



www.revistacontactototal.com
Nº. 31 | NOVIEMBRE 8 AL 21 DE 2017

Publicación Quincenal Gratuita



SERGIO URQUIDI

Un periodista de retos

Fotografías: Univisión San Diego

CONTACTO total

"LA REVISTA QUE HABLA"

GRATIS



MATRIMONIO HOMOSEXUAL

Lo que debe saber



LA MUERTE

Como vencer el miedo



FREE

Travel App

ADOT

ADOTA!erts.com

¿CÓMO ESTÁ EL TRAFICO?

Nueva aplicación lo alerta



CENA DE ACCION DE GRACIAS

¡Para chuparse los dedos!

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

¿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

Contacto Total Radio

12 años en el corazón de la comunidad hispana



En este mes de noviembre **Contacto Total Radio**, el programa preferido por la comunidad hispana, se prepara para cumplir un nuevo año de existencia. Con el favor de DIOS y el apoyo de la comunidad serán **12 años** al aire.

Como lo dice la gente, 12 años se dicen fácil, pero realmente "ha corrido mucha agua bajo el puente". Muchas personas han querido tener su propio programa en la radio y han fallado en el intento. Por esto para quién preguntó: ¿Y cómo le han hecho? La respuesta es sencilla: La formula es CEC. **Credibilidad, Ética y Creatividad.**

También se dice fácil: CEC. Pero la verdad tiene su encanto. Esta fórmula no es para todos y no la venden en la farmacia de la esquina. Hay que arrancar con los pies en la tierra y teniendo muy claro para donde se va. De entrada hay que marcar diferencia con los demás. Si no es así, siempre se será del montón y para ser del montón, el tiempo sobra.

Credibilidad es lo que verdaderamente hace al periodista. No se trata de "solo hablar frente al micrófono". Se tiene que construir cada día y se logra con estudio, investigación y honestidad con los demás y consigo mismo.

Ética son los principios con los cuales hacemos nuestro trabajo. Lo primero y lo más importante es la verdad. No nos arrodillamos ante nadie y "no le vendemos el alma al diablo" ni al político de turno, ni al empresario artístico, ni al comerciante, ni al funcionario público, ni al relacionista público, ni mucho menos "a los divos" y "a las divas" que se sienten más que los demás.

Creatividad es lo que le falta en los medios de comunicación. Todos quieren hacer lo mismo y copiarse de los demás. "Robar ideas" es lo más fácil del mundo. Ser original y creativo no es para todo el mundo. Ahí está la gran diferencia.

Contacto Total Radio está de cumpleaños. Esto es gracias a DIOS, a la comunidad, que en forma masiva ha apoyado este proyecto periodístico, y también a los patrocinadores quienes han confiado en Contacto Total. Además la comunidad ha depositado su confianza en ellos.

Los productores independientes necesitan de un gran apoyo, un grandísimo apoyo de la comunidad, y por esto lo decimos convencidos: **¡Todo Arizona está en Contacto Total, el programa preferido por la comunidad hispana!**

¡DIOS les pague!

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, NOÉ SANJUAN MEDINA, ARIEL E. TRUJILLO 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



SI SE PUEDE	6
Cómo vencer el miedo a la muerte	
PARA CHUPARSE LOS DEDOS	8
Cena de Acción de Gracias	
PANORAMA LOCAL	12
Nueva aplicación lo alerta sobre el tráfico	
FAMOSOS DE AQUÍ Y ALLÁ	14
Heather Johansen	
BUENA VIDA	18
Los beneficios de trabajar de pie	
CALENDARIO DE EVENTOS	20
CASOS DE FAMILIA	22
El matrimonio homosexual	
DE SU RONCO PECHO	24
Sergio Urquidi. Un periodista de retos	
DE NUESTROS CONSULADOS	30
SONRISAS SALUDABLES	32
La salud de las encías	
GENTE EN CONTACTO TOTAL	36
ACTUALIDAD LOCAL	38
Barrios bellos	
¡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



MALONEY
 CHIROPRACTIC CLINIC
Competence · Integrity · Solutions

2525 E Thomas - Suite #1
 Phoenix, AZ 85016

Estamos para ayudarle!

www.maloneychiropractic.net
(602) 955-2858

EL MIEDO A LA MUERTE

Qué pasa realmente luego de nuestro viaje al más allá



No es necesario que quede impávido ante la idea de su propia mortalidad. El miedo puede ser un gran motivador para comenzar algo. Si deseamos obtener resultados positivos, cada vez que pensamos en la idea de morir, es necesario reemplazar el miedo gradualmente por el deseo de una vida tranquila sin sobresaltos ni pesadillas.

También resulta más agradable correr lejos de algo que se teme que correr hacia algo que se desea. Pues correr lejos del miedo no hace más que fortalecerlo y demostrar el enorme poder que este tiene. Al miedo debemos enfrentarlo y pasar a través de él. Cuando lo piensas en serio, el miedo a la muerte es uno de los más inútiles que existen. La muerte es una de las pocas cosas en la vida, que mas tarde o más temprano todos vamos a experimentar. Si le vamos a tener miedo a la muerte, deberíamos también de tenerle miedo a la respiración, a la gravedad, etc. En fin, a todas las otras cosas inevitables de la vida.

Nuestro punto de vista es sencillo: si no logras aceptar la inevitabilidad de la muerte se te hará difícil disfrutar de este intervalo que llamamos vida. En otras palabras, si no logras conquistar el miedo a la muerte nunca podrás realmente apreciar la vida. Lo que sugerimos es que revises bien tu miedo a la muerte. Averigua de qué se trata. Explora todas las creencias que los seres humanos tenemos sobre lo que pasa después de la muerte. ¿Son realmente tan terribles?

Revisemos algunas de las creencias más populares:



Por **SERGIO PÉREZ**
PSICOTERAPEUTA

Director y fundador de la
Organización Despertando en Amor

WWW.PARAVIVIRMEJORCONSERGIO.COM
WWW.DESPERTANDOENAMOR.ORG



La muerte es el punto final, no hay nada más finito

Tan pronto como la sangre deja de fluir al cerebro, no hay más experiencias y nuestro tiempo aquí en la tierra, el cual es totalmente biológico, se acabó.

Bueno, en este caso, no tenemos de que preocuparnos. Nuestro miedo a la muerte, no es más significativo que el resplandor de una lámpara preocupándose de qué pasará cuando se interrumpa la corriente. Cuando la luz se apaga, se apaga. Punto. Fin. Nada.

Es el cielo o el infierno o, tal vez, el purgatorio

Cuando morimos Dios nos juzga, nos ubica en uno de tres lugares: el cielo (que es bueno), el infierno (que es malo), o el purgatorio (ciertamente ni tan bueno como el cielo ni tan malo como el infierno). Te vas al infierno si has cumplido uno o más pecados imperdonables y eso es todo el fin para toda la eternidad.

Bien, si eso es lo que tú crees, la situación es bastante tétrica. Uno comienza a entender porque hay gente que dice que si el cielo está poblado solo por gente lo suficientemente buena para merecerlo, entonces que pasara con nosotros, que no somos más que simples seres en evolución y aprendizaje.

Continuaremos regresando hasta que aprendamos lo que tengamos que aprender.

El alma, (quien soy realmente) nunca muere, solamente el cuerpo físico muere. Pero si el alma no ha aprendido todo lo que necesita aprender en un cuerpo regresará y obtendrá otro al nacer. ¿Y qué necesita aprender? Necesita aprender sobre los muchos niveles, aspectos y variaciones de la creación de Dios, esto es lo que se llama generalmente "reencarnación".



Bueno, si así es la cosa no tenemos realmente de qué preocuparnos. La muerte es como pasar de una habitación a otra. En este caso la muerte se transforma en un descanso, una vacación de verano entre los cursos de la escuela.

Algunos dicen que la muerte es una experiencia tan maravillosa, que más vale que no nos enteremos. Naturalmente si pudiéramos percibir los disfrutes que nos esperan "en el otro lado", todos querríamos morirnos, aunque al mismo tiempo también sabríamos para que venimos aquí, así que no nos moriríamos después de todo. Estamos aquí por una razón. Todos tenemos un

propósito. Pero ya nos enteraremos de los detalles cuando nos llegue el momento. Tómese el tiempo necesario para conquistar su miedo a la muerte. Tal vez viva 100 años y el tiempo que pase entre ahora y entonces será más feliz, más saludable y más excitante. Y cuando le llague el momento de morir, bueno, ¡Buen viaje!

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**

<p>Alimentos y bebidas disponibles</p> <p>No se permiten alimentos, bebidas o carritos en el auditorio</p> <p>www.suncityaz.org</p>	<p>Centro de recreo "Sundial"</p> <p>14801 N Avenida 103 Sun City, AZ</p> <p>En la esquina sureste de la Avenida 103 y Boswell Bulevar</p>
--	---

“Para Chuparse los Dedos”

Por **NOÉ SANJUAN MEDINA** - Chef La Merced Mexican Kitchen

ESCUCHAR



¿Pensando en la cena para el Día De Acción De Gracias?

Le tenemos el menú perfecto para la ocasión



La mayoría de las personas en Estados Unidos celebran esta fiesta con reuniones familiares en sus hogares donde preparan y disfrutan de un delicioso banquete.

En muchas casas es parte fundamental de esta celebración ofrecer una oración de gracias antes de comer.

El plato principal tradicional para esta cena es el pavo, asado al horno o como más te guste. Tradicionalmente va relleno de pan o picadillo y se acompaña con una jalea o salsa de arándanos rojos. Además suelen servirse platos de verduras, como judías verdes (ejote de vaina), papa dulce (camote) y el tradicional puré de papa con gravy. Y el postre no puede faltar. Hay una gran variedad de postres pero el más popular, para esta ocasión, es el pastel de calabaza.

Así que ahora te puedo sugerir un menú muy especial para el día de “Thanksgiving” y que sin duda será del agrado de todos tus invitados.

Pechuga de pavo rellena de espinacas, queso filadelfia y arándanos secos

Esta deliciosa cena incluye una salsa de arándanos, costillas en salsa de barbecue y, como acompañamientos, puré de papa, vegetales al sartén y unos panecillos frescos.

Y para cerrar con broche de oro qué tal de postre una tarta de calabaza.

Recuerda que puedes poner mantelería para sorprender a tus invitados y decorar tu mesa acorde a la ocasión.

Tampoco olvides poner el vino de tu preferencia previamente en el refrigerador.

Definitivamente es un menú “para chuparse los dedos”.

Seguro muchas familias prefieren llevar esta cena a la mesa sin tener que cocinar en casa. Por ello, como ya es tradición, en el restaurante La Merced usted podrá ordenar este completo menú. Un paquete familiar para 10 a 12 personas. Haga su pedido con anticipación llamando al 480-615-5820.



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

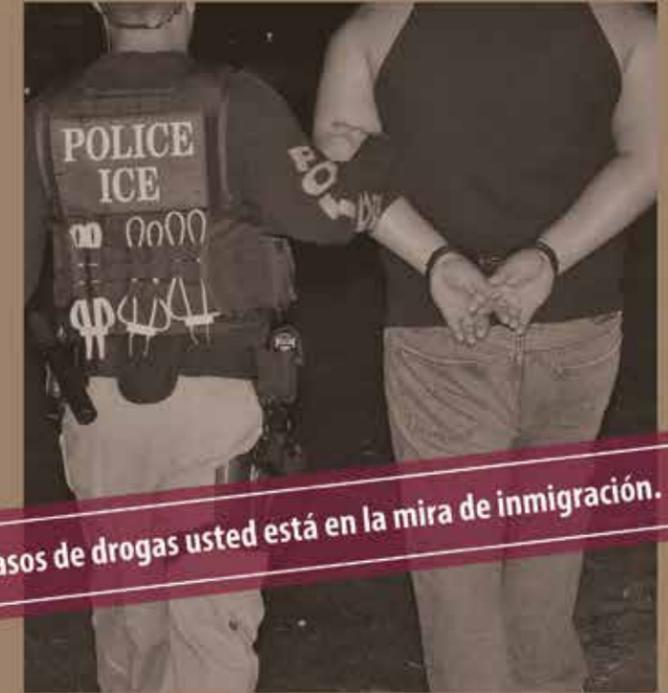
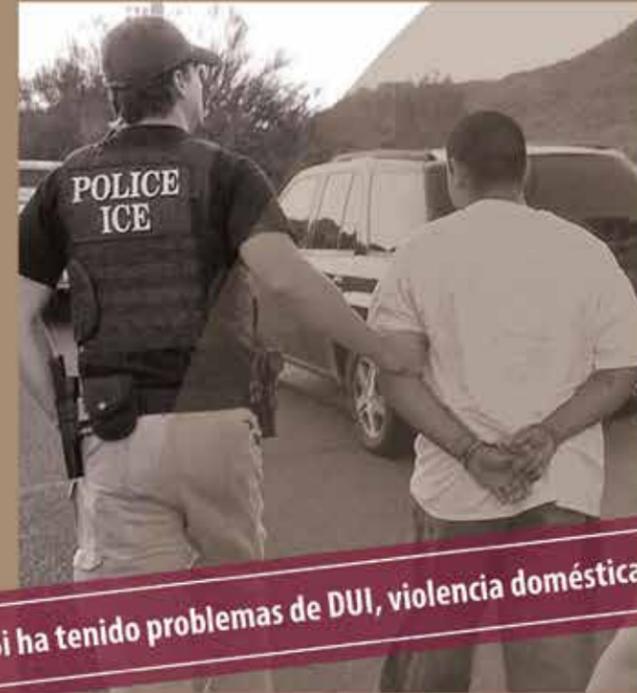
¡Pasa la voz!

www.onda1190am.com

EN CABINA **602-759-1910**

¡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



Tapicería Landin le deja su carro como nuevo, le repara las tapas de los carros convertibles, los asientos de los barcos y motocicletas, los muebles de su casa y hasta los de su negocio.

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

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



* Hacemos copias de llaves
* Reparación de controles remotos
* Llaves con chip

3520 W. Coronado Rd. - Phoenix, AZ 85009

35 Avenida, dos calles al norte de McDowell.

602-633-2075

El Departamento de Transporte de Arizona lanza la aplicación 'ADOT Alerts' (Alertas de ADOT)

Ya está disponible para su dispositivo móvil una aplicación gratuita del Departamento de Transporte de Arizona que le ayudará a evitar largos retrasos, no planificados en su viaje, y otras condiciones peligrosas en el camino.



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

Las alertas de ADOT ayudarán a que los conductores se mantengan circulando en las carreteras de Arizona y se alejen de situaciones potencialmente peligrosas al proporcionarles información antes de que se queden detenidos en una carretera cerrada debido a un choque grave que bloquee la carretera o por clima severo; también se les podrá alertar sobre cuestiones de seguridad pública como vehículos viajando en sentido contrario.

Se estará utilizando la tecnología de Geofencing ("Geoperimetrage" en español) para que ADOT con mucha anticipación envíe las alertas a los dispositivos móviles que tengan esta aplicación y que se encuentren en el área afectada.

Esperamos que al recibir esta información, los viajeros decidan sobre una de las siguientes opciones:

1. Tomar una ruta diferente.
2. Detenerse en algún lugar para comer o descansar.
3. Retrasar su viaje y permanecer en el lugar en que se encuentran para evitar quedarse detenidos en el embotellamiento.

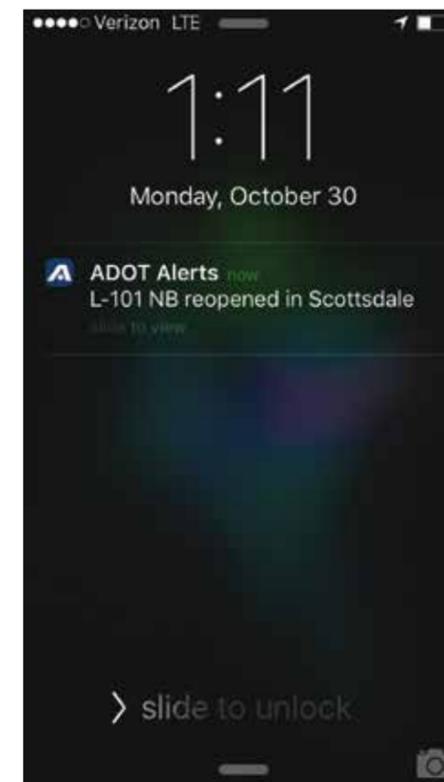
Para obtener el máximo provecho de las alertas de ADOT, habilite los servicios de ubicación (Location) y opción Push (Push Notifications) para que pueda ser notificado inmediatamente de las alertas más relevantes en su área. De esa manera, cada vez que ADOT envíe una alerta a un área en la que se encuentra su dispositivo móvil, le aparecerá en la pantalla de su dispositivo con un sonido de alerta.

Los usuarios no tienen que inscribirse ni crear una cuenta para utilizar la aplicación. Usted se mantiene cien por ciento anónimo.

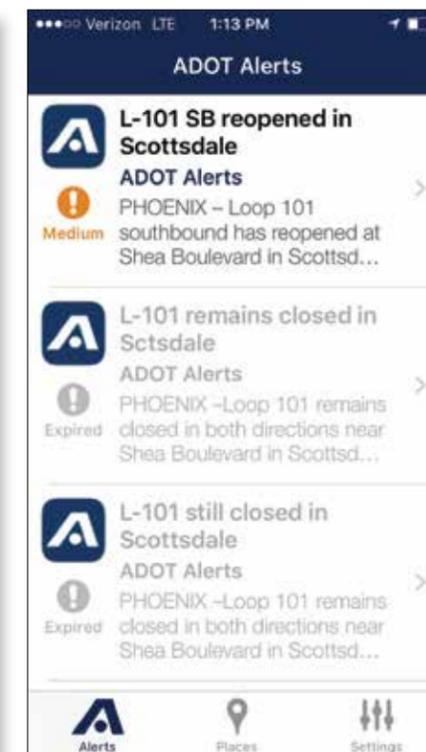
La aplicación puede descargarla gratuitamente en App Store de Apple y en Google Play. Busque "ADOT Alerts" en la tienda de aplicaciones respectiva.

Información adicional sobre la aplicación la puede encontrar en ADOTAlerts.com.

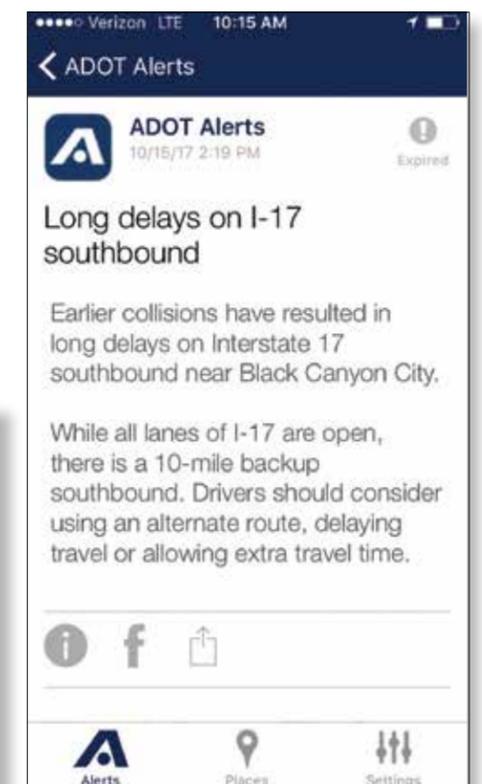
NOTA: La información se proporciona únicamente en inglés.



Ejemplo de cómo se reciben las alertas



Ejemplo de una alerta por camino cerrado y de cuando se reabrió parcialmente.



Ejemplos de la información que se recibe en las alertas. Aunque esté en inglés, las personas que no hablan el idioma aún pueden entender la información ya que pueden leer el número de la carretera en el que se encuentra el incidente.



Famosos de Aquí y Alla

ESCUCHAR 

HEATHER JOHANSEN

Revela secretos de su vida y muy pronto la veremos volando más alto.



La modelo y actriz de cine estará próximamente en la película War With Grandpa haciendo el papel de una joven madre y actuará junto a Robert De Niro, Christopher Walken, Uma Thurman y Rob Riggle.



La sexy rubia, nativa de Sioux Fall, Dakota del Sur, vive actualmente en Los Ángeles junto a sus dos gatos, Lucy y Vivian.

Heather empezó su carrera en la actuación después de graduarse como Ingeniera Eléctrica en South Dakota State University. Su corazón siempre ha estado en el set de grabación, así que luego de un tiempo ejerciendo su carrera decidió mudarse a Hollywood e intentar una nueva vida. Desde entonces ha trabajado en películas como: First Kill (Bruce Willis, Hayden Christensen), Arsenal (Nicolas Cage, John Cusack) y Extraction (Bruce Willis, Kellan Lutz). Además tuvo varias apariciones como invitada especial en la serie Youthful Daze.



Le encanta viajar y hacer actividades que dejen una gran marca en su vida y llenen su espíritu, ya sea en las selvas de Centroamérica, visitando algún centro Budista en China o navegando a través de los canales de Venecia en Italia. También está certificada como Scuba Diver en aguas profundas y actualmente está entrenando para convertirse en una piloto privada. ¡Toda una caja de sorpresas!



Fotografías: Raquel Rischard / Shandrew Public Relations



¡Yo hago de tu evento, mi evento!



LUZ A

Luz A Pro Foto & Video
602 434 3210
*Capturando tus momentos más felices
pomos profesionales!*



 @LaTienditaCafe  latierenditacafe  latierenditacolombianrestaurant

La Tiendita

Colombian Restaurant

Comida y productos 100% colombianos
480-898-5546
456 W Main St, Suite A - Mesa, AZ 85201




HARAGAN

TOUR 2017



Versalles PALACE
PRESENTA

SABADO 18 DE NOVIEMBRE
A PARTIR DE LAS 9:00PM



VICTIMAS del DR CEREBRO

BANDAS INVITADAS



BOLETOS EN EL VERSALLES PALACE
4344 W INDIAN SCHOOL RD #100, PHOENIX AZ 85031
MAS INFORMACION AL (623) 476 - 4880



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



¿Por qué es mejor trabajar de pie?

Conozca los grandes beneficios para su salud



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

Llegó el momento en que el estilo de vida de trabajar en la computadora está afectando demasiado a nuestro cuerpo.

Las investigaciones en torno a esto muestran que el impacto acumulativo de estar sentado todo el día, por años, está asociado con problemas de salud que van desde obesidad hasta diabetes.

En pocas palabras, sentarse todo el día frente a la pantalla es una actividad letal. El problema es que el ser humano parece tener una inercia a no abandonar la computadora ni siquiera para dar un paseo en el mismo lugar de trabajo. Las caminatas se reducen a ir del estacionamiento al escritorio, del baño al escritorio, de la cafetera al escritorio. El trabajador promedio pasa 5 horas con 41 minutos sentado cada día. Algunos incluso se aventuran a decir que sentarse es el nuevo fumar (sentarse es el nuevo tabaco). La solución, dicen, no es sentarse 6 horas y luego dirigirse al gimnasio, porque la evidencia sugiere que los efectos negativos del sentado prolongado no pueden ser contrarrestados por pocos episodios de ejercicio.

De manera que es una buena idea evitar estar sentado todo el tiempo. Trabajar en un escritorio que le permite estar de pie tiene efectos muy positivos en su salud. Aquí algunos de los beneficios:

Reducción del riesgo de obesidad

Investigaciones han encontrado que la gente que está de pie quema 50% más calorías que los que están sentados. Trabajar de pie también tiene beneficios metabólicos: las células del cuerpo se vuelven más receptivas a la insulina y liberan la enzima "lipoproteín lipasa" que, entre otras cosas, descompone los ácidos grasos.

Disminución del riesgo a enfermedades cardiovasculares

Estudios han encontrado que las personas que pasan más de 5 horas al día sentadas tienen el doble de riesgo de algún fallo en el corazón que aquellos que caminan.

Mejora la productividad

Estar de pie hace que experimentes una sensación de urgencia, de "tengo que actuar ahora", que hace que te centres en completar la tarea que tienes entre manos. Además, es probable que mientras trabajas de pie te digas a ti mismo, que te sentarás una vez termines la tarea, como una recompensa, lo cual te llevará a centrarte todavía más en terminarla. Otra razón por la que estar de pie mejora la productividad, es que aumenta tu nivel de energía y lo mantiene, más o menos constante, a lo largo del día. Lo cual, contribuye a mejorar nuestra atención, a distraernos menos y a divagar menos con la mente.

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

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
ASEGUANZA**
LICENCIA N° ROC 274857

Por una buena causa

Sábado 11 de noviembre de 2017

11 am a 6:00pm



La organización **NO MAS MUERTES** invita a su KERMES anual para recaudar fondos. Toda la comunidad está invitada. Habrá música en vivo con varios artistas invitados, comida, subasta silenciosa, entretenimiento y muchas sorpresas más. El evento será en Salón Hacienda Real ubicado en 4405 N. 27th Ave. Phoenix AZ 85017.

No Más Muertes es un grupo de personas cuya misión es terminar con las muertes y el sufrimiento en la frontera de México y Estados Unidos a través de una iniciativa civil. Esta organización fue fundada en 2004, a causa del aumento de muertes de inmigrantes en el desierto en los últimos años.

Para mas información pueden visitar www.nomoredeaths.org



Calendario de Eventos

Reik en concierto

Viernes 17 de noviembre de 2017 / 8:00pm

Tras el éxito de su más reciente canción "Un amor de verdad", la popular banda mexicana de Mexicali, Baja California está recorriendo Estados Unidos y Phoenix no será la excepción.

La gira Des/Amor, que lleva el mismo nombre de su más reciente producción discográfica, promete entregar lo mejor de esta agrupación a sus seguidores con temas como "Voy a olvidarte", "Ya me enteré", "We only have tonight", "Qué gano olvidándote" y las canciones favoritas del recuerdo como "Yo quisiera", "Noviembre sin ti", "Niña", "Creo en ti", "Me duele amarte", "Peligro", entre otras. Boletos en Ticketmaster.com

Comerica Theatre

400 W. Washington St, Phoenix, AZ 85003



Dance for Puerto Rico

Domingo 12 de noviembre / 4 pm a 8pm

La organización Puerto Rican Center of Arizona (PRCAZ) invita al baile a beneficio de los damnificados del huracán en Puerto Rico. Evento familiar. Rica Comida, DJ Caramel tocando salsa, bachata & merengue, Jazz latino y Salsa con El Mambo, música típica de Puerto Rico con José Rivera & Roberto Rodríguez, Orgullo Boricua, Rifas y mucho más.

Boletos disponibles en Puerto Rican Latin Grill y Sweet Land Cakes. \$15 por persona y \$20 por pareja. Niños menores de 12 no pagan.

Paradise RV Resort - 10950 W Union Hills Dr,
Sun City, AZ 85373-1558



Festival de artes y artesanías 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





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



**¡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

El matrimonio entre personas del mismo sexo ha sido legalmente reconocido en Arizona desde el 17 de octubre de 2014. El 26 de junio de 2015, después de una decisión de la Corte Suprema conocida como Obergefell v. Hodges, el matrimonio entre personas del mismo sexo se volvió legal en todo el país. Pero, ¿los beneficios y obligaciones del matrimonio entre personas del mismo sexo son los mismos que los matrimonios heterosexuales? ¿Qué hay del divorcio?

Un matrimonio entre personas del mismo sexo en Arizona después del 17 de octubre de 2014 está tratado como cualquier otro matrimonio. Sin embargo, un problema que hemos visto en los matrimonios entre personas del mismo sexo es cómo se dividirá la propiedad. La ley establece que cualquier cosa adquirida durante el matrimonio debe dividirse por igual en el divorcio. Pero, ¿qué pasa con las parejas del mismo sexo que estaban en uniones civiles o uniones domésticas legalmente reconocidas en Arizona antes del matrimonio? ¿El matrimonio comienza cuando la pareja entró en una unión civil o cuando se casaron legalmente en Arizona?

La ley de Arizona presume que el esposo es el padre legal de cualquier hijo nacido de la esposa durante el matrimonio.

Casos de Familia

ESCUCHAR



MATRIMONIOS ENTRE PAREJAS DEL MISMO SEXO

¿TIENEN LOS MISMOS DERECHOS QUE LAS PAREJAS DE HETEROSEXUALES CASADAS?

¿Qué hay de un niño nacido durante el matrimonio entre una mujer y una mujer?

¿Sería el cónyuge opuesto el segundo padre legal? ¿Qué hay del padre biológico?

Una decisión reciente de la Corte Suprema de Arizona también dice que los padres del mismo sexo tienen los mismos derechos que los padres heterosexuales.

La ley federal es clara que el matrimonio entre personas del mismo sexo es legal, pero la ley cambia cada año a medida que se litigan nuevos asuntos que surgen del matrimonio entre personas del mismo sexo. Aunque la ley es clara, cómo se aplica, dónde se aplica y cuándo se aplica todavía hay preguntas que se están respondiendo.

Las parejas del mismo sexo que buscan acuerdos prematrimoniales, o matrimonios del mismo sexo que buscan el divorcio, deben hablar con abogados con experiencia de la ley y también de las situaciones únicas que enfrentan las relaciones entre personas del mismo sexo.



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

SERGIO URQUIDI

Sigue en la búsqueda de la verdad

El galardonado periodista y conductor mexicano habló en EXCLUSIVA con Contacto Total, la revista que habla. Nos contó qué es lo que menos extraña de Arizona y cuáles son sus nuevos retos profesionales.

Contacto Total; ¿Qué pasó con la vida de Sergio Urquidi después de su paso por Phoenix? Mucha gente pregunta por usted.

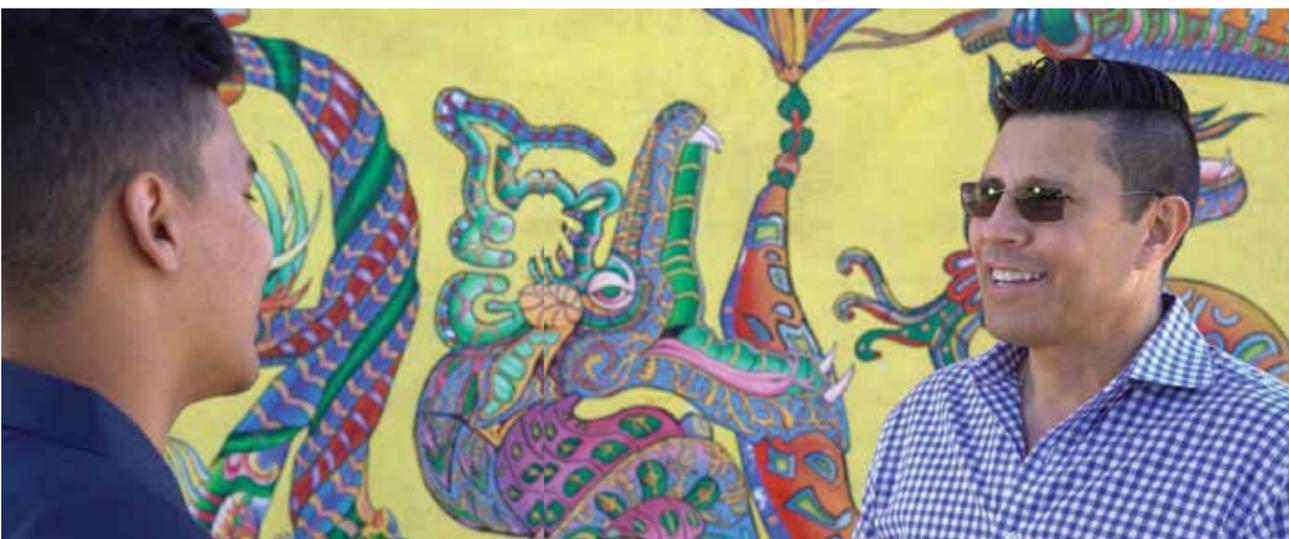
Sergio Urquidi: Me encantan los retos y creo que todo en la vida tiene etapas y el mío en Phoenix, comenzó en el 2013 y terminó en el 2017 como presentador y reportero en Univisión Arizona, un trabajo y oportunidad que disfrute muchísimo. Y apenas terminé con mi contrato en ese lugar, ya estaba listo para mi próxima aventura y después de considerar varias opciones, la que más me llamó la atención fue la de San Diego, donde Lourdes Sandoval, la Directora de Noticias de Entravisión, me invitó a pasar un día completo con ellos para conocer más

de cerca las operaciones del noticiero y me gusto mucho, al punto que antes de regresar se los hice saber y ahí mismo iniciamos negociaciones. Un mes después ya estaba mudado y presentándome a trabajar como copresentador del noticiero de las 6pm y a cargo de reportajes especiales, con el horario de Lunes a Viernes.

CT: ¿Cambia mucho la forma de hacer periodismo de Arizona a California? ¿Las audiencias, las prioridades periodísticas?

SU: Fíjate que no, al menos para mí, lo único es la cuestión de volver a establecer contactos y poco a poco familiarizarte con la gente que vas entrevistando. Otro aspecto diferente

es que aparte de cubrir notas en San Diego, también tienes el otro lado de la frontera, donde suceden hechos y notas muy interesantes. De hecho ya tuve la oportunidad de realizar tres reportajes especiales en Tijuana y en Tecate. Eso es algo que me gusta muchísimo porque tienes un panorama mucho más amplio para cubrir todo tipo de notas.



CT: ¿Qué es lo mejor de vivir en San Diego un lugar totalmente turístico?

SU: Pues te diré que aparte de turístico, tiene mucho más que ofrecer en el campo noticioso como los temas de inmigración, la política, el educativo, el ambiental y muchos otros. Ahora en lo turístico, muy en lo personal, hay muchísimo que hacer y qué ver, por ejemplo los museos, con colecciones muy atractivas, los parques, como el Balboa, la costa, las playas y muchos lugares para pasear en bicicleta, uno de mis pasatiempos favoritos.

CT: ¿Qué extraña de Phoenix, qué le hace falta?

SU: En lo personal te confieso que algo que no extraño es el calor, porque aquí el clima para mí es el paraíso. Algo que sí extraño es el senderismo o "hiking" por los diferentes cerros de Phoenix y por acá también hay algunos, pero tendré que ponerme a buscar algunas opciones.

CT: Usted ha hecho casi todo en periodismo. ¿Qué le falta por hacer?

SU: Yo creo que nadie podría decir que ya lo hizo todo, porque siempre hay algo más que aprender así tengas 100 años. El periodismo es una profesión que te presenta retos todos los días y siempre tengo muy presente, que tú eres tan bueno como tu último trabajo o tu último noticiero, así que me falta mucho por aprender y sigo teniendo hambre de descubrir nuevos horizontes.

CT: Hacia dónde va el periodismo con el actual gobierno de Donald Trump. Algunos dicen que no hay libertad de prensa, otros que el periodismo está arrodillado. ¿Qué piensa?

FH: Yo creo que como periodistas a veces necesitamos un buen estrujón para recapacitar sobre la manera en que llevamos a cabo nuestro trabajo y con el Presidente se ha presentado la oportunidad de revisar los valores éticos de nuestra profesión. Yo soy de la idea que tenemos que seguir en la lucha buscando la verdad y reportarla de manera veraz, eficaz, directa y sin tapujos y si nos aporrean en el intento, pues a levantarse y volver al campo de batalla. Los límites de la libertad de prensa te los impones tú en tu manera de realizar tu trabajo. Ahora, si tu vida corre peligro, pues eso es otra cosa y es cuando te toca ver de qué manera puedes llevar afuera la verdad dentro de los parámetros que tú consideres pertinentes.

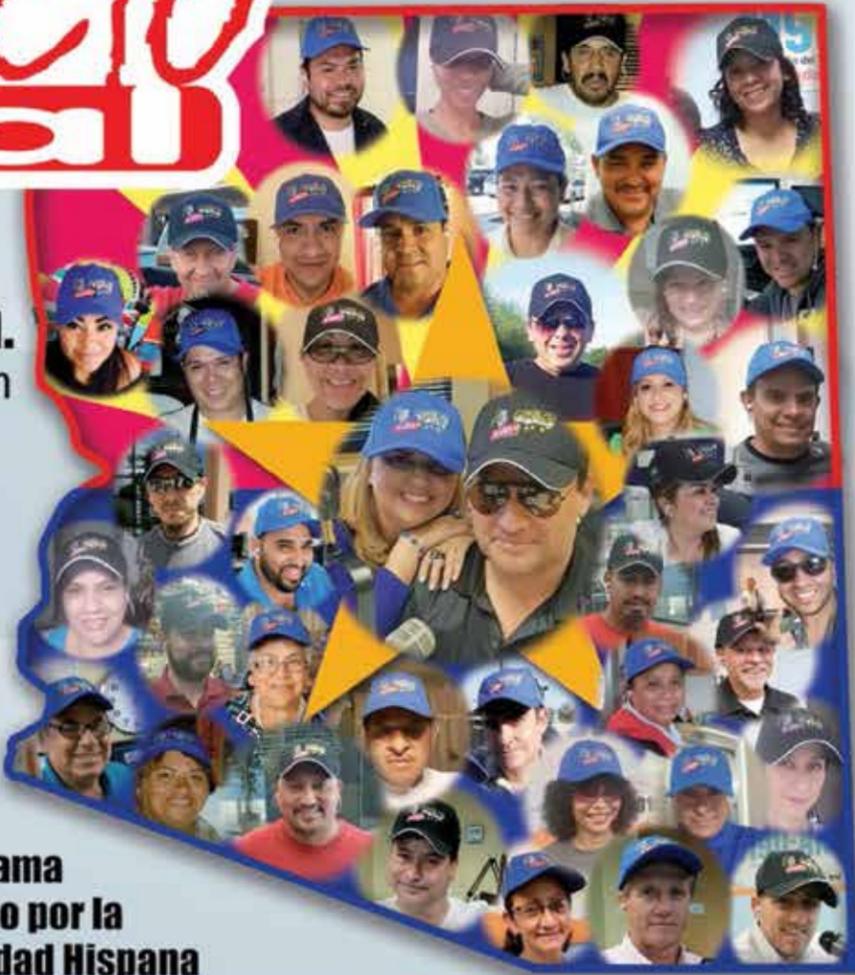
Fotografías: Univisión San Diego



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



¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

ANÚNCIESE 602-751-2106



MATICES
THEATRE COMPANY

Navidad???

Dirección Artística **GERMAN ALCOLEA** Producción General **MELISSA QUINTANS**

Obra Original de **IRAN MOYA**

Diciembre 9, 16 y 23 • 7pm

735 E. Filmore St. Phoenix • General \$10 • Boletos: 602.777.6730

Producción: Yolanda Gutierrez, Lupita Medina • Actores: Rogers Borges, Enya Zatarain, Bladimir Yescas, Denisse Hermosillo, Erika Rosas, Maria Del Carmen Hershey, Hector Atondo, Maoly Valgor, Patricia Loya, Michael Alanis, Melissa Quintans, Rey Nevarez, Monia Garcia, Yolanda Gutierrez, Christa Muval • Diseño Gráfico: Judith Espinoza
Escenografía: German Alcolea • Publicidad y Video: Javier Tamayo, Maria Teresa Hernandez.

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

Disfrute su cena de THANKSGIVING sin tener que cocinar



Ordénela en

LA MERCED

MEXICAN KITCHEN

Pechuga de pavo rellena de espinacas, queso filadelfia y arándanos secos

La cena es un paquete familiar para 10 a 12 personas, que incluye:

- Salsa de arándanos
- Costillas en salsa barbecue
- Puré de papa
- Vegetales al sartén
- Panecillos frescos.
- Y de postre... Una tarta de calabaza

Haga su pedido con anticipación llamando al

480-615-5820

Y recójala el jueves 23 de noviembre entre las 10 am y las 4pm. Lista para llevar a su mesa

LA MERCED ARIZONA

DE NUESTROS CONSULADOS

Consulado de Colombia

¡Atención extranjeros que quieran visitar Colombia!

Desde el próximo 15 de diciembre entrará en vigor una nueva reglamentación en materia de visas para los extranjeros que quieran o necesiten ingresar a Colombia. La modificación consiste en reducir los veintiún tipos de visado actuales a solo tres, y que establecen el estatus migratorio acorde al propósito de la visita.

El objetivo es simplificar, estandarizar y racionalizar los trámites migratorios. Las nuevas categorías de visado quedaron así:

1. Visa de visitante (tipo V): prevista para el extranjero que quiera visitar Colombia una o varias veces o permanecer temporalmente en el país sin establecerse de manera permanente. Esta visa le permite al titular realizar, entre otras actividades, gestiones de negocios, estudios de mercado, planes o trámites de inversión directa y creación de empresas.
2. Visa de Residente (tipo R): para quienes aspiren establecerse o fijar su domicilio permanente en Colombia.
3. Visa de Migrante (tipo M): para el extranjero que desee ingresar o permanecer en el territorio nacional con la intención de establecerse, y no cumple con las condiciones para solicitar visa tipo "R".

Para mayor información visite <http://losangeles.consulado.gov.co/>



Colombia simplifica visados para extranjeros que quieran visitar Colombia



Consulado de Guatemala



Día de los difuntos en Tucson

El Consulado de Guatemala en Tucson, Arizona invita a toda la comunidad guatemalteca a celebrar el día de los difuntos elevando barriletes. El evento se llevará a cabo el próximo domingo 12 de Noviembre de 2017 a partir de las 2 de la tarde y hasta las 7 de la noche.

Lugar: Jacobs Park ubicado en 300 N Fairview Ave. Tucson, AZ 85705 En la Ramada No. 1. Gracias a Minex Guatemala y a Inguat, se estarán obsequiando barriletes a los asistentes.

DE NUESTROS CONSULADOS



Consulado de México

Consulado General de México en Phoenix

Visita el Centro de Defensoría donde tendrás oportunidad de consultar gratuitamente tu caso con un abogado especializado.

NOVIEMBRE 2017				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6 Casos penales y migratorios 10am-12pm	7 Casos migratorios 10am-12pm	8 Casos migratorios 10am-12pm	9 Casos penales 10am-12pm	10 VETERAN'S DAY
13 Casos migratorios 10am-12pm	14 Casos penales y migratorios 10am-12pm	15 Casos penales familiares y civiles 10am-12pm	16 Casos migratorios 10am-12pm	17 Casos penales y migratorios 10am-12pm

PARA MAYOR INFORMACIÓN LLAMA AL (602) 296-5226 O AL CENTRO DE INFORMACIÓN Y ASISTENCIA A MEXICANOS (CIAM) 1 855 4636 395

SRE

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 •

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

ENCÍAS SANAS

Sinónimo de una buena salud general

Las encías inflamadas y sangrientas son señales tempranas de que sus encías están infectadas con bacterias. Si no se hace nada, la infección puede destruir el hueso que sostiene sus dientes. Eventualmente, sus dientes pueden llegar a estar tan sueltos que deben ser extraídos.



Por **Ariel E. Trujillo, DMD**
Periodoncista e Implantólogo Oral
Director Clínico
Arizona Periodontal Group



Active Member
American Academy of Periodontology

Estudios más recientes demuestran que la inflamación causada por la enfermedad de las encías puede ser responsable de la asociación con varias enfermedades médicas. Por lo tanto, tratar la inflamación de las encías puede no solo ayudar a controlar la enfermedad, sino que también puede ayudar con el tratamiento de otras afecciones inflamatorias crónicas como diabetes y condiciones cardíacas.

Las personas con diabetes tienen más probabilidades de tener enfermedad de las encías que personas sin diabetes, probablemente porque las personas con diabetes son más susceptibles a contraer infecciones. De hecho, la enfermedad de las encías a menudo se considera una complicación de la diabetes. Las personas que no tienen su diabetes bajo control están especialmente en riesgo.

Otros datos indican que la enfermedad crónica de las encías puede contribuir al desarrollo de enfermedades cardíacas, la principal causa de muerte en el país tanto en hombres como en mujeres.

¿Cómo sucede esto?

En la enfermedad cardíaca, una teoría es que la enfermedad de las encías puede hacer que las bacterias ingresen a la sangre donde se adhieren a los depósitos de grasa en los vasos sanguíneos del corazón. Esta condición puede causar coágulos de sangre que pueden conducir a ataques cardíacos.

La enfermedad de las encías no tiene cura

Por eso es bien importante mantener la mejor salud oral. Cepillarse, usar hilo dental a diario y visitar a un profesional dental especializado regularmente. Ese es mi consejo.

Arizona Periodontal Group
1717 W Northern Ave,
Suite 104
Phoenix, AZ 85021
602 995 5045
www.periodontistphoenix.com



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

AUTO TITLE LOANS

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

 **Rapido Ca\$h** 

602 503 8181

¡Ahora comprando préstamos de otras compañías!

AS LOW AS

10%

BASED ON
120% A.P.R.

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



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

Festival Puertorriqueño



En el centro de eventos Stratus se realizó el 11 festival de la comunidad de la Isla del Encanto en Arizona que tuvo buena música, entretenimiento para grandes y chicos y mucha comida.



Wesley Andujar de Puerto Rico Latín Grill se encargó de ponerle sazón y sabor al evento.



Gloria Bustos de Colombia Express matizó con las delicias de la cocina colombiana en la jornada que se extendió hasta las primeras horas de la madrugada.

¡Felices los 2!



La periodista Vanessa Ruiz le dio el sí a su prometido, el empresario Samuel Alpert. Los nuevos esposos se conocieron cuando ella era conductora de noticias en 12News. A su nuevo compañero de vida lo considera como una inspiración en el ámbito educativo y la persona con quien comparte el deseo de educar a los jóvenes de Arizona. ¡Que viva el amor!

De celebración



Arazando Dance Co. celebró sus 5 años de existencia con un súper evento en su sede de Phoenix. Aquí Raziél Gutiérrez y Araceli Villanueva, los dueños de la academia, en compañía de los estudiantes Tatiana Acosta y Ángel Ávila.



Un evento para toda la familia y los Gutiérrez no podían faltar. Aquí Nando posa para las lentes de fotógrafos y camarógrafos.



Desde San Diego, como invitados especiales, llegaron Gladys Franco y su esposo Mickey Jew propietarios de la compañía GFranco Shoes especializados en zapatos de baile que tiene como slogan "Dance with style".

El hombre del dinero



Enrique Moreno, el portavoz de los concesionarios Toyota del Valle estuvo en la Copa Univisión repartiendo dinero en cantidades. Becas para los equipos que se destacaron esta temporada.



Aquí, Felipe Corral de Univisión 33, Rob Ginis, jefe de operaciones de Avondale Toyota y vicepresidente de la Asociación de Toyota del Valle, y Enrique Moreno el portavoz de Toyota. ¡Mil gracias por su apoyo a la comunidad hispana!

¡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 **\$22.99**
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

YA TIENES TU GORRA BLUETOOTH?

TU NOMBRE O LOGO AQUI



EMBELLECIENDO VECINDARIOS

¡VIVA EL ESPÍRITU DE SERVICIO DE LA COMUNIDAD!

Más de 300 voluntarios asistieron al noveno evento anual de embellecimiento y limpieza de Barrios Bellos para apoyar el avance de las comunidades y alentar el servicio comunitario para las generaciones futuras.

Chicanos Por La Causa, la Asociación de Distribuidores de Toyota del Valle y el Departamento de Servicios Vecindarios de la Ciudad de Phoenix unieron esfuerzos para llevar a cabo Barrios Bellos, un evento anual cuyo objetivo es transformar a los vecindarios en áreas prósperas y exitosas, así como también brindar a las familias las herramientas e información que necesitan para embellecer sus comunidades, mejorar su calidad de vida y celebrar el espíritu de servicio a la comunidad.



Barrios Bellos tiene una historia de restaurar la salud y la seguridad en los vecindarios hispanos de todo el Valle. El éxito fenomenal de Barrios Bellos es un reflejo del entusiasmo y la dedicación cada vez mayor de los voluntarios. Gracias a su apoyo, se logró pintar sobre el grafiti y recoger 23.2 toneladas (52,000 libras) de basura. Sus esfuerzos han sido fundamentales para ayudar a los residentes del vecindario Kuban Park a reconectarse con sus raíces.



Enrique Moreno de la Asociación de distribuidores de Toyota del Valle y los ganadores Gianna Márquez (Kindergarten), Derek Martínez (Primer grado), Brisia Mendoza (segundo grado), Ethan López (Tercer grado), Alejandra Martínez (cuarto grado) y Chano Gallegos (quinto grado).

Organizadores y patrocinadores también se dieron cita en la escuela Kuban Elementary para premiar con tarjetas de regalo a los ganadores del concurso "Clean up & Green art". Los estudiantes premiados fueron quienes hicieron los mejores dibujos de lo que un vecindario limpio significa para ellos. Enrique Moreno, representando a la Asociación de distribuidores de Toyota del Valle, tuvo el honor de entregar las tarjetas a los niños y compartir con ellos la importancia de mantener los vecindarios felices, saludables y bellos.

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



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

602 882 9225

  www.pugatile.com



RESTAURANTE FAMILIAR

PLATILLOS MEXICANOS Y AMERICANOS

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



 **15% DESCUENTO EN LA CUENTA**
PRESENTANDO ESTE AVISO

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.

Colombia Express

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
Diseños Bordados

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

NOSOTROS IMPRIMIMOS

ARIZONA PRINTSHOP & CUTTERY

- 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

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

Raw & Unfiltered

Gold Bee

MIEL DE ABEJA
BEE HONEY
PURE NATURAL

PRODUCT OF USA

AUTHORIZED DISTRIBUTOR

S.elandariago@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

Blue Adobe Grille en Scottsdale está contratando cocineros para la estación de sartén y parrilla. Turno de la mañana \$14y también para el turno de la noche \$15 la hora. Se busca además lavaplatos para el turno de la noche \$12 la hora. Buen ambiente de trabajo. **Por favor aplicar en persona en el restaurante en 10885 North Frank Lloyd Wright Blvd. Scottsdale AZ 85259**

Operadores de Autobuses en Scottsdale. Estamos buscando conductores cuidadosos, puntuales y amables. Trabajo de tiempo completo. No hay que cobrar tarifa. Es un servicio gratis. Buenas condiciones laborales, 401K y tiempo libre pagado. Se requiere CDL y experiencia con pasajeros. Interesados llamar a Jorge al 801.819.3691

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



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**

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**.

Se necesitan cocinero, cajera y lavaplatos para cafetería en Tolleson. Compensación según experiencia. Medio tiempo. Excelente horario Experiencia en comida rápida. Preferiblemente que hablen español e inglés. Hacer cita llamando al **951-207-8666** con Fernando.

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**.



SOBADORA ATENDIENDOLE

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

FUMIGACIONES DOMÉSTICAS | EXPERTOS CONTROLANDO PLAGAS



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

NO CONTRATOS - PRECIOS RAZONABLES 602-303-7927

HARTLEY STUDIO

FOTOGRAFÍA Y VIDEO
PARA TODA CLASE DE EVENTOS

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

**20 palabras por
10 dolares.
¡Anunciate!**

BUSQUE / OFREZCA TRABAJO Y/O SERVICIOS

LOS CLASIFICADOS QUE ¡SI SE VEN!

PARA ANUNCIARSE AQUI
LLAME AL 602-751-2106

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

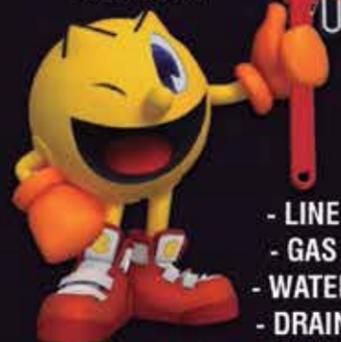
Mantenimiento preventivo y correctivo

Problemas eléctricos y mecánicos

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

PACMAN PLUMBING SERVICES

Plomería Comercial y Residencial



- LINE
- GAS
- WATER
- DRAIN

480-389-7581
EMERGENCIA LAS 24 HORAS
pacmanplumbing2017@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

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

LOS CLASIFICADOS QUE ¡SI SE VEN!

PARA ANUNCIARSE AQUI
LLAME AL 602-751-2106

Si no sabes cómo hacerlo
ven y nosotros te asesoramos con todos los trámites necesarios
PARA ESTAR AL DÍA CON TUS IMPUESTOS



VERDADERA ASESORIA EN IMPUESTOS
623 245 2424

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Perdidos y Encontrados

PERDIDOS

PERRO PERDIDO MEZCLA DE PITBULL

Su nombre es Donner y es de color "tan". No tenía collar ni etiquetas. Salió a caminar en una zona desértica, decidió deambular, se separó y nunca regresó. Él es súper amigable, así que lo más seguro es que si ve gente alrededor, simplemente caminara hacia ellos para ser mimado y probablemente por comida. Todos estamos devastados por su desaparición. Por favor contactarme si es encontrado o visto. **520- 488-0345**



Perdí bolsa con mis documentos.
Mi nombre es María Alejandra Illescas y extravié mi bolsa que tenía el pasaporte, mi

PERRO YORKIE PERDIDO POR LA AVENIDA 7 Y MOHAVE

Es un macho yorkshire de 1 año de edad. Se salió del patio el 4 de noviembre y no lo he visto en ninguna parte del vecindario. Es muy amistoso y me preocupa que alguien lo haya recogido. Mis niños realmente lo extrañan. Su nombre es Papi y no tiene collar. **Gracias de antemano y si alguien sabe algo o lo ha visto, por favor llámame! 602-463-9759**



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**.



PERRO ENCONTRADO

Encontré este perrito de raza Yorkie en el patio de mi casa. El perro es macho y no tiene etiquetas. Si lo reconoce, envíe texto por favor al **623-523-1716**. Espero encontrar pronto a sus dueños.



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**

Tarjeta EBT perdida

Se me perdió en el parque Hudson de la ciudad de Tempe el sábado 4 de noviembre en la tarde. Si la encuentra, por favor regresemela. **Llame al 480-207-9066**. Puedo decirles qué nombre aparece en la tarjeta. Gracias y que Dios los bendiga!

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**.

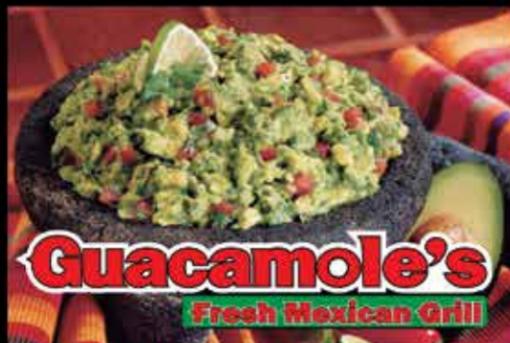
2 PERROS ENCONTRADOS

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**.

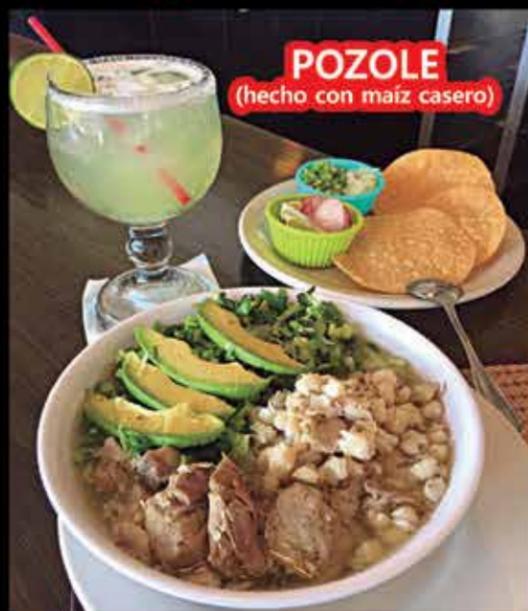
Encontrado Chihuahua mix por la calle 40 e Indian School. Mi vecino encontró un perro chihuahua, macho mezcla de moreno y blanco. Llevaba un collar, pero no etiquetas ni fichas. Espero regrese a su casa rápidamente. **480-390-7329**.



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

www.guacamolesgrill.com

Comida típica de Acapulco, Guerrero, con sabor casero.



POZOLE
(hecho con maíz casero)

* **SOPAS**
 Caldo de res
 Menudo
 Pozole

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



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



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



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