



www.revistacontactototal.com

Nº. 30 | OCTUBRE 25 A NOVIEMBRE 7 DE 2017

Publicación Quincenal Gratuita



Brilla con luz propia
VICTOR NAVARRO
Estilista de moda

Fotografía: Viviana Salazar y Rodrigo Pavlovich

CONTACTO
total

"LA REVISTA QUE HABLA"

GRATIS



ABUSO PSICOLÓGICO

Violencia Doméstica



FRANCISCO HEREDIA

Concejal de Mesa



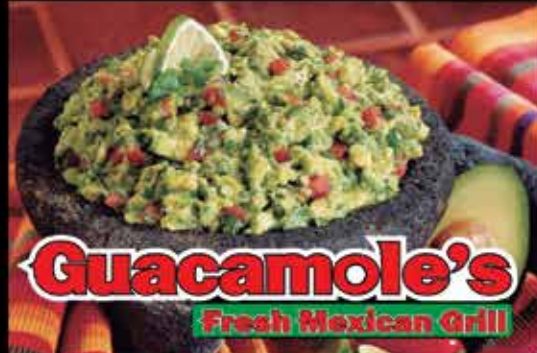
¿QUIERE ADOPTAR?

Casos de familia

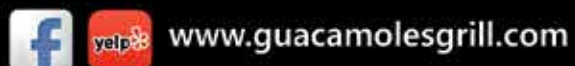


¡TODOS A BAILAR!

Arazando Dance Co.



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



Comida típica de Acapulco, Guerrero, con sabor casero.



POZOLE
(hecho con maíz casero)

*** SOPAS**
Caldo de res
Menudo
Pozole

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

*** BARBACOA DE RES**



SIETE MARES

*** Aguas
Frescas
con
Fruta
Natural**



BEBIDAS

*** Jugos de
Frutas y
Verduras
Frescas**

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



LICORES Y COCTELES



CEVICHE

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

¡Venga y disfrute de nuestra gran variedad de platillos!

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

FLEXIBLE LIFE INSURANCE.



American Family Life Insurance Company ofrece MyLife, con cobertura que puede cambiar según cambie su vida. Es una forma nueva y asequible de proteger a su familia.

Sueña con todo, seguro.



John Herrera Agency

1513 W Thomas Rd

Phoenix, AZ 85015

(602) 795-4825

johnherreraagency.com



Culpable!! Culpable!! Culpable!!

Por más que intente borrar el pasado, el ex alguacil del Condado de Maricopa, Joe Arpaio, siempre será culpable. Así lo van a mostrar sus récords. Culpable de desacato criminal. Culpable de no cumplir con las disposiciones de un juez. Culpable de pasarse la autoridad por el arco del triunfo.

De esta forma lo ratifica la decisión de la juez Susan Bolton quien fue la encargada de analizar las peticiones del equipo de abogados de Arpaio y del Departamento de Justicia de los Estados Unidos quienes, amparados en el perdón presidencial de Donald Trump, han pretendido que se borre de su récord todo indicio de la declaración de culpable.

La juez Bolton fue bien clara “El indulto definitivamente exentó al acusado de cualquier castigo que pudiera haber sido impuesto. No obstante, no cambió los hechos históricos del caso”. Palabras más, palabras menos, los indultos no borran las condenas o los hechos de los casos. Que esto le quede claro al ex alguacil.



La petición rechazada por la juez de distrito en Phoenix tenía como objeto limpiar el nombre de Arpaio y prohibir el uso del fallo en casos judiciales futuros como ejemplo de infracciones previas. Así que Arpaio tendrá que seguir cargando con este lastre para bien de la justicia, de las víctimas y de la comunidad en general que necesita casos como estos para ver y entender que existen leyes que se deben respetar y que no hay gente intocable por más poder y carácter que puedan tener.

El siguiente round de esta disputa será ahora en la Corte Federal de Apelaciones del noveno circuito con sede en San Francisco hasta donde los abogados de Arpaio han llegado para apelar la decisión de la juez Bolton. Allí un panel de tres jueces tendrá que analizar el caso y dar su opinión.

Seguramente, si otra vez se decide en su contra, el ex alguacil irá hasta la Corte

Suprema de Justicia donde podrán soplar fuertes vientos políticos. Pero no va a importar, sea cual sea la decisión, los hechos, las pruebas y el veredicto en juicio mostrarán, por siempre, a Arpaio como culpable y eso no se podrá borrar.

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. Asesor editorial: RAFAEL TIRADO. Fotografía: LUZ A - FOTO Y VIDEO. Colaboradores en esta edición: LOURDES LERMA, PATRICK MALONEY, DANIEL RODRIGUEZ, BLANCA CORNEJO, KAYTHUM ORTIZ, RAFAEL GARCÍA Y SERGIO PÉREZ. 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



CASOS DE FAMILIA	6
Adopción	
ACTUALIDAD LOCAL	8
Nuevo centro para el Autismo	
EN LA MIRA	12
El abuso psicológico	
GENTE EN CONTACTO TOTAL	14
DE TU RONCO PECHO	16
Francisco Heredia. Concejal de Mesa.	
BUENA VIDA	18
Los beneficios de la calabaza	
TALENTO LOCAL	20
aRAZando Dance Co.	
DE NUESTROS CONSULADOS	22
PRIMER PLANO	24
Víctor Navarro. . Estilista de moda.	
HERENCIA HISPANA	26
Tempe tardeada	
CALENDARIO DE EVENTOS	28
SÍ SE PUEDE	30
Las fobias II	
PANORAMA LOCAL	32
Trámites del MVD online	
VIDA SEGURA	34
"Check Engine"	
PANORAMA NACIONAL	36
Tu futuro es clave, libre de drogas	
ECHÁNDOLE GANAS	38
¡PARE OREJA Y APUNTE!	40
A CHAMBEAR	42
PERDIDOS Y ENCONTRADOS	45

¿LASTIMADO EN UN ACCIDENTE?

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



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

SI ADOPTAR UN NIÑO ES SU DECISIÓN...

CONOZCA LOS REQUISITOS BÁSICOS DE ELEGIBILIDAD EN ARIZONA



Por **DANIEL A. RODRÍGUEZ ESQ.**
Abogado de derecho de familia

La adopción es una de las decisiones más gratificantes que un padre puede hacer. Algunos padres adoptan porque no pueden tener hijos biológicos, otros quieren expandir su familia actual, o quieren brindar amor y oportunidades a un niño sin padres. ¿Pero quién puede adoptar y cuál es el proceso?

Cualquier residente adulto de Arizona es elegible para adoptar, independientemente de si están casados. Una pareja casada también puede adoptar conjuntamente. Los niños no pueden ser adoptados, por supuesto, hasta que los derechos de los padres biológicos hayan cesado (a veces voluntariamente y algunas veces involuntariamente). Algunas veces los derechos de ambos padres biológicos serán terminados. Sin embargo, también es posible rescindir los derechos parentales de un padre y permitir, por ejemplo, que un padrastro o madrastra adopte y tome ese lugar legal parental.

Un padre adoptivo generalmente tendrá que 1) presentar una solicitud para adopción 2) asistir a un entrenamiento y 3) completar una investigación que evalúa la aptitud moral, las finanzas, la salud e historial criminal y otra información relevante. Si el padre adoptivo es pariente del niño, la investigación solo incluirá la verificación de antecedentes penales.

Además de la certificación del padre adoptivo, el Departamento de Seguridad Infantil (DCS) también considerará si el niño satisfará las necesidades de seguridad, sociales, emocionales, físicas y de salud mental del niño.

La mayoría de los padres que cumplen con los requisitos básicos de elegibilidad para la adopción podrán adoptar. La política del Estado de Arizona es fomentar a la familia y ayudar a los niños a encontrar padres adoptivos. Sin embargo, el proceso de adopciones trata con derechos y obligaciones muy importantes. Los derechos de los padres biológicos, los derechos y obligaciones de los padres adoptivos y, lo más importante, el mejor interés del niño. Seguir los pasos correctos con la ayuda de un abogado de confianza garantizará que tenga la familia que desea construir.



PUGA MASONRY & TILE ¡Las mejores opciones!

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

602 882 9225



www.pugatile.com



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





Equipo de trabajo del nuevo centro de excelencia para el autismo.

NUEVO CENTRO DE EXCELENCIA PARA EL AUTISMO

Touchstone Health Services, reconocido por servir a niños y familias en Arizona desde 1968, abre este nuevo centro especializado en el cuidado integral de la persona, la salud física y el comportamiento de niños, familias y jóvenes que viven con o están en riesgo de Trastorno de Espectro Autista (ASD por sus siglas en inglés).

La nueva sede es una realidad gracias a la asociación entre el plan de salud Mercy Care Plan y Mercy Maricopa Integrated Care y los proveedores Touchstone Health Services y Southwest Behavioral and Health Services ofreciendo amplio acceso a toda la comunidad para intervención y tratamientos.

“Estamos muy emocionados de asociarnos con Touchstone para proveer un servicio tan importante en nuestra comunidad. Los pacientes ahora tendrán un solo lugar para el cuidado de su salud de comportamiento y física”, dijo Blythe FitzHarris, Director Clínico de Mercy Maricopa Integrated Care.

Los expertos en cuidado de salud ayudarán a las familias a entender el lenguaje complejo y técnico y el sistema de atención médica que a veces puede ser abrumador. En lugar de tener que programar citas en diferentes oficinas por todo el valle, los miembros tendrán acceso a los servicios centralizados de Touchstone proporcionados en sus oficinas, en la casa del paciente y en la comunidad.



“Todos los niños y jóvenes afectados por el Trastorno de Espectro Autista merecen el apoyo que necesitan para llevar vidas productivas”, dijo Bryan Davey, Director Ejecutivo de Touchstone Health Services. “Tenemos un personal maravilloso que está equipado para ayudar a las personas y familias a adquirir las habilidades que necesitan para prosperar”.

En Arizona los niños son diagnosticados, en promedio, a los 5 años y 3 meses; casi 2 años más grandes que el promedio nacional. Sin importar la edad, el nuevo Centro de Excelencia para el Autismo ofrece muchos programas que asistirán con el desarrollo, la adquisición de habilidades, y la reducción de la conducta negativa, mientras trabajan para mejorar la vida de los miembros y sus familias.

Para conocer más acerca de Touchstone Health Services visite www.touchstonehs.org.



Ashley Bennett y Bryan Davey, director ejecutivo de Touchstone Health Services con parte del personal de la nueva sede.

AIR
OFFICE FURNITURE

www.airofficefurniture.com
air office furniture

TODO EN MUEBLES DE OFICINA

*Instalación	*Mantenimiento y reparación
*Remodelación	*Relocalización de cubículos
*Venta	*Servicio de Bodega
*Desinstalación	

AIR OFFICE FURNITURE **480-459-9195**
LOS PROFESIONALES EN MUEBLES DE OFICINA

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

GRAN KERMES

LA ORGANIZACIÓN NO MÁS MUERTES – NO MORE DEATHS

invita a toda la comunidad a este evento anual para recaudar fondos.



Comida

música en vivo

Rifas

Subasta silenciosa

y mucho más

DJ Eclipse Hispano • Concepción Jiménez • El Rayo del Sur
• José María Lobo • Lino García y su grupo Triunfo Musical •
Carmen Guzmán -Dulce Canela • Mi Lo y Freddy

¡Participe y apoye esta buena causa!

Fecha: Sábado 11 de noviembre de 2017 | Hora: 11:00am-6:00pm
Lugar: Salon Hacienda Real | 4405 N. 27th Ave. Phoenix AZ 85017

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

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

OTROS SERVICIOS: Notario | Traducciones | Apostillas



1513 W. Thomas Rd.
Phoenix, AZ 85015

Tel: (602) 423 4883

Email: abcontinental@gmail.com

El maltrato psicológico

Un enemigo invisible en muchos hogares

El abuso psicológico es uno de los muchos métodos que utiliza el abusador para controlar y manipular a la víctima. Es un abuso que se utiliza junto con el verbal y el emocional.

Es un método donde el abusador juega con la mente de la víctima, es decir, el agresor utiliza palabras y acciones para atemorizar y aterrar a la víctima. Los juegos psicológicos se caracterizan porque el abusador hace creer a su víctima que no sirve para nada, que es fea, que es gorda o que está loca.

Muchas son las veces que el abusador utiliza estas palabras y muchas más para minimizar a la víctima. Palabras que la víctima cree ya que el abusador las dice para denigrar y quitar el potencial de la persona agredida.

Este tipo de abuso hace sentir a la víctima que el abusador siempre tiene la razón y el temor incrementa aún más porque la mente de quien es agredido está tan lastimada que piensa que no puede estar solo. La víctima depende del abusador en todas las áreas, inclusive emocionalmente.

La víctima pierde su propio valor, piensa lo peor de sí misma, se siente responsable de todo lo malo que pasa en el hogar, siente que no puede salir adelante por sí sola, siente que el único que la puede ayudar es su propio agresor. La víctima siente, piensa y actúa tal y como el abusador quiere que lo haga, volviéndose un títere.

Algunas de las consecuencias del abuso psicológico conllevan enfermedades mentales, tales como ansiedades, depresiones o psicosis nerviosa.

En Arizona cada 4 días muere una persona por causa de la violencia doméstica y en ellas se cuentan las personas que cometen suicidio por causa del abuso psicológico. Si necesitas hablar con alguien, ¡aquí estamos para apoyarte!

¡¡ Infórmate y actúa!!



Shelter With Out Walls
Refugio Sin Paredes
602-534-3087
blanca.cornejo@jfcsaz.org



Por **BLANCA CORNEJO**
 BSW- Trabajadora Social
 blanca.cornejo@jfcsaz.org

En este mes de la concientización del abuso doméstico, queremos compartir un poco más sobre un tipo de abuso que ha estado aumentando en los hogares y que es muy difícil de detectar.

Encuentros CREO LLC



¡Únete a nuestro grupo y acude a las pláticas de información!

Seminarios y entrenamientos para matrimonios y futuros matrimonios.

No hay un mejor matrimonio que sea verdadero y armonioso



480-781-8496

567 W. 10th St. Mesa, Arizona 85201

Llame y pregunte por los pre-seminarios (gratis)
 Cupo limitado

Horarios

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



Búscanos en Facebook Encuentros CREO



Garage Doors, LLC.
 VENTAS, SERVICIO Y REPARACIONES.

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

480-650-5936
602-550-3648



SERVICIO 24/7
SOLO EMERGENCIAS

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE LAS TARJETAS DE CREDITO



Gente en Contacto Total



El equipo de Simon's Hot dogs se hizo presente en el Phoenix Rainbows Festival. Felicitaciones a Marcela y Felipe y toda su gente por el trabajo realizado. ¡Los perros están deliciosos!



Ruth Ortiz y Héctor Castellanos se robaron el show en el Party bus 2017 con su disfraz de Mr. and Mrs. Beetlejuice. ¡Uuuyy que miedo! Quedaron sensacionales.



El chef Oscar Díaz sigue recorriendo su amada tierra de Perú. Aquí en uno de los lugares más tradicionales de la capital peruana. Feliz en Lima.



Germán Álvarez, el cónsul general de El Salvador en Arizona, estuvo recorriendo su país con una delegación que viajó con el lema de "Vivir para servir". Visitaron proyectos de emprendedores en Usulután y San Vicente.

Gente en Contacto Total

FRANK & LUPES ¡ahora en Ahwatukee!



Teddy Bernal y Diana Prieto-Bernal fueron los anfitriones en la espectacular noche de apertura de su nuevo restaurante FRANK & LUPES en el sector de Ahwatukee que desde ya se convierte en epicentro de buena comida y cálido ambiente. ¡Bien por ellos!

Entre los asistentes estuvieron el alguacil del condado de Maricopa, Paul Penzone y su esposa Verónica, quienes disfrutaron la noche al máximo. Aquí los acompañan Jessie Gonzales-Casino y Neil Wilson.



Aquí Heidi Repenning, la conductora de Univisión 33 y Diana Prieto-Bernal, adornan otro de los sectores de fantástico lugar. Se cuidaron todos los detalles para que sea un sitio único.



Buena comida y gran compañía. Aquí, Eleana Zuñiga, Carla Hernández, Penélope Acosta y Deniche Lora-Acosta.



YA TIENES TU
GORRA
BLUETOOTH?

¡La Gorra Bluetooth es el regalo perfecto!

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

UN REGALO ORIGINAL Y NOVEDOSO

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



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

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

De su ronco pecho

ESCUCHAR

Francisco Heredia

Se estrena como concejal de Mesa por el Distrito 3

Llegó para tomar el puesto que dejó Ryan Winkle después del vergonzoso escándalo por manejar bajo el efecto del alcohol.

Contacto Total; ¿Para qué ser concejal?

Francisco Heredia: Para mí, esta es una extensión del trabajo que he realizado durante la mayor parte de mi vida. He trabajado durante los últimos 17 años en la intersección de la comunidad y el gobierno, para crear un ciclo de retroalimentación y esfuerzos de colaboración para integrar personas, ideas y recursos en varias comunidades. El trabajo de un concejal, creo que es fundamental para crear el entorno para resolver los problemas que enfrentan las personas cada día y promover un futuro en el que todos podamos sentirnos orgullosos a medida que avancemos. Además, como latinos mis padres vinieron a EE. UU. en busca del sueño americano, vinieron como inmigrantes para trabajar como campesinos, me enseñaron que le tienes que echar ganas a cualquier cosa que haces. También creo que es importante que el liderazgo en todos los niveles refleje la comunidad a la que se sirve.

CT: ¿Cuáles son los principales proyectos que va a presentar?

Heredia es un incansable trabajador social que ahora se sienta del otro lado con la intención de mostrar que sí se puede.

Apoyo a la seguridad pública:

Nuestros departamentos de policía, bomberos y médicos de Mesa son uno de los mejores, no solo en el valle sino en todo el país. Quiero asegurar que tengan las herramientas y el apoyo que necesitan para seguir haciendo el gran trabajo que están haciendo. También quiero asegurarnos de mantener un diálogo con nuestra comunidad sobre cómo trabajar juntos de la mejor manera posible.

Apoyo a nuestras pequeñas empresas: Nuestra empresas pequeñas, especialmente los negocios minoritarios en mi distrito, son el motor económico que mantiene a nuestra ciudad funcionando. Quiero asegurar que tengan la información y el apoyo para que nuestra empresa pueda continuar luchando en Mesa.

FH: Actualmente, estoy escuchando y aprendiendo de residentes, negocios, personal de la ciudad y otros sobre lo que está sucediendo y lo que les gustaría ver avanzar. También estoy analizando cómo puedo proporcionar mi perspectiva y experiencia en lo siguiente:

Continuar con la construcción de vecindarios Fuertes: Mesa tiene excelentes vecindarios, estoy buscando asegurar que la ciudad y su departamento continúen apoyando a nuestros vecindarios para mantenerlos seguros y una fuente de orgullo adicional.

Educación: Asegurar que la ciudad continúe desarrollando alianzas y apoyos en la creación de programas con empresas, organizaciones sin fines de lucro y otros sectores para garantizar que estamos promoviendo el logro educativo en todos los niveles dentro de nuestras comunidades, ya que son el futuro.

CT: ¿Cuál es el principal problema del distrito que representa?

FH: En lugar de decir desafíos, me gustaría decir que veo varias oportunidades en mi distrito. Oportunidades tales como asegurar que la revilitización del vecindario y el desarrollo de las pequeñas empresas continúen sucediendo a lo largo del tren ligero. Asegurar que busquemos un progreso positivo en áreas como el Distrito de Fiesta. Que observamos formas de crear refugios seguros, trabajando con seguridad pública para detener a los delincuentes, pero también trabajamos para lograr estrategias positivas de policía comunitaria que fomenten la colaboración.

CT: Usted toma el lugar de un concejal que tuvo que irse por manejar bajo el efecto del alcohol. ¿Cuál debe ser el castigo para quienes manejen borrachos?

FH: Esta fue una situación desafortunada y yo o nadie deseamos que esta situación se desarrolle de la forma en que sucedió y lleve a una vacante en el ayuntamiento. Las personas cometen errores y deben enfrentar las consecuencias, que el ex miembro del concejo finalmente pagó el precio y perdió su asiento.

CT: Los políticos tienen mala fama. Usted tiene una historia de ser un servidor social, un activista. Que va a hacer para mantener su buena imagen y demostrar que sí se puede ser buen político?

FH: Mis experiencias, mi relación con la comunidad y mi pasión por el servicio tienen y seguirán en lo que sea que hago, la única diferencia es que voy a enfrentar los mismos problemas que enfrentamos desde un ángulo diferente. Aplicar los mismos conceptos y estrategias para hacer las cosas es importante, es importante escuchar, trabajar con un grupo diverso de personas, ser pragmático y aplicar otras formas de asegurar que busquemos un progreso positivo para la comunidad.

CT: Después de ser concejal, ¿qué le gustaría ser: senador estatal, alcalde, gobernador, presidente?

FH: Solo quiero servir, hace un mes no tenía ni idea de que sería un concejal o tenía alguna inclinación real a serlo. Quiero ser el mejor concejal que pueda. Que pueda brindar una nueva perspectiva y experiencia a una gran ciudad en la que mi familia y yo nos enamoremos, ese es mi objetivo en este puesto.

FLASH
Air Conditioning & Heating

**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

¡Coma calabazas!

Su cuerpo se lo agradecerá

Son innumerables los beneficios para la salud que proporciona el consumo de esta fruta rica en fibra, vitamina A y C que te ayudan a reforzar tus defensas y además puede ser un buen exfoliante para tu rostro.



Por
**DR. PATRICK
A. MALONEY**
Director
Clínico de
Maloney
Chiropractic
Clinic

Por esta época, los mercados están inundados de calabazas y ninguno de sus beneficios para la salud toma protagonismo en estas ofertas otoñales tan frecuentes.

A continuación les cuento de algunos de estos beneficios que podrían hacer que cambies de opinión:

Pérdida de peso

Las calabazas son ricas en fibra, lo que disminuye el ritmo de la digestión. Hay siete gramos de fibra en una taza de calabaza enlatada. Eso es más fibra de la que obtendrías en dos rebanadas de pan integral. La calabaza podría hacer que te sientas satisfecho, pero también es una súper estrella baja en calorías. Las calabazas enlatadas tienen casi un 90% de agua, así que además de que te ayuda a mantenerte hidratado, tiene menos de 50 calorías por porción.

Visión más aguda

El fuerte color naranja de las calabazas proviene de su riqueza de beta-caroteno, que se convierte en vitamina A en el cuerpo. La vitamina A es esencial para la salud de los ojos y ayuda a que la retina absorba y procese la luz. Una sola taza de calabaza contiene más del 200% de la ingesta diaria de vitamina A recomendada para la mayoría de personas, lo que la convierte en una opción extraordinaria para la salud óptica. La calabaza también contiene luteína y zeaxantina, dos antioxidantes que, se cree, ayudan a prevenir las cataratas e incluso podrían frenar el desarrollo de la degeneración macular.

Mejor inmunidad

¿Buscas una manera de protegerte de las enfermedades y mejorar tu sistema inmune? Prueba la calabaza. La gran cantidad de vitamina A que la fruta provee, ayuda a tu cuerpo a combatir infecciones, virus y enfermedades infecciosas. El aceite de calabaza incluso ayuda a combatir varias infecciones ocasionadas por bacterias y hongos. Además, la calabaza cuenta con casi el 20% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C, lo que podría hacer que te recuperes de los resfriados más rápidamente.

Puede ayudar a tratar la diabetes

En experimentos científicos se ha demostrado que la calabaza reduce los niveles de glucosa en la sangre, mejora la tolerancia a la glucosa y aumenta la cantidad de insulina que el cuerpo produce. Es necesario realizar otras pruebas antes de que podamos decir con seguridad cuáles serán los beneficios de la calabaza para los diabéticos, pero si tienes diabetes, comer calabaza ciertamente no te hará daño.

De ahora en adelante, a consumir calabazas. Busque en internet las diferentes formas de prepararla y haga deliciosas recetas.



¡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

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

aRAZando Dance Co.

5 años haciendo bailar al Valle del Sol

Esta compañía de baile es una de pocas que enseña a bailar salsa y bachata en el área de Phoenix a un precio moderado. Desde 2012, Raziel Gutiérrez y Araceli Villanueva han compartido sus conocimientos y ayudado a sus estudiantes, con o sin experiencia, a moverse al ritmo de salsa y bachata.

En un ambiente cómodo y amigable, desde el más nuevo hasta el que ya tiene tiempo bailando, disfrutan aprender en esta academia además de compartir la pasión por la música latina en un ambiente divertido y saludable. Desde la primera clase, muchos ya se sienten todos unos profesionales.

La compañía ofrece clases en grupo o privadas donde lo más importante no es solo enseñar técnicas sino también disfrutar la música.

Después de tomar un receso de dar clases y volver a ser estudiantes, tomando talleres, clases con otros maestros locales, aprendiendo otro géneros de baile, Araceli y Raziel se dieron cuenta de cuánto extrañaban dar



clases de baile. Araceli expresa su emoción al cumplir 5 años con la academia: “Ahora, 5 años después nos sentimos super contentos de haber logrado otra meta más, la de abrir nuestra propia academia de baile... nuestra casa, SU CASA.

“Desde el principio queríamos mantener la misma misión... un ambiente amigable, familiar, saludable y mas que nada, enseñar técnica”, asegura Araceli. Su visión los llevó a ampliar su equipo y hoy en día cuentan con más instructores que enseñan otros géneros y estilos de baile tanto para adultos como para niños. **Raziel Gutiérrez** es el maestro de salsa y bachata, **Danae Chavira** de hip hop, **Laura Fernández y Leonardo León**, de Rumba Casino Arizona, enseñan Afro Cuban, Rueda Casino y Pre Ballet, **Vicky Vázquez** es la maestra de Bachata Sensual, **Michael Manzano y Nikki Sánchez** de Urban Kizomba.

Todos los que quieran aprender a bailar o mejorar sus conocimientos están invitados a tomar clases en aRAZando Dance Company.

Para festejar su quinto aniversario se llevará a cabo una gran celebración donde, por supuesto, el baile no faltará, se harán rifas, se servirán deliciosos aperitivos y habrá más sorpresas. Será el sábado 4 de noviembre en las instalaciones de la academia. ¡Todos invitados!



DE NUESTROS CONSULADOS



Consulado de El Salvador



Consulado General de El Salvador
en Tucson, Arizona

El próximo sábado 28 de Octubre se llevará a cabo un Consulado Móvil en la ciudad de Phoenix, AZ., en el Restaurante Guanaquito, ubicado en 1438 E. McDowell Rd. Phoenix, AZ. 85006, (esta es nueva dirección del restaurante ya que se movieron de local). El horario será de 9:00 am a 4:00 pm.

Se estarán brindando servicios consulares de pasaportes ordinarios, cartas de sobrevivencia, registros del estado familiar de nacimiento, matrimonio y defunciones, al igual que asesoría legal concerniente a nuestra área.

Para mayor información comuníquese a las oficinas del consulado 520- 318-0410 y 520- 318-0411 o al centro de llamadas 1-888-30-111-30.



Consulado de Colombia

¡Atención Colombianos!

El Ministerio de Relaciones Exteriores tiene a disposición una sección en su página web por medio de la cual usted podrá interponer su petición, queja, reclamo, denuncia, sugerencia o felicitación, respecto al servicio que presta la Cancillería a sus usuarios tanto en Colombia como el exterior. Usted puede diligenciar el formulario en línea para adultos o para niños, niñas o adolescentes, según corresponda.

Ingrese a <http://www.cancilleria.gov.co/help/requests> y procese su solicitud.



Consulado de Perú



Consulado móvil peruano en Arizona

El próximo Consulado Itinerante será el sábado 4 de Noviembre donde podrá tramitar su nuevo pasaporte biométrico, para lo cual necesita la presentación física del DNI.

Para agilizar el proceso se recomienda que antes realice el trámite de su DNI bajo previa cita con el Consulado Honorario, enviando un correo electrónico a conperphoenix@outlook.com o llamando al 480-253-9528.

Requisitos de D.N.I :

* Por primera vez: Partida de Nacimiento original y una copia, 3 fotografías tamaño pasaporte, a color, en fondo blanco y sin anteojos. Costo Giro Bancario \$7.00

* Renovación de D.N.I.: D.N.I. Original y una copia, 3 fotografías tamaño pasaporte a color, en fondo blanco y sin anteojos. Costo Giro bancario de \$7

Dos sobres de correo prepago (USPS Priority Mail with delivery confirmation - correo certificado con confirmación)

DE NUESTROS CONSULADOS



Consulado de México

El Consulado General de México en Phoenix
te invita a la:



Feria de Salud

Sábado 28 de octubre, 2017 • 9 a.m. - 12 p.m.

Consulado General de México en Phoenix

320 E McDowell Road, #105, Phoenix, AZ

Habrán vacunas gratuitas contra la influenza, pruebas de presión arterial, nivel de glucosa en la sangre y detección temprana de VIH.

¡Te esperamos!

SRE

SE

NATIVE HEALTH



XVII SEMANA BINACIONAL DE SALUD
BINATIONAL HEALTH WEEK

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

Angel's Diner

f t i

15% DESCUENTO EN LA CUENTA
PRESENTANDO ESTE AVISO

RESTAURANTE FAMILIAR
PLATILLOS MEXICANOS Y AMERICANOS

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

Víctor Hugo Navarro

El talentoso estilista de moda, oriundo de Hermosillo, Sonora, y quien vive en el Valle del Sol, habló con Contacto Total y nos demuestra porque es toda una autoridad en materia de moda y estilo, compartiendo valiosos consejos

Víctor y Sahily comparten esta foto con los lectores de Contacto Total para concientizar sobre el cáncer de mama, siendo octubre el mes mundial de la lucha contra ésta enfermedad.

Contacto Total: ¿Qué es ser un estilista de moda. ¿Qué hace?

Víctor Navarro: Es el cerebro creativo entre el cliente, fotógrafo, director o director artístico para idear un concepto creativo de calidad visual, también es la persona que investiga los presupuestos para planificar la idea original que tiene el cliente, anexando material de apoyo como lo son la ropa, zapatos, joyas, maquillaje y peinado, todo el concepto con un referente o punto de apoyo en la locación donde se realizará el trabajo. Prácticamente, esto es parte de lo que hace una persona como yo.

CT: ¿Qué es la moda?

VN: La palabra MODA viene del latín MODO y del francés MODE, entonces es un modo de expresión visual en la vestimenta de las personas, tomando en cuenta ciertas características de época, clima, lugar y actividad de la persona, siendo respaldado con accesorios que forman un conjunto entre actitud, cabello y maquillaje para formar un look final llamado atuendo.

CT: ¿Cuál es la mujer mejor vestida de Arizona?

VN: Bueno, al referirnos a nuestro estado, podemos decir que cada vez la mujer va tomando más en serio las tendencias adecuadas a sus actividades diarias, siendo dueñas de closets llenos de prendas básicas y útiles a nuestros climas tan variados. Considero a Emma Stone como una de las arizonianas mejor vestidas, tanto en las alfombras rojas de Hollywood como el "street style". Cuenta con un gran equipo de estilistas que trabajan para que ella continúe con sus actividades y compromisos y la hacen lucir de la manera más adecuada a su estilo y belleza.

CT: ¿Y cuál la mujer peor vestida?

VN: No hay mujer ni peor, ni mal vestida, solo existe la mujer con inseguridad y baja autoestima que no se arriesga en la moda y sus tendencias, solamente por el qué dirán. Una herramienta importante para toda mujer es conocer su cuerpo y su estilo de vida respecto a colores y diseños que la favorezcan a la hora de elegir su atuendo.

CT: ¿Cuál es el hombre mejor vestido de Arizona?

VN: Cada vez existen hombres mejor vestidos en nuestro Estado y la lista es muy extensa, pero me gustaría ver más versatilidad en el guardarropa del hombre actual, quitando las etiquetas de un "street style" y tomando más en cuenta el código de vestimenta que la sociedad requiere para cada una de sus actividades y la comodidad del mismo.

CT: ¿Y el peor vestido?

VN: En esta pregunta, no quisiera señalar a ningún individuo en particular, pero me encantaría que el hombre se dedicara mas a conocer los textiles como tales y sabiendo el uso de época y clima actual correspondiente al lugar y cuando usarlos. Un ejemplo de ello, tomado como un error de vestimenta, el usar textiles de terciopelo en pleno mes de agosto, esto sí a mis ojos, lo consideraría como un error de vestimenta masculina.

CT: Usted ha estado en eventos de Europa y América. ¿Qué debe estar siempre en el closet de una mujer y de un hombre para vestirse bien?

VN: Si, efectivamente he coordinado algunos eventos y pasarelas de moda en Europa, al mismo tiempo que soy editor de moda de dos muy conocidas revistas Europeas, afianzando mas mi gusto por el arte de hacer moda.

Por años la palabra moda, ha asustado a todo bolsillo, porque se tiene la creencia que para estar a la moda también tienes que estar peleado con tu cartera y no es así. Hay prendas básicas que pueden realzar el guardarropa de cada persona. En el caso de la mujer, siempre incluir el vestido negro de corte limpio, una camisa blanca, una mascada, accesorios y blazer de color neutro para combinar looks más frescos, sin olvidar zapatos de color neutro y una bolsa con cadena para convertirla en una elegante clutch de noche. En el caso del hombre un buen traje sastre en colores neutros con una camisa blanca y un par de corbatas con diseño, sin olvidar el cinto y zapatos del mismo tono. Como recomendación para ambos la higiene personal es lo básico al momento de adoptar cualquier atuendo.



Alistándose para la sesión fotográfica con el primer look de MOSCHINO, la top Model lo documenta con una selfie.

CT: ¿Cuál es el más grave error de una mujer al elegir que ropa se va a poner?

VN: Uno de los errores más graves que le pasa a la mayor cantidad de mujeres es no saber qué ponerse, por el simple hecho de no mantener ordenado el closet de manera funcional a las necesidades del estilo de vida, es por ello la pérdida de tiempo al no saber que ponerse. Un tip muy importante es asesorarte con un profesional como yo para organizar de manera práctica el closet, teniendo en cuenta el tipo de evento, locación y hora. En estos tres factores esta el éxito del atuendo elegido.

Cada uno de los detalles en producción es primordial para un resultado final de excelente calidad.

Fotografías: Viviana Salazar y Rodrigo Pavlovich
Mexico's Next Top Model: Sahily Cordova de New Icon México y Hector Alegria Models
Cabello y maquillaje: Andrea Islas
Guardarropa: MOSCHINO
Estilismo y Arte en Moda: Víctor Navarro
Locación: Magda Huguez



La ciudad de Tempe realizó la edición 19 de su tradicional,

multirracial y multicolor evento

TARDEADA DE TEMPE

Esta fue una gran ocasión para reunir a la comunidad alrededor de las más bellas tradiciones de la cultura hispana. Y también una excelente oportunidad para compartir con la gran familia de Contacto Total, la revista que habla y Contacto Total Radio que se hicieron presentes y se ganaron el derecho de estar en nuestra portada.



Muy felices y sonrientes como siempre, Elena Estrada, su esposo Aurelio y su hermana Guadalupe Estrada.

Carlos Bautista y su esposa Zuzy mostraron su faceta de modelos

Ruby Londoño y su esposo Nelson fueron a compartir su fe en DIOS y tuvieron tiempo para la foto del recuerdo.



Angie Castillo estuvo acompañada de toda su familia, pero para la portada posó con su hermano Juan Castillo.

SUN CITY ARIZONA Festival de artes y artesanías

Las mejores compras después del Día de Acción de Gracias

Viernes, nov 24 – de 8am a 4pm

Sábado, nov 25 – de 8am a 3pm

¡Artesanías premiadas de más de 40 clubes!

Joyería – Vidrieras – Pinturas – Cerámica
Caligrafía – Fotografías – Artículos de costura
cuero – madera y metales – Piedras labradas
Cerámica de barro – y mucho, mucho más!

Estacionamiento gratis
Entrada gratis • Rifas

Alimentos y bebidas disponibles

No se permiten alimentos, bebidas o carritos en el auditorio

www.suncityaz.org

Centro de recreo “Sundial”

14801 N Avenida 103
Sun City, AZ

En la esquina sureste de la Avenida 103 y Boswell Bulevar

Calendario de Eventos

Homenaje al Señor De Los Milagros

Sábado 28 de octubre / 6:00PM

Como es tradición desde hace más de 20 años, los peruanos residentes en Arizona se darán cita en la ciudad de Mesa para celebrar y rendir homenaje al “Señor de los Milagros”; cuya imagen es la representación de Jesús Crucificado y una réplica de la que se encuentra en la ciudad de Lima, Perú; la cual es venerada multitudinariamente por la población durante el mes de octubre de cada año.

La ceremonia se realizará en la iglesia “Reina de la Paz”, ubicada en 141 N. Macdonald St, Mesa, AZ donde se bendecirá la nueva anda y se celebrará una Misa. Después, la imagen del Cristo Crucificado, colocada sobre su anda, saldrá en procesión; cargada en hombros por los miembros de la hermandad y acompañada por una banda musical. Al finalizar la procesión se ofrecerán potajes y bebidas típicas del Perú. Este evento congrega no solo a la comunidad peruana, sino de otras nacionalidades; quienes en su mayoría son devotos vestidos con el tradicional hábito morado. **Mayor información a los teléfonos 480-203-0988 y 480-287-3044 (Mauro y Natalia Munguia).**



Festival Internacional de cine Scottsdale

Noviembre 2 a 6 de 2017

La ciudad de Scottsdale invita a su festival Internacional de cine que durante sus 16 años de historia ha presentado más de 500 películas, desde grandes ganadores de premios de la Academia hasta gemas indeseadas sin descubrir y ha contado con la participación de 90,000 asistentes.

www.scottsdalefilmfestival.com

Harkins Shea 14 Theatre 7354 East Shea Boulevard, Scottsdale, AZ 85260

**SCOTTSDALE
INTERNATIONAL
FILM
FESTIVAL**

Arizona Fall Fest

Sábado 4 de noviembre / 10:00 am

Celebración gratuita para toda la familia y amigable para los perros. Con nuevo nombre, es el mismo gran festival pero con más sabor de Arizona. Anteriormente conocido como Certified Local Fall Festival. Más de 200 vendedores que representan a las empresas locales, muestras de alimentos de algunos de los mejores restaurantes, chefs locales y camiones de comida, “Hensley Beverage Garden” con vino, cerveza y licores producidos en Arizona, entretenimiento en vivo con talento de Arizona, incluidos los grupos culturales de todo el estado; juegos y entretenimiento en la zona deportiva con varios de los equipos deportivos profesionales. La novedad este año es el "Kid Zone" oficial gracias a Sprouts, que incluye manualidades, juegos y actividades para niños y familias. No se lo pierda.

Más detalles en www.localfirstaz.com/fall-festival



Festival de artes y artesanías En Sun City Arizona

Viernes 24 de noviembre / 8am a 4pm | Sábado 25 de noviembre / 8am a 3pm

El mejor lugar para compras después del Día de Acción de Gracias.

Artesanías premiadas de más de 40 clubes: Joyería, vidrieras, pinturas, cerámica, caligrafía, fotografías, artículos de costura, cuero, madera y metales, piedras labradas, cerámica de barro y mucho, mucho más.

Entrada gratis. Estacionamiento gratis. Rifas. Alimentos, bebidas y cajeros automáticos (ATM) disponibles. No se permiten alimentos, bebidas o carritos en el auditorio.

Centro de recreo “Sundial” 14801 N Avenida 103 Sun City, AZ. En la esquina sureste de la Avenida 103 y Boswell Bulevar. Para mayor información visite www.suncityaz.org



¡Yo hago de tu evento, mi evento!



Luz A Pro Foto & Video
602 434 3210

*Capturando tus momentos más felices
por profesionales!*



**GARANTIA
30 DÍAS**

FRANCO'S APPLIANCES

VENTA DE ELECTRODOMÉSTICOS USADOS

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

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

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

• TRANSPORTE, ENTREGA E INSTALACIÓN DISPONIBLES •

ES PEOR VIVIR CON UNA FOBIA QUE ENFRENTARLA

Cómo enfrentarse a las fobias y tratamientos para desaparecerlas

Serie de dos entregas. Parte 2

Los invito a coleccionar esta serie especial sobre la fobia. En la edición anterior tratamos qué es una fobia y cómo afecta tu vida.



Por **SERGIO PÉREZ**
PSICOTERAPEUTA
Director y fundador de la
Organización Despertando en Amor

WWW.PARAVIVIRMEJORCONSERGIO.COM
WWW.DESPERTANDOENAMOR.ORG



Fobias específicas puertas que queremos evitar.

Este tipo de fobias atacan por lo menos una de cada 10 personas. No se sabe con exactitud que las ocasiona. Por lo general las fobias aparecen primero en la adolescencia o en la edad adulta. Fobias como volar, ver la sangre, tener que recibir inyecciones comienzan de repente y tienden a ser más persistentes que las que se inician en la niñez. Se estima que solo el 20 % desaparecen por si solas. Cuando los niños tienen fobias específicas (por ejemplo, miedo a los animales), esos miedos desaparecen con el tiempo, aunque en ciertos casos pueden extenderse a la edad adulta.

Si les es fácil evitar lo que les causa miedo, las personas con fobias no sienten la necesidad de recibir tratamiento. Sin embargo, en ocasiones, les afecta tanto en lo profesional como en lo familiar. Es así como toman decisiones basándose en el miedo que sienten, no basándose en los beneficios que pueden obtener. En muchos casos, afectando a su familia y su vida. Esto solo lo hacen para eludir una situación que les produzca fobia.

Existen muchísimos tipos de fobias. Algunas pueden no parecer hasta cierto modo lógicas como la claustrofobia, que es el miedo a los lugares encerrados o la hidrofobia que es el miedo al agua. Otras son tan raras como la agorafobia que es miedo a caminar en la calle o la opto fobia, miedo abrir los ojos. Una vez que uno nota algún signo de extrema ansiedad hacia algún objeto o situación es bueno acudir a un especialista para diagnosticar de qué se trata. En caso de ser algún tipo de fobia, el tratarla a tiempo nos puede ayudar a controlar nuestra enfermedad antes de comenzar a experimentar el verdadero martirio que es vivir con una fobia. Si ya es consciente de que padece una, parta de la base de que siempre es peor vivir con una fobia que enfrentarla.

El tratamiento no solo puede servir de ayuda si no que es elemental para una vida tranquila. Un tratamiento efectivo involucra cierto tipo de terapia de explosión, en la cual los pacientes se exponen progresivamente a lo que les asusta hasta que el miedo comienza a desaparecer. Los tratamientos de relajación y respiración ayudan a controlar la ansiedad lo cual nos puede ayudar en nuestra lucha.

Pero hoy por hoy, hay otro tipo de tratamientos efectivos para este tipo de padecimientos y me refiero a la terapia de emociones, la terapia floral, el código de la emoción, la medicina cuántica, que nos ayudaran a liberal la causa de nuestra ansiedad extrema al grado de producirnos una fobia. Solo les pido un gran favor amigos busquen a un verdadero profesional de estas terapias alternativas y no caigan con charlatanes que después de leer un libro sobre una terapia alternativa o tomar un curso ya se sienten todos unos profesionales. No existe hasta ahora un tratamiento comprobado para fobias específicas con base en medicamentos, pero en ocasiones el psiquiatra

puede recetarles algunos medicamentos para ayudarles a reducir los síntomas de la ansiedad antes de que la persona se enfrente a una situación de fobia.



Bien amigos, teniendo en cuenta otros artículos que he escrito en ediciones previas, ya pueden saber la diferencia que existe entre un miedo y una fobia. Yo, en lo particular, les recomiendo las terapias alternativas para atacar este tipo de padecimientos. Hasta la próxima, saludos y ¡QUE LAS BENDICIONES SEAN!

@LaTienditaCafe
 latienditacafe
 latienditacolombianrestaurant

La Tiendita

Colombian Restaurant

Comida y productos 100% colombianos

480-898-5546

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

No sea víctima de fraude al solicitar servicios de MVD por internet



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

¡No acepte substitutos!
servicearizona.com
es la página oficial

Algunas veces Arizona hace las cosas diferentes, como tener una División de Vehículos Motorizados (MVD) en lugar de un Departamento de Vehículos (DMV). Pero lo que puede verse como una simple diferencia de nombre puede llevarlo a páginas web no autorizadas y exponerlo al fraude.

A muchas personas que desean renovar el registro de su vehículo, solicitar un permiso temporal para su vehículo, el duplicado de su licencia o identificación, etc. se les hace fácil utilizar el buscador de páginas web y poner Arizona DMV o algo similar, esto los lleva a páginas que no están afiliadas con MVD y se exponen a recibir cargos inesperados en su tarjeta de crédito ya que esas páginas de manera fraudulenta ofrecen servicios como licencias de manejar, identificaciones y título/registro.



En MVD siempre estamos promoviendo que nuestros residentes utilicen los servicios de internet pero queremos que lo hagan de manera segura. Por eso recuerde que nuestra única página oficial es: SERVICEARIZONA.COM



**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



"Check Engine"



Por **RAFAEL GARCÍA**
Dr. Mecánico
Profesional Técnico Automotriz
480-469-1208



¿Se le prendió esta luz en su tablero?

Evítese dolores de cabeza con esta famosa luz y sepa qué es y cómo funciona

Este foco con una etiqueta de un motor está acondicionado para prender bajo ciertas circunstancias. Se prenderá ya sea cuando detecte una falla momentánea o también cuando exista una falla sea permanente.

En algunas ocasiones, aparentemente el auto no mostrará falla alguna. Pero en otras, la falla será tan pronunciada que impedirá el buen funcionamiento del vehículo.

En cualquier situación el auto no pasará el "test de la emisión" y esto ocasionará algunas complicaciones contratiempos y gasto de dinero.

En algunos modelos se puede desaparecer la luz mediante la desconexión de la batería por un corto tiempo o simplemente si la luz prendió por falso contacto.

En modelos más recientes tendrá que acudir al mecánico y será necesario usar el escáner para restablecer el sistema y la luz se apagará.

El ocasiones en que la falla es marcada y permanente, tendrá que acudir a un profesional. OJO, Si no es experto no trate de hacerlo.

Muchas personas tratando de economizar, y sin ser expertos, acuden a establecimientos, en donde el escaneo del vehículo es gratuito, y la verdad hay que recordar que son negocios de venta de autopartes y el negocio es vender no resolver la falla.

El cliente acude al lugar, el auto se escanea y le dicen que existe una falla en "x" sensor. El cliente lo compra y lo instala. Pero ¡Oh sorpresa!, el foco no se apaga.

Lo que no le dicen que el escáner ha detectado una falla en el circuito en el sensor "X". Y esa falla puede ser muchas cosas como el sensor, el enchufe del sensor, el cableado hacia la computadora, el enchufe de la computadora o hasta la misma computadora.

Por lo tanto el querer ahorrar no funcionó.

Por otro lado existen muchos pseudo mecánicos que le quieren "ayudar" (sacar su dinero) resolviéndole el problema súper económicamente e infringiendo la ley, arriesgándolo a problemas posteriores. No resuelven el problema, lo agravan.

Estos "mecánicos" quitan el tablero del auto e instalan un artefacto entre el tablero y la computadora que reprograman el tablero y la computadora. En muchos casos, ellos mismos no llevan el auto sino que mandan a alguien por temor a ser sorprendidos. El auto pasa la emisión pero esto es un fraude. Aparte de atentar contra el medio ambiente y la salud de la comunidad.

¡Hay que tener consciencia civil!

Adicionalmente se van tener fallas en el tablero y en la mayoría de los casos ya no pasará normalmente la prueba de la emisión.

Lo ideal y lo más simple es reparar la falla. Muchas veces es solo cuestión de mantenimiento. Pero recuerde: el no hacer los servicios de mantenimiento sale más caro.

¡Saludos y hasta la próxima!

TODO ARIZONA ESTÁ EN

CONTACTO total

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



11 AÑOS
CON LA COMUNIDAD

El programa
preferido por la
Comunidad Hispana



¡INFÓRMESE, ENTRETÉNASE Y PARTICIPE!

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

Al aire en cabina

602-759-1910

Escúchenos en vivo

DESDE SU RADIO
1190-AM
www.onda1190am.com

A TRAVÉS DE INTERNET
+tunein Rad.io
www.contactototalradio.com

Síganos

f
Contacto total radio
Medios Hispanos

¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

ANÚNCIESE 602-751-2106



Con tan solo 9 años de edad, Kaythum Ortiz, miembro de Private Young Marine escribió este artículo para Contacto Total, la revista que habla, a propósito de la semana del listón rojo que se celebra entre el 23 y el 31 de octubre en todo el país.

¡Tu futuro es clave, así que mantente libre de drogas!

El listón rojo es un símbolo que tiene varios significados. Uno de ellos es el de la prevención de drogas. El listón rojo se creó en memoria del agente encubierto "Kiki" Camarena (Julio 26 de 1947- Febrero 9 de 1985) quien sirvió en los Marines y después decidió unirse a la Administración Antidrogas de Estados Unidos, mejor conocida como la DEA. Aunque su madre trato de hacerlo cambiar de parecer, no pudo conseguirlo. La DEA decidió enviarlo a trabajar como agente encubierto a México. Pero tristemente, un 7 de Febrero de 1985, después de terminar su trabajo en su oficina, salió para encontrarse con su esposa pero cinco hombres lo detuvieron y lo forzaron dentro de un coche.

Semanas después, su cuerpo fue encontrado en una tumba con señales de tortura. En respuesta al vil asesinato del agente Camarena, padres y jóvenes dieron inicio a utilizar cintas rojas como símbolo de su compromiso para crear conciencia sobre el asesinato de "Kiki" y la destrucción causada por el uso de las drogas en los Estados Unidos.

Una de las drogas que más consumen los menores y adolescentes son el alcohol y la marihuana, quienes las utilizan porque quieren escapar de ciertas realidades dañinas a las que están expuestos. Pero con el tiempo crean una "dependencia química" hacia las drogas. Tristemente, el 80% de las muertes entre adolescentes se deben a causas violentas y dentro de



ellas las relacionadas con drogas o alcohol representan un 50%. Las drogas son dañinas y roban el sentido de la realidad. Al perder los sentidos quedas vulnerable a realizar actos que pueden poner en riesgo tu vida y la de los que te rodean.

Hoy quiero pedirte que te comprometas y apoyes mi campaña del listón rojo con el tema "Tu futuro es clave, así que mantente libre de Drogas" y utiliza un listón rojo que yo estoy dispuesto a regalarte para que juntos honremos la muerte de nuestro héroe, el Marino Enrique "Kiki" Camarena Salzar. Quien combatió el cartel de las drogas de Sinaloa y murió por dejarnos un mundo libre de drogas. ¡DIGAMOS NO A LAS DROGAS!



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 BEBIDAS



COCHINITA PIBIL





Guanaquito Restaurant

El popular restaurante salvadoreño cambió de sede.

Su nueva ubicación está a pocos metros de donde funcionaron por 16 años. Guanaquito es un negocio familiar. Los esposos Orlando y Martha Jordán son los fundadores y propietarios y están muy orgullosos de servir por tantos años deliciosos platillos de la cocina salvadoreña.

Gracias a la variedad de platillos en su menú, una muy buena sazón y el estilo casero con el auténtico sabor de El Salvador, se ha posicionado como uno de los mejores restaurantes salvadoreños de Arizona.

Todos están muy contentos en la nueva sede. Es mucho más amplia, tiene nueva decoración y además mesas y sillas más confortables. Algunos de sus clientes se han sorprendido al llegar al local donde estuvieron tantos años y encontrar un letrero que dice que se trasladaron. Pero es muy fácil llegar a la nueva sede, solo se movieron al local vecino y ahora están en la pura esquina de McDowell y calle 15.

Su menú no cambia. Los comensales podrán seguir disfrutando de las famosas pupusas, del plato típico, la sopa de pata, la pechuga asada y las empanadas, entre muchos otros platillos que pueden acompañar con una refrescante ensalada, la bebida típica que tiene pedacitos de fruta fresca, o con un agua de tamarindo. Y de postre una rica quesadilla salvadoreña.

Orlando y Martha, junto con su equipo de trabajo, esperan seguir por muchos años más, complaciendo los paladares del público de todas las nacionalidades que diario los visitan.



Orlando y Martha Jordán felices en la nueva sede.



¡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

Pare Oreja y Apunte

DESDE \$10
20 PALABRAS

OPORTUNIDAD DE INVERSIÓN

Se vende edificio de 400 pies cuadrados. Thomas y calle 16. Perfecto para poner cualquier negocio: Panadería, tienda de ropa, centro de distribución, restaurante, oficinas, etc. Mayor información llame al 602-688-0230

Vendo café colombiano "Costal Café Trade". Distribuidor autorizado. Mayor información: Olga Zapata. 480-201-4189
Email: olgazapata85@hotmail.com

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



COLOMBIA Express...
12313 N.W. Grand Ave. Ste. D. El Mirage - AZ 85335
Lunes a sábado: 10:00am a 7:00pm / Domingo: 10:00am a 3:00pm
Tel.: 623-271-7405 | Fax: 623-271-9083
SERVICIO DE NOTARIO - ENVIOS DE DINERO A MEXICO, CENTRO Y SURAMERICA.
Envío de Paquetes y sobres a México, Colombia, Guatemala, El Salvador, etc. Recargas telefónicas nacionales e internacionales. Pago de billes nacionales e internacionales. Copias y fax | Comida colombiana.

GNC Bazaar
La tienda de liquidación donde encuentra todo lo que necesita para su hogar. Artículos de plomería, herramientas, puertas, electrodomésticos, luces y mucho más. Descuentos del 35% hasta el 75%. Visítenos en 3302 W. Van Buren St. Phoenix AZ. (en la plaza de la Ave 35 y Van Buren). 602-278-0868



SE VENDE CÁMARA

PROFESIONAL DE VÍDEO.

Marca Panasonic. Referencia AG-HVX 200 AP. Incluye tarjeta de memoria. En perfecta condición y en su caja original. Muy poco uso. Enviar texto o llamar al 602-751-2106

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE

TALLER DE JOYERÍA. Reparación de oro y plata al instante. Reparamos relojes. Baterías para relojes y para alarmas de autos. El Centro Mercado latino. 43 Ave e Indian School. 602-921-2791

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

Luty Group
CELLPHONE REPAIR & SALES
REPARACIÓN Y VENTA DE CELULARES Y TABLETAS
Venta de accesorios. Desbloqueamos cualquier celular y quitamos cuentas de google.
602-380-9456
4225 W. Indian School Ave.
Phoenix AZ 85019 Espacio A1
Adentro de El Centro Mercado

Pare Oreja y Apunte

DESDE \$10
20 PALABRAS

NOSOTROS IMPRIMIMOS
ARIZONA PRINTSHOP & CUTTER
•Tarjetas Personales • Banderas Gigantes
•Tarjetas Festivas • Items Promocionales
•Imanes de Refrigerador • Tarjetas Postales
•letras en vinilo • Imanes de Auto
•Rotulación de Autos
SERVICIO RÁPIDO Y AMIGABLE
480.302.1064
ARIZONAPRINTSHOP.COM 1533 N ALMA SCHOOL RD MESA AZ 85201

Lunes a Sábado 10:30-6
FUN Costumes
RENTA Y VENTA LLC
Abierto todo el año
DISFRACES, MAQUILLAJE, NOVEDADES
MÁSCARAS, SOMBREROS, PELUCAS, BARBAS
ARMAS, ZOMBIS, SUPERHEROES, STEAMPUNK
2820 E. University Dr. Mesa, AZ 85213
480.654.5113 www.azcostumeshop.com

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

QUESO MENONITA
de Casas Grandes, Chihuahua.
Lydia
602-810-6241

PRODUCTO LOCAL:
MIEL PURA, POLEN Y JALEA REAL
100% NATURAL
Beneficios para su salud.
2520 N. 16th st. Phx.
AZ 85006.
Griselda 602 332 5484

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE



GORRAS BLUETOOTH.

Perfectas para hablar por teléfono o escuchar música. En su color favorito. Sólo \$22.99. 602-751-2106. 480-748-5941

VENDO CAJAS DE CARTÓN DE 12X12X12. Casi nuevas y en perfecto estado. Más de 400 cajas. \$0.50c cada una. Interesados en comprar de 10 cajas en adelante, enviar texto o llamar al 602-751-2106.

VALENTINA'S MATTRESS COLCHONES
Tenemos diferentes estilos, calidad y marcas. Bodega.
480- 282- 3270
602- 718-0816

BUSQUE / OFREZCA TRABAJO
Y/O SERVICIOS



DANNY'S TIRE SHOP
MECÁNICA EN GENERAL

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

2529 E McDowell Rd.
Phoenix - AZ 85008
602-275-9315

Necesito personal o maestros albañiles que sepan hacer chimeneas, poner piedra, estaco, bardas, todo tipo de albañilería. Sueldo según experiencia. Buena aptitud y disponibilidad inmediata. También se necesitan grupos para poner pavers. Trabajo de tiempo completo. Favor de llamar al **602-882-9225**. Preguntar por Miguel Hernández.

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

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

MECÁNICA Y ELECTRICIDAD AUTOMOTRÍZ

DR. MECÁNICO 602-435-4578

SERVICIO A DOMICILIO

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

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

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

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

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

20 palabras por 10 dolares. ¡Anúnciate!

Se busca persona para trabajar unas horas en las tardes de lunes a sábado. Para cuidar a una persona mayor que está en silla de ruedas **602-433-1141**

Se ofrece trabajo para cocineros en el "west" del Valle (westgate district center) en 2 restaurantes por las tardes y para eventos. Mayor información **623-792-3118**

Compañía de limpieza busca personal con experiencia para limpieza de cocinas de restaurantes. Comuníquese al **602-487-6758**

Buscamos personas para montar andamios y un parchador. Interesados llamar al **480-593-4515**

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

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

Plomería comercial y residencial. Somos expertos. Servicio de emergencia las 24 horas. **480-389-7581**.

BUSQUE / OFREZCA TRABAJO
Y/O SERVICIOS

FUMIGACIONES DOMÉSTICAS | EXPERTOS CONTROLANDO PLAGAS

Chinchies ■ Cucarachas ■ Pulgas ■ Garrapatas
Escorpiones ■ Arañas ■ Hormigas

NO CONTRATOS - PRECIOS RAZONABLES 602-303-7927



SOBADORA ATENDIENDOLE

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

Llamar al **602 621 9419**

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

Mantenimiento preventivo y correctivo

Problemas eléctricos y mecánicos

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

La compañía **ALL CLEANING SERVICES** está buscando personal para limpieza de casas 480-528-9422. Preferiblemente que vivan en las áreas de Mesa, Gilbert o Chandler. Las personas interesadas pueden llamar al **480-204-1131**

ALL Cleaning Services LLC.

HARTLEY STUDIO

FOTOGRAFÍA Y VIDEO
PARA TODA CLASE DE EVENTOS

623-216-0681 602-754-1118
imeldahartley@gmail.com

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

PACMAN PLUMBING SERVICES

Plomería Comercial y Residencial

LINE
GAS
WATER
DRAIN

480-389-7581
EMERGENCIA LAS 24 HORAS
pacmanplumbing2017@gmail.com

BUSQUE / OFREZCA TRABAJO
Y/O SERVICIOS

LOS CLASIFICADOS QUE ISI SE VENI

PARA ANUNCIARSE AQUÍ
LLAME AL 602-751-2106

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

1190-AM
La Estación del Talento Independiente

*¡Escúchanos,
Tenemos algo
para ti!*

Las noticias más recientes y las entrevistas más importantes

Orientación en temas que afectan tu bolsillo

Mejora tu salud como la de tu familia

Ayuda Comunitaria y de Inmigración

Programas de ayuda al alma

Temas Políticos

El mejor show deportivo de todo el estado

Premios y concursos todas las semanas

¡Pasa la voz!

www.onda1190am.com

EN CABINA 602-759-1910

Perdidos y Encontrados

PERDIDOS

QUEREMOS ENCONTRAR A STORMY

Hay de recompensa por su devolución sana y salva. Esta perrita se perdió en la 102 Ave & Southern en Tolleson. Es una Yorkie que no puede ver por uno de sus ojos, tiene problemas neurológicos, necesita con urgencia medicamentos y requiere comida especial. Tiene microchip y está esterilizada y pesa alrededor de 6 libras. Si la encuentra por favor llamar a **602-690-6660** o **480-245-9203**.



Perdí bolsa con mis documentos.

Mi nombre es maría Alejandra Illescas y extravié mi bolsa que tenía el pasaporte, mi

CHIHUAHUA YORKIE PERDIDA EN MESA

Esta es BB que desapareció desde 09/02. Ella es una chihuahua yorkie de colores negro y marrón. Llevaba un cuello de cebra. Se perdió cerca de Dobson y Guadalupe. Se ofrece recompensa si se encuentra. **480-238-6218**



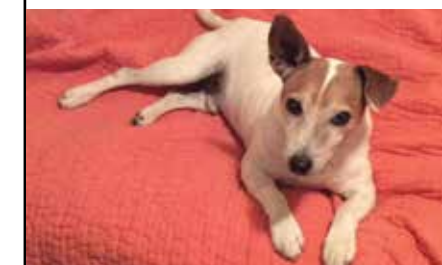
credencial de elector, licencia de manejo mexicana, tarjetas de crédito y dinero en efectivo. El 24 de mayo me percaté que había desaparecido. Llamar al **956-771-7501**.

ESTA MALETA o maletín color vino tinto fue encontrada en el estacionamiento de Toys'r us ubicado en Mesa en el área de Superstition por la Power y el 60. Contiene documentos a nombre de Ángel Morales y también ropa. Si la reconoce o sabe quién es su propietario comuníquese a Contacto Total al **602-751-2106**.



PEQUEÑO PERRO BLANCO ENCONTRADO

Este cachorro con orejas color marrón fue encontrado el domingo, 9 de julio por la 24 y Carlise en Desert Hills. Estaba caminando al lado de la carretera rumbo al norte sin collar y muy deshidratado. Llame o envíe un mensaje de texto si es suyo. **480-261-7393**



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**.

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

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

Cartera perdida en Safeway o Circle K de 83 Ave y Camelback
Persona mayor perdió su cartera con documentos importantes a nombre de Antonio Rodríguez. Por su estado de salud (diabetes y marcapasos) requiere urgente las tarjetas del seguro médico que estaban en la cartera. También contenía documentos como la mica de residencia, seguro social y licencia de manejar. El dinero que tenía no importa. Por favor regresarlos. Gracias. **602-413-4606**.

Llaves perdidas en el Lago Saguaro.
El domingo 20 de agosto se me perdieron las llaves de mi bote en el área de la rampa 1 de "Saguaro Lake". Si usted las encontró, le agradezco me las regrese. **602-570-3010**.

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

Perro encontrado cerca de la calle 7 y Dunlap. Es una hembra, color tan pequeña. Tenía etiquetas y se ve bien cuidada pero al llamar, el número está desconectado. Si ella es suya, por favor llame al teléfono **602-943-4883**.

Encontrado Chihuahua mix por la calle 40 e Indian School. Mi vecino encontró un perro chihuahua, macho mezcla de moreno y blanco. Llevaba un collar, pero no etiquetas ni fichas. Espero regrese a su casa rápidamente. **480-390-7329**.

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.



D R
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

¿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
480-593-6193



¡LLÁMENOS YA!

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

Ahora sí... ¡A comprar carro!

FESTIVAL DE ESPECIALES

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



(para clientes calificados)



(para clientes calificados)



avondale TOYOTA

10005 West Papago Freeway Avondale
AZ 85323

ES UN LUJO TENER A ENRIQUE MORENO COMO ASESOR AUTOMOTRIZ

¡No olvide preguntar por nuestras camionetas!



602-348-5050
Enrique Moreno

Conmigo siempre tendrán
BUENOS PRECIOS Y BAJOS INTERESES