



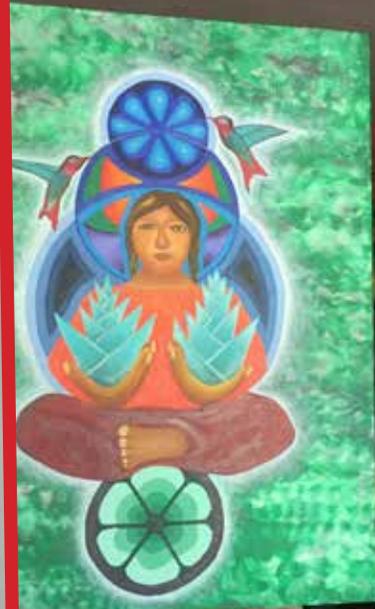
www.revistacontactototal.com

Nº. 90 | ABRIL 23 A MAYO 6 DE 2020

Publicación Quincenal Gratuita



Superhéroes
ROSSY SOTO
¡Luchando contra el coronavirus!



OLIVERIO BALCELLS
Derroche de color en
"Momento presente"



**EL COMANDANTE
MARTINEZ**
¡Y su historia de amor!



**"A MI PADRE LO MATÓ
EL CORONAVIRUS"**
¡Dolor mundial!

CONTACTO total

"LA REVISTA QUE HABLA"

GRATIS

Ahora sí... ¡A comprar carro!

FESTIVAL DE ESPECIALES

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



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



CAMRY 2018

**1.9 % de financiamiento
por 72 meses**

(para clientes calificados)



COROLLA 2018

**1.9 % de financiamiento
por 72 meses**

(para clientes calificados)



avondale TOYOTA

10005 West Papago Freeway Avondale

AZ 85323

ES UN LUJO TENER A ENRIQUE MORENO COMO ASESOR AUTOMOTRIZ

¡No olvide preguntar por nuestras camionetas!



Tundra



Tacoma

602-348-5050

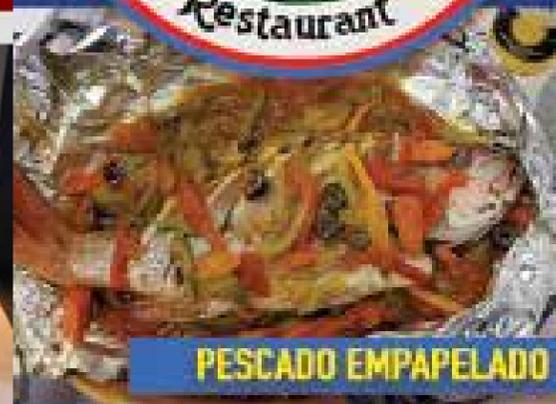
Enrique Moreno

Conmigo siempre tendrán

BUENOS PRECIOS Y BAJOS INTERESES



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



PESCADO EMPAPELADO

Los más ricos, los
más deliciosos.

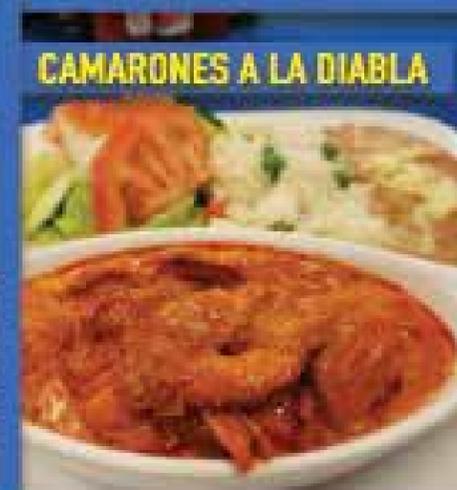
Siempre frescos
directo al paladar.



MOLCAJETE DE MARISCOS



HUACHINANGO



CAMARONES A LA DIABLA

ABRIMOS TODOS LOS DÍAS

9201 S. Avenida del Yaqui
Guadalupe, AZ 85283

480-839-2991

www.sandiegobayseafood.com



Fotografía: CNN

¡Ya se armó!

Corrió lo que el presidente-candidato Donald Trump no quería que pasara y lo que los demócratas más deseaban en esta vida. Que el partido demócrata llegará unido a las elecciones generales del próximo mes de noviembre.

La avalancha de adhesiones a la campaña de Biden Presidente ha sorprendido a un buen sector del electorado. Algunos esperaban que ocurriera más adelante cuando terminaran las primarias. Otros lo veían como algo imposible dadas las distantes posturas ideológicas entre los aspirantes más fuertes. Para Trump era "ganancia en río revuelto" porque un partido rival dividido fortalecía su reelección.

Pero todos quedaron "vestidos y alborotados" primero fue Bernie Sanders, el hueso más duro de roer, quien anunció su respaldo y se sometió a la disciplina del partido invitando a sus rebeldes seguidores a votar por Biden para derrotar a Trump.

Esa es la gran esperanza. Y el presidente Obama lo tiene claro y por esto también expresó el respaldo para quien fuera su vicepresidente por ocho años y a quien conoce muy bien, por eso dijo que Biden es el hombre para dirigir el país en época de crisis.

Otra que se sumó al operativo Casa Blanca 2020 fue la senadora Elizabeth Warren a quien muchos veían como muy cercana a Sanders pero que con todo lo que está pasando, ahora tiene cara de candidata a la vicepresidencia. Para verdades, el tiempo. Y ese es el que está corriendo.

Uno de los apoyos para Biden que más ha causado sorpresa es el de la familia de John McCain, quien fuera uno de los republicanos con más poder en el país. Su esposa y su hija han expresado que esta vez van con el candidato demócrata. ¿Qué podrá estar pensando el presidente Trump?

Como estrategia y golpe de opinión ha sido fabuloso. Mientras el candidato-presidente tiene el sol en sus espaldas por el manejo de la crisis del Coronavirus. Su contrincante organiza y fortalece su equipo.

Así será la campaña presidencial de ahora en adelante. Para los expertos Biden está colocando sobre las cuerdas al presidente. Y tendrá que seguir así. El es el que debe presionar e intentar tomar y ampliar las ventajas. Por esto creen que debe seguir al ataque y no bajar la guardia. Así que para las próximas semanas tendremos más sorpresas y seguro más escándalos ¡Hagan sus apuestas!

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

Directora general: **DIANA GUALDRÓN**. Editor General: **GABRIEL VILLALOBOS**. Directora Creativa: **DORA INÉS VILLALOBOS A**. Diseñador Gráfico: **CARLOS AGUILAR**. Diseño: **IN HOUSE MH**. Web Master: **DIVA PRODUCTIONS**. Departamento Comercial: **LAURA SEGURA**, Fotografía: **Angel Mena Photography** Colaboradores en esta edición: **LOURDES LERMA, PATRICK MALONEY, JOHN HERRERA, BLANCA A. ERIVES** Producción General: **SANDRA CARMONA**. Distribución: **RED DE DISTRIBUCIÓN MEDIOS HISPANOS, MANUEL GIL E HILARIO ISLAS**.

PARA ANUNCIARSE AQUI COMUNIQUESE AL TELÉFONO 602 751 2106

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

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

En esta edición

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



ORGULLO HISPANO	6
El comandante Martínez Y su historia de amor	
VIDA SEGURA	8
Los seguros en la era del Covid 19	
SÍ SE PUEDE	12
Sobre ruedas, la comunidad se solidariza con la pequeña Clara	
BUENA VIDA	14
Doctor, el estrés me hace más susceptible al CORONAVIRUS?	
HÉROES MODERNOS	18
Rossy Soto hace parte de los nuevos superhéroes	
PANTALLA GRANDE	20
"The Wrong Missy" Cuando invitas a la chica que no era...	
EN LA MIRA	24
"¡En 48 horas a mi padre lo mató el coronavirus!"	
TALENTO LOCAL	26
Derroche de color en "Momento presente"	
PRIMER PLANO	30
Cansado de descansar	
CUIDE SU SALUD	33
Coronavirus. Identifique los síntomas	
PANORAMA LOCAL	36
¡Para el Censo 2020, TODOS contamos, TODOS somos muy importantes!	
DE SU BOLSILLO	38
La herramienta "¿DÓNDE ESTÁ MI PAGO?" está ayudando a millones de contribuyentes	
¡PARE OREJA Y APUNTE!	40
A CHAMBEAR	42



Mi Tienda Latina

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

PRODUCTOS DE SU PAÍS

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

Teléfono

602 286 6422

Fax

602 286 0022

Acceptamos estampillas de comida

Paquetería a México y envío de encomiendas a Centroamérica





El comandante Martínez

Y su historia de amor

El amor mueve montañas. El amor hace milagros. El amor cambia el mundo. Todo esto lo tiene bien claro Tanairí Ochoa-Martínez, una ejecutiva de origen hispano que actualmente es Directora de Fuerza Local Arizona. Ella, muy orgullosa de su esposo, José Eduardo Martínez, no tuvo ningún reparo en presentarlo en sociedad a través de Facebook. El ascenso en su carrera militar que lo convierte en capitán y próximo comandante de una unidad en Arizona, fue el mejor motivo para destacar las virtudes de su compañero de vida, que sin duda lo convierten en un orgullo hispano. Aquí está la prueba, en esta época hecha a través de un post y escrita con palabras que salen del corazón.

¿Conocen realmente quién es el que llamo yo mi esposo?

¿Conocen quién es José Eduardo Martínez?

A los 16 años de edad decidió venir a los Estados Unidos en búsqueda de cumplir sus sueños. Todavía recuerdo cuando éramos novios él me contaba que desde pequeño él quería ser soldado. Yo sé muy bien el sacrificio y gran trabajo que él ha hecho para poder cumplir esos sueños. No es nada fácil aprender el inglés cuando eres un joven adulto, pero él no se dio por vencido y no solamente aprendió bien el inglés pero llegó a la universidad. Después de haberse inscrito en el ejército en octubre del 2011 fue a la escuela del Army. Cuando regresó en el 2012 él estaba determinado de cumplir sus metas en ir a la universidad. El quería ir a universidad UTSA en San Antonio pero le dijeron que no. Pero José no se dio por vencido y siguió buscando sus opciones y fue así que en St. Mary's University le ofrecieron una beca completa (colegiatura, dormitorios y comida). Si él no hubiera insistido en cumplir sus metas no nos habríamos conocido ya que fue en St. Mary's University donde nos conocimos.

José Eduardo ha sobrepasado estadísticas que estaban contra él, estadísticas que indicaban que no iba ser el hombre que es hoy.

Su tenacidad a cumplir sus metas, a no rendirse aunque puertas fueran cerradas, su pasión a servir a este país y a todos nosotros, su corazón noble en ayudar a los demás, su energía contagiosa y carisma, eso y otras fueron las razones por las cuales me enamoré de él. (Oh y pues el bonus es porque también es guapo).



Desde el principio he estado extremadamente orgullosa de él. Yo misma sé que no es nada fácil lograr esas metas. Se graduó de St. Mary's University como un oficial en el ejército (muy pocos tienen ese logro).

En unas semanas será promovido a capitán y comandante de su propia unidad aquí en Arizona donde tendrá a cientos de soldados bajo su liderazgo.

Actualmente existen menos de un 15% de soldados que son hispanos. Y de esos 15% muy pocos llegan a ser oficiales y de esos oficiales aún menos llegan a tener rangos de liderazgo.

La representación de José Eduardo y posición que llevará a cabo es muy importante y es un logro para toda

nuestra comunidad latina en tener unos de nosotros entre esos rangos.

José Eduardo gracias por nunca darte por vencido, gracias por ser un hombre de familia y gracias seguir luchando por tus metas.

Con mucho orgullo les presento a José Eduardo.



Tanairí Ochoa-Martínez respondió estas preguntas a Contacto Total, la revista que habla:

¿Cuándo y cómo conoció a su esposo?

José Eduardo y Tanairí se conocieron el 10 de Octubre del 2012 en la Universidad St. Mary's en San Antonio, Texas. Los dos eran alumnos de la Universidad y compartían una clase en común.

¿Cómo está conformada la familia?

Tenemos casi 8 años juntos y en diciembre del 2020 cumpliremos 6 años de casados. Tenemos dos hijos. El mayor es Eduardo que tiene 3 años y nuestra hija Tanairí II que tiene 2 años.

¿Cuál es el rango de su esposo en el ejército?

Su rango es 1st Lieutenant actualmente.

¿De cuál unidad va a ser comandante y cuando?

Va a ser comandante de la unidad FSC 253rd Engineers empezando el 2 de mayo del 2020.

¿Qué ha sido lo más importante y valioso que han compartido como pareja?

Unas de las cosas más importantes y valiosas de lo que hemos compartido como pareja; claro aparte de formar nuestra hermosa familia, ha sido servir a nuestra comunidad. José Eduardo sirve a nuestra comunidad

dentro y fuera de su uniforme del ejército. Siempre hemos priorizado el bienestar de nuestra comunidad y proveer una voz y representación para nuestra comunidad que muchas veces es ignorada y una población marginada.



CARMEN ALICIA



MAQUILLISTA PROFESIONAL
PARA CUALQUIER
OCASIÓN ESPECIAL

623.792.0978



CARMENALICIA

Vida segura

ESCUCHAR

Los seguros en la era del Covid 19



Por JOHN HERRERA
AGENTE DE AMERICAN FAMILY
INSURANCE
JOHN HERRERA AGENCY LLC



En la era de la pandemia, las compañías de seguros se han adaptado para mostrar a sus clientes y asegurados la importancia de mantener activas sus pólizas.

Algunas compañías se han dado a la tarea de hacer estimados de los ahorros potenciales que darán más ganancias debido a la disminución acelerada de las reclamaciones relacionadas con accidentes vehiculares, menos tiempo de desplazamientos, menos vehículos en las calles y casi una tercera parte de la población sin trabajo o usando su hogar como lugar de trabajo.

¿Y qué sucede con aquellos que han perdido su trabajo o han tenido que cerrar sus establecimientos comerciales debido a las órdenes del gobierno? En ese aspecto varias compañías ofrecen el diferir los pagos por 30, 60 o 90 días para posteriormente llegar a un arreglo de pago y poner al día las cuentas.

Muchos han cancelado sus pólizas de seguro pensando en el mediano plazo y el tiempo que este cierre puede durar afectando las finanzas personales y familiares.

Como sea el caso todos debemos hacer un presupuesto de todos aquellos gastos que tenemos mes a mes en orden de prioridades y de esta manera poder tomar decisiones que no nos perjudiquen en el tiempo.

Recordemos el viejo y sabio refrán “no hay mal que dure 100 años ni cuerpo que lo resista”. Esta pandemia nos debe dejar muchas enseñanzas. Entre ellas planear para lo peor esperando siempre lo mejor. De esta manera anticipamos los tiempos difíciles con la experiencia del pasado.

Mantenga el cumplimiento de sus pagos hasta lo posible, de esta forma toda la economía seguirá su rumbo normal cuando llegue el momento de regresar a nuestras actividades cotidianas.

Reembolsos a clientes con seguro de autos de American Family Insurance

Tras recibir menos reclamos de seguro debido a que la cantidad de vehículos en las carreteras ha disminuido a causa de la crisis de la pandemia del COVID-19 y por lo tanto tienen menos accidentes que cubrir, las compañías de seguros han decidido devolver una porción de las primas a los titulares de pólizas.

American Family Insurance de Madison, Wisconsin, hará un reembolso único de \$50 por cada vehículo en sus pólizas de automóviles.



¡SIENTE EL SABOR
DEL CARIBE EN
PHOENIX!

AUTÉNTICA COMIDA CARIBEÑA

\$9.95
Especiales
a la hora del lunch
Lunes a viernes de
11am a 2pm



2714 W. Thomas Rd.
Phoenix, AZ 85017

¡El que prueba
por primera vez,
garantizado que regresa!

-Abrimos todos los días-

602-278-9607

602-571-4557

-Servicio de catering
para eventos-
puertoricolatingrill.com

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

TODO ARIZONA ESTÁ EN

CONTACTO total

Lunes a Viernes
11 a.m. - 1 p.m.
por la Onda 1190 AM
y la 107.5 FM



14 AÑOS
CON LA COMUNIDAD

El programa
preferido por la
Comunidad Hispana

¡INFÓRMASE, ENTRETÉNASE Y PARTICIPE!

NO MANCHES | **PARE OREJA Y APUNTE** | **A CHAMBEAR** |
RONCO PECHO | **SUELTE LA LENGUA** | **SERVICIOS GRATIS** |

Al aire en cabina

602-759-1910

Escúchenos en vivo

DESDE SU RADIO
1190-AM

www.onda1190am.com

A TRAVÉS DE INTERNET

+tunein Rad.io

www.contactototalradio.com

Siganos



¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

ANÚNCIESE 602-751-2106



DANIEL A. RODRIGUEZ
— LAW OFFICES —

DESPACHO LEGAL DE INMIGRANTES, PARA INMIGRANTES.

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

CASOS DE INMIGRACIÓN
CITAS GRATIS,
SIEMPRE CON EL ABOGADO



***Peticiones de Familia**

- Matrimonio/ Visa de Prometido (a)/
Padres/Hijos/ Hermanos

***Perdones (I601 y 601A)**

***Defensa Contra Deportación**

- Fianzas en Eloy y Florence
- Cancelación de remoción/deportación

***Peticiones Especiales**

- Visa U (victimas de crímenes)/VAWA/y Mas!

***Residencia y Renovación de
Residencia Ciudadanía**

***Permisos de Trabajo**

Law Offices of Daniel A. Rodriguez

Tel: 623-404-2544

1601 North 7th Street, Ste. 350

Phoenix, AZ 85006

Doctor, el estrés me hace más susceptible al CORONAVIRUS?



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

La respuesta es ¡CLARO QUE SÍ!, pero hay algunos detalles que quiero clarificar.

El coronavirus, que es parte de la familia que nos causa la influenza cada año, es un virus que podemos contraer sin exhibir síntomas o realmente sentirnos muy enfermos.

La realidad es que al fin de cuentas un detalle extremadamente importante es la fortaleza del sistema inmunológico del paciente al momento y durante el tiempo de la infección. Un paciente que tiene alta presión, problemas cardiovasculares, diabetes, está batallando contra un cáncer o sufre de sobrepeso, va a estar más susceptible a complicaciones después de contraer el coronavirus que el resto de la población.

Es decir, típicamente la diferencia entre los que se contagian por el virus y se enferman mucho hasta llegar al hospital y los que se infectan del virus y tienen síntomas muy leves o en ciertos casos no tienen ningún síntoma, es el estado de salud que tienen entrando a la infección.

Una de las cosas más importantes en todo esto, sea una persona que tiene complicaciones anteriores o una persona que realmente estaba muy sana o está muy sana al momento de contraer el virus, es la cantidad de estrés que uno tiene en su vida. Esta situación está causando mucho dolor a personas que están enfermas o a personas que conocen personas que están muy enfermas. Obviamente todas las personas que están en el hospital o que se han muerto es algo muy triste.



Para muchos de nosotros esa situación principalmente está causando mucho estrés. El estrés produce una hormona llamada cortisol, que ayuda a proteger al cuerpo generalmente pero está diseñada para ser activada en el cuerpo por un poco de tiempo nada más. Si esta hormona está presente por un tiempo prolongado en vez de protegernos, nos hace daño. Una de las maneras en que nos puede dañar es disminuyendo la capacidad del sistema inmunológico.

Hay estudios científicos muy claros que indican que una persona con estrés consistente causa que ciertas células dentro del sistema inmunológico no funcionen al nivel normal. Podríamos decir que el estrés es uno de esos efectos que pueden hacernos más susceptibles a infecciones. En este caso un virus que es muy fuerte, como el coronavirus, nos puede causar complicaciones que amenazan hasta nuestras vidas. Por eso es importante eliminar el estrés durante estos tiempos. En

general podríamos decir que el estrés de esta situación puede lastimarte más que el virus.

Entonces, dejemos las malas noticias, aumentemos nuestras defensas con buena dieta, ejercicio y un ajuste quiropráctico para reducir el estrés. Todo esto pasará, lo importante es salir fuerte y preparado para lo que viene.



Directo de la Ciudad de México hasta Mesa, AZ.

LA MERCED

MEXICAN KITCHEN

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

ENTREGA A DOMICILIO GRATIS
SERVICIO DE BANQUETES

Find us on Facebook / Instagram: La Merced Arizona

LUNES A JUEVES

9:00 a.m. - 11:00 p.m.

VIERNES Y SÁBADO

9:00 a.m. - 12:00 a.m.

DOMINGO

9:00 a.m. - 10:00 p.m.

Teléfono
480 615 5820
Fax 480 615 5829



ALAMBRES



CHILAQUILES



ENCHILADAS



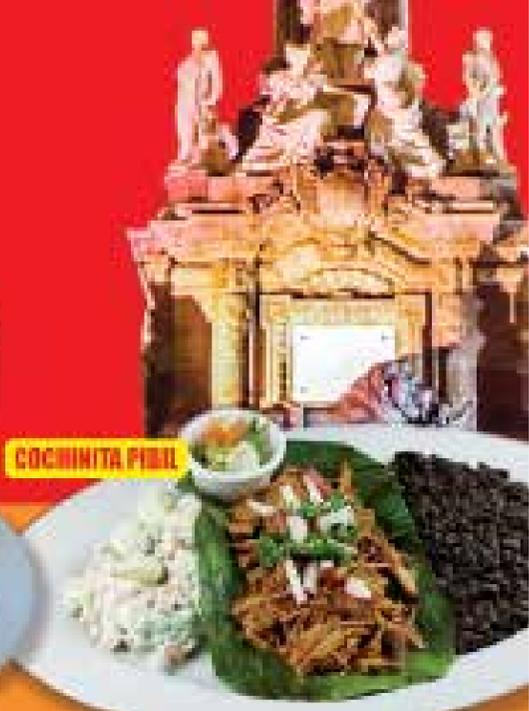
MOLE



DELICIOSOS POSTRES



REFRESCANTES REGIONALES



COCHINITA PIBIL



PROFESIONALES DE IMPUESTOS

Le preparamos sus taxes personales y de negocios

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



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

¡Abrimos todo el año! Citas disponibles los sábados

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

1513 W. Thomas Rd.
Phoenix, AZ 85015

Tel: (602) 423 4883

Email: abcontinental@gmail.com



Los nuevos Superhéroes

Un testimonio que toca el corazón

La pandemia del coronavirus lo cambió todo. A tal punto que los nuevos superhéroes llevan traje de doctor, de enfermera y de seres pertenecientes al mundo de la salud. Hasta ahora ignorados, mal remunerados o maltratados, ellos están en la primera línea de combate contra el virus que doblegó al mundo. Muchos han pagado con su vida. Todos están haciendo sacrificios y mostrando lo valiosos que son.

Rosy Soto, orgullosamente mexicana, es uno de esos nuevos superhéroes. Es enfermera con especialidad en Unidad de Cuidado Intensivo (ICU) y trabaja en un hospital del Valle del Sol. En sus jornadas de 12 horas ha vivido en carne propia el verdadero drama del coronavirus: los pacientes que llegan con problemas para respirar. Ella los ha atendido, los ha cuidado y ha tenido la oportunidad de reír con los que se recuperan o llorar por los que han muerto.

Aquí está su testimonio. Un homenaje a la lucha que libran por la vida de sus pacientes.



¿Cómo es vivir en época del coronavirus para una enfermera? ¿Qué ha cambiado?

Me despierto y agradezco a DIOS por un día más de vida y por los enfermos, pido por la protección de los doctores y todos los que nos preparamos para nuestra jornada. No maquillaje, por las estrictas medidas de protección.

Llego al hospital, casi no reconozco a mis compañeros ya que todos tenemos que entrar con cubre-boca, gorros quirúrgicos, solo puedo ver sus ojos, no sé si se ríen o no. Me dirijo a cambiarme de uniforme para recibir mi asignación de pacientes. Terminó mi jornada, me quito el uniforme que use durante todo el día, me cambié en mi uniforme que no use, desinfecto meticulosamente mi herramienta de trabajo, regreso a mi casa y no puedo tocar a nadie hasta después de un buen baño y asegurarme de poner mi uniforme, a pesar que está considerado limpio, en una bolsa separada, para después yo misma lavarlo dos veces y no exponer a mi familia.

¿Los pacientes con coronavirus como son tratados?

Son tratados con protocolos más estrictos de aislamiento, tenemos que seguir instrucciones rigurosas de cómo utilizar el equipo de protección personal (PPE en inglés), como goggles, las máscaras N95, batas y guantes. Tratamos de consolidar las necesidades del paciente y minimizar las entradas al cuarto lo más que podemos. Un ejemplo es la examinación, el aseo al paciente, administración de medicamentos, colocar algún sensor, re-acomodar al paciente en su cama, en la misma entrada al cuarto. Tenemos a alguien del otro lado de la puerta para que nos pueda asistir en caso de encontrarnos con una nueva necesidad no planeada.

¿Cuál es el mayor padecimiento de un paciente con coronavirus?

El mayor padecimiento físico es la dificultad para respirar y la falta de oxígeno, en muchos de los casos el paciente, puede

observar como la dificultad para respirar va empeorando y eso les causa un gran miedo, es ahí donde tengo que confortar al paciente no con medicamentos, sino con mis palabras de aliento, decirle que no se preocupe, que está en el lugar adecuado y que haremos todo lo posible para ayudarlo, que todo el equipo está trabajando para que pueda superar esta batalla y algunas veces nos ponemos a orar.

Hoy el país tiene más de 40 mil muertos ¿Qué siente cuando uno de sus pacientes muere?

Al principio pensábamos que todo esto se trataba de algo sin tanta gravedad, en realidad no sabíamos a qué nos enfrentábamos. Cuando un paciente muere, duele, porque es una vida que se va, es un ser humano que ya no está, formaste un vínculo con el paciente y con la familia. Es algo muy personal que te comparto, pero siempre que algún paciente muere me pongo a rezar por él.

Ahora ustedes son los nuevos héroes del mundo. ¿Cómo recibe estos elogios?

En realidad yo no me siento como un héroe, estoy en la primera línea es cierto, pero es mi responsabilidad desde el día en que decidí ser enfermera. En algunas ocasiones el miedo pasa por mi mente, porque tal vez el paciente que estoy cuidando, puede ser algunos de mis seres queridos, incluso yo misma.

¿Cuál es su mejor consejo para la gente?

- La primera recomendación es, saber donde se encuentran tus manos y tratar lo más posible de tenerlas limpias. Lo más efectivo es lavarlas con agua y jabón.



- La segunda recomendación es no tocar tu cara, ya que el primer medio de contagio es de tu mano a tu cara si has tocado algo infectado. Me gusta la idea de ponernos un cubre-boca como recordatorio de no tocarnos la cara.

- La tercera recomendación es la distancia social y seguir las recomendaciones de las autoridades.

Es un tiempo para darnos cuenta que tenemos que cambiar nuestra forma de pensar, de actuar, valorar nuestra vida, cuidar de nosotros y de los nuestros.

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



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

602-633-2075



THERE'S NO UNTEXTING HER NOW.

THE WRONG MISSY

MAY 13 | NETFLIX



Pantalla grande

ESCUCHAR

"The Wrong Missy"

Cuando invitas a la chica que no era...

Esta comedia romántica se podrá ver pronto en Netflix. Todo puede pasar cuando Tim Morris conoce a la chica de sus sueños y su relación se intensifica rápidamente a través de mensajes de texto y, según él cree, la invita al retiro corporativo de su empresa en un resort de Hawai. Pero en el aeropuerto aparece otra mujer, una cita a ciegas. Demasiado tarde se entera que ha estado enviando mensajes de texto a la mujer equivocada "The Wrong Missy".

El lanzamiento a nivel mundial en Netflix será el 13 de mayo de 2020.

Protagonizada por David Spade, Lauren Lapkus, Nick Swardson, Geoff Pierson, Jackie Sandler, Molly Simms, Sarah Chalke, Chris Witaske, Rob Schneider y dirigida por Tyler Spindel.



Fotografía: Katrina Marciniowski / NETFLIX

Programa de préstamos de ciudadanía

Una excelente ayuda ahora que el Servicio de Inmigración de los Estados Unidos anunció un incremento en las tarifas para todos sus tramites migratorios.



¿Ha completado su solicitud de ciudadanía pero no tiene el dinero para enviarla a inmigración?

Tenemos el préstamo que necesitas al 0% de interés.

Tramitarlo es fácil y sin tanto rollo:

(602) 535-2611

FUNDACIÓN
Carlos Slim



¿Está buscando un préstamo para vivienda?
CUENTE CON NOSOTROS



**CUMPLIMOS
NUESTRAS PROMESAS**

- *MÚLTIPLES OPCIONES CON DIFERENTES BANCOS.
- *PRECIOS MÁS COMPETITIVOS.
- *PRÉSTAMOS SIN COSTOS BANCARIOS AL FRENTE (SIN COSTOS ESCONDIDOS).

JUAN R. FIMBRES / Loan Officer

480-593-6193



1645 E Bethany Home Rd, Phoenix, AZ 85016

www.westernalliancemortgage.com

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

“¡En 48 horas a mi padre lo mató el coronavirus!”

El macabro paso del coronavirus por el mundo ha dejado dolor y muerte. Ecuador, el pequeño país de sudamérica, ha vivido una tragedia sin igual. Allí en la ciudad de Guayaquil murieron casi 7 mil personas en dos semanas. Muchos cuerpos estaban abandonados en la calle, en las casas, en las tiendas. No había quien los levantara. No había quien los sepultara.

Y todo este drama lo vivió en su propia piel, Doris Ortega, orgullosamente Guayaquileña y quien reside en Phoenix desde hace casi 20 años. En un abrir y cerrar de ojos, a Doris, el coronavirus le arrebató a su padre Jacinto Ramón Ortega. En medio de la tragedia, ella compartió con los lectores de Contacto Total, la revista que habla, el dolor que golpea su corazón.

¿Cómo se contagió su padre?

No se supo bien cómo se contagió. Ya que mi papi no presentaba muchos síntomas. Solo sé que le dolía su cadera. El martes 7 de abril en la mañana no despertaba.

Lo fueron a ver a su cuarto y lo encontraron sin respiración. Mi mamá llamó a mi sobrino que es bombero. El le realizó respiración cardiopulmonar hasta que llegó la ambulancia y le colocaron oxígeno para estabilizarlo y se lo llevaron al hospital.

Al realizarle los exámenes salió positivo al COVID-19 y lo colocaron en terapia intensiva porque al tomarle radiografías encontraron que tenía comprometidos y lastimados los pulmones y eso no le permitía respirar por sí mismo.

Inmediatamente, mi hermano y mis sobrinos se pusieron en marcha para buscar las medicinas por toda la ciudad, ya que los hospitales no tienen nada de los insumos y los familiares deben comprarlos afuera. Pasaron 10 horas para que encontraran algunas de las medicinas para día y medio nada más y se las llevaron al hospital para que se las colocaran.

Al día siguiente estábamos contentos porque mi papi había comido algo de sopa líquida y gelatina. Mi hermano continuaba buscando una medicina Tocilizumab que no había por ningún lado en Guayaquil.

A la escasez de las medicina había que sumarle los sobrecostos que les estaban colocando donde las tenían. Un robo en medio del dolor que estamos viviendo.

En la noche mis hermanos me comunicaron que mi papi se había descompensado un poco por que se quiso levantar. Me preocupe y seguí orando pidiendo a Dios que me lo cuidara y que se recuperara, ya que además de apoyar económicamente era lo que podía hacer, orar.

¿Cuándo falleció, quien le dio la noticia?

El jueves 9 de Abril, mi hermano me llamó como a las 11am. Dijo que seguían comprando medicinas y que les habían dicho que mi papi estaba estable. Incluso le pedí que le dijera a mi papi que yo lo amaba mucho y que mis hijos le mandaban besos. Mi viejito lindo le había apretado la mano en señal que escuchó y estaba feliz.

Cuando estaba esperando en la tienda, haciendo tiempo para que estén listas las medicinas de mis hijos, como a las 12:52 del mediodía, recibí la llamada que en mi vida hubiera deseado no recibir. Mi hermanito me habla



llorando. No le entendía. Y le digo: ¿qué pasa, mi papá se murió? Mi pobre hermanito me dice, discúlpame hermana, hicimos todo lo posible por salvar a nuestro padre. En ese momento se me cerró el mundo. Me puse en blanco. No procesaba la información y me puse a llorar fuerte porque se fue mi papá, mi héroe, mi todo. Se me acaba de ir el amor de mi vida. Y colgué.

¿Qué pasa por su cabeza con esta tragedia mundial?

Que no es justo que por la maldad del hombre se nos están muriendo nuestros seres queridos. ¡No es justo! Es una tragedia que no debió suceder nunca. Porque DIOS nos ama y El no envía estas cosas como castigo. Esto es culpa del mismo hombre, que por la ambición y poder no mide las consecuencias.

¿En medio de este profundo dolor que le diría a la gente sobre el drama que está viviendo?

Desgraciadamente mi papi murió por causa del virus. Es un dolor muy grande e indescriptible porque nuestro padre murió solo. Sin poder despedirse de mis hermanos, mi mamá y mis sobrinos mayores que lo amaban como un padre. Nos duele su partida. Triste que nadie pudo despedirse de él. Solitario en su entierro. Ver a la familia con guantes, máscaras y con desinfectantes como que él fuera algo malo. Cuando en ese féretro quien estaba era mi adorado padre, quien nos dio la vida.

Doy gracias a DIOS porque mis hijos y yo pudimos ir a despedirnos de mi papi. Lo visitamos de sorpresa el año pasado. Doy gracias porque le dije y le demostré siempre cuanto lo amaba porque siempre fue mi soporte. Mi fuerza. Mi consejero incondicional. Me quedan los bellos recuerdos y con ellos siempre estará en mi corazón. Todos sus hijos lo amamos infinitamente porque fue un ser único. DIOS nos otorgó el mejor padre que hubiéramos deseado tener.



Talento local

ESCUCHAR

Derroche de color en "Momento presente"

Las nuevas creaciones del artista local Oliverio Balcells

Experimentando con colores, texturas y la conciencia en el proceso, Balcells presenta esta nueva serie de pinturas que ha bautizado "Present Moment" (Momento presente).

Aquí sus tres más recientes creaciones artísticas cargadas de cultura, naturaleza y la fuerza del color. "Esta serie de piezas reflejan mi último viaje a Chiapas, Puerto Vallarta y Guadalajara, México" dice Balcells.



La Niña



Sabia



Gran Jaguar

El mismo concepto se refleja en su último proyecto multimedia llamado "The Cultural Traveler" (El viajero cultural). "Aquí celebro el año de los idiomas nativos del mundo con el idioma wixarika, el idioma mixteco, el idioma náhuatl, el castellano y el inglés" comenta Balcells. Muy pronto presentará en público este novedoso proyecto en Alwun House Foundation. "Cuando estemos disponibles para hacerlo, los mantendré informados".

Busque su canal de Youtube como Oliverio Balcells donde podrá ver videos que muestran el proceso creativo de algunas de sus obras.



Si desea contactar a Oliverio Balcells o adquirir alguna de sus pinturas visite www.oliveriobalcells.com o llame al 602-301-4384.

¿LASTIMADO EN UN ACCIDENTE?

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



DR. PATRICK MALONEY - DIRECTOR CLÍNICO



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

¡ES TIEMPO DE ESTAR ALERTA!

¡Cuando se habla de deportaciones usted debe estar bien asesorado!



Si ha tenido problemas de DUI, violencia doméstica o casos de drogas usted está en la mira de inmigración.

¡EL ABOGADO RAFAEL TIRADO LE VA A AYUDAR!

- * Citas gratis para quienes tienen familiares arrestados
- * Plan de pagos
- * Precios competitivos

También las oficinas legales de Rafael Tirado y Asociados van a pelear eficientemente en sus casos criminales.

RAFAEL TIRADO & ASSOCIATES
INMIGRACIÓN • ACCIDENTES
CASOS CRIMINALES

602-266-0292

3101 N. Central Avenue, Suite 800. Phoenix, AZ 85012 | www.tiradolaw.com

24 HORAS AL DÍA /
7 DÍAS A LA SEMANA
**ATENCIÓN
PERSONALIZADA**



¡USTED NO ESTA SOLO, RAFAEL TIRADO LE RESUELVE SUS PROBLEMAS LEGALES!
INMIGRACIÓN | DEFENSA CRIMINAL | ACCIDENTES

Pro Mech AUTOMOTIVE

Deje su auto en buenas manos ¡Lo esperamos!



**¿Problemas con el aire acondicionado de su auto?
¡Nuestros especialistas le dan servicio rápido y accesible!**

 **Inspección gratuita para neumáticos y frenos**

 **Cambio de aceite**

 **Tune ups completos**

 **Servicio de mecánica en general**

www.promechautomotive.com  [@promechautomotive](https://www.facebook.com/promechautomotive)

480-464-7922

1050 E. Main Street, Mesa AZ 85203

Atendido por su propietaria Gabriela Pérez. Madre, empresaria, emprendedora y concedora de la industria automotriz.



CANSADO DE DESCANSAR

Muchas personas “viven” una fatiga por estar encerradas en sus casas

Varias semanas de encierro obligatorio podrían ser la mejor oportunidad para descansar, relajarse, disfrutar de su tiempo, practicar su actividad preferida, leer libros, organizar su casa, sin embargo esta temporada se ha convertido en un verdadero problema para mucha gente. Ansiedad, irritabilidad y cansancio físico son la constante entre ellos.

Según los especialistas esto tiene que ver con la incertidumbre y la “obligación” de permanecer en la casa, que es en esencia el lugar de pertenencia, tranquilidad y proyección de sentimientos hacia el entorno. Pero lo que ocurre es que la cuarentena rompió ese patrón de conducta y convirtió a millones de hogares en el centro de situaciones de tensión y estrés individual y colectivo.

Querer salir del confinamiento o hacerle un conteo regresivo al aislamiento van ligados directamente al concepto de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la calidad de vida. La gente quiere ser libre. En esto se mezclan ingredientes emocionales, físicos y de relaciones que en un contexto equilibran al ser humano en cada momento.

Algunos psiquiatras piensan que el riesgo de estar ante un virus desconocido pone a la gente en una alerta permanente que se manifiesta con grandes dosis de ansiedad, a lo que se le suman ingredientes económicos y sociales que rompen cualquier precepto de equilibrio o calidad de vida.



Nadie le saca gusto a la vida si mantiene en un estado de preocupación en el cual nada se sabe. Esto es suficiente para influir en el equilibrio orgánico y poner en total desorden la mente y la vida misma.

Los profesionales en el campo de la neurología dicen que muchas personas tienen inquietudes que los sobrepasan y que por lo tanto la calidad del sueño puede verse afectada. Unos duermen poco y otros duermen mucho. Por lo tanto la abolición de las rutinas, el no cumplimiento de los horarios y las preocupaciones afectan de manera directa la forma como la gente duerme y eso repercute en el rendimiento diario y en las emociones y genera cansancio.

Pero no es solo esto. Así usted pueda hacer alguna actividad física, está demostrado que el confinamiento induce al sedentarismo. Esto puede traer consigo varias repercusiones. Incrementar el riesgo de problemas cardiovasculares como la hipertensión arterial, el aumento en la frecuencia cardíaca y el aumento de peso.

Para complicar la situación, aumenta el riesgo de consumir alcohol y sustancias psicoactivas que de cualquier forma empeoran la situación. Para los especialistas tan solo bastan 72 horas de quietud para desordenar el funcionamiento del cuerpo y afectar a los músculos, articulaciones y tejidos blandos.

Todos estos factores traen consigo dolor, fatiga y sensación de cansancio que el sueño o el descanso no logran reparar.

¿Qué se puede hacer?

Ante lo que se puede ver como una catástrofe, lo primero por hacer es organizar bien el tiempo. Tener en mente que estas son pruebas para su voluntad y la capacidad para reinventarse en la nueva cotidianidad.

Para combatir el cansancio, la primera tarea es evitar el sedentarismo. Con mucho movimiento durante el día, nuestro cuerpo al finalizar el día podrá descansar mejor. Si no se hace así, será un círculo vicioso de inmovilidad y agotamiento.

Otro aspecto es incorporar hábitos de vida saludable a partir de una buena alimentación. Esta debe ser completa, equilibrada, suficiente y diversa. Para lograrlo es muy importante tomar como referencia los grupos de alimentos para las diferentes edades.

Completan estas recomendaciones manejar horarios para todo. Para el trabajo, las comidas, de descanso y de sueño. Realice actividades que lo relajen y algo muy importante, desconectarse de su celular 30 minutos antes de dormir. Su sueño será profundo y tranquilo.



Ana
BENAVIDES
Welcome home.

!LA TÍA ANA
LE PONE LA CASA
EN SUS MANOS!




Ana Benavides, agente de bienes raíces y su equipo le van a guiar en todo lo que usted debe saber cuando compra o vende una propiedad



www.welcomehomewithana.com
anarbenavides@gmail.com

602-989-1142

2221 W. Baseline Rd. Suite 101
Tempe Arizona



CIAG

MENTE Y MEDITACIÓN

CÍRCULO DE
INVESTIGACIÓN DE LA
ANTROPOLOGÍA
GNÓSTICA

CONFERENCIAS PÚBLICAS
ENTRADA LIBRE

CURSO DE
INTRODUCCIÓN A LA
EDUCACIÓN INTERIOR

La educación interior es un estudio práctico cuyo tema principal es el hombre mismo, con este conocimiento se desarrolla plenamente las múltiples capacidades físicas, psicológicas y espirituales para lograr la correcta relación consigo mismo y con el universo.

Tenemos el honor de invitar muy cordialmente a usted y toda su familia al inicio del curso mente y meditación.

602-682- 5521
602-466-5714

Lunes 7:00 a 8:00pm
Viernes 7:00 a 8:00pm

3145 N. 38 Dr. Phoenix, AZ 85019

Cuide su salud

ESCUCHAR

Coronavirus

Identifique los síntomas

COVID-19

Fiebre, tos, congestión nasal, dificultad para respirar, flema, debilidad/cansancio, radiografía del pulmón con mancha.

GRIPE

Fiebre, tos, moco, estornudos, debilidad/cansancio, dolor en los huesos.

RESFRIADO

Tos, moco, congestión nasal, estornudos, dolor de garganta, malestar en la garganta, flema.



*¡Escúchanos,
Tenemos algo
para ti!*

Las noticias más recientes y las entrevistas más importantes

Orientación en temas que afectan tu bolsillo

Mejora tu salud como la de tu familia

Ayuda Comunitaria y de Inmigración

Programas de ayuda al alma

Temas Políticos

El mejor show deportivo de todo el estado

Premios y concursos todas las semanas

¡Pasa la voz!

www.onda1190am.com

EN CABINA **602-759-1910**

AZ DENTAL

Dentista familiar y cosmético



**Limpieza - Rellenos - Coronas
Puentes - Dentaduras - Implantes**



*¡Los
Esperamos!*

* PRESENTE LA REVISTA
CON ESTE ANUNCIO PARA
OBTENER LOS ESPECIALES

30%

**de descuento en
cualquier tratamiento
para pacientes
sin aseguranza**

Aceptamos la mayoría de aseguranzas

Planes de pago

United Health Care Community Plan



Phoenix

Mesa/Gilbert

West Phoenix

**515 N 35th Ave. Ste 122
Phoenix, AZ 85009
(602) 455-0505**

**1851 E. Baseline Rd
Gilbert, AZ 85233
480-497-1197**

**9014 W Thomas Rd. Ste 103
Phoenix, AZ 85037
(623) 872-9117**



¡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

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



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

¿Por qué es importante que usted participe en el censo?
Porque el gobierno federal asignará al presupuesto de Arizona casi \$3,000 dólares por año, por cada persona que se incluya en el Censo.

¿En qué se gastaría ese dinero?

En proyectos relacionados con el departamento de transporte en áreas urbanas y rurales, centros comunitarios, vivienda, servicios médicos y mucho más.

¿Sabía usted que...?

-En lo que respecta a transporte, los fondos federales, nuevamente vinculados con los datos del censo, representan más del 90 por ciento del dinero que se destina a proyectos de caminos, no solamente para carreteras del estado pero también para proyectos de calles y caminos de las ciudades y condados.

-En el año fiscal 2019, los fondos federales para transporte sumaron casi \$737 millones de dólares para Arizona.

-Y que esos \$737 millones de dólares ayudaron a:

- a) Mejorar el sistema nacional de carreteras.**
- b) Mitigar la congestión del tráfico y la calidad del aire.**
- d) Apoyar la planeación del área metropolitana y transporte urbano.**

Pero, lo más importante que usted debe saber es que TODAS las personas que viven en su casa cuentan para el censo:

Panorama local

ESCUCHAR

CENSO 2020

¡Para el Censo 2020, TODOS contamos, TODOS somos muy importantes!

- Los bebés y niños pequeños se deben incluir porque ellos crecerán y necesitarán parques, escuelas y servicios médicos.

- Los adolescentes, porque ellos necesitan tener escuelas, colegios comunitarios y universidades disponibles; pronto empezarán a conducir, necesitarán caminos y autopistas adecuadas para viajar.

- Los adultos, sean jóvenes o ancianos porque necesitan carreteras y caminos adecuados que alivien la congestión vehicular, ya sea que conduzcan un automóvil o utilicen el transporte urbano, también necesitan servicios médicos, centros comunitarios entre muchos otros servicios más.

Y por último, déjeme explicarle que cuando el Departamento de Transporte construye alguna carretera o autopista, ese proyecto fue planeado con 10, 20 o 30

años de anticipación. Los ingenieros encargados de la planeación deben proyectar cuántos vehículos circularán en cierta ciudad en 20 años por ejemplo, así que los bebés que usted anote hoy en el censo servirán para que se incluyan en el cálculo que se haga para proyectos futuros. Su bebé le agradecerá que lo haya incluido porque en 20 años ya estará conduciendo, y gracias a que usted lo incluyó, los ingenieros de transporte lo podrán tomar en cuenta para construir o ampliar caminos, carreteras y autopistas.

Recuerde: ¡TODOS contamos, TODOS somos muy importantes!

Complete el censo en línea ingresando en AZCensus2020.gov

ESCUCHAR

De su bolsillo

La herramienta “¿DÓNDE ESTÁ MI PAGO?” está ayudando a millones de contribuyentes



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

Desde que se lanzó el 15 de abril, millones de contribuyentes han podido ingresar información de sus cuentas bancarias para recibir los pagos del alivio con mayor rapidez y poder rastrearlos. El IRS les recuerda a los contribuyentes que la información en la herramienta se actualiza una vez al día, por lo general en la noche, por lo que solo deben usarla una vez al día.

El Departamento de Rentas Internas está encargado de distribuir, en la mayoría de los casos, los Pagos de Impacto Económico para ayudar a los contribuyentes que sufren económicamente debido al cierre de actividades que se realizó en un intento por frenar la propagación del virus Covid-19.

Más de 6 millones de personas ya han recibido su pago de estímulo económico y más de 1 millón han actualizado su número de cuenta en la página oficial del IRS www.irs.gov. Allí los contribuyentes tienen muchas opciones relacionadas con el pago del estímulo:



De su bolsillo

ESCUCHAR

Una nueva herramienta
en línea del IRS
le permitirá ver
el estado de su
Pago de Impacto Económico
www.irs.gov/eip



- 1.- Verificar el estado del pago.
- 2.- Introducir o actualizar los datos de las cuentas bancarias.
- 3.- Introducir la información de las personas que no deben presentar declaración de impuestos pero que pueden calificar para recibir la ayuda.

¿Qué es lo que debe saber?

Receptores del Seguro Social

Las personas que reciben pensión por el Seguro social, generalmente adultos mayores y personas discapacitadas, si califican, recibirán el pago de estímulo económico por medio del Seguro Social y no por el IRS. No tienen que hacer nada solo esperar.

Actualizar los datos de sus cuenta bancaria

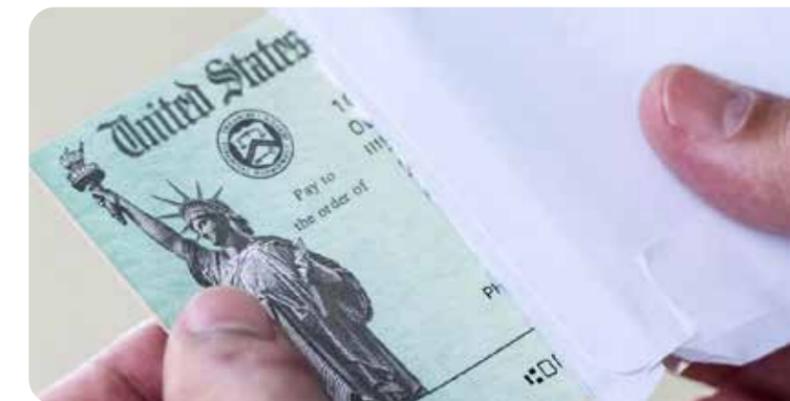
Deberán ir a la página www.irs.gov y entrar a la ventana de “obtener mi pago” ahí deben responder preguntas del principal de la cuenta, número de seguro social, fecha de

nacimiento y dirección. Si los datos concuerdan con el IRS les permitirá acceder a otra ventana para proporcionar o actualizar la cuenta bancaria. Para actualizar el número de cuenta deberá proporcionar datos de su declaración de impuestos 2018 o 2019 (la última que haya presentado).

Personas que no tienen declaración de impuestos

Las personas que creen que pueden calificar para este pago de estímulo económico pero que **NO TIENEN OBLIGACIÓN** de presentarla, pueden llenar sus datos en la misma página o acudir a un profesional de impuestos para presentar un formato de impuestos simple. Tengo que aclarar que si usted **SI TIENE OBLIGACIÓN** de presentar impuestos 2018 y/o 2019 y aún no lo ha hecho entonces debe presentar los impuestos para obtener la ayuda.

El IRS está trabajando arduamente para entregar los pagos de impacto económico a todos los estadounidenses elegibles con la mayor brevedad posible.



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

El precio regular de la cinturilla es de \$60



LATIN FASHION LLC
FAJAS Y JEANS DE COLOMBIA
Producto Colombiano ORIGINAL

MOLDEA, REALZA TU FIGURA Y REDUCE TALLAS

480-665-8180

62 N. STAPLEY DR.
MESA, AZ 85203

JIMENA TELLEZ
JIMETELLEZ10@GMAIL.COM



Garage Doors, LLC.
VENTAS, SERVICIO Y REPARACIONES.

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

480-650-5936
602-550-3648

SERVICIO
24/7
SOLO EMERGENCIAS

Aceptamos la mayoría de tarjetas de Crédito



ABOGADO DE DEFENSA CRIMINAL.

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

¿TUVO UN ACCIDENTE?

En las oficinas legales Rafael Tirado & Associates le ayudamos. ¡Llámenos hoy!
602-266-0292
CONSULTA GRATIS.

DIVORCIO, MANUTENCIÓN, CUSTODIA, TUTELA, ADOPCIONES, CARTAS PODER

Consulte al abogado Daniel Rodríguez y su caso estará en buenas manos. Especializado en la práctica en derecho de familia.. **623-404-2544**

ELECTRODOMÉSTICOS. REPARACIÓN Y VENTA. Usados con garantía y excelentes precios. Estufas, lavadoras, secadoras y refrigeradoras. **623-414-6940.** Estamos en Peoria por la Avenida 91 y la Grand.

Servicios de impresión y productos de promoción.

Tarjetas de negocio, flyers, brochures, postcards, productos promocionales, catálogos, calendarios, banners, magnetos, imanes para autos y mucho más.

Pregunte por Joe **602-437-0207**

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE

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

PROTEJA SU EMPRESA

Cobertura para mantenimiento de jardines, césped y áreas verdes

Seleccione un paquete de seguros que se ajuste a las necesidades de su compañía. Su agente de seguros le explicará en detalle acerca de las coberturas disponibles para el trabajo y los equipos de cuidado de céspedes.



¿YA SE VENCIO SU ITIN?

Si su ITIN tiene alguno de estos números en medio:

83 84 85 86 87



Necesita renovarlo desde ya para declarar sus impuestos en el 2020

¡EN ABC TAXES LE AYUDAMOS!
602-423-4883

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE

DULCERÍA IMPORTACIONES VALENTINAS.

Tres localidades. Mayoreo y menudeo. Dulces, piñatas, abarrotes, centros de mesa, productos oaxaqueños y todo para sus fiestas. **602-442-9487**

20 palabras por
10 dolares.
¡Anunciate!

Raw & Unfiltered
Gold Bee
MIEL DE ABEJA
BEE HONEY
PURE NATURAL
PRODUCT OF USA
AUTHORIZED DISTRIBUTOR
S.elandariego@live.com
602-621-9419

Johnny Salto
Complete Auto Care and Detail
MOBILE SERVICE
• Tune ups
• Complete Oil change
• Suspensions
• Brakes
• Free Engine Check-up
Free Diagnostic
Cell: 602.748.6036
juansalto@icloud.com

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

COLOMBIA

Express...

SERVICIO DE NOTARIO
RECARGAS
ARTESANÍA COLOMBIANA
TARJETAS DE NEGOCIOS
COMIDA COLOMBIANA

SERVICIO DE PAQUETERÍA
A COLOMBIA, GUATEMALA
Y OTROS PAÍSES.



Horario de atención provisional 10am a 5pm.

Envíos de paquetería suspendidos por Covid19 hasta nuevo aviso.

Tenemos comida colombiana empaquetada y congelada.
Deliciosas arepas y empanadas.

12313 NW GRAND AVE SUITE D EL MIRAGE AZ 85335



QUESO MENONITA

de Casas Grandes,
Chihuahua.

Lydia
602-810-6241

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

CAMAS A PRECIOS DE FABRICA EN TODOS LOS TAMAÑOS

Incluyen: base (box spring), colchón (mattress) y marco (bed frame)

602-475-4515



Los precios bajos se mantienen hasta agotar existencias.

Angel Mera Photography
Foto - Video - DJ Service
Bodas
XV Años
Bautizos
Aniversarios
602-363-4355

Se renta edificio de 3000 pies cuadrados que sirve para iglesia o salón con capacidad para 100 personas. Está ubicado en la 27 avenida y Bethany Home. Más información al **602-413-8943**

SOY UN HOMBRE SIN VICIOS
Estoy buscando una mujer de 30 a 40 años de edad para una bonita amistad.
602-529-7103

Se renta un estudio con biles incluidos. Está ubicado en el sur de Phoenix. Personas interesadas llamar al teléfono **602-391-9581**

20 palabras por
10 dolares.
¡Anunciate!

Se solicita personal para trabajo en limpieza comercial. Horario a partir 8:00 pm. En Goodyear Az. Medio tiempo y tiempo completo. Salario \$11:00 hr. para comenzar. Posibilidad de aumento según experiencia y después de 90 días de trabajo continuo. Mandar sus datos al correo electrónico: hiringnowtotalcare@yahoo.com o enviar mensaje al 480-518-0051

MECÁNICA Y ELECTRICIDAD AUTOMOTRÍZ



SERVICIO A DOMICILIO
DR. MECÁNICO 602-435-4578

Motores, cabezas, bandas de tiempo, emisiones, tune ups, bombas de agua y gasolina. Alternadores, arranques, tableros, elevadores eléctricos, columnas quebradas, luces, frenos, clutch, encendidos, mantenimiento preventivo y correctivo.

PROFESIONAL TÉCNICO CERTIFICADO 40 AÑOS DE EXPERIENCIA

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

SOBADORA ATENDIENDOLE

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

Llamar al **602 621 9419**



HS BARILEY STUDIO

- QUINCEAÑERAS
- BODAS
- BAUTISMOS
- ANIVERSARIOS
- GRADUACIONES

623.216.0681

FOTOGRAFIA Y VIDEO

LAWN SERVICE
MANTENIMIENTO DE CÉSPED

Irrigación - limpieza de escombros
poda de árboles y arbustos

Irrigation - yard cleaning - tree and bushes trimming service

Estimados GRATIS

Hilario 480-233-1113

¿Necesita un plomero en su casa o negocio? Somos expertos en agua, gas, drenaje, calentador de agua. Servicio de emergencia las 24 horas. 480-389-7581

Cuido niños con amor. Disponible en horario regular de lunes a viernes y también noches y fines de semana. 43 Avenida y McDowell. 623-217-6794

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

Computadoras Reparación y venta de computadoras, laptops y de escritorio. Limpieza de virus, lentas, formateo, cualquier problema. A domicilio o en el taller. No cobro por checar. Sr. Manuel 602-299-6135.

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

BUSCO TRABAJO PARA AYUDAR A PERSONAS MAYORES O TAMBIÉN LIMPIO SU CASA

Puedo quedarme de lunes a sábado. No manejo. Por favor llamar al 520-350-8523 o al 602-775-4850

Puertas para perros y gatos LLAME A BERNIE

Instala puertas en todo tipo de paredes, puertas y hasta bloque.

(480) 332-3204
Muy recomendado en Yelp -5 estrellas



REYES ROOFING LLC
GENERAL CONTRACTOR

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

480-828-3040

Estimados gratis

ROC # 314230 Con licencia, autorizado y asegurado.

Express Glass & Mirrors LLC.
Reemplazo de vidrios. Servicio Comercial y residencial. Puertas de ducha personalizadas, espejos, cubiertas para mesa, ventanas, puertas, mosquiteros y mucho más.
Estimados gratis. 602-689-7952



LOS CLASIFICADOS QUE ISI SE VEN

PARA ANUNCIARSE AQUI
LLAME AL 602-751-2106

20 palabras por 10 dolares. ¡Anunciate!

PROTEJA SU EMPRESA

Cobertura para servicios de mantenimiento y limpieza

American Family cuenta con un paquete de protección diseñado de acuerdo con las necesidades de las empresas de limpieza.

John Herrera Agency LLC
602-795-4825

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




Palafox carpet cleaning
¡Ya es hora de limpiar su alfombra!

Servicio profesional de limpieza de alfombras, limpieza de sillones, detallado de interiores de autos.

Presupuestos gratis.

480-580-1406



LOS CLASIFICADOS QUE ISI SE VEN

PARA ANUNCIARSE AQUI
LLAME AL 602-751-2106

Bright Glass LLC.

Reparación de ventanas. Venta e instalación de: *Vidrios para ventanas *Puertas de baños *Protectores solares *Puertas corredizas *Cubierta para mesas *Vitrinas.

6 0 2 - 6 9 7 - 3 4 1 7 .
-Servicio comercial y residencial-



Miguel's Lawn Care

ESTIMADOS GRATIS

Maintenance garden - Cleanup trees and palm trees - Removed pavers - Artificial grass installations
Service guaranteed

480-335-0711

- Limpieza general
- Sistema de riego
- Poda de árboles
- Mantenimiento de jardines
- Instalamos "paver" y pasto artificial
- Removemos concreto, árboles, palmas y basura
- TRABAJAMOS LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.



PACMAN Plumbing LLC

Gobbling up clogs since 2017 •
PACMANPLUMBING.COM

f t i g+

Residential & Commercial

480-389-7581

24 HOURS EMERGENCY

DRAIN WATER GAS

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



Somos los expertos en **TECHOS**

Instalación y toda clase de reparaciones

480-828-3040
ESTIMADOS GRATIS

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

Mejoramos cualquier presupuesto

Eternal le ofrece una completa línea de productos para su salud y belleza.

***TRATAMIENTOS PARA EL CUIDADO DE SU PIEL Y SU CABELLO**

***SUPLEMENTOS NATURALES**

***NUTRICIÓN**

***ALIVIO DEL DOLOR**

PREGUNTE POR EL ACEITE CBD QUE LE AYUDA A COMBATIR NUMEROSOS PROBLEMAS DE SALUD

Eternal Arizona está más cerca de usted en el este del Valle.

Si vive en Tempe, Chandler, Mesa, Gilbert, Apache Junction, Queen Creek, San Tan Valley llame a Gabriela Pérez, distribuidora autorizada.

¡Y SI NO LE SIRVE, LE DEVUELVE EL DINERO!

¡LLAME YA!

ETERNAL ARIZONA
SUPLEMENTOS NATURALES PARA USTED



602-692-0393



ATENDEMOS PERSONAS EN TODO ESTADOS UNIDOS Y MÉXICO

NO DEJE DE TOMAR LOS MEDICAMENTOS RECETADOS POR SU MÉDICO. CONSÚLTELO SOBRE EL USO DE ESTOS PRODUCTOS.



VALENTINAS PARTY WORLD

**VENTA AL MAYOREO Y MENUDEO
TODO LO QUE NECESITA PARA SUS FIESTAS**

OFERTA ESPECIAL

**DOS PIÑATAS DE
9 PICOS, UN
COMBO DE
DULCES Y EL
PALITO PARA LA
PIÑATA POR
SOLO \$29.99.**



**BANDERAS
ZARAPES
SOMBREROS
MARACAS
REBOSOS
PAPEL PICADO
CAMPANAS DE PAPEL
TRENZAS
MATRACAS**

**OLLAS DE BARRO
JARRITOS JAIBOLEROS
TORTILLEROS
MOLCAJETES
ALCANCÍAS
BOLSAS DE JERSEY
GLOBOS
PIÑATAS**

TRES LOCALIDADES EN EL VALLE DEL SOL

CALLE 24 Y MCDOWELL
2454 E MCDOWELL RD
PHOENIX, AZ 85008

(602) 275-2232
LUNES A SÁBADO
8:00AM A 7:00PM
DOMINGO
1:00PM A 5:00PM

AVENIDA 35 Y VIRGINIA
2540 N 35TH AVE #2
PHOENIX, AZ 85009

(602) 442-9487
LUNES A SÁBADO
7:00AM A 8:00PM
DOMINGO
9:00AM A 5:00PM

AVENIDA 43 Y CACTUS
4322 W CACTUS RD,
GLENDALE, AZ 85304

(602) 595-0880
LUNES A SÁBADO
8:00AM A 8:00PM
DOMINGO
9:00AM A 5:00PM



**WE SUPPORT LOCAL
BUSINESSES.**



At American Family Insurance, we believe local businesses are what make the community so special. That's why we're focused on protecting the hard work and commitment that keep these businesses running strong, day after day.

Let's talk about the business you've built and how I can help protect it.



John Herrera, Agent
John Herrera Agency, LLC
Bus: (602) 795-4825
1513 W Thomas Rd
Phoenix, AZ 85015
Se Habla Español



SCAN THIS CODE
TO START YOUR
BUSINESS INSURANCE
QUOTE NOW



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



DANIEL A. RODRIGUEZ
— LAW OFFICES —

CON NOSOTROS, ERES FAMILIA

Práctica en Derecho de Familia

Divorcio

Custodia

Manutención de niños

Tutela

Adopciones

Cartas poder

Law Offices of Daniel A. Rodriguez

Tel: 623-404-2544

1601 North 7th Street, Ste. 350

Phoenix, AZ 85006