



Fotografía: Telemundo



El gran dilema de
LUIS ERNESTO FRANCO
En "Falsa Identidad"

CONTACTO
total

"LA REVISTA QUE HABLA"

GRATIS



NANCY ARRIOLA
Y su nueva vida



DE PERÚ PARA EL MUNDO
4 exquisitos postres



MARIHUANA PARA TODOS
¡Usted decide!



VALENTINAS PARTY WORLD

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

OFERTA ESPECIAL

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



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

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

TRES LOCALIDADES EN EL VALLE DEL SOL

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

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

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



WE SUPPORT LOCAL BUSINESSES.



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

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



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



SCAN THIS CODE
TO START YOUR
BUSINESS INSURANCE
QUOTE NOW



CONTACTO total

LA REVISTA QUE HABLA

¡CUMPLIMOS 4 AÑOS!

Siempre adelante! Esta ha sido la consigna y el grito de batalla de quienes hacemos parte de Contacto Total, la revista que habla. Y ya completamos 4 años de trabajo continuo, dedicado, sacrificado, sufrido y apasionado. Pero siempre amado.

Y es que así hacemos nuestra revista. Con el máximo deseo de brindarle a los lectores una publicación actual, informativa, interesante y sobretodo que le sirva a la comunidad.

Mil gracias a DIOS por permitirnos avanzar en cada edición. A Dorita quien desde el cielo nos guía y orienta, a todos los patrocinadores que han invertido y confiado en nosotros y a ustedes los lectores que buscan la revista para devorarla de principio a fin. ¡Por todos ustedes es que podemos seguir adelante!

A Carlos, nuestro diseñador gráfico, por todo su talento y creatividad. A Diana nuestra directora por estar pendiente de cada detalle. ¡No se le pasa ninguno! A todos

los colaboradores en las diferentes áreas y también ahora a Zulma por su dedicación para consentir más clientes y patrocinadores. No somos muchos pero entregamos todo de nuestra parte. A Hilario, Antonio y Manuel que hicieron un gran trabajo en el equipo de distribución.

Ni siquiera el coronavirus ha podido golpearnos. Mientras muchas publicaciones han desaparecido y otras están por hacerlo. Contacto Total sigue avanzando y ahora hacia otro nivel. Para que usted pueda leernos en su teléfono celular o en su computadora sin salir de casa o de la oficina estamos fortaleciendo nuestra presencia digital. ¡Es lo de ahora!

La realidad que deja la pandemia muestra que cada vez menos gente levanta las publicaciones impresas. Quienes manejan las redes de distribución han dado un paso al costado. Y así las cosas, la verdad es que las publicaciones en papel viven sus últimos días. Ya están mandadas a recoger.

El futuro ya llegó y es en digital. Por esto nuestra apuesta es hacer un gran producto cada vez mejor y en digital. Que usted lo tenga al alcance de la mano. En eso estamos trabajando.

Celebramos nuestros 4 primeros años y arrancamos con este nuevo reto. Por favor pase la voz, comparta nuestra publicación en las diferentes opciones digitales. ¡Estamos en todos lados para usted!

Mil gracias por su apoyo y respaldo.

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

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

PARA ANUNCIARSE AQUI COMUNIQUESE AL TELÉFONO 602 751 2106

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

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

En esta edición

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

ESCUCHAR 

FAMOSOS DE AQUÍ Y ALLÁ	6
El gran dilema de Luis Ernesto Franco en Falsa Identidad	
DE NUESTROS CONSULADOS	10
YO RECOMIENDO	14
PERÚ	
4 deliciosos y tradicionales postres	
CORONAVIRUS	16
¿Puedo contraer COVID-19 de mis mascotas?	
DESTINOS	20
Reserva Natural de la Gargante de los Infiernos	
ELECCIONES 2020	24
SI o NO a las proposiciones 207 y 208 en Arizona	
DE SU RONCO PECHO	26
La nueva vida de Nancy Arreola	
PANORAMA LOCAL	30
Ten cuidado al comprar un carro	
CUIDE SU SALUD	32
Mascarillas gratis para los más vulnerables	
BUENA VIDA	34
¿Quieres vivir para siempre?	
ACTUALIDAD LOCAL	36
Make-A-Wish Arizona ya tiene su propia calle	
ACTUALIDAD NACIONAL	38
Censo de población 2020	
Pasa la voz: el tiempo se acaba	
¡PARE OREJA Y APUNTE!	40
A CHAMBEAR	42

¿LASTIMADO EN UN ACCIDENTE?

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



DR. PATRICK MALONEY - DIRECTOR CLÍNICO



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

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

MALONEY
CHIROPRACTIC CLINIC
Competence · Integrity · Solutions

2525 E Thomas - Suite #1
Phoenix, AZ 85016

Estamos para ayudarle!

www.maloneychiropractic.net
(602) 955-2858

Luis Ernesto Franco

Nos cuenta cómo tuvieron que grabar “Falsa Identidad” en medio de la pandemia

La segunda temporada de la exitosa serie de Telemundo, protagonizada por Camila Sodi y Luis Ernesto Franco, se estrena el 22 de septiembre. Contacto Total, la revista que habla, dialogó con el actor mexicano acerca del gran parecido con su personaje y de cómo el hecho de hacer el rodaje durante la pandemia también lo afectó.

Diego, un personaje que todos van a querer

Luis Ernesto interpreta a Diego Hidalgo, Oliver Dunn con su nueva identidad, quien nunca se ha podido adaptar a su nueva vida en EU y extraña mucho México. La desaparición de su madre lo obliga a regresar a México donde diversas situaciones lo inspiran a convertirse en un vengador de los desprotegidos. Al “Güero” Franco le gusta este calificativo para su personaje y dice: “Diego es el Robin Hood moderno. Yo creo que uno de sus valores principales es la justicia y sobre todo cuando lastiman a su familia y a su gente querida. Es un chavo con un gran corazón. Un personaje muy humano, muy entrañable y muy empático”

Preparación para su papel

En cuestión actoral recibió clases de acento para lograr hablar como lo hace. También se preparó físicamente. Luis Ernesto asegura que algunos rasgos de personalidad de Diego fueron inspirados en el propio Ernesto y eso hizo muy fácil la interpretación. “Es un personaje que yo entendía muy bien y esto fue porque Perla, la escritora me conoce perfectamente y sabía que yo iba a ser Diego... al entender mi personaje fluye mucho mejor todo”

Por qué se parece tanto a su personaje

“El background de Diego es muy parecido a mi pasado, a mi infancia sobretodo. Yo me fui de mi casa muy chico porque era muy rebelde y Diego se fue de casa también muy chico y tuvo que empezar a trabajar, yo también, pero la diferencia es que él se fue por el camino del mal

y yo por el camino del bien. Nuestra historia familiar y de infancia son muy parecidas. Por eso somos personas aguerridas, luchonas, muy empáticas con el sufrimiento de los demás y no soportamos la injusticia. En el presente somos muy distintos Diego y yo pero en la esencia de donde venimos si somos muy similares”.

En medio de la pandemia y venciendo el miedo

El rodaje había iniciado antes de la pandemia y tuvieron que parar cuando se desató todo en marzo y luego reactivaron grabaciones en julio. “El término de esta producción si fue en medio de la pandemia. Todavía estaba full el pico de contagios y tuvimos que regresar porque ya había fecha de estreno. Fuimos un

gran equipo con mucha resiliencia, con mucha garra. Si hacer rodajes con muchos capítulos es complicado, imagínate en medio de la pandemia y con tantas medidas de seguridad, pero sobre todo con miedo e incertidumbre por todos lados. Pero a nosotros el miedo nos impulsó y dijimos tenemos que sacar esto como sea, ninguna pandemia nos va a tirar Aunque tomamos todas las medidas de seguridad, si hubo varios infectados en el proceso pero sabíamos que corríamos ese riesgo”. Afortunadamente nadie se enfermó gravemente aunque los contagios retrasaban la producción y afectaban en general todo el proceso de filmación. La última escena se terminó de grabar el sábado 5 de septiembre.

Luis Ernesto también se contagió

Tuvo que estar aislado por 16 días y tan pronto su prueba dio negativo, regresó al set. “Mis síntomas no fueron muy graves. Básicamente se me fue la energía por completo pero me recupere rápido. Gracias a Dios no pasó a mayores, y no afecté los tiempos estimados de producción. Me fue bien”

Locaciones muy cerca a Arizona

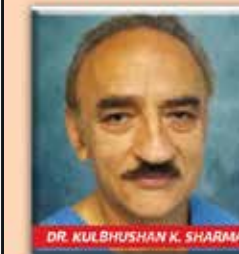
El primer capítulo se grabó en San Carlos Sonora. Gran parte de la serie fue filmada en la Ciudad de México y el estado fronterizo de Sonora, también en estados como Higo y Toluca. Los capítulos que suceden en Nebraska en la historia, realmente se grabaron en el estado de Colorado.

QUE TRAE LA SEGUNDA TEMPORADA DE FALSA IDENTIDAD

Retoma la trama dos años después del final de suspenso de su primera entrega, que culminó con la huida de Diego (Franco) e Isabel (Sodi) y sus hijos a los Estados Unidos tras la persecución de Mateo (Yáñez). En esta nueva etapa, la historia se centra en Diego e Isabel quienes han asumido nuevas identidades bajo el programa federal de protección de testigos para comenzar una nueva vida en Nebraska. Mientras que Diego batalla en adaptarse a su nueva identidad, el cambio a Isabel le ha brindado seguridad en sí misma para superarse y ayudar a su familia. No obstante, una situación extrema en sus vidas obliga su regreso a México, y una vez más, se verán forzados a enfrentar a sus enemigos desencadenando una caza emocionante en la que arriesgarán todo por hacer justicia.

¿VENAS VARICOSAS?
¿TIENE DOLOR EN SUS PIERNAS?
¿PADECE CALAMBRES NOCTURNOS?
¿ENTUMECIMIENTO?
¿PIERNAS HINCHADAS?
¿CANSANCIO?

Por más de 15 años nuestro equipo de cirujanos vasculares ha restaurado la salud de sus piernas.



6 LOCALIDADES EN TODO EL VALLE

(602) 777-3846



SOLUCIONES A TODOS SUS PROBLEMAS VASCULARES
*SIN PAGAR ALTOS COSTOS *NI ESPERAS EN HOSPITALES.

¡NO SUFRA MAS DOLOR!

ACEPTAMOS LA MAYORIA DE LAS ASEGURANZAS

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

Programa de préstamos de ciudadanía

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



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

Tenemos el préstamo que necesitas al 0% de interés.

Tramitarlo es fácil y sin tanto rollo:

(602) 535-2611

FUNDACIÓN
Carlos Slim



PROFESIONALES DE IMPUESTOS

Le preparamos sus taxes personales y de negocios

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



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

**¡Abrimos todo el año! Citas disponibles
los sábados**

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

1513 W. Thomas Rd.
Phoenix, AZ 85015
Tel: (602) 423 4883

Email: abcontinental@gmail.com

¡Atención comunidad salvadoreña!



CONSULADO GENERAL DE EL SALVADOR
EN TUCSON, ARIZONA

Informamos a la comunidad salvadoreña que abriremos nuestras puertas a partir del 8 de septiembre, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.

Te atenderemos **SOLO POR CITA**. Para programar tu visita:

☎ (520) 318-0410 | ☎ (520) 318-0411 | ✉ Consulatotucson@ree.gov.sv

Consulado El Salvador Arizona @ConsuladoAZNM



El Consulado de El Salvador en Tucson está de regreso a la normalidad

Kattia Cardoza, agente consular en funciones y encargada de la oficina consular, del Consulado de El Salvador en Arizona dio a conocer a la comunidad salvadoreña que a partir del 8 de septiembre 2020, la oficina en Tucson, AZ, abrió nuevamente sus puertas para atención de servicios consulares. Cabe aclarar que estos servicios se prestarán únicamente con cita previa, en horario de lunes a viernes de 8:00 am a 4:00 pm.

Además, es importante enfatizar, que se están respetando las medidas de bioseguridad, se requiere estar saludable, el uso de mascarilla y se permitirá el ingreso únicamente a la persona interesada en el trámite.

Para la cita puede llamar a los teléfonos (520) 318-0410 y (520) 318-0411, o escribir al correo electrónico: consulatotucson@ree.gov.sv. Igualmente, están disponibles las redes sociales en Facebook: Consulado El Salvador Arizona y en Twitter: @Consulado AZNM

Todo este tiempo desde que inició la pandemia por el COVID-19, la oficina estaba temporalmente cerrada al público, pero realizando teletrabajo y atención de casos de emergencia que requerían la presencia consular.

Aloha Spa & Massage

¡Visítenos y reciba un muy buen masaje de relajación!

Reiki • Reflexology • Body Rubs • Foot Massage

Ducha de Mesa ¡Gratis!

Jacuzzi Especial

¡Llama ya y aparta tu cita!



Usted ya me conoce. Soy Mya.
480-232-9899
Spa 623-930-5377

\$40 x 30 minutos
\$60 x 45mins
\$80 x 60mins

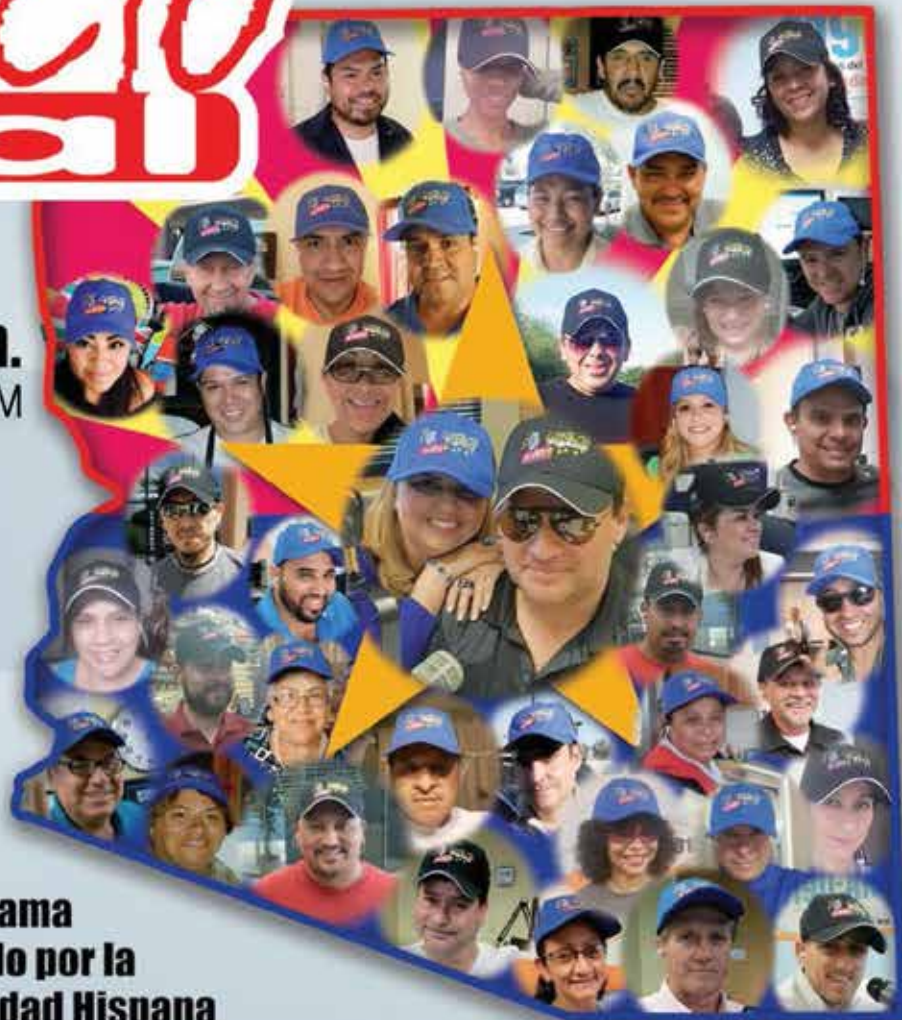
Propinas son bienvenidas

Lunes - Viernes 9am - 9 pm
Sábado - Domingo 9 am - 9 pm
5414 W Glendale Ave., Glendale, AZ

TODO ARIZONA ESTÁ EN

CONTACTO total

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



14 AÑOS
CON LA COMUNIDAD

El programa
preferido por la
Comunidad Hispana

¡INFÓRMESE, ENTRETÉNGASE Y PARTICIPE!

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

Al aire en cabina

602-759-1910

Escúchenos en vivo

DESDE SU RADIO
1190-AM
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

DIR

DANIEL A. RODRIGUEZ
— LAW OFFICES —

DESPACHO LEGAL DE INMIGRANTES, PARA INMIGRANTES.

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

CASOS DE INMIGRACIÓN
CITAS GRATIS,
SIEMPRE CON EL ABOGADO



***Peticiones de Familia**

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

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

***Defensa Contra Deportación**

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

***Peticiones Especiales**

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

***Residencia y Renovación de
Residencia Ciudadanía**

***Permisos de Trabajo**

Law Offices of Daniel A. Rodriguez

Tel: 623-404-2544

1601 North 7th Street, Ste. 350

Phoenix, AZ 85006

PERÚ 4 deliciosos postres que te encantarán



Desde la cocina del mejor restaurante de comida latinoamericana en Arizona, El Auténtico 1010, el chef peruano Raúl Rojas, toda una autoridad de la gastronomía peruana, nos cuenta cuáles son los dulces más típicos y populares de su país. ¡Como para chuparse los dedos!

Cuando visite El Auténtico 1010, muy reconocido por ofrecer variedad de platillos de México, Colombia y Perú, no olvide pedir uno de estos deliciosos postres para cerrar con broche de oro.

MDK

Law Group

ACCIDENTADO?

SEA COMPENSADO

Hablamos Español

Abogados de Accidentes

623-225-5635

1 Crema Volteada. Un deleite mas de Perú para el mundo. Este postre limeño es pariente del flan pero con un toque de Pisco Peruano, hecho a base de leche y huevos.



2 Picarones: Antes conocidos como buñuelos, son provenientes del sur de Perú. Su elaboración es a base de camote y calabaza, de ahí su nombre moderno de "Picaron" cuando se le mezcló la calabaza. Se sirve con una miel tradicional de frutas y piloncillo, llamada Chancaca, para sorprender el paladar. Este postre es mayormente popular en las fiestas o convivios Peruanos. En el extranjero son conocidas también como donas Peruanas.

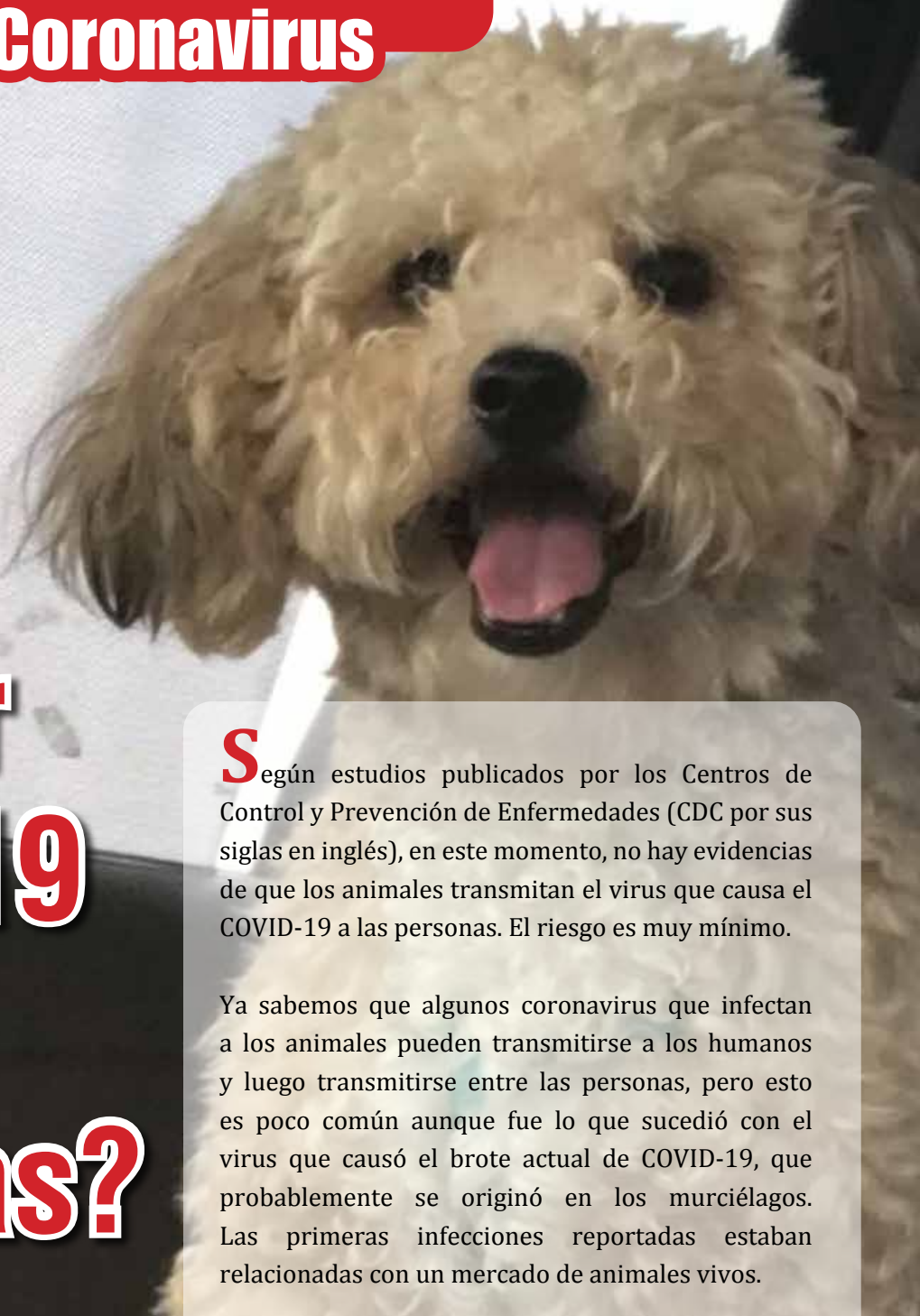
3 Alfajores. Son procedentes de la parte norte del Perú. Tradicionalmente son galletas o cookies caseras, rellenas de cajeta o dulce de leche, y espolvoreadas con azúcar glas. Por ello también se les conoce con el nombre de "Manjar Blanco".



4 Helado de Lucuma: Preparado a base de la fruta tropical lucuma que se encuentra en Perú. El sabor es muy cremoso y sabroso, y popular entre los peruanos para refrescarse del calor. La lucuma como fruta tiene sus propiedades medicinales también.

El Autentico 1010
5609 East McKellips Road, Mesa, AZ
☎ (480) 550-6303
🍷 El Autentico 1010-Latin American Food
📍 El Autentico 1010 LLC

¿Puedo contraer COVID-19 de mis mascotas?



Según estudios publicados por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), en este momento, no hay evidencias de que los animales transmitan el virus que causa el COVID-19 a las personas. El riesgo es muy mínimo.

Ya sabemos que algunos coronavirus que infectan a los animales pueden transmitirse a los humanos y luego transmitirse entre las personas, pero esto es poco común aunque fue lo que sucedió con el virus que causó el brote actual de COVID-19, que probablemente se originó en los murciélagos. Las primeras infecciones reportadas estaban relacionadas con un mercado de animales vivos.

Las mascotas caseras tienen otros tipos de coronavirus que pueden enfermarlas. Algunos coronavirus, como los coronavirus caninos y felinos, infectan solo a los animales y no a los humanos. Este tipo de coronavirus no pueden infectar a las personas y no están relacionados con el brote actual de COVID-19.

Los coronavirus son una gran familia de virus. Algunos coronavirus causan enfermedades similares al resfriado en las personas, mientras que otros causan enfermedades en ciertos tipos de animales, como el ganado, los camellos y los murciélagos.

En cambio si existe un riesgo de que las personas transmitan el virus que causa COVID-19 a los animales. El primer caso en los Estados Unidos de un animal que dio positivo por COVID-19 fue un tigre en un zoológico de Nueva York.

Todavía estamos aprendiendo sobre este virus, pero parece que puede transmitirse de humanos a animales en algunas situaciones, especialmente después de un contacto cercano con una persona enferma con COVID-19.

Sabemos que los gatos, los perros y algunos otros tipos de animales pueden infectarse con el SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19, pero aún no se sabe cuáles son todos los animales que pueden infectarse. Ha habido informes de animales infectados con el virus en todo el mundo. Se ha informado que una pequeña cantidad de perros y gatos domésticos están infectados con el virus

en varios países, incluido Estados Unidos. La mayoría de estas mascotas se enfermaron después del contacto con personas con COVID-19.

LO QUE NECESITAS SABER SOBRE EL COVID-19 Y ANIMALES

*No se conoce la fuente exacta del brote actual de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19), pero se sabe que originalmente provino de un animal, probablemente un murciélago.

*En este momento, no hay evidencia de que los animales jueguen un papel importante en la propagación del virus que causa COVID-19.

*Según la información limitada disponible hasta la fecha, se considera que el riesgo de que los animales transmitan COVID-19 a las personas es bajo.

*Se necesitan más estudios para comprender si COVID-19 podría afectar a diferentes animales y de qué manera.

*Todavía se está aprendiendo e investigando sobre este virus, pero parece que se puede transmitir de personas a animales en algunas situaciones.

Visite www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html para más información.



@LaTienditaCafe | latientitacafe | latientitacolombianrestaurant

La Tiendita

Colombian Restaurant

Comida y productos 100% colombianos

480-898-5546

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



Garage Doors, LLC.
VENTAS, SERVICIO Y REPARACIONES.

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

480-650-5936
602-550-3648

SERVICIO
24/7
SOLO EMERGENCIAS



Acceptamos la mayoría de tarjetas de Crédito



AZ DENTAL

Dentista familiar y cosmético



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



¡Los Esperamos!

* PRESENTE LA REVISTA
CON ESTE ANUNCIO PARA
OBTENER LOS ESPECIALES

30%

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

Aceptamos la mayoría de aseguranzas

Planes de pago

United Health Care Community Plan



Phoenix

Mesa/Gilbert

West Phoenix

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

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

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



PESCADO EMPAPELADO

**Los más ricos, los
más deliciosos.**

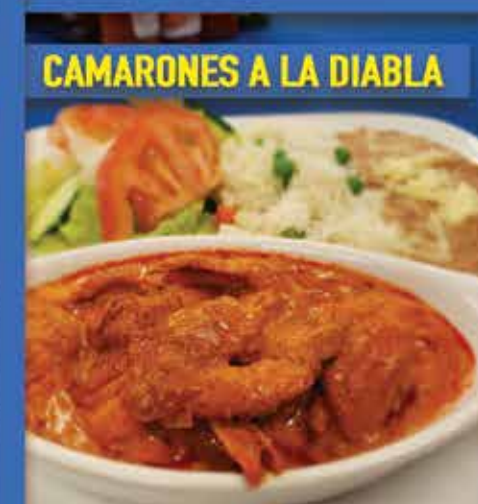
**Siempre frescos
directo al paladar.**



MOLCAJETE DE MARISCOS



HUACHINANGO



CAMARONES A LA DIABLA

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

**ABRIMOS TODOS LOS DÍAS
9201 S. Avenida del Yaqui
Guadalupe, AZ 85283**

**480-839-2991
www.sandiegobayseafood.com**



¡Bienvenidos! Todo Tipo de Urgencias
Una radiografía Gratis

EXTRACCIONES
INCLUYE UNA RADIOGRAFÍA Y CONSULTA
por sólo: **\$99**

CORONAS
PORCELANA Y METAL
por sólo: **\$499**

DESCUENTO
%30
EN CUALQUIER TRATAMIENTO

REPARACIÓN DE PLACAS
MIENTRAS ESPERA

BLANQUEAMIENTO 2X1
ACEPTAMOS AHCCCS Y LA MAYORÍA DE LAS ASEGURANZAS
Coronas • Endodoncias
Puentes Flojos • Rellenos
Limpiezas • Implantes
Dentaduras • Parciales
bilowdental.com
602-253-3459
1902 N. 16th St. Phoenix, AZ 85006

CARMEN ALICIA

MAKE UP ARTIST
FOR ANY OCCASION
629.792.0978

CAARMENALICIA

Destinos

ESCUCHAR



Durante el verano es muy normal que los europeos agarren una casa-carro o RV y se vayan a recorrer varios países. Tienen la autonomía de no buscar hotel y quedarse donde les plazca. Así se mueven por semanas. Cada uno hace su ruta. El sitio preferido y más visitado, casi que es una parada obligatoria, está en España a 250 kms al oriente de Madrid. Es parte de la Red de Espacios Naturales Protegidos de Extremadura. Nuestra corresponsal en Europa, Gloria Villalobos, se fue hasta allá para que nuestros lectores disfrutaran de esta maravillosa obra de la naturaleza.

Enclavada en el Valle del río Jerte, famoso por sus sembrados de cerezo y formaciones rocosas como piscinas a lo largo del río. Es uno de los lugares turísticos más apetecible para extranjeros y nativos que viajan desde diferentes lugares del mundo para disfrutar del contacto directo con la naturaleza.



RESERVA NATURAL DE LA GARGANTA DE LOS INFIERNOS

El lugar preferido por los europeos para hacer camping y disfrutar la vida en un RV

Destacan abundantes saltos y cascadas, una de las principales peculiaridades de este parque es el paraje conocido como Los Pilones, lleno de marmitas gigantes que son grandes pozas excavadas en la roca por la erosión fluvial.

Sus rutas están bordeadas por exuberante vegetación de bosque, a nuestro paso encontramos robles, pinos, madroños, helechos, orquídeas. También nos encontramos con diversos animales propios del ecosistema del Parque Natural, como mariposas, ciervos, caballos, burros, trucha común, ranas, lagartijas, mirlos, cigüeñas, halcones, gatos monteses, cabras y nutrias.



La Reserva Natural de la Garganta de los Infiernos ofrece visitas guiadas y diferentes actividades para hacer por cuenta propia, todo está muy bien señalizado y con amplia información: como visita a los Centros de Interpretación de la Fauna y Flora o al del Agua, ruta senderista a "Los Pilones" y visita al Centro de Reproducción de Salmónidos de Jerte. Rutas de baja dificultad, para todos los públicos, de 3 kms como mínimo y 11 kms como máximo.

Lo habitual es alojarse en camping, que ofrecen todas las comodidades tanto para cortas como largas estancias (hay personas que van hasta por 4 semanas). También se encuentran casas rurales y algunos hoteles, todos ubicados dentro del Parque Natural.



RUTA A LOS PILONES
Es la ruta más famosa. Es muy bonito tanto el recorrido como los pilones que son como piscinas naturales formadas por la presión del agua. El agua es fresquita. Lo rico es buscar una piedra y acomodarse ahí con la familia o amigos y pasar la mañana o la tarde. Se lleva algo para comer.



RUTA HASTA EL CENTRO DE REPRODUCCIÓN DE SALMÓNIDOS.
Es muy chévere. Se pasa por otras charcas y allí nos bañamos. También se pasa por el pueblo Jerte y hay un guía que enseña muy bien como se encargan de reproducir trucha asalmonada y otros peces. Pueden criar hasta 700.000 cada año. Cuando están grandes los dejan en el río. Esto es para mantener la especie.



Directo de la Ciudad de México hasta Mesa, AZ.

LA MERCED

MEXICAN KITCHEN

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

ALAMBRES



CHILAQUILES



ENCHILADAS



MOLE



REFRESCANTES BEBIDAS



COCHINITA PIBIL



DELICIOSOS POSTRES



**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

¿Está buscando un préstamo
para vivienda?
CUENTE CON NOSOTROS



Western Alliance Mortgage

**CUMPLIMOS
NUESTRAS PROMESAS**



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

JUAN R. FIMBRES / Loan Officer

480-593-6193



1645 E Bethany Home Rd, Phoenix, AZ 85016
www.westernalliancemortgage.com

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

SI o NO a las proposiciones 207 y 208 en Arizona

La boleta electoral de las elecciones generales del 3 de noviembre de 2020 incluye dos proposiciones estatales: La 207 y la 208.

En esta edición les vamos a contar en qué consiste cada una de ellas para que usted tenga clara toda la información y saque sus propias conclusiones para elegir SÍ o NO. ¡La decisión es suya!

Proposición 207 "Acto inteligente y seguro" (Smart and safe)

Una vez más los defensores de legalizar la marihuana recreativa están presionando para sacar adelante esta

iniciativa electoral. En 2016, el 51 por ciento de los votantes rechazó la propuesta de legalizar la marihuana. Este año los votantes decidirán si aprueban o no la Proposición 207, que legalizaría la marihuana para uso personal en Arizona.

Esta proposición aboga por: permitir la posesión, uso y cultivo limitado de marihuana por adultos de 21 años o más; enmendar sanciones penales por posesión de marihuana; prohibir fumar marihuana en público; imponer un impuesto especial del 16% sobre las ventas de marihuana para financiar programas públicos; autorizar la regulación estatal / local de licencias para marihuana; y permitir eliminar los delitos relacionados con marihuana.

A FAVOR

Quienes le dan sí a la propuesta tienen estos argumentos:

Generará \$3mil millones en nuevos ingresos durante los primeros 10 años para financiar colegios comunitarios, seguridad pública, programas de salud pública y carreteras y autopistas.

Protege a los menores al exigir que todos los envases sean a prueba de niños y estén etiquetados y al prohibir la publicidad dirigida a los niños.

Aumenta las sanciones por conducir bajo la influencia de la marihuana y otorga a los departamentos de policía fondos para hacer cumplir la ley, capacitación, equipos y grupos de trabajo.

Otorga al Departamento de Servicios de Salud millones de dólares anualmente para la prevención de adicciones, tratamiento por abuso de sustancias, prevención del suicidio, programas de salud mental y otros proyectos de reinversión en justicia.

Permite a los empleadores y propietarios prohibir el uso en sus lugares de trabajo y en su propiedad, como lo hacen actualmente. Ofrece una opción a las personas que fueron condenadas anteriormente por cargos de marihuana de bajo nivel para que se eliminen sus antecedentes penales y tengan un acceso justo a empleos y vivienda.

Limita la cantidad de THC (el químico responsable del "subidón" de la marihuana) a 10 miligramos por porción de productos comestibles. Otorga al Departamento de Servicios de Salud de Arizona la autoridad para supervisar la venta segura de marihuana, incluidas las pruebas e inspecciones de los productos vendidos.

Busca que la policía se concentre en el crimen real y las drogas duras y que el sistema de justicia se desatore porque actualmente está atrasado con delitos menores. Crea miles de empleos bien pagados en todo Arizona.

EN CONTRA

Quienes le dicen NO a la 207 aseguran lo siguiente:

La propuesta pondría más conductores bajo la influencia en las carreteras y haría más difícil sacar de las calles a los conductores con discapacidades debido a la marihuana.

Argumentan además que no hay pruebas disponibles para medir los niveles de marihuana en la sangre en una parada de tráfico.

Consideran que la propuesta de proteger a los niños y la comunidad es engañosa y por el contrario pone en peligro la seguridad de los mismos al comercializar la marihuana.

Además dicen que el fin real de esta propuesta es el de proteger los intereses de la industria de la marihuana y obtener un gran beneficio económico.



Proposición 208 "Ley de inversión en educación" (Invest in education act)

La campaña "Invest in Ed" respalda esta iniciativa de votación para aumentar en un 3.5% el impuesto sobre la renta en los ingresos anuales por encima de \$250,000 (para los solteros o quienes presentan por separado sus impuestos) o \$500,000 (para contribuyentes casados) con el objetivo de distribuir estos ingresos a los salarios de maestros, a las escuelas y a los programas educativos.

También conocida como Ley de inversión en educación, esta proposición busca en general que estos ingresos fiscales se destinen a la educación pública. Los fondos adicionales se usarían para la contratación y aumento de los salarios de los maestros, el personal de apoyo en los salones de clase y servicios de apoyo al estudiante, para programas de tutoría, programas de desarrollo profesional y preparación postsecundaria, y también estarían dirigidos a la Academia de Maestros de Arizona.

Si la mayoría vota "NO" a la 208, entonces se mantendría la ley actual sobre el impuesto sobre la renta. Esta impone un impuesto del 4.50% sobre los ingresos superiores a \$159,000 para contribuyentes solteros y sobre los ingresos superiores a \$318,000 para contribuyentes casados juntos.



La nueva vida de **NANCY ARREOLA**

La gente de Arizona se acostumbró a verla todos los fines de semana en Telemundo presentando la información deportiva. Pero la pandemia cambió el rumbo de su vida. No solo se contagió del coronavirus sino que al regresar al trabajo después de la cuarentena recibió la noticia de que su puesto dejaba de existir. En un abrir y cerrar de ojos todo cambió. Contacto Total, la revista que habla, la encontró practicando deporte por el parque central de NY. Desde aquí nos contó cómo está viviendo su vida.



Nancy tiene claro que su vida es ciento por ciento en el mundo de los deportes. Allí quiere seguir así no sea frente a las cámaras. Quiere estar cerca de una cancha, un terreno de juego o le encantaría trabajar para alguna organización de Grandes Ligas.

¿Qué fue lo mejor de su experiencia en Arizona? Trabajar con los deportistas de élite mano a mano, contar sus historias y ganarme el respeto de ellos, también ganarme un Emmy como la mejor reportera de deportes y espero pronto llegue otro.

¿Y ahora a qué está dedicada? Ahora estoy tomando un tiempo para descansar, para alinear mis pensamientos y proponerme nuevas metas, soy una persona muy soñadora y jamás me quedo quieta, se que algo bueno vendrá muy pronto.

Cambió Arizona por Nueva York ¿Cuál es el encanto de la gran manzana? Estoy feliz de estar en Nueva York, me mudé ya que mi novio juega con Yankees y así podemos estar más tiempo juntos. Estoy tan plena y contenta de estar a su lado y más en una ciudad tan hermosa.

¿Qué planes tiene ahora? Ahora seguiré mi preparación rumbo a una media maratón que tengo pendiente. Ya comencé a correr en Central Park. Quiero manejar redes sociales de atletas profesionales ya tuve acercamiento con algunos y comenzaré a trabajar en la marca de mi novio que próximamente saldrá a la venta.

¿En este momento cuáles son sus 3 prioridades de vida?

- 1- Mi familia y novio.
- 2- Mi salud.
- 3- El enfocarme en ser feliz y no preocuparme por cosas que no controlo.

¿Y en qué lugar queda el matrimonio? Una muy importante, realizarme como mujer es algo que quiero, poder ser madre y formar una familia. Estoy segura que Dios tiene un plan perfecto, agradezco tener a un hombre noble y trabajador junto a mí, esperemos pronto darles la sorpresa jajaja.

¿Su mensaje para toda la gente que la siguió en Arizona? Les agradezco sus mensajes tan lindos en mis redes sociales, me sacaron una lagrimita con esas palabras tan hermosas, estoy bendecida de haber llegado a un Estado que no conocía y haber hecho buenas amistades.



Mi Tienda Latina

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

PRODUCTOS DE SU PAÍS

- **Argentinos** • **Brasileros**
- **Colombianos** • **Cubanos**
- **Dominicanos** •
- Guatemaltecos** • **Hondureños**
- **Peruanos**
- **Salvadoreños** • **Uruguayos**
- **Venezolanos**

Teléfono
602 286 6422

Fax
602 286 0022

Acceptamos
estampillas
de comida

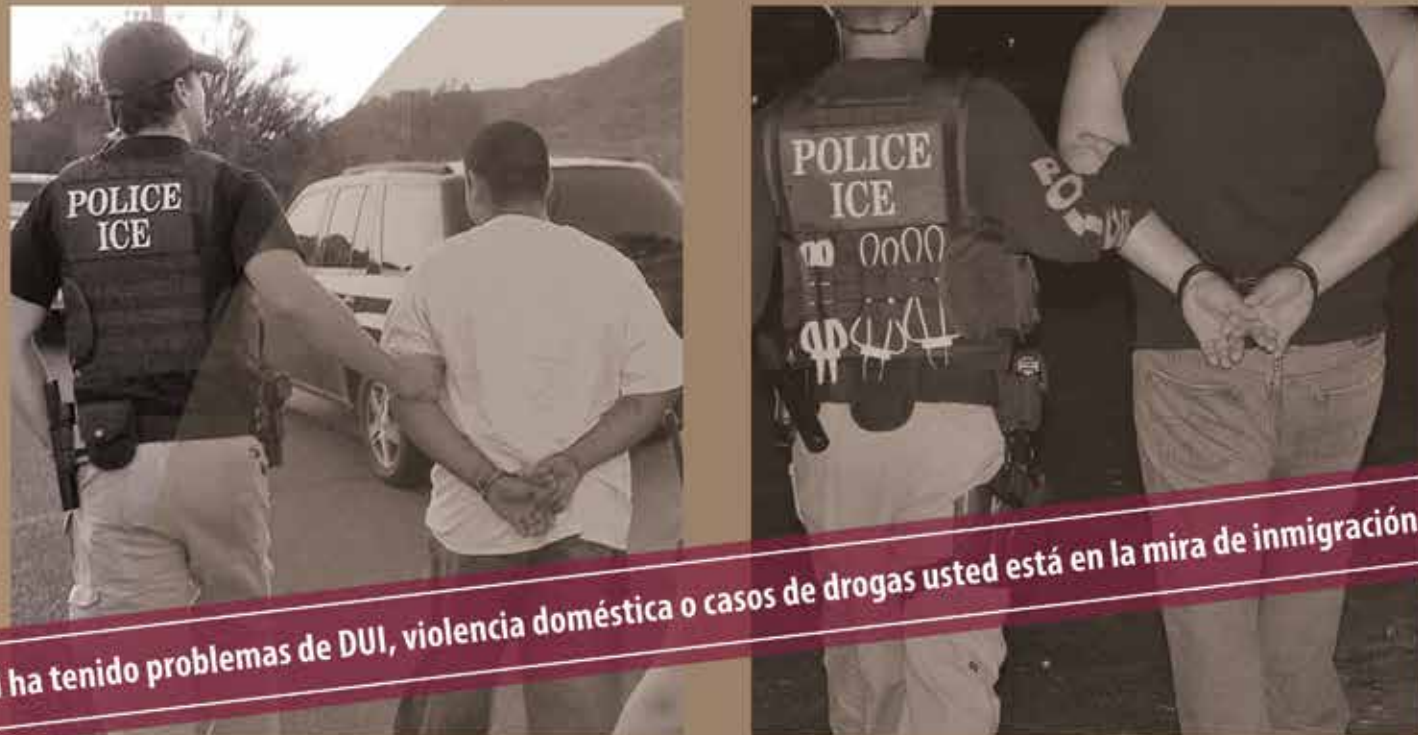
Paquetería a
México
y envío de
encomiendas a
Centroamérica





¡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

Ahora sí... ¡A comprar carro!

FESTIVAL DE ESPECIALES

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



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



CAMRY 2018
**1.9 % de financiamiento
por 72 meses**

(para clientes calificados)



COROLLA 2018
**1.9 % de financiamiento
por 72 meses**

(para clientes calificados)



avondale TOYOTA

10005 West Papago Freeway Avondale
AZ 85323

ES UN LUJO TENER A ENRIQUE MORENO COMO ASESOR AUTOMOTRIZ

¡No olvide preguntar por nuestras camionetas!



602-348-5050
Enrique Moreno

Conmigo siempre tendrán
BUENOS PRECIOS Y BAJOS INTERESES

¿Tienes planes de comprar un carro?

¡Ten cuidado, no te conviertas en una víctima más!



Por **LOURDES LERMA**
llerma@azdot.gov

Oficial de Información Pública
Departamento de Transporte de
Arizona (ADOT) y su División de
Vehículos Motorizados (MVD)

Comprar un carro nuevo o usado es una compra importante, y puede ser un proceso complicado, pero siguiendo algunas pautas y haciendo la investigación correcta antes de comprarlo, los consumidores pueden minimizar o eliminar los errores más comunes.

Sin importar en dónde se haga la compra, los consumidores necesitan protegerse de tratos fraudulentos. Un vendedor sin escrúpulos puede tratar de deshacerse de un carro robado, alterar el odómetro/cuenta millas del vehículo, alterar el título o vender un automóvil con grandes daños causados por el agua (inundación) o uno que estuvo involucrado en un choque y no fue reparado adecuadamente.

Es muy importante que los compradores hagan su tarea y NO se sientan presionados para hacer la compra de un vehículo sin antes haber investigado los puntos básicos.

¿Sabías que si no tienes cuidado puedes ser víctima de fraude al comprar un carro?

Existen dos tipos de vendedores de carros:

- 1. Los que están autorizados por ADOT** porque cumplen con todos los requisitos legales (conocidos como Dealers en inglés). Si tu compras un carro con uno de ellos, tú, como consumidor, tienes mayor protección legal en caso de que exista un problema con tu compra.
- 2. Los que NO están autorizados**, es decir, "Dealers ilegales", los que venden múltiples carros en las calles y que NO ofrecen ninguna protección al comprador. Algunos de ellos alteran el odómetro o cuenta millas del carro sólo para ganar más dinero tomando ventaja del comprador inocente. También alteran la información en el título del carro y hacen más difícil la transferencia de propietario.

¿Cuál es el problema de que se altere un odómetro?

Por ejemplo, si vas a comprar un carro de cualquier marca, modelo 2013 y "según el odómetro" indica que tiene 50,000 millas, por un precio de \$7,000 dólares; posiblemente digas que es una ganga o una gran oferta.

Según la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA por sus siglas en inglés) el promedio de millas que un vehículo se maneja en un periodo de un año son 15,000; obviamente esto puede variar de acuerdo a la ciudad en donde la persona viva, ya sea una ciudad muy grande o un pueblo pequeño, si viaja mucho por su trabajo o escuela, etc. pero para efectos de este ejemplo consideraremos las 15,000 millas por año.

EJEMPLO:

Si el carro es modelo 2013 en este año 2020 ya tiene 7 años de antigüedad.

(7 años X 15,000 millas = 105,000 millas que el carro debe tener aproximadamente).

Aquí es en dónde te debes preguntar cómo es que el odómetro sólo indica que tiene 50,000 millas. Cuando se altera el millaje del vehículo éste baja de valor, así que posiblemente ese vehículo que comprarás por \$7,000 dólares realmente tiene un valor de \$4,000 dólares.

Antes de comprar el vehículo, sigue estos consejos que ADOT te ofrece en este enlace:

<https://azdot.gov/motor-vehicles/vehicle-services/buying-and-selling-your-vehicle>

Pero recuerda: "Si ves que el trato que estás haciendo es demasiado bueno para ser verdad, mejor no lo compres". No creas en un vendedor que te llora para que le compres el carro que "porque tiene problemas personales y necesita el dinero" o "porque ya compró otro carro y ahora ya no necesita ese que tiene de venta". Sé inteligente y astuto, haz tu tarea, investiga bien todos los detalles de ese vehículo antes de entregar tu dinero que con tanto sacrificio ganas.

Cuidado con comprar un carro que estuvo bajo el agua

¿Sabías que en las temporadas de huracanes existe la posibilidad de que los carros que quedaron bajo el agua, en ciudades devastadas por inundaciones, puedan llegar a Arizona una vez que las compañías de seguros los consideran pérdida total?

Sí, recordemos que existen vendedores sin escrúpulos que solamente quieren ganar dinero y probablemente ellos compran en subastas los carros que las compañías de seguros ya no quieren.

¿Cómo puedes saber si un carro estuvo inundado?

Antes de comprar un carro sigue estos consejos:

- 1. Revisa los cinturones de seguridad, fíjate si al jalar el cinturón tiene lodo seco. Aunque el carro haya sido lavado de manera detallada, es imposible limpiar el lodo que queda dentro del espacio en dónde se desliza el cinturón.**
 - 2. Levanta los tapetes y busca si la alfombra tiene rastros de lodo seco.**
 - 3. Revisa el motor y fíjate muy bien si tiene piezas nuevas; es muy probable que si ese vehículo fue dañado por el agua tenga partes de remplazo. Si notas alguna que sea nueva, pregunta el por qué.**
 - 4. Utiliza el sentido del olfato, huele el interior del carro, si notas un olor a humedad puedes hacer más preguntas sobre la procedencia de ese vehículo.**
 - 5. Revisa el título, de qué estado viene, pregúntate si en ese lugar ha habido inundaciones.**
 - 5. Busca si en la parte delantera del título tiene la palabra "flooded" que significa "inundado" o la palabra "salvage" que significa que ese vehículo fue pérdida total (el ser salvage significa que ese vehículo perdió valor)**
 - 7. Recuerda que tienes el derecho de hacer todas las preguntas necesarias al vendedor. Si este no quiere responderlas, mejor aléjate sin realizar la compra.**
- Cuida tu dinero, no permitas que te engañen.

Mascarillas gratis para los más vulnerables

Ahora que los niños están regresando presencialmente a las escuelas, es buena idea saber de este programa.

El Departamento de Servicios de Salud del Estado de Arizona (ADHS por sus siglas en inglés) quiere asegurarse de que todos los habitantes de Arizona tengan acceso a máscaras faciales y por ello, asociado con la empresa Hanes, está proporcionando máscaras faciales gratuitas a los arizonenses que más las necesitan.

Cualquier persona de una población vulnerable, que sea estudiante (o padres en nombre de los estudiantes), miembro del personal de la escuela, mayor de 65 años o que no pueda comprar una máscara, puede recibir estos tapabocas. Solo tiene que hacer la solicitud llenando el formulario de pedido de "MaskUp" que encuentra en la página web del ADHS, en este vínculo <https://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/infectious-disease-epidemiology/index.php#novel-coronavirus-order-masks>

Cada pedido proporcionará 5 mascarillas faciales de tela lavables y reutilizables, un pedido por hogar. Es importante tener en cuenta las advertencias sobre el uso de la mascarilla, antes de ponérsela. Si tiene preguntas sobre cómo realizar pedidos o desea obtener información sobre cómo funciona este programa, visite la sección de preguntas frecuentes. Si tiene preguntas sobre su pedido o el producto en sí, comuníquese con Hanes al 1-800-503-6698.

Es importante que todos los habitantes de Arizona hagan su parte para prevenir la propagación de COVID-19, que incluye usar una máscara siempre que esté en público, lavarse las manos con frecuencia y mantener la distancia física de los demás.



Buena vida

ESCUCHAR



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



¿Quieres vivir para siempre?

¡Pero por supuesto quiero vivir para siempre!

Buena vida

ESCUCHAR

Hay un dicho que dice así: “La juventud es desperdiciada en los jóvenes” El problema es que la mayoría de nosotros no nos enfocamos en nuestra salud física, emocional y mental hasta que aparece un problema.

Obviamente no vamos a vivir para siempre, pero la mayoría de nosotros estamos viviendo a un nivel más bajo de lo que es posible.

Todos vamos a morir eventualmente, no hay duda de eso, y por primera vez desde 1959 la esperanza de vida en este país ha disminuido. Es decir, por primera vez en 60 años vamos a vivir menos años que nuestros padres.

Esto es en gran parte por nuestros hábitos personales que promueven enfermedades relacionadas a nuestro estilo de vida. En muchos casos el cáncer, la obesidad, problemas cardiovasculares y problemas mentales están, en gran parte, vinculados a nuestros hábitos personales. Más y más de nosotros estamos muriéndonos de enfermedades que realmente podemos prevenir si lo hacemos a tiempo.

Entonces la realidad es que no vamos a vivir para siempre, pero podemos vivir una excelente vida por muchos años, si es que nos empezamos a cuidar hoy día.

Una buena dieta, ejercicio regular, mantener un estado físico en excelente condición con la quiropráctica, suplementación, disminuir azúcar, alcohol y tabaco son unas cosas muy simples que podemos hacer para promover nuestra salud y evitar enfermedades crónicas.

Entonces, no desperdices tu salud y tu juventud consumiendo cosas dañinas. La salud es algo que se tiene que perseguir diariamente y que realmente es muy frágil y fácil de perder. Al mismo tiempo podemos decir que las enfermedades crónicas son más fáciles de adquirir porque en ese caso lo que tenemos que hacer es mantener hábitos malos y las enfermedades nos van a encontrar rapidito.

MDK

Law Group

ACCIDENTADO?

SEA COMPENSADO

Hablamos Español



Abogados de Accidentes

623-225-5635



Make-A-Wish Arizona ya tiene su propia calle

Con motivo de la celebración del 40 aniversario de Make-A-Wish Arizona, la organización ha sido reconocida con el nombramiento de una calle propia. Ahora, la vía de su sede, se llamará Make-A-Wish Way, cortesía del Ayuntamiento de la Ciudad de Scottsdale.

El Alcalde Jim Lane y el Concejo Municipal de Scottsdale aprobaron este reconocimiento y recientemente dieron a conocer el nuevo letrero de la calle de la sede de Make-A-Wish Arizona - The Parsons Wish House. El Alcalde Lane estuvo acompañado de Elizabeth Reich, Presidenta y Directora Ejecutiva de Make-A-Wish Arizona, y Linda Pauling, la madre de Chris, el primer niño a quien se le concedió un deseo.



"Saber que Make-A-Wish comenzó aquí en Arizona, y que nuestra comunidad de Scottsdale fue parte del deseo que inspiró lo que ahora es un movimiento mundial, es más que suficiente para reconocer ese hito apropiadamente", dijo el alcalde Lane.

"Estamos emocionados de celebrar este reconocimiento especial con el Alcalde Lane y el Ayuntamiento de la Ciudad", dijo Elizabeth Reich, Presidenta y Directora Ejecutiva de Make-A-Wish Arizona. "Nos encanta compartir el hecho de que Make-A-Wish fue fundada aquí en Arizona, y que seis personas en Arizona se reunieron para crear una idea que hoy ha otorgado más de 500,000 deseos".

RESPONDA HOY CENSO 2020

LLAME AL 844-468-2020
VISITE [MY2020CENSUS.GOV](https://my2020census.gov)
O REGRESE SU FORMULARIO POR CORREO

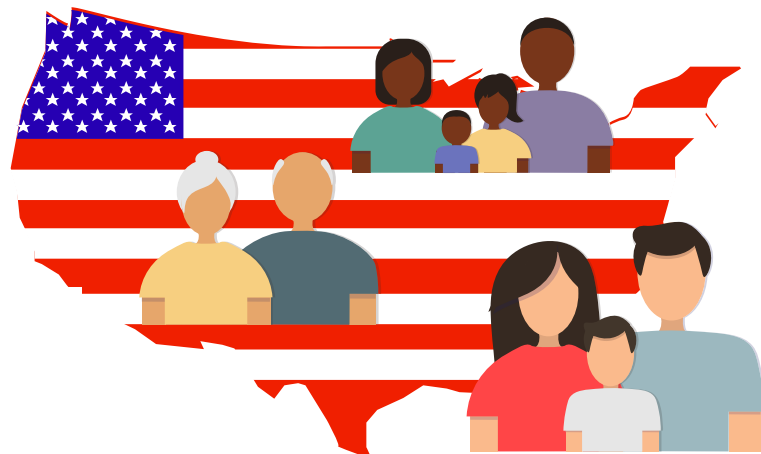


Dale forma a tu futuro
EMPIEZA AQUÍ >



Censo de población 2020

Pasa la voz: el tiempo se acaba



Con este mensaje, el Buró de Censos de los EE.UU., responsable del Censo de Población 2020, está haciendo el último llamado para que toda la población en el país sea contada. Tenga en cuenta que el 30 de septiembre la Oficina del Censo de EE. UU. pondrá fin a todos los esfuerzos de conteo para el censo de 2020.



Por FRANCISCO JAUREGUI

A pesar del tiempo transcurrido y las facilidades que dicha oficina ha brindado, a la fecha se ha logrado una cobertura del 76%. Este avance, se ha visto limitado por el impacto socio económico del COVID-19 que viene afectando al país.

Como es de conocimiento, el “día del Censo” es el 1 de abril, es decir la fecha de referencia de la información a ser proporcionada. Así mismo, según el calendario, el conteo se inició en el mes de enero en los poblados más lejanos de Alaska y para el mes de mayo se tenía previsto iniciar el conteo en las áreas especiales, como las viviendas universitarias y otros lugares donde viven grandes grupos de persona; así como la visita de los empadronadores que aún no habían enviado la información. Sin embargo, estas actividades se vieron postergadas por las medidas dictadas

por el gobierno, como el confinamiento de la población en sus hogares y la suspensión de varias actividades económicas y sociales, con graves consecuencias en las familias, a pesar de la ayuda del Estado.

del orden locales, estatales o federales. Para obtener más información, visite 2020census.gov. Para cualquier opinión o sugerencia puede escribir el email francis_jauregui@yahoo.es.

Ante esta situación, el Buró de Censos implementó diversas estrategias de publicidad y el uso de la tecnología para proseguir con el conteo de la población. A pesar de ello, hay aún un cuarto de la población que necesita ser contada. Para el efecto, se han ampliado los plazos para responder directamente por línea, teléfono o correo y se ha dispuesto la visita de sus empleados (empadronadores) en aquellas viviendas que aún no han enviado su información; con la finalidad de facilitar y completar el formulario con la información necesaria. Todos los censistas o empadronadores han recibido una capacitación virtual de COVID-19 sobre distanciamiento social y otros protocolos de salud y seguridad antes de comenzar su trabajo; igualmente, se les ha proporcionado máscaras faciales para que usen en su labor. También, tienen una tarjeta de identificación con su fotografía, una marca de agua del Departamento de Comercio de EE. UU. y fecha de vencimiento.

Si usted ya fue contado, el Buró de Censos y su comunidad le da las gracias y necesita su ayuda para motivar a su vecino, familiar o amigo, que aún no lo ha hecho, a que cumplan con este deber cívico. Su comunidad podría perder, durante los próximos diez años, los fondos económicos del gobierno para desarrollar los proyectos económicos y sociales que le serán de mucha necesidad. Así mismo, es importante que usted les diga que la información está protegida por ley, es decir será confidencial y no podrá ser compartida con nadie, ni siquiera con las agencias de inmigración o las fuerzas



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

El precio regular de la cinturilla es de \$60



BODY SHAPEWEAR

LATIN FASHION LLC
FAJAS Y JEANS DE COLOMBIA



MOLDEA, REALZA TU FIGURA Y REDUCE TALLAS

480-665-8180

62 N. STAPLEY DR.
MESA, AZ 85203

JIMENA TELLEZ
JIMETELLEZ10@GMAIL.COM



BUENO ✓
GARAGE DOORS



REPARACIONES EN CUALQUIER TIPO DE PUERTAS DE GARAJE

ESPECIAL
\$799 PUERTA 16' X 7'
MOTOR E
INSTALACIÓN

SERVICIO EL MISMO DÍA
GARANTIZAMOS NUESTRO TRABAJO

¡Estimados gratis!

¿Paneles, Resortes o Cables Rotos?

Tenemos todo lo que necesitas para tu puerta de garaje

602-367-9316

ABOGADO DE DEFENSA CRIMINAL.

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

¿TUVO UN ACCIDENTE?

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

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

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

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

Servicios de impresión y productos de promoción.

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

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

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE



PROTEJA SU EMPRESA

Cobertura para mantenimiento de jardines, césped y áreas verdes

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



¿YA SE VENCió SU ITIN?

Si su ITIN tiene alguno de estos números en medio:

83 84 85 86 87



Necesita renovarlo desde ya para declarar sus impuestos en el 2020

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

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE

DULCERÍA IMPORTACIONES VALENTINAS.

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

20 palabras por 10 dolares. ¡Anunciate!

Comida Típica Colombiana
Cater Food Trailer

E-mail: wowquerico@hotmail.com
wowquericocol
wowquericocol



Gloria Gallego
(623) 703-7469

Regresa el primer trailer de comida colombiana en Arizona. Estará en 12145 N. Grand Ave El Mirage AZ 85335. En toda la esquina. Jueves y viernes de 3 p.m. a 8 p.m. Sábados de 11 a.m. a 9 p.m.

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

COLOMBIA

Express...



SERVICIO DE NOTARIO
RECARGAS
ARTESANÍA COLOMBIANA
TARJETAS DE NEGOCIOS
COMIDA COLOMBIANA
EMPAQUETADA Y CONGELADA



SERVICIO DE PAQUETERÍA
A COLOMBIA, GUATEMALA
Y OTROS PAÍSES.

12313 NW GRAND AVE SUITE D EL MIRAGE AZ 85335



QUESO MENONITA
de Casas Grandes,
Chihuahua.

Lydia
602-810-6241



CAMAS A PRECIOS DE FABRICA EN TODOS LOS TAMAÑOS

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

602-475-4515



Los precios bajos se mantienen hasta agotar existencias.

Angel Maria Photography
Foto - Video - DJ Service

Bodas
XV Anos
Bautizos
Aniversarios

602-363-4355

Johnny Salto
Complete Auto Care and Detail
MOBILE SERVICE

- Tune ups
- Complete Oil change
- Suspensions
- Brakes
- Free Engine Check-up

Free Diagnostic
Cell: 602.748.6036

juansalto@icloud.com

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

Posición disponible de Day porter y limpieza de oficinas en corporativo. En la calle Gilbert y freeway 202 en Chandler. Medio tiempo o tiempo completo. Bilingüe. Para más informes por favor llamar o enviar texto al 480 518 0051.

MECÁNICA Y ELECTRICIDAD AUTOMOTRÍZ



SERVICIO A DOMICILIO
DR. MECÁNICO 602-435-4578

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

**PROFESIONAL
TÉCNICO CERTIFICADO
40 AÑOS DE EXPERIENCIA**

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

SOBADORA ATENDIENDOLE

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

HS HARLEY STUDIO
- QUINCEAÑERAS
- BODAS
- BAUTIZOS
- ANIVERSARIOS
- GRADUACIONES
623.216.0681
FOTOGRAFIA Y VIDEO

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

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

Oportunidad de trabajo. Day porter medio tiempo. Martes, jueves y sábado por las mañanas. \$12 para empezar. Cave Creek rd y Bell road. Enviar texto o llamar al 480-518-0051

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

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

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

SE SOLICITA MECANICO CON EXPERIENCIA Y HERRAMIENTAS PARA TALLER MECANICO. CONTRATACION INMEDIATA. LLAMAR AL 623-850-6402

Puertas para perros y gatos LLAME A BERNIE

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

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



REYES ROOFING LLC
GENERAL CONTRACTOR
Somos los expertos en **TECHOS**
Instalación y toda clase de reparaciones

480-828-3040

Estimados gratis

ROC # 314230 Con licencia, autorizado y asegurado.

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

Miguel's Lawn Care
ESTIMADOS GRATIS
Maintenance garden - Cleanup trees and palm trees - Removed pavers - Artificial grass installations
Service guaranteed
480-335-0711

- Limpieza general
- Sistema de riego
- Poda de árboles
- Mantenimiento de jardines
- Instalamos "paver" y pasto artificial
- Removemos concreto, árboles, palmas y basura
- Trabajamos los 7 días de la semana.

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

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

PACMAN Plumbing LLC
• Gobbling up clogs since 2017 •
PACMANPLUMBING.COM
f t i g+
Residential & Commercial
480•389•7581
24 HOURS EMERGENCY
DRAIN WATER GAS

PROTEJA SU EMPRESA

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

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

John Herrera Agency LLC

602-795-4825



Palafox carpet cleaning

¡Ya es hora de limpiar su alfombra!

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

Presupuestos gratis.

480-580-1406

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

Bright Glass LLC.

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

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



*¡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**

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



Somos los expertos en TECHOS

Instalación y toda clase de reparaciones

480-828-3040
ESTIMADOS GRATIS

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

Mejoramos cualquier presupuesto

Pro Mech AUTOMOTIVE

Deje su auto en buenas manos ¡Lo esperamos!



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

 **Inspección gratuita para neumáticos y frenos**

 **Cambio de aceite**

 **Tune ups completos**

 **Servicio de mecánica en general**

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

480-464-7922

1050 E. Main Street, Mesa AZ 85203

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

*¿Está buscando un préstamo
para renovar su vivienda?*

Cuente con nosotros



Western Alliance Mortgage

PREGUNTE POR EL PROGRAMA DE RENOVACIÓN "HOMESTYLE"

- Es un programa de financiamiento hipotecario.
- Le permite comprar y renovar su propiedad o refinanciar su préstamo actual.
- Incluye fondos para reparar o renovar su hogar.
- HomeStyle es un programa exclusivo de Fannie Mae, por lo tanto, se basa en las reglas de un préstamo convencional.

**CUMPLIMOS
NUESTRAS PROMESAS**

JUAN R. FIMBRES / Loan Officer

480-593-6193

1645 E Bethany Home Rd,

Phoenix, AZ 85016

www.westernalliancemortgage.com



Juan Raúl Fimbres NMLS 282378 AZLO-0913974, pertenece a la Compañía Western Alliance Mortgage AZ BR0949894 – NMLS 1788135

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