. La cinta del director Malcolm D. Lee (Girls Trip), se estrena el 28 de septiembre y es la historia de un grupo de inadaptados sociales que se ven obligados a asistir a clases de adultos con la improbable esperanza de que pasen el examen final y obtengan su certificado de preparatoria.

Los protagonistas de la película son Kevin Hart, quien hace el papel de Teddy Walker, el hijo de Carole y Gerald y el prometido de Lisa, mientras la talentosa Tiffany Haddish actúa como Carrie, la maestra de Teddy.

Al reparto se suman las estrellas Rob Riggle, Taran Killam y Romany Malco. El mismo Kevin Hart produce esta película con su compañía Hartbeat Productions, y la productora de Will Packer.

La comedia promete risas y carcajadas a todos sus espectadores. Visite www.nightschoolmovie.com para más detalles de esta producción.



GÁNATE 1 BOLETO PARA 2 PERSONAS PARA LA FUNCIÓN AVANZADA DE:

NIGHT SCHOOL

ENVÍA TEXTO AL 602-751-2106 CON LAS PALABRAS "NIGHT SCHOOL"

EL MIÉRCOLES 26 DE SEPTIEMBRE A LAS 7:30PM

AMC WESTGATE 20

9400 W.HANNA LN, GLENDALE, AZ 85305



ESTA PROMOCIÓN ES VALIDA HASTA AGOTAR EXISTENCIA.



Se impondrán todas las regulaciones federales, estatales y locales. La persona que reciba el premio asume todos y cualquiera de los riesgos asociados con el uso del premio y acepta cualquier restricción exigida por el proveedor del premio. Universal Pictures, Revista Contacto Total y sus filiales no aceptan ninguna responsabilidad u obligación con respecto a cualquier pérdida o accidente causado en relación con el uso de un premio. El premio no puede ser por completo o en parte ser intercambiados, transferidos o canjeados por dinero en efectivo. No somos responsables si, por cualquier razón, el ganador no puede usar su premio por completo o en parte. No somos responsables por premios perdidos, demorados o enviados al lugar incorrecto. El ganador es responsable de todos los impuestos federales y locales. Nulo allí donde lo prohíba la ley. Compra no es necesaria. Patrocinadores, sus empleados, miembros de la familia y sus agencias no son elegibles. El premio de esta promoción son cuatro boletos para la función avanzada de Night School. Una entrada por persona. Los asientos serán asignados por orden de llegada. Las entradas duplicadas serán descalificadas. Los ganadores serán notificados por correo electrónico y/o teléfono. Esta promoción termina al agotar existencia.

¡EN CINES EL 28 DE SEPTIEMBRE!



TEMPE TARDEADA



Sunday
October 7, 2018

Noon to 8 p.m.
Free Admission

Tempe Tardeada

20° Anual
Festival Hispano

Celebrando el Futuro y la Herencia Hispana de Tempe.
¡Todos Bienvenidos!

domingo, 7 de octubre de 2018
Mediodía hasta las 8 p.m.
ENTRADA ES GRATIS

¡Música y Baile Para Todos!
Música y danza en el escenario principal.

Actividades Gratis Para Niños
¡Artesanías celebrando la herencia hispana, pinta-caritas, brincador inflables y el Game Truck!

Comida
Auténtica comida mexicana en venta con precios para toda la familia en el plaza de comidas con aire acondicionado.

Centro Comunitario de Tempe
3500 S. Rural Rd.
(Esquina suroeste de la Avenida Southern y la Calle Rural)

www.tempe.gov/tardeada

Presented by
Tempe

Scholarship Sponsor Food Court Sponsor Media Sponsor Kid's Place Sponsor



Tempe St. Luke's
HOSPITAL
a campus of St. Luke's Medical Center



Super Especiales



Extracciones de muelas del juicio
\$150

Limpieza profunda
\$450

Rellenos naturales
\$100 - \$130

Implantes (las 3 unidades)
\$2,600



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

G r a t i s

Examen, consulta y todas las radiografías.

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



¡NO TE DEJES ENGAÑAR, NO PERMITAS QUE TE ROBEN TU DINERO!

Hace varios años que MVD tiene disponibles, en línea, los servicios relacionados con la licencia, la identificación y los vehículos.



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

Desafortunadamente algunas veces los usuarios no recuerdan la página oficial y terminan buscando el servicio en una página falsa en donde le cobran un costo adicional por transferir a la persona a nuestra página oficial, y en otras ocasiones ni siquiera los transfieren, sólo se desaparece la página pero a la persona ya le pidieron que ingresara su número de tarjeta, y sin recibir un servicio le cobran más de \$25 dólares sólo por haber abierto esa página.

No sea una víctima más, nuestra página oficial es: SERVICEARIZONA.COM

SERVICIOS QUE PUEDE REALIZAR:

Algunos de los servicios que puede realizar en ServiceArizona.com:

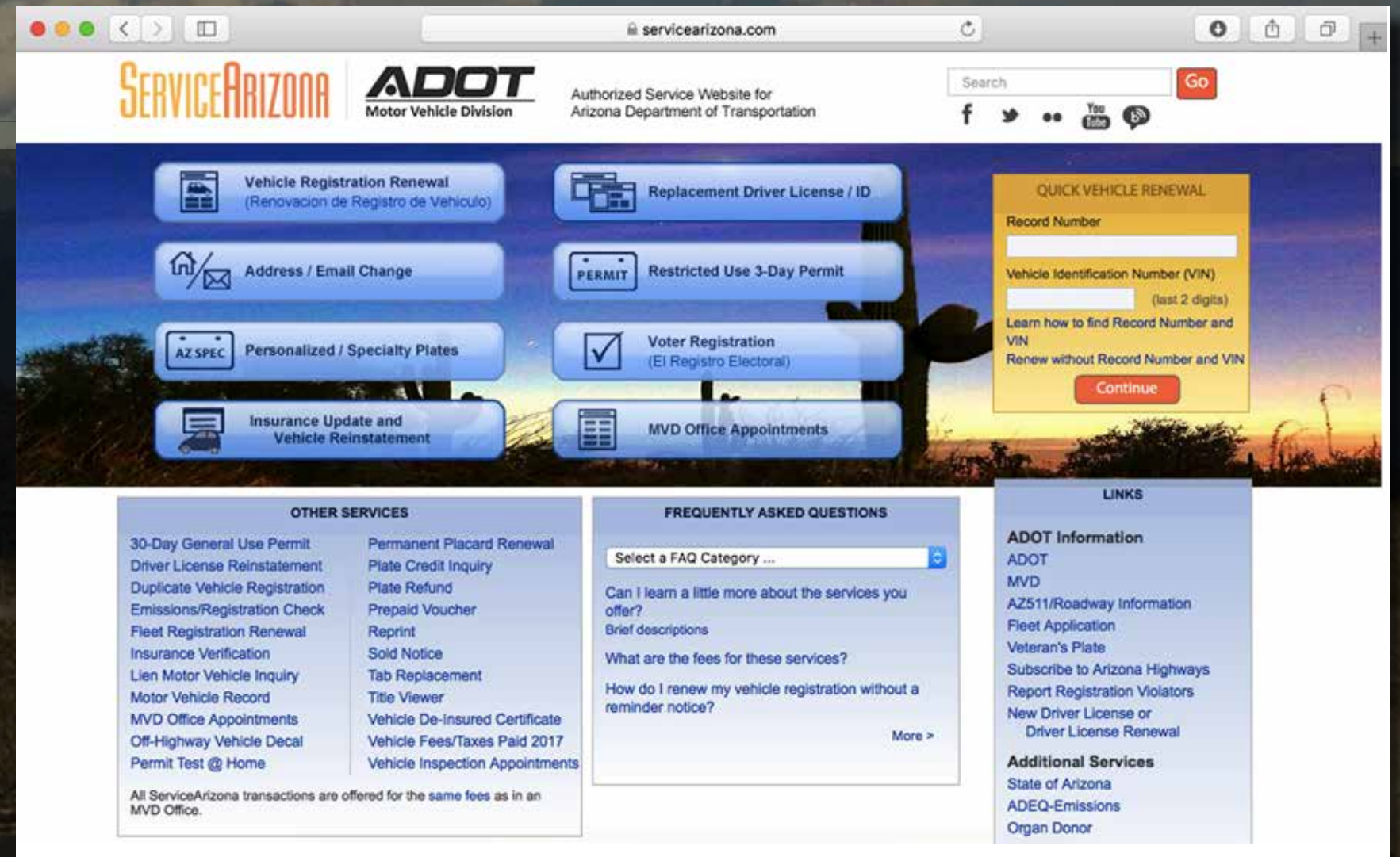
Duplicado de la licencia o identificación, cambio de domicilio, permiso temporal para un vehículo, entre muchos otros.

RECOMENDACIONES:

Nunca ingrese los datos de su tarjeta de crédito sin haber realizado el trámite. En ServiceArizona.com se le guiará paso por paso hasta que esté casi terminado el trámite, es entonces cuando se le pedirá la información de su tarjeta de crédito.

Mucho ojo, si le piden su número de tarjeta antes de ingresar su información personal o de su vehículo deténgase, sálgase de esa página y busque ServiceArizona.com

Si tiene dudas, comuníquese conmigo a lherma@azdot.gov.



Esta es la página oficial de MVD, si al hacer su búsqueda encuentra una página diferente, no continúe con su trámite, busque servicearizona.com

SERVICEARIZONA.com
ONLINE MVD SERVICES

TERAPIAS ALTERNATIVAS

Sergio Pérez
lo atiende en Phoenix



Terapia Floral
Terapia de emociones
Manejo de energía
Programación Neurolingüística
Medicina Cuántica
Biomagnetismo Cuántico
Terapia del Bioplasma
Descodificación de emociones
Numerología y muchas más.

Clases, seminarios, certificaciones,
talleres y conferencias.

Psicoenergía Para vivir mejor con Sergio.
1427 N 3rd ST Suite # 205
Phoenix Az, 85004

Citas al teléfono
210-322-7385

Sangre hispana en el Departamento del Alguacil del Condado de Maricopa

Hace apenas unos días se graduó como oficial de detención. Fueron seis inmigrantes de origen hispano y entre ellos Valeria, con sangre mexicana, quien ahora hace parte del grupo que labora en la cárcel Estrella de la ciudad de Phoenix y desde allí decidió compartir su experiencia.

Contacto Total: ¿Qué se siente portar ese uniforme?

Valeria Cazares: Se siente un orgullo tener este uniforme. La verdad es que me da mucho gusto poderle servir a mi gente. A la gente hispana. A la gente americana.

CT: ¿Una jovencita de 19 años, muy femenina, delicada, por qué termina siendo oficial de detención?

VC: Quería hacer este paso porque alguna vez escuché que para ser un buen oficial se debe saber lo que viene antes de eso. Esto es trabajar en la cárcel. Trabajar con mucha gente a tu alrededor. Una forma de poder controlar situaciones mejor y saber conocer a la gente.
CT: ¿Qué aprendió durante el tiempo de preparación?
VC: Primero que nada, tuvimos que aprender nuestras pólizas para saber qué hacer y qué no hacer. Otra cosa fue la defensa personal. Obviamente si alguien te llega a asaltar tú sabes qué hacer. También a hacer tus radio llamadas por si necesitas ayuda. Tú debes pedirla porque si no nadie te encontraría. Nos pusieron el "oc spray" que te ponen en los ojos, es para que tú sientas lo que la otra gente siente cuando se los pones a ellos y para que sepas que ellos también pueden pelear contra ti si tú les aplicas este spray.

CT: ¿En qué consiste su trabajo en la cárcel?

VC: Es mantener el orden y ayudar a la gente que nos necesita y básicamente es tratar de calmar a la gente cuando tiene situaciones difíciles. Emocionalmente también, porque hay veces en las que se sienten mal y tú debes estar apoyándolos.



ESCUCHAR

Orgullo hispano

“El futuro es tuyo”

VALERIA CAZARES

CT: ¿Cuando le dijo a su familia que iba a ser oficial de detención que le dijeron?

VC: Ellos estaban muy molestos. No se querían resignar a esto. Mi mamá fue la que lo tomó más difícil. Ella, por yo ser su única hija, se asustó y dijo "No, no quiero que seas oficial, eso es para hombres a nadie le gustan los policías" y me dejó de hablar por unas 8 semanas, durante toda mi Academia. Después, con el tiempo, ella vio el cambio en mí. Que fue algo positivo para ella y le agradó.

CT: ¿El día de la graduación que le dijo?

VC: Ella se siente muy orgullosa. Lloró y me dio su bendición y me dijo que yo era su orgullo más grande.

CT: ¿Después de esto que viene?

VC: Me gustaría poder ayudar a la gente hispana a abrir los ojos de que nosotros somos buenos oficiales y hacemos nuestro trabajo. Y pues me gustaría hacer una gran diferencia.

CT: ¿Qué significó para usted cuando le entregaron la placa?

VC: Mucho orgullo. Me dio mucha felicidad al ver por

todo lo que yo dije yo quiero ser mejor persona y... el orgullo más grande de la familia.

CT: ¿Por qué no ser oficial de policía o agente secreto?

VC: La verdad yo podría decir que este trabajo te hace ver las cosas buenas y las cosas malas de la sociedad. Te ayuda siempre a estar alerta y a observar. También este es un gran paso para mí porque en el futuro me gustaría ser un policía en la calle.

CT: ¿Cuál sería su mensaje para los jóvenes que pueden ver esto como una opción?

VC: Que sigan sus sueños. Acuérdate de que el futuro es tuyo y también el de la sociedad. Nosotros necesitamos muchos policías y oficiales de detención y sobre todo agentes que hablen español.

CT: ¿Y el mensaje para los padres?

VC: Yo entiendo que es algo muy difícil porque los padres obviamente tratan de cuidar de nosotros. Pero sinceramente es un paso muy grande. Es un orgullo tener un hijo que pueda servir a la sociedad y proteger a su propia familia.

CT: Con Arpaio, la imagen del Departamento del Alguacil fue negativa. Con Penzone se quieren grandes cambios. **¿Cómo cambiar esa imagen y acercarse a la comunidad hispana?**

VC: No todos los policías somos iguales. Venir y trabajar aquí como nuevo oficial te hace querer hacer el cambio y ser una mejor oficial.

Si desea convertirse en oficial de detención
aplique en:

www.mcso.org/Employment/DetentionOfficer

tuve que pasar durante la academia. Valió la pena pero esto es para mi familia y para el público. Yo personalmente lo tomo muy humildemente. Yo trabajé por esto y hay veces en las que yo

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



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

ISLAS GRIEGAS

Un pedacito de cielo en la mitad del mar Egeo

La reconocida empresaria y talento de medios de comunicación, Irma Orozco-Deihl, se fue de vacaciones, nada más y nada menos que a las famosas Islas Griegas. Acompañada por su hija Aimee Madera-Orozco, se convirtió en una exponente del jet-set internacional para compartir con los lectores de Contacto Total, la revista que habla, esta experiencia que hay que vivir para contarla.

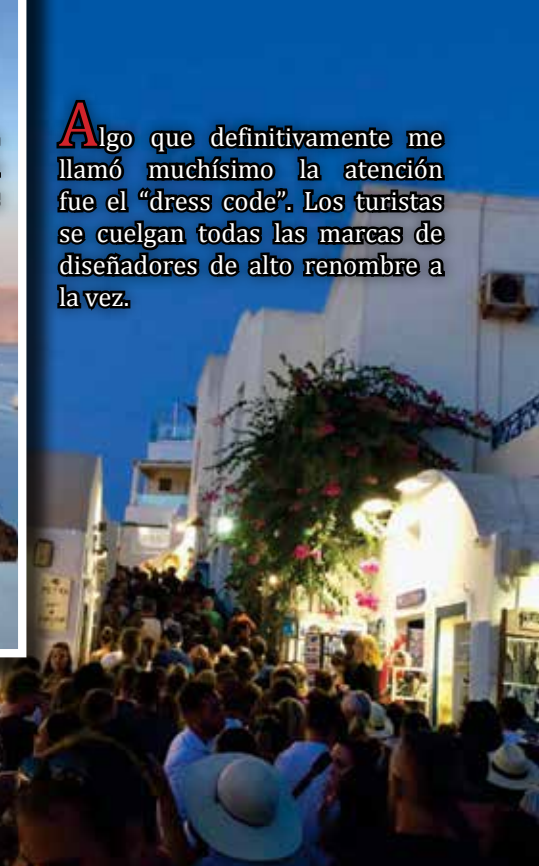


Oía, Grecia, mejor conocido como Santorini, es uno de los lugares más hermosos del mundo para ver el atardecer (puesta del Sol). Según diferentes revistas especializadas aquí se ven los más fabulosos atardeceres sobre todo cuando los últimos rayos del sol se mezclan con el singular añil de sus cúpulas.



Mykonos es una isla que me pareció muy interesante. Es popularmente conocido por su atmósfera de fiesta de verano. Sus playas son como un paraíso y sus bares son muy originales.

Algo que definitivamente me llamó muchísimo la atención fue el "dress code". Los turistas se cuelgan todas las marcas de diseñadores de alto renombre a la vez.



Otro de los encantos de esta isla es el color de su mar. Un azul intenso por la arena negra que lo hace único.



Delos, una isla griega que definitivamente cautivo mi atención. Es un sitio arqueológico en el archipiélago de las Cícladas del Mar Egeo, cerca de Mykonos. El lugar de nacimiento mitológico de Apolo, fue un importante centro religioso y puerto durante el primer milenio a.c.



Los puntos de referencia icónicos incluyen los molinos de viento del siglo XVI, que se encuentran en una colina sobre la ciudad de Mykonos.



Las ruinas de la isla abarcan templos dóricos, mercados, un anfiteatro, casas con mosaicos y las icónicas estatuas de la Terraza de los Leones.



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



¡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



Consulado de Perú

El Consulado General del Perú en Los Ángeles ofrecerá atención consular móvil en Phoenix el Sábado, 29 de Septiembre de 2018 en las instalaciones de Friendly House ubicadas en 723 S. 1st. Ave. Phoenix, AZ, 85003.

El horario de atención será de 9:00 a.m. a 2:00 p.m. Servicios: pasaportes biométricos; registro de nacimientos, matrimonios y defunciones, documento nacional de identidad y trámites notariales no protocolares.

DE NUESTROS CONSULADOS

Solicite su cita al email conperla@conperla.com. Para mayor información, como formularios, requisitos, costos y citas por tipo de trámite visite

www.consulado.pe/es/LosAngeles/Paginas/Actividades-de-la-Comunidad.aspx

Teléfono para consultas: (213) 988-6097, de lunes a viernes de 2:30 a 3:50PM



Consulado de Guatemala

CONSULADO GENERAL DE GUATEMALA PHOENIX, ARIZONA

SÁBADO CONSULAR

SÁBADO 8 DE SEPTIEMBRE DE LAS 8:00 AM A LAS 3:00 PM

Ofreceremos los siguientes servicios Consulares: Pasaportes, ID Consular y DPI.

¡Tendremos evaluación dental para niños y servicios básicos de salud gratis!

Para más información llame al (602) 200-3660

Dirección: 4147 North 7th Street, Suite 410, Phoenix, Arizona 85014 Teléfono: (602) 200-3660

Consulado de Guatemala en Arizona @consuladogtz www.congphoenix.mines.gob.gt



Consulado de México

JORNADA SABATINA Sábado 8 de septiembre

Tramita tu Pasaporte, Matrícula Consular, solicitud de credencial INE y copias certificadas de tu Acta de Nacimiento si fuiste registrado en México o en una Oficina Consular.

8:00 am. -1:00 pm.

Programa tu cita a través de:

Mexitel: 1-877-639-4835

App: MiConsulmex



** El Centro de Defensoría ofrecerá asesoría legal gratuita para cuestiones penales y migratorias.



**La Ventanilla de Asesoría Financiera proporcionará información general y personalizado sobre:

✓ Apertura de cuentas de ahorros y cheques

✓ Pago de impuestos

✓ Ahorro

** No es necesario hacer cita

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



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

Cerrajería Garza ya abrió La casita de las llaves

COPIAS - CONTROLES - SWITCHES



* Hacemos copias de llaves

* Reparación de controles remotos

* Llaves con chip

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

Directo de la Ciudad de México hasta Mesa, Arizona

LA MERCED

MEXICAN KITCHEN

Tel.: 480.615.5820 Fax: 480.615.5829

*Donde se come rico
y delicioso tiene
nuevo menú...*

Enchiladas Suizas



Ven y deleítate con la mejor comida mexicana...

Albóndigas en salsa de chile chipotle



Torta La Merced Especial



Rico y Delicioso **MENUDO**
(SABADOS Y DOMINGOS)

Tacos de Suadero
(VIERNES DESPUES DE LAS 5:00PM)

Aguas Naturales



•Sandía •Piña •Melón •Fresa •Mango •Naranja
•Piña con limón •Limonada •Papaya

Pastel Imposible



855 W. University Dr. Ste. 17-18
Mesa, Arizona 85201 (Extension Rd. y University Dr.)



La Merced Arizona

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

¡Muévete! Muévete! ¡Muévete!

Los innumerables beneficios de hacer ejercicio

Como mantenerse sano en un mundo loco ha sido mi lema en esta serie especial donde ya hemos detallado sobre la importancia del ajuste quiropráctico de la columna y la flexibilidad del cuerpo. Así que le recomiendo coleccionar las ediciones anteriores y las que siguen para que tengan todos los pasos claves que lo llevan a una vida saludable.

En esta edición vamos a hablar un poquito sobre la importancia del ejercicio en su vida. Para mí la actividad física es una de las áreas claves en la salud del ser humano. Después de alinear la columna o normalizar la mecánica de un área lastimada tenemos que enfocarnos en fortalecer el trabajo muscular del área para que pueda ejecutar sus actividades sin lastimarse más. Por eso un programa de fortalecimiento físico en la clínica es tan importante hoy en día. Al mismo tiempo, el ejercicio es algo que deberíamos hacer regularmente, con o sin lastimaduras.

El ejercicio tiene muchos beneficios en nuestra vida y aquí hay algunos de los más importantes:

1. Ha demostrado ser importante en la alegría del ser humano. Hacer ejercicio regularmente nos ayuda a tener una actitud positiva y a ejecutar las cosas en la vida con ganas.
2. Nos ayuda a disminuir el riesgo de problemas cardiovasculares. Hoy en día el sistema cardiovascular está bajo mucho estrés en la población y haciendo ejercicio nos puede ayudar a proteger este sistema tan vital.



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

Buena Vida

ESCUCHAR

3. Nos ayuda a dormir mejor y más profundamente. Ustedes me han oído hablar varias veces de la importancia de dormir bien. Durmiendo tenemos la oportunidad de descansar la mente, reparar el cuerpo y poder ejecutar el día siguiente en una manera efectiva.

4. Nos sirve para incrementar flexibilidad y fortalecimiento. Esto es una de las áreas claves en mis cinco puntos de salud. Porque la realidad es que alineamiento sólo funciona si hay flexibilidad y fuerza alrededor del área sea la columna u otra área del cuerpo.

5. Hacer ejercicio también ayuda mucho con la memoria que es una cosa muy importante en estos días donde hay tantos problemas en adultos mayores con falta de memoria. El día de tratar de prevenir estos problemas es hoy mismo.

6. Nos puede ayudar a ejecutar nuestros trabajos diarios en una manera más efectiva y positiva.

7. El ejercicio regular nos puede ayudar a evitar el riesgo de ciertas enfermedades crónicas y difíciles como problemas cardiovasculares, mentales y físicos.

8. La actividad física regularmente nos puede ayudar a vivir una vida más larga con energía y vitalidad.

No se olvide, nunca es muy tarde para empezar a hacer ejercicio. Es mejor empezar despacio con cosas más fáciles antes de moverse a algo más intenso, para ir acostumbrándose poco a poco. Si no está seguro entonces hable con su médico o su quiropráctico para consejos. Acuérdense que la salud no es un destino, si no un viaje que dura el resto de su vida y lo deberíamos disfrutar pero realmente hay que empezar ya de una vez. ¡Que lo disfruten!



Calendario de Eventos

Segundo Festival Anual de Phoenix Children's

Sábado 22 de septiembre de 2018

Está destinado a ser uno de los principales festivales de la nación. Los boletos de admisión general son GRATUITOS. El evento presenta a más de 100 patrocinadores y proveedores, organizaciones y compañías que ofrecen un día completo de diversión, aventura, experiencias y recuerdos para toda la familia. Información vital sobre la salud, el bienestar y la educación de sus hijos. El Festival recaudará dinero para la campaña de ropa de regreso a la escuela.

Por favor, considere hacer una donación a la unidad de ropa de regreso a la escuela. El escenario principal y el entretenimiento de la zona presentan intérpretes locales, grupos y personalidades y celebridades reconocidas a nivel nacional.



Más información y detalles en www.phoenixchildrensfestival.com
CityScape en Downtown Phoenix.

Festival del día brasileiro

Sábado 22 de septiembre de 2018 / 2:00PM a 9:00PM

Por noveno año se celebra la independencia de Brasil en el valle del sol con este festival único. Aprenda y experimente la cultura brasileña a través de talleres, música, actuaciones en vivo, artes y artesanías, y vendedores de alimentos. Nuevo en 2018 será el desfile de modas de Samba.

Scottsdale Center For The Performing Arts
7380 E. 2nd St. Scottsdale, AZ



Gran picnic peruano

Domingo 30 de setiembre / De 12.00 M a 6:00PM

Será una tarde de confraternidad familiar donde podrán disfrutar los mejores platos de la comida peruana, como: "Papa a la Huancaína", "Arroz con Pollo", "Pollada", "Parrillada", "Causa rellena", "Picarones", "Arroz con leche y Mazamorra" y "Alfajores". Participe en el Bingo, donde habrá diversos premios para los ganadores; o disfrute de las danzas del grupo "Sunqu Guadalupano" y la música tradicional peruana a cargo del Grupo "Andino Wuakis". Este evento es organizado por la "Hermandad del Señor de los Milagros de Mesa, Arizona" y los fondos de esta actividad servirán para la organización de la procesión del "Señor de los Milagros", prevista para el mes de octubre. Mayor información al 480-203-0988 o 480-628-5751.



Parque Tumbleweed / 745 E Germann Rd, Chandler / AZ 85286

Escuela de música afroperuano

Sábado, 29 de septiembre / 8:00 PM

Se ofrecen clases de música y danzas del estilo "Afro Peruano", como el "festejo", "landó", entre otras, que estarán a cargo de las peruanas Graciela y Susan Pérez. Estará dirigida a toda la comunidad peruana y de otras nacionalidades, de diferentes edades. Las clases se realizarán los días viernes y sábado, de 11:00 AM a 6:00PM, en diferentes turnos. La escuela está por la 67 Ave. y Ocotillo, Glendale, 85303. Las personas interesadas pueden llamar al teléfono 602-386-8426.



Comerica Theatre - 400 W Washington St,
Phoenix, Arizona 85003

J Balvin en concierto

Sábado, 29 de septiembre / 8:00 PM

El cantante colombiano llegará a Phoenix para presentar su más reciente álbum titulado 'Vibras', del que ya ha lanzado varios sencillos como 'No es justo' junto a Zion & Lennox. Muy seguramente los seguidores del artista podrán escuchar en su show los éxitos 'Mi gente' con Willy William, y 'Machika', canción que hace junto a la brasileña Anitta y Jeon. Compre sus boletos en livenation.com

Dinosay
OP
Photography ©

Foto y vídeo para bodas, quinceañeras, bautizos y mucho más.

623-500-1420

Búsquenos en Facebook



@LaTienditaCafe | latierenditacafe | latierenditacolombianrestaurant

La Tiendita
Colombian Restaurant

Comida y productos 100% colombianos

480-898-5546

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



MECÁNICA Y ELECTRICIDAD AUTOMOTRIZ



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 Clático * 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

Compañía de limpieza necesita URGENTE personal para trabajar en el horario de día. Llamar a Sandra o enviar un mensaje de texto con su información al **602-688-3594**

Se busca persona para trabajar en landscaping. No necesita experiencia. Interesados llamar al **480-335-0711**

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 camos, 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**.

Unión Pochteca L.L.C. de vendedores ambulantes necesita dos personas con experiencia en caja registradora, y trabajo de bodega. Interesados acudir al 118 N. 27th Ave. Phoenix, AZ o llamar al **602-393-2659** o al celular **480-251-1190**

Desert Mobile Homes Services

SERVICIO Y MANTENIMIENTO DE CASAS MÓVILES



Reparación de insolación, ductos, plomería, electricidad, prevención de moho y plagas y todo lo relacionado a su traila.

602-758-7687

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**

Posición en limpieza comercial disponible. Diferentes horarios. Empieza \$11/hr. Áreas de Peoria (por las mañanas), Scottsdale (tardes) y Queen Creek (noche). Contratación inmediata. Excelente ambiente de trabajo. Más informes **480-518-0051**.

Miguel's Lawn Care

ESTIMADOS GRATIS
Good quality for all your landscaping needs and much, much, more
Servicio garantizado
Landscape Miguel Soto
480-335-0711

- Limpieza general
- Sistema de riego
- Poda de árboles
- Mantenimiento de jardines
- Instalamos "pavar" y pasto artificial
- Removemos concreto, árboles, palmas y basura.

BUSQUE / OFREZCA TRABAJO
Y/O SERVICIOS

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

Se necesita persona con experiencia en mantenimiento de jardines para el área de Scottsdale. Se requiere licencia de manejo. \$15 la hora. Llamar a Rafael **602-459-2623**

PACMAN Plumbing LLC

Gobbling up clogs since 2017
PACMANPLUMBING.COM

Residential & Commercial
480-389-7581
24 HOURS EMERGENCY

DRAIN WATER GAS

PROTEJA SU EMPRESA

Cobertura para servicios de mantenimiento y limpieza
American Family cuenta con un paquete de protección diseñado de acuerdo con las necesidades de las empresas de limpieza.

John Herrera Agency LLC
602-795-4825

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



LAWN SERVICE
MANTENIMIENTO DE CÉSPED
Irrigación - limpieza de escombros
poda de árboles y arbustos
Irrigation - yard cleaning - tree and bushes trimming service
Estimados GRATIS
Hilario 480-233-1113

DINOSAY PHOTOGRAPHY



Foto y video para bodas, quinceañeras, bautizos y más

623-500-1420

Búsnenos en **facebook**

SE RENTA APARTAMENTO con billes incluidos ubicado en Sur Phoenix. Es de una habitación. Más información **602-391-9581**

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 barberías y salones de belleza
American Family cuenta con un paquete de protección diseñado de acuerdo con las necesidades de los barberos y estilistas.

John Herrera Agency LLC

602-795-4825



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

¿YA SE VENCÍÓ 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 12x12x12. 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**

FAJA CINTURA DE AVISPA

ideal para el Gym. Compre el combo acelerador con el gel de cafeína y el papel osmótico. Hace un efecto térmico y quema grasa a través del sudor. **480-665-8180**

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

COLOMBIA

Express...

SERVICIO DE NOTARIO
ENVÍO DE DINERO
RECARGAS
ARTESANÍA COLOMBIANA
TARJETAS DE NEGOCIOS
COMIDA COLOMBIANA

SERVICIO DE PAQUETERÍA
A TODO
MÉXICO, COLOMBIA,
CENTRO Y SUR AMÉRICA



12313 NW GRAND AVE SUITE D EL MIRAGE AZ 82335

LLEGÓ A PHOENIX LA RECONOCIDA MARCA DE PRODUCTOS YANBAL.

Hermosa fantasía, deliciosas fragancias y lo mejor en maquillaje.



¡Los encuentras en Colombia Express!

Llámanos al **623-271-9083**



¿QUIERE TENER LA MEJOR FIESTA? Decoración Venecia se encarga de TODO. Salón decorado, la música, el pastel, vestidos, fotografía y vídeo y la mejor comida. Además transmiten el evento por internet. Bodas, quinceañeras, bautizos y cualquier celebración especial. Precios muy favorables. **602-423-6295**

CAMAS A PRECIOS DE FABRICA EN TODOS LOS TAMAÑOS

INDIVIDUAL \$200
FULL \$275 QUEEN \$350
KING \$450

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



VALENTINA'S MATTRESS COLCHONES

Tenemos diferentes estilos, calidad y marcas. Bodega.

480- 282- 3270
602- 718-0816

!Te enseñamos cómo *iniciar* y *operar* tu negocio con éxito!

¡Aprende y Emprende!



COMPASS
CLUB

UN PROGRAMA OFICIAL DE:

COMPASSCBS
CAREER & BUSINESS SOLUTIONS, LLC

Líderes de Entrenamiento Empresarial Bilingüe



¡Envíe "CompassClub" por texto al 55678
para obtener nuestro calendario!

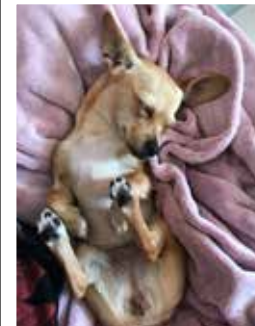
WWW.COMPASSCBS.COM | 602.759.0553 | @CompassCBS

FINANZAS. MARKETING. VENTAS. TECNOLOGÍA. INVERSIONES. CONTRATOS.

Perdidos y Encontrados

PERDIDOS

CHIWEENIE HEMBRA PERDIDA



Por favor, ayúdenos a encontrar a Everly. Desapareció por el área de Rural y University en Tempe. Su raza es medio chihuahua y medio Dachshund. Ella tiene un microchip pero no tiene el cuello puesto porque lo masticó. Si la ha visto comuníquese de inmediato con nosotros al **623-206-9659**

Pastor Australiano Blue Merle desapareció desde el 19 de noviembre. Tiene aproximadamente 2 años, está castrado.

PERDIDA HUSKY HEMBRA EN AVONDALE!



Es de color blanco y negro. Ella tiene ojos marrones y debe tener un collar rosa. Su nombre es "Duchess". Estamos por la North Dysart Rd y Mc Dowell. Por favor si la encuentra no dude en llamarme. Gracias.

623-628-4675

Mi perro se perdió en el área de Maryvale / West Phoenix. Agradecería enormemente cualquier ayuda que pueda obtener para encontrarlo. **602-763-1062**

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

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

BULLDOG INGLÉS DESAPARECIDO

Es blanco y marrón. Se salió de mi jardín cerca de la 47th avenida e Indian School. Si lo encuentra, por favor déjeme saber. Es nuestro perro de familia y no queremos que le pase nada malo. **602-515-2435 o 602-525-2151**



PERRITO ENCONTRADO EN GILBERT

Este animalito necesita regresar a su hogar. Fue encontrado por el área de Jensen and Gilbert. Si esta mascota es suya por favor comuníquese conmigo al **480-430-8825**



PERRO ENCONTRADO EN MESA

Estamos buscando al dueño de este perro que encontramos por las calles de la ciudad de Mesa. Si lo reconoce o conoce a su dueño, por favor llamarnos al **480-822-0518**



PERRITA CHIHUAHUA ENCONTRADA

Fue encontrada el viernes 7 de julio por Stapley y University. Ella es negra con algunas marcas de bronceado y pelos grises a lo largo de su espalda. Es muy cariñosa. No tenía un collar o microchip. **480-202-7881.**

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**



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



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



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

American Family Life Insurance Company
6000 American Parkway, Madison, WI 53783 008544 - Rev. 1/18 ©2015 - 8526515
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.





DULCERÍA E IMPORTACIONES VALENTINAS LE TIENE TODO PARA UNA MAGNIFICA CELEBRACIÓN

- BANDERAS**
- ZARAPES**
- SOMBREROS**
- MARACAS**
- REBOSOS**
- PAPEL PICADO**
- CAMPANAS DE PAPEL**
- TRENZAS**
- MATRACAS**
- OLLAS DE BARRO**
- JARRITOS JAIBOLEROS**
- TORTILLEROS**
- MOLCAJETES**
- ALCANCÍAS**
- BOLSAS DE JERSEY**
- GLOBOS**
- PIÑATAS**

TRES LOCALIDADES EN EL VALLE DEL SOL

CALLE 24 Y MCDOWELL
 2454 E MCDOWELL RD
 PHOENIX, AZ 85008
(602) 275-2232
 LUNES A SÁBADO
 8:00AM A 7:00PM
 DOMINGO
 1:00PM A 5:00PM

AVENIDA 35 Y VIRGINIA
 2540 N 35TH AVE #2
 PHOENIX, AZ 85009
(602) 442-9487
 LUNES A SÁBADO
 7:00AM A 8:00PM
 DOMINGO
 9:00AM A 5:00PM

AVENIDA 43 Y CACTUS
 4322 W CACTUS RD,
 GLENDALE, AZ 85304
(602) 595-0880
 LUNES A SÁBADO
 8:00AM A 8:00PM
 DOMINGO
 9:00AM A 5:00PM



GRATIS
UNA PIÑATA
MEDIANA DE 9
PICOS
EN LA COMPRA
DE \$50.00

