



www.revistacontactototal.com

Nº 15 | 22 DE MARZO AL 4 DE ABRIL DE 2017

Publicación Quincenal Gratuita

# OMAR BRAVO

ahora juega en Phoenix  
El "rompe redes" se  
confesó con nosotros



# CONTACTO total

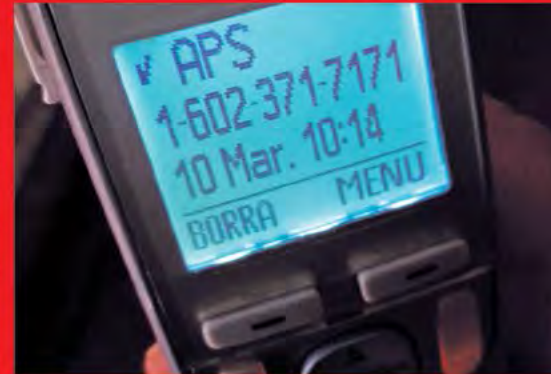
LA REVISTA QUE HABLA

**GRATIS**



## EL matrimonio y "los papeles"

Le decimos quienes califican



## Más fraudes

¡Que no le pase a usted!



## ¿Su pareja lo amenaza?

Usted debe saber qué hacer



## Festival Colombiano

¡Alegría, sabor y baile!

# ¿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 (APLICAN RESTRICCIONES).

¡DIFERENTES OPCIONES PARA USTED!

Juan Raúl Fimbres  
480-593-6193



Prestamista de Hipotecas | [jfimbres@alliancehomeloans.com](mailto: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](http://alliancehomeloans.com/jfimbres)

**ESTAMOS CONTRATANDO**



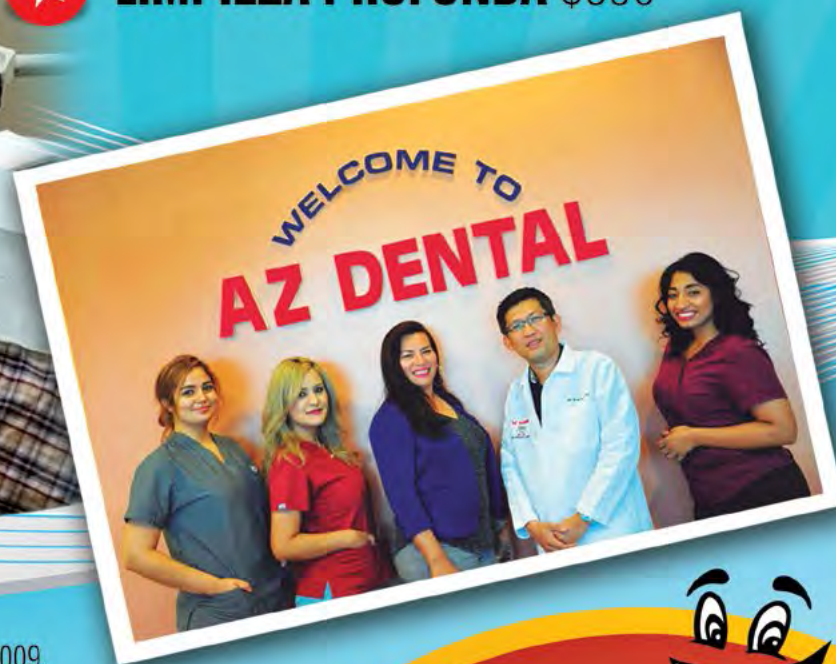
# AZ DENTAL

## FAMILY DENTISTRY & COSMETIC

Trae *Super Especiales* para que usted tenga la sonrisa que siempre ha soñado!



- ★ CONSULTA, EXAMEN Y RADIOGRAFÍAS **GRATIS**
- ★ CORONAS DE PORCELANA \$500
- ★ ENDODONCIAS POR SÓLO \$500 - \$600
- ★ LIMPIEZA PROFUNDA \$350



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**

*¡Los Esperamos!*

\* PRESENTE LA REVISTA CON ESTE ANUNCIO PARA OBTENER LOS ESPECIALES





# Doble moral ¡Pinc&#% moral!

Y es que la construcción del muro de Trump, en la frontera sur, tendría que verse como una cuestión moral. Y más si lo vemos con ojos hispanos. Construirlo es una decisión aberrante, que divide, que discrimina, que afecta la economía.

Si pensamos en quien lo va a construir, como seres humanos, tendremos que censurar a quien por el dinero, tome la decisión de hacer el trabajo. Seguro son personas con doble moral. Y si son hispanos, resultaría increíble creerlo. No tienen moral o mejor, Pinc&#% moral.

64 empresas de origen hispano han expresado su deseo de ser parte de este "gigantesco trabajo". ¡Increíble pero cierto! Que sean manos hispanas las que levanten el muro, no cabe en cabeza de nadie medianamente racional o inteligente.

//Honestamente, para nosotros sería un trabajo más de infraestructura y creador de empleos, algo que tanto necesitamos en Nuevo México", dijo Mario Burgos, de la empresa de construcción Burgos Group.

El empresario de origen español Michael Evangelista dueño de Penna Group y que tiene 80 por ciento de empleados latinos lo pensó mucho. "Tuvimos que hacer una gran búsqueda

espiritual para decidir si queríamos formar parte de este proyecto". Pero aún así decidió participar en el proyecto. Pudo más el dinero que el aspecto moral y de respeto a los inmigrantes.

Y es que la bolsa es muy grande. Se calcula que el costo total sobrepasará los 20 mil millones de dólares. Como decían en mi rancho: "por el dinero baila el perro". Y podríamos decir ahora que también se olvidan los principios éticos y morales.

Esta no es una obra cualquiera. Lo que ha pasado con el presidente Donald Trump le da un contexto diferente. Su mensaje siempre ha sido racista, xenófobo contra México y contra toda la gente de sangre latina.

Otros interesados han dicho "La construcción del muro es un primer paso hacia una reforma migratoria. Los inmigrantes son las personas que más trabajan, que hacen lo máximo por poca paga, que estadísticamente cometen menos crímenes". Ni siquiera esto, así fuera cierto, sería suficiente motivo para levantar una sola parte del muro de Trump.

Ahora es cuando más solidaridad, respeto, y valor moral se necesita, porque ya se comprobó que algunos "están dispuestos a vender a su propia madre" para hacer parte de la obra y llenar sus bolsillos.

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. Asesor editorial: RAFAEL TIRADO. Fotografía: LUZ A - FOTO Y VIDEO. Colaboradores en esta edición: LOURDES LERMA, NOÉ SAN JUAN MEDINA, SERGIO PÉREZ, PATRICK MALONEY, BLANCA CORNEJO. 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](http://www.revistacontactototal.com)



|   |           |
|---|-----------|
| <b>EN LA MIRA</b>   | <b>6</b>  |
| Amenazas que te limitan: ¡Pónles punto final!                                 |           |
| <b>"DE SU RONCO PECHO"</b>  | <b>10</b> |
| ¡Omar Bravo se confiesa con nosotros!   |           |
| <b>¡QUE NO LE PASE A USTED!</b>   | <b>12</b> |
| ¡Mucho cuidado si lo amenazan con cortarles la luz!                           |           |
| <b>CALENDARIO DE EVENTOS</b>  | <b>14</b> |
| <b>¡ECHÁNDOLE GANAS!</b>  | <b>16</b> |
| ¡Un sueño hecho realidad!   |           |
| <b>"PARA CHUPARSE LOS DEDOS"</b>  | <b>18</b> |
| Suculento platillo para tiempo de Cuaresma.                                   |           |
| <b>DE NUESTROS CONSULADOS</b>   | <b>20</b> |
| <b>INMIGRACIÓN: ¡LO QUE USTED DEBE SABER!</b>                                 | <b>22</b> |
| ¿El matrimonio lleva a la residencia?   |           |
| <b>GENTE EN CONTACTO TOTAL</b>  | <b>24</b> |
| <b>¡SI SE PUEDE!</b>  | <b>28</b> |
| Aromaterapia, parte 2 de dos entregas.  |           |
| <b>PANORAMA LOCAL</b>   | <b>30</b> |
| <b>BUENA VIDA</b>   | <b>32</b> |
| Primera parte de dos: Trate cualquier trabajo físico de casa como un deporte. |           |
| <b>ZONA DIGITAL</b>   | <b>37</b> |
| <b>FAMOSOS DE AQUÍ Y ALLÁ</b>   | <b>39</b> |
| <b>¡PARE OREJA Y APUNTE!</b>  | <b>40</b> |
| <b>A CHAMBEAR</b>   | <b>42</b> |
| <b>PERDIDOS Y ENCONTRADOS</b>   | <b>45</b> |



Conoce doterra... ¡cambiará tu vida!  
La mejor salud, el mejor negocio. ¡Pruébalos!

Contáctanos  
**MARIO Y ANA MARIA MORENO**  
602-460-8487



**dōTERRA**  
Wellness Advocate



**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

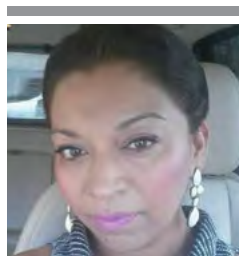
**480-650-5936**  
**602-550-3648**





# Amenazas que te limitan

Pónle punto final a esta forma de violencia ejercida por tu pareja.



Por **Blanca Cornejo**  
BSW- Trabajadora Social

Blanca.cornejo@jfcas.org

Las AMENAZAS son una herramienta utilizada por personas abusivas para ejercer control y manipulación en una relación. Solamente la víctima de este abuso sabe y teme que las amenazas por parte de la persona abusiva se pueden convertir en realidad. “Te voy a matar, te voy a quitar a los niños, te voy a hacer deportar por inmigración, sin mí no vales nada” son ejemplos de las amenazas que una víctima de abuso escucha todos los días.

La razón por la cual el agresor amenaza es para poder ejercer miedo y manipular a la víctima y para que ésta pueda seguir bajo su control. Por ello, muchas de las víctimas se quedan en una relación abusiva porque temen que la persona abusiva si puede llevar a cabo sus amenazas.

Las amenazas son una forma de abuso verbal, emocional y psicológico ya que tienen a la víctima en un estado de



comunidad, es decir, reconocer cuáles son los recursos comunitarios donde puedes atender para apoyo emocional, también para aprender sobre tu valor, cómo incrementar tu auto estima y, algo igual de importante: cómo incrementar tu seguridad en casa.

Las amenazas lo que causan es pánico en tu vida, pero recuerda que tu valor propio cuenta mucho mas. Recuerda que

**LA RAZÓN POR LA CUAL EL AGRESOR AMENAZA ES PARA PODER EJERCER MIEDO Y MANIPULAR A LA VÍCTIMA, Y PARA QUE ÉSTA PUEDA SEGUIR BAJO SU CONTROL.**

miedo, que no permite movilizar sus ideas y limita sus decisiones.

## ¿PERO, CÓMO SALIR DE LAS AMENAZAS?

Hay mucho que puedes hacer: empieza por incrementar tus conocimientos sobre el tema de la violencia doméstica y aprender cuáles son los diferentes tipos de abuso. Sobre todo aprender a navegar en el sistema social de tu

libertad de vivir en un ambiente de paz y seguridad es necesaria para que puedas ejercer tu derecho a un hogar donde el respeto, amor y comprensión son los que abren la puerta a tu felicidad. Si necesitas ayuda contáctanos. Estamos para apoyarte y ayudarte. ¡NO ESTAS SOLO, NO ESTAS SOLA!

### SI NECESITAS AYUDA LLAMA A:

**Jewish Family and Children Services**  
Refugio sin paredes (Shelter without walls)

**602-534-3087**

**GARANTIA 30 DÍAS**

## FRANCO'S APPLIANCES

**VENTA DE ELECTRODOMÉSTICOS USADOS**

|   |                                 |                                   |
|---|---------------------------------|-----------------------------------|
| Refrigeradores<br>DESDE<br><b>\$100</b> | Estufas<br>DESDE<br><b>\$60</b> | Secadoras<br>DESDE<br><b>\$60</b> |
|---|---------------------------------|-----------------------------------|

**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 •

¿No te ha llegado tu reembolso de tus TAXES impuestos?  
¿Le debes al IRS y no sabes qué hacer?



**TENEMOS MÁS DE 15 AÑOS AYUDANDO A NUESTRA GENTE**  
Hablamos tu idioma, te entendemos.  
Te cuidamos tus impuestos como familia.  
**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

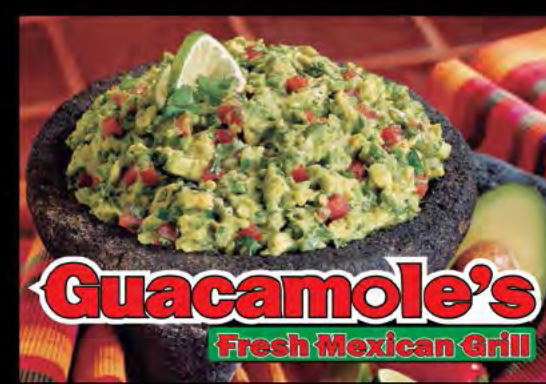
**SOUTH**  
925 W Southern Ave.  
Suite 122  
Phoenix, AZ 85041  
602-305-9700

**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



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

[www.guacamolesgrill.com](http://www.guacamolesgrill.com)

**Comida típica de Acapulco, Guerrero, con sabor casero.**



\* **SOPAS**  
Caldo de res  
Menudo  
Pozole

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

\* **BARBACOA DE RES**



\* **Aguas  
Frescas  
con  
Fruta  
Natural**

\* **Jugos de  
Frutas y  
Verduras  
Frescas**

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

**LICORES Y COCTELES**

\* **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.

**OMAR BRAVO**  
se confiesa con Contacto  
Total, la revista que habla!

# El goleador histórico de las Chivas de Guadalajara ahora juega en Phoenix



Sin arrodillarse, bien ubicado en zona de gol, nos habló desde su ronco pecho.



**Contacto Total:** Mucha gente se sorprendió con su llegada al equipo Phoenix Rising. Un jugador tan famoso jugando en esta categoría. ¿Incluso dijeron que Omar Bravo ya estaba acabado?

**Omar Bravo:** Son cuestionamientos que sabía que se iban a dar porque vengo de un equipo muy popular en México. Muy grande en mi país. Tenía la oportunidad de seguir jugando en primera división en México. Cada uno es dueño de su propio destino y decide que es lo mejor para sus intereses personales y profesionales. Es una liga que puja fuerte en los Estados Unidos.

**CT:** ¿Qué tanto fútbol le queda a usted todavía?

**OB:** Eso no lo sé. Recién acabo de cumplir 37 años. Físicamente me siento bien. Decidí estar aquí. Mientras las pretemporadas me digan que estoy bien físicamente ese va a ser mi parámetro antes de decidir si dejo el fútbol o no.

**CT:** Para usted que lo ha ganado todo. Una figura mundial. ¿Cuál es la motivación de jugar aquí?. ¿Cuáles son sus metas en este momento?

**OB:** La motivación cada quien se la da conforme a sus propósitos y objetivos. Mi deseo es seguir jugando al fútbol que

es lo que me apasiona y me divierte. Poner a esta liga en lo más alto posible y obviamente a mi equipo. Ser, junto con el equipo, protagonista en este torneo siempre ganar títulos. Después llevar una buena calidad de vida que es lo que pretendo darle a mis hijos en los Estados Unidos. En el lado profesional, como si estuviera en cualquier otro año o en cualquier otro equipo, siempre voy a buscar ganar un campeonato.

**CT:** ¿Cuál es su mensaje para toda la afición mexicana de Arizona que ahora lo tiene aquí jugando de local y como su referente?

**OB:** Estoy muy ilusionado de que toda la gente, que me apoyó desde el primer partido no oficial, este presente cuando empezamos la liga frente a Toronto. Es importante que la gente apoye porque este es un equipo en expansión que busca llegar la MLS en dos años. Que la MLS se dé cuenta que Arizona puede tener un equipo profesional, por decirlo en las grandes ligas. Y sí sorprendido porque no lo esperaba aún. Yo estoy preparado para dar lo mejor de mí. Quiero darle alegrías, y que el fútbol contagie a la gente de Phoenix.

**CT:** Usted es el goleador histórico de las Chivas de Guadalajara. Ha convertido cifra récord de goles en su carrera deportiva. ¿Se considera el mejor delantero en la historia de México?

**OB:** No, para nada. Cada quien decide lo que tiene que hacer. Nunca me gusta compararme siempre he tratado de ser ejemplo en la parte que me corresponde que es el fútbol. Los récords y las cifras son para romperse. Fui muy afortunado en Chivas porque estuve en tres etapas y esto me da la oportunidad de poder superar al más grande que fue Salvador Reyes. El día de mañana vendrá otro. Lo importantes es como uno se sienta consigo mismo. Me siento bien. He dado todo en los equipos que he estado y espero que este no sea la excepción.

**CT:** Si no es usted, ¿quién es?

**OB:** He sido muy respetuoso de todos los goleadores mexicanos. Pero para mí sin duda el más grande ha sido Hugo Sánchez por todo lo que ha logrado internacionalmente, por todo lo que fue, sobre todo en el Real Madrid. Ser Pentapichichi en el Madrid no es fácil. Seguramente nadie lo va a superar, eso te lo digo con conocimiento de causa. Hoy en día hay grandes figuras como Ronaldo, Messi y Hugo Sánchez

fue el mejor en ese rubro cuando estuve en Europa.

**CT:** ¿Qué le falta al fútbol mexicano para llegar a una semifinal de un mundial o tal vez ganarlo?

**OB:** Es una muy buena pregunta. Cada 4 años se quiere dar ese salto de calidad, pero la federación pone ciertas reglas que no benefician al jugador mexicano y no porque se tenga nada contra el jugador extranjero. Sino porque cuando se llega la oportunidad de convocar jugadores nacidos en México es difícil porque se le da mucha oportunidad a los extranjeros. Las reglas están así. Cuando no se dé el quinto partido no hay que quejarse. Simplemente hay que darle oportunidad a los jóvenes. Mi ex equipo lo da. Es importante que otros equipos le den oportunidad al jugador mexicano. Eso va a beneficiar a la selección de México.

**CT:** ¿Cómo se siente viviendo en los Estados Unidos?

**OB:** Muy contento, muy contento. Siempre me ha gustado. Viví en Kansas City en 2011. Me gusta estar acá. La gente cercana a mí lo sabe y sin duda aparte del proyecto profesional, fue una de las cosas que yo ponderé, llegar acá a los

Estados Unidos y que mi hijos lo puedan disfrutar. Mi hija de 15 años y mi hijo de año y medio.

**CT:** ¿Cuáles son las ventajas?

**OB:** Yo siento que mi familia está bien. Esta tranquila. Una cosa a la que le doy mucha importancia es que con mucha facilidad mi hijo puede estar en la tribuna sin problema y en México eso me preocupa. Aquí mi hijo puede estar en cualquier zona y afortunadamente nunca ha pasado nada.

**CT:** ¿Ve a su hijo como futbolista?

**OB:** Jajajaja... como cualquier padre o madre quiere lo mejor para sus hijos y yo lo voy a apoyar. Así no sea en el fútbol. Lo que él decida hacer como profesional y en su vida personal.

**CT:** ¿Qué va a hacer cuando se retire. Le gustaría ser técnico?

**OB:** Es algo que me han preguntado otras veces. Ahorita no lo tengo muy claro. Es una posición que respeto mucho porque siempre hay que tener las maletas hechas en casa.

No es fácil ser director técnico. Hay que picar mucha piedra. Empezar desde abajo, por supuesto, y saber manejar grupos y no es fácil. Lo he vivido con todos los entrenadores a lo largo de mi carrera y es algo que aún no he decidido al cien por ciento.

*\* Los datos que aquí publicamos son veraces y sus denunciantes dan prueba de ello*

# ¡Mucho cuidado si lo amenazan con cortarles la luz!

**Los fraudes telefónicos no paran y, lo peor, es que siguen cayendo más víctimas.**

**ESTA VEZ FUE LA SEÑORA** María Pérez que vive en el noreste del Valle del Sol. Ella quiere que la gente se entere de lo que le pasó para que no se repitan más estafas.

Todo empezó con una llamada al teléfono de su casa. María no acostumbra a responder llama-



**Si Usted ha sido víctima de estafas o alguna injusticia, cuéntenos para que a los demás no le pase! Envíenos su caso al correo electrónico [contacto@revistacontactototal.com](mailto:contacto@revistacontactototal.com) o llámenos al 602-751-2106**

das desconocidas, pero en el identificador de llamadas aparecía la compañía APS y ello le dio confianza. Cuando María respondió, una voz masculina le dijo en inglés que estaba llamando de APS. María le dijo que no hablaba inglés e inmediatamente el hombre empezó a hablar en español. El motivo de su llamada era para informarle que había un atraso de dos meses en el pago de la electricidad. María le explicó que su cuenta de luz es pagada con débito automático cada mes, pero el estafador le aseguró que hubo un error en el sistema y esos débitos no se habían realizado.

## PODER DE CONVENCIMIENTO

A pesar de que María trató de encontrar razones para demostrar que estaba al día en sus pagos, el hombre, al otro lado de la línea, siempre tenía una "justificación" para demostrar lo contrario. Fue tan grande la presión para que pagara pronto, que le dijo: "tiene una or-

den de desconexión del sistema eléctrico y si no paga en los próximos 30 o 40 minutos tendremos que cortarles la luz". María se asustó con esta sentencia pues estaba con su nieta en casa y no podía permitir que le cortaran la luz. Así que siguió al pie de la letra las instrucciones que le dio el estafador. Fue a comprar una tarjeta pre pagada visa con valor de \$200 y tan pronto la tuvo en sus manos llamó al número que le dio el impostor (un número diferente al que aparecía en el identificador) y le dio la información de la tarjeta para así liquidar su "deuda".

De todos modos María quedó con la sensación de que algo no estaba bien y llamó al número que aparecía en el identificador que era en realidad el de la verdadera compañía APS. La funcionaria que la atendió le confirmó que su cuenta no mostraba ningún retraso y que por lo tanto había sido víctima de una estafa. Una estafa en la que han caído miles de personas. Los estafadores logran que en el identificador de llamadas aparezca el número y nombre que a ellos les interesa.

María hizo la respectiva denuncia ante la policía y el caso ya está bajo investigación.

Así que "ojos abiertos, oídos despiertos". Este es solo uno de tantos tipos de fraude telefónicos. No se deje engañar e ignore este tipo de llamadas.

**Contacto Total**, la revista que habla, se comunicó al **1-877-733-4350**. Este número fue el que el estafador le proporcionó a María para que lo llamara cuando ya estuviera lista para pagar. Efectivamente pudimos comprobar que es una compañía fraudulenta. Inicialmente, responde una grabación que quiere hacer creer que es SDGE, una compañía que presta servicios eléctricos en California. Luego toma la llamada un hombre a quien le dijimos que alguien nos había llamado y queríamos saber para qué. Preguntó nombre y teléfono e inmediatamente nos dijo: "esta cuenta esta apta para desconexión por falta de pago en el sistema". Cuando empezamos a pedirle explicaciones cortó la comunicación.

**Cadavid & Associates**  
IMMIGRATION ATTORNEYS

*"Uniendo Familias un Sueño a la vez"*

**NO TENGA MIEDO**

**"Confíe en nosotros para resolver su caso de inmigración"**  
Su información es confidencial



Jessica M. Cadavid Esq.  
Abogada de Inmigración

**CONSULTA GRATIS**

**602-515-8859**

5055 N 12th Street, Suite 100 | Phoenix, AZ 85014  
[www.cadavidlaw.com](http://www.cadavidlaw.com)

SIGANOS EN  

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



3614 N 24th St.  
Phoenix, AZ 85016  
Tel.: (602)-423-4883  
Email: abcontinental@gmail.com



¡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.  
Cerrado los Domingos

www.simonshotdogs.net Simon's Hot Dogs simonshotdogs



### Maluma en concierto

**JUEVES 23 DE MARZO 2017 | 8:00 P.M.**

El famoso cantante colombiano Maluma está de gira en los Estados Unidos. **Pretty Boy, Dirty Boy** es como ha llamado su "tour" que comenzó el **2 de marzo en McAllen, Texas**, y terminará el 26 de marzo en Los Ángeles. El cantante de "El perdedor" ya estuvo compartiendo con el público de ciudades como Miami, Chicago y Nueva York.



### Debut oficial de Omar Bravo en Phoenix

**SÁBADO 25 DE MARZO DE 2017 | 6:30 P.M.**

Comienza la jornada regular del fútbol de segunda división de la liga "United Soccer League" (USL) y los seguidores del goleador Omar Bravo no querrán perderse ninguno de los partidos que se jugarán en Phoenix. El debut oficial del jugador mexicano con su nuevo equipo Phoenix Rising será ante Toronto II en Phoenix Rising Soccer Complex. El siguiente juego local está programado para el sábado 18 de abril contra LA Galaxy II. **Precio de los boletos entre 10 y 35. Venta de boletos en ticketmaster.com.** Para ver la lista completa de los partidos visite [www.pxhrising.com](http://www.pxhrising.com)

## Calendario de Eventos

### Franco De Vita en Phoenix

**VIERNES 31 DE MARZO DE 2017 | 8:30 P.M.**

El ganador del premio **Grammy Latino Franco De Vita** se presenta en el histórico Teatro Celebrity. Tras el lanzamiento de su último álbum de estudio Libre, el cantante venezolano inició su gira estadounidense 2017 donde visitará varias ciudades y Phoenix no podía ser la excepción. Sus seguidores estarán felices de escuchar y revivir sus grandes éxitos internacionales como "Solo Importas Tu", "Te Amo" y "Louis", entre otros.

¡Compre sus boletos antes del 26 de marzo y ahorre \$10! Puertas abren a las 6:30 p.m. El costo de las entradas es de \$55, \$75 y \$125 (todos los precios aumentan \$10 el 26/03/2017). Compre boletos en **Celebrity Theatre, 440 N. 32nd St. en Phoenix**, o en línea en [www.celebritytheatre.com](http://www.celebritytheatre.com). Para ordenar por teléfono llame al **602-267-1600 ext.1**. Todas las entradas están sujetas a un recargo.



### ¡Atención "salsómanos"! El Gran Combo de Puerto Rico viene a Phoenix

**VIERNES 31 DE MARZO DE 2017 | 8:00 PM**



Diviértase, baile y celebre el 2<sup>do</sup> día internacional del salsero al ritmo de los superéxitos del Gran Combo de Puerto Rico. **El evento será en Stratus Event Center, 2102 N. 23<sup>rd</sup> Ave Phoenix, AZ 85009.** Ma-

yor información **602-253-9001**. Venta de boletos en el **Señor Sushi 1 y 2 (4324 W Indian School, Phoenix, AZ 85031 ó 1356 W Southern Ave. Mesa, AZ 85202).**



# ¡Un sueño hecho realidad!

Nacida con anomalías congénitas, Keyla Gutiérrez Baena, no tenía muchas esperanzas de vivir. Eso decían los médicos y ya han pasado 6 años. A pesar de que no puede caminar por sí sola y presenta dificultades para comunicarse en forma verbal, ha vivido fascinada con las películas de Walt Disney. Por esto, el sueño de sus padres era llevarla a conocer a Mickey Mouse, Minnie y todos los personajes de aquellas aventuras que la han entretenido en la televisión.

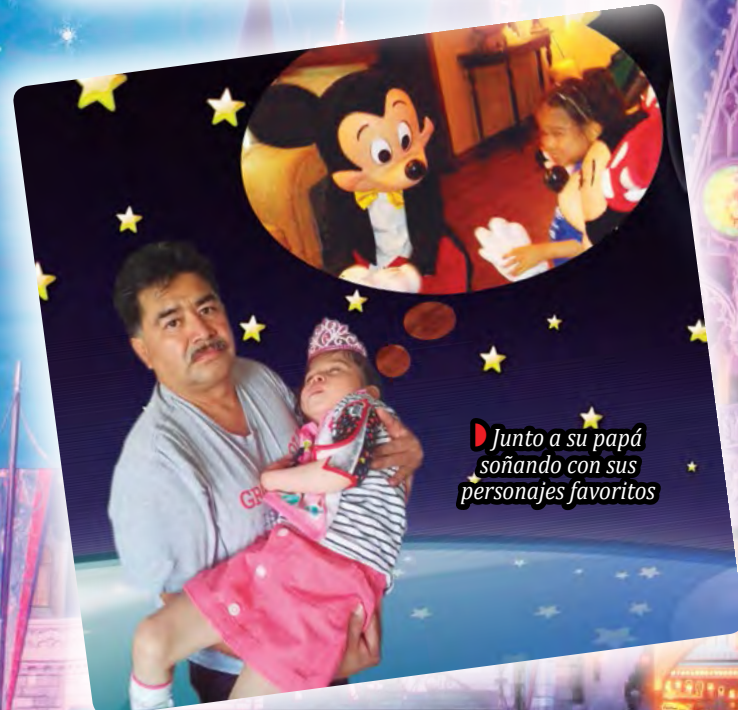
Parecía algo imposible de realizar, pero gracias a las enfermeras que han cuidado a Keyla, sus padres Jesús y Julia, conocieron a Make-A-Wish Arizona, una organización dedicada a traer sonrisas a los niños con discapacidades y enfermedades, a través de cumplirles sus deseos más anhelados.

Llenaron la solicitud y esperaron la decisión. Muy pronto el sueño se iba a convertir en realidad. Su petición fue aprobada y junto a sus padres y hermano mayor Keyla viajó a Disneyland para encontrarse con los personajes favoritos de sus películas. Cinco días en los cuales ella fue la protagonista principal.

Después de esta experiencia, Jesús y Julia esperan que Keyla reaccione mejor, porque así haya sido un viaje de placer, en su caso, también hace parte de la terapia para que día a día tenga una mejor calidad de vida.



Keyla Gutiérrez



Junto a su papá soñando con sus personajes favoritos



Voluntarias de Make-A-Wish llegan a la casa de Keyla cargadas de regalos y detalles para el viaje.



Keyla y sus familia en Disneyland en el sur de California

Fotografías Cortesía Jesús Gutiérrez



**Make-A-Wish Arizona** es una organización fundada en 1980 que concede deseos a los niños que padecen de afecciones médicas que ponen en peligro su vida. El año pasado **Make-A-Wish Arizona** logró realizar 365 deseos. Para este año desea cumplir 380 deseos de los niños que sean elegibles. Para más información visite <http://arizona.wish.org> o comuníquese al 602-343-9432.

# "Para Chuparse los Dedos"

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

ESCUCHAR 



# Suculento platillo

para tiempo de cuaresma

Pescado empanizado acompañado de camarones, salsa de pimientos asados, verduras asadas y arroz mexicano.

**SE ACERCA LA SEMANA SANTA** y hoy les traigo otra receta ideal para esta época.

Para empezar, ponemos los filetes de pescado en harina. Para empanizar vamos a preparar primero una mezcla de huevo con leche, sal, pimienta y ajo molido. Sumergimos cada filete en esta mezcla y luego se pasan uno a uno por el pan molido para que este se adhiera y queden bien empanizados. Así sucesivamente hasta tener todos los filetes de pescado listos para freír. Recuerda sumergirlos en el sartén cuando el aceite ya no esté frío.

A nuestros camarones los pelamos y les agregamos un poco de ajo finamente picado, perejil picado, sal,



# "Para Chuparse los Dedos"

pimienta negra, media cucharada sopera de chile en polvo y los dejamos reposar una hora. Se deben asar posteriormente en un sartén.

Las verduras asadas (grilled vegetables) las lavamos y cortamos en ruedas de un centímetro de ancho. En esta ocasión vamos a ocupar calabaza amarilla, calabaza verde, brócoli y zanahoria. Ya que tenemos

nuestros vegetales, ponemos una cazuela con agua caliente en la estufa, agregamos dos cucharadas de sal y cuando este hirviendo se añaden los vegetales por tres minutos para pre-cocinarlos. Después los enfriamos con agua con hielo para que no se sigan cocinando, los escurrimos y les agregamos ajo finamente picado, perejil picado, aceite de oliva extra virgen, sal, media cucharada sopera de chile en polvo o, si los prefieres mas picositos, ponles "cayenne pepper" (pimienta de cayena). Cuando estés listo para servir, los pones en la plancha por dos o tres minutos por cada lado, mientras el pescado se está cocinando en un sartén y los camarones en otro.

Para servir, vamos a poner una cucharada de arroz mexicano y montamos el filete de pescado, los camarones y los vegetales al lado.

Para nuestra salsa tenemos los pimientos previamente tostados y desvenados. Los ponemos en la licuadora con un poco de crema agria, media cucharada sopera de consomé de pollo y una pisco de comino. Molemos y luego freímos en un sartén.

Ya está lista una rica y deliciosa cena para chuparse los dedos.

Esperamos que sea de tu agrado este delicioso platillo de cuaresma. Recuerda que lo puedes acompañar con agua de piña o de limón para que no se te quede el sabor del pescado en tu paladar.

¡Muy buen provecho! de parte de tu amigo el chef del restaurante La Merced.

## 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

 Freeway Insurance

TODO LO QUE NECESITA EN SEGUROS DE AUTO

¡Compare y ahorre!

"Liability insurance"  
desde  
**\$40** AL MES

¡VISÍTENOS HOY!

1130 N. 35th Ave 85009 (Ave 35 y Latham)  
Lun.-Vie. 9 A.M.-6 P.M., Sáb. 9 A.M.-5 P.M., Dom. 9 A.M.-4 P.M.

**\$50** DE DESCUENTO  
EN SU PAGO  
INICIAL

Buscamos entre todas las compañías  
y le encontramos la tarifa más baja.

LICENCIA N° 94484  
 **FREEWAY**  
LOS EXPERTOS EN SEGUROS DE AUTO

602-599-0766

## De Nuestros Consulados



### Línea de emergencia para guatemaltecos en Arizona

**SI USTED O UN FAMILIAR** requieren ayuda en situaciones en que puedan verse afectados sus derechos y necesitan contactar al **Consulado General de Guatemala** en caso de emergencia comuníquese al teléfono de **602-859-2484**.



Los colombianos residentes en el exterior ya pueden acercarse a la embajada o consulado más cercano y realizar la inscripción de la cédula para participar en las Elecciones de 2018



### Colombianos, prepárense para votar.

**CON EL PROPÓSITO DE FACILITAR** que los colombianos en el exterior puedan ejercer el derecho al voto durante las elecciones para Congreso y Presidencia de la República en el 2018, ya está abierta la inscripción de cédulas de ciudadanía en los Consulados de Colombia. Este trámite es PERSONAL ya que se requiere la toma de huellas y también es indispensable presentar la cédula de ciudadanía en hologra-

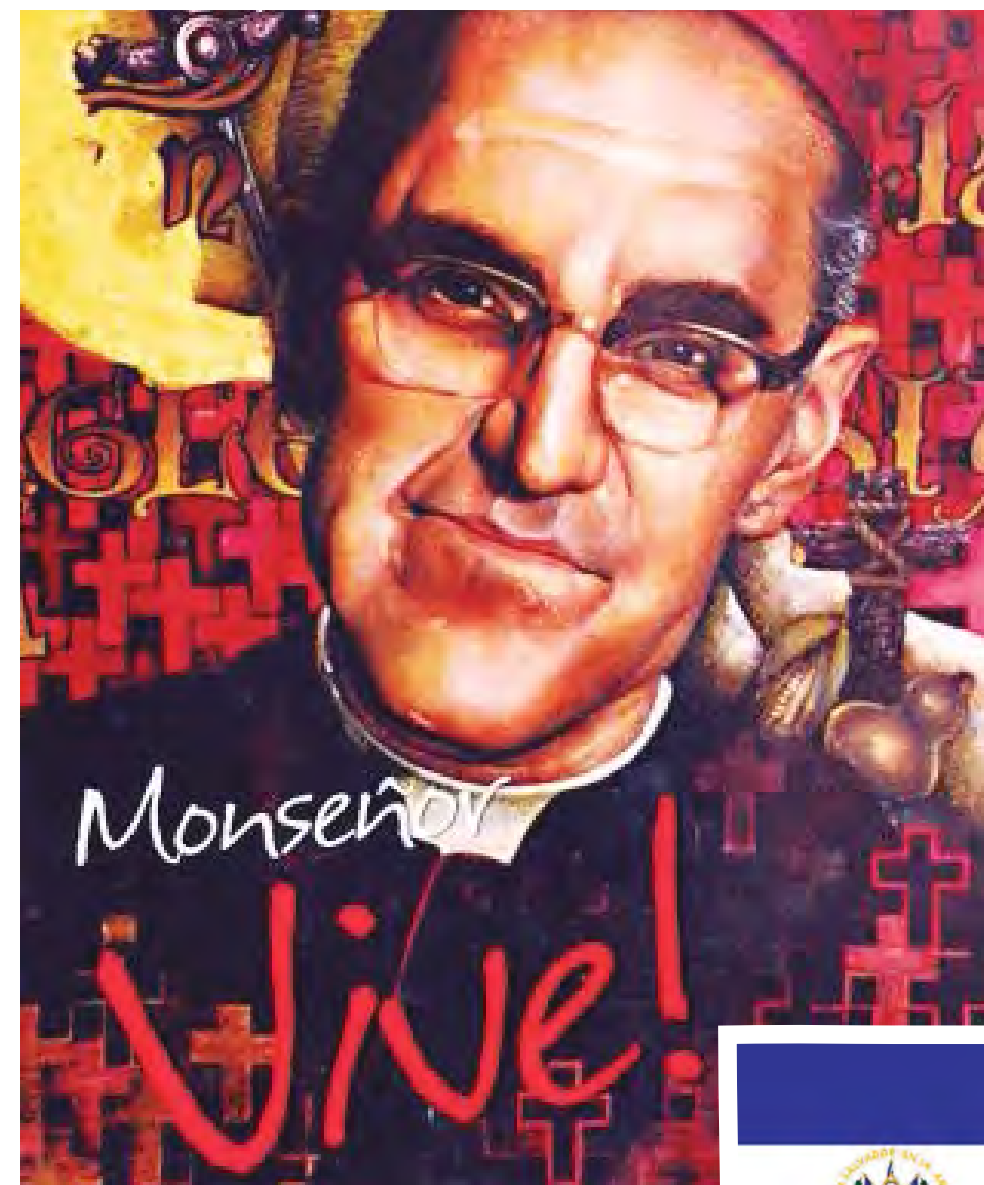
mas. Sin estos requisitos no podrá registrarse para votar. **La Cónsul General de Colombia en Los Angeles, Araceli Rojas Salinas**, le confirmó a la revista *Contacto Total* que para este año está programado un consulado Móvil en Arizona, pero la fecha aún se desconoce ya que depende de las programaciones en Colombia; así mismo, nos informó que las personas que ya están inscritas para votar en Arizona, NO requieren inscribirse nuevamente, sin embargo para estar seguros deben ingresar a la página de la registraduría y con el número de la cédula pueden verificar el lugar de votación. [www.registraduria.gov.co](http://www.registraduria.gov.co)

## De Nuestros Consulados

### ¡Monseñor Romero Vive!

**EL CONSULADO GENERAL DE EL SALVADOR** invita a la comunidad salvadoreña y amigos a participar en los **Actos de Conmemoración del XXXVII Aniversario del Martirio de Beato Oscar Arnulfo Romero** que se llevarán a cabo el martes 28 de marzo de 2017, en la Iglesia Católica Santa Inés ubicada en 1954 N. 24th St. Phoenix, AZ 85008.

A las 6:00 p.m. se dará inicio con una Misa solemne. Posteriormente habrá presentación de videos: "Celebrando la Vida del Arzobispo Romero", "La Voz de los sin voz", "Romero la Voz Universal" en el Salón Donohoe, de la iglesia Santa Inés. Habrá refrigerio. Los asistentes también tendrán acceso a la exposición de Fotografías "Monseñor Vive", en conmemoración al **"Día internacional del derecho a la verdad en rela-**



**ción con las violaciones graves de los derechos humanos y de la dignidad de las víctimas"**, proclamado por las Naciones

Unidas en honor a Monseñor Oscar Arnulfo Romero. Y fotografías de la Beatificación de Monseñor Romero.



**Mi Tienda Latina**  
 Lunes a Domingo 9:30 a.m. - 9:00 p.m. | [mitiendalatina@gmail.com](mailto: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

Acceptamos estampillas de comida

Paquetería a México y envío de encomiendas a Centroamérica



¡Yo hago de tu evento, mi evento!



Luz a Pro Foto & Video  
**602-434-3210**  
 Capturando tus momentos más felices como profesionales!





# ¿El matrimonio lleva a la residencia?

**Muchas personas creen que casándose con un ciudadano estadounidense resuelven su situación migratoria, e incluso piensan que son intocables, que migración no puede detenerlos.**

**ES NECESARIO UN PROCESO** ante inmigración para que el matrimonio realmente le dé un beneficio migratorio.

En realidad hay muchos mitos sobre este tema; para algunos si es una solución viable a sus problemas migratorios, pero para otros no lo es.

En primer lugar, el matrimonio debe ser de buena fe, es decir, un verdadero matrimonio; los oficiales de migración tienen cada vez más experiencia, y en

caso de descubrirse algún fraude, el inmigrante terminaría deportado y el ciudadano estadounidense puede terminar en la cárcel.

Además hay 2 caminos por los cuales una persona casada con un ciudadano podría llegar a la residencia:

## 1. El ajuste de estatus

Para calificar para ajuste de estatus a residente permanente, además de tener un matrimonio de buena fe, en términos generales se requiere lo siguiente:

- a) Haber entrado legalmente al país con alguna visa; o
- b) Tener el beneficio del 245(i); o
- c) Tener algún pariente inmediato que sea miembro activo de las fuerzas armadas.

Lo anterior es para arreglar aquí en los Estados Unidos sin salir. Se toman en cuenta otras situaciones

como por ejemplo número de entradas y fechas de las mismas para ver si la sección 212 de la Ley de Migración y Nacionalidad tendrá algún efecto sobre el caso, por lo cual es importante que platique ampliamente con su abogado sobre todas las entradas que ha tenido a los Estados Unidos.

Además, todo antecedente penal o récord criminal puede repercutir. Platíquese todo al abogado antes de someter la aplicación, esto le permitirá al abogado saber si la aplicación es viable o si se necesitara algún tipo de perdón.

## 2. Proceso consular

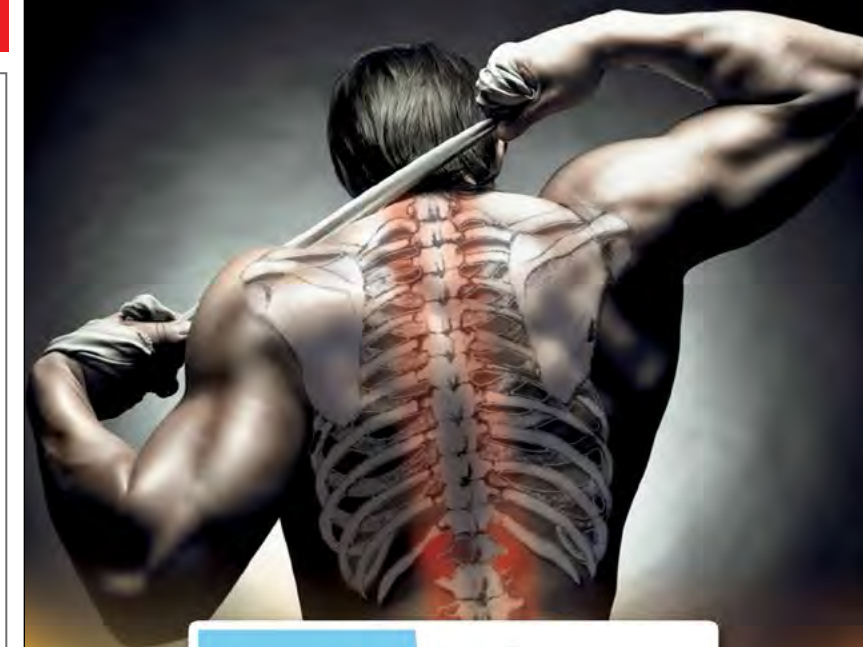
Para quien no cumpla con alguno de esos criterios, es decir, quien haya entrado ilegal, no tenga 245(i), y tampoco tenga pariente inmediato militar, el proceso consular es la solución.

Para calificar para esta opción migratoria, además de tener también un matrimonio de buena fe, deberá obtener el perdón o waiver 601A, en el cual se debe de demostrar que el cónyuge ciudadano estadounidense sufriría un daño extremo, el cual normalmente es de índole médico o emocional.

Una vez aprobado este perdón, se procede a programar la cita en el consulado americano correspondiente en el extranjero donde la persona recibiría la aprobación final de residencia permanente.

También en estos casos es importante comunicarle al abogado todas las entradas que tenga a los Estados Unidos, así como sus antecedentes penales, ya que esto puede repercutir también en la decisión sobre el perdón.

Es importante aclarar que si el beneficiario se encuentra fuera de los Estados Unidos, y nunca ha estado presente en este país, el perdón no es necesario, con demostrar que el matrimonio es de buena fe y pagar las cuotas consulares correspondientes podría ser suficiente.



## ¿LASTIMADO EN UN ACCIDENTE?

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

## SI HA TENIDO UN ACCIDENTE DE TRABAJO, ¿USTED TIENE DERECHOS!

Primero llame al Dr. Maloney.

### TRATAMIENTO POR:

- Lesiones en accidente de Tráfico
- Lesiones en el lugar de Trabajo
- Lesiones Personales

*Estamos para ayudarle!*



DR. PATRICK MALONEY - DIRECTOR CLÍNICO

2525 E Thomas - Suite #1  
Phoenix, AZ 85016.

www.maloneychiropractic.net  
**(602)-955-2858**



La pequeña Romina cumplió su primer año de vida y en su casa celebraron en grande, como tenía que ser para una fecha tan especial. Todos disfrutaron el evento, pero sin duda la más feliz fue su abuela Verónica Cortez Berumen quien estaba que no se cambiaba por nadie. ¡Felicitaciones para la cumpleañera!

Los padres de Romina, Edgar Mendoza y Natalia Rubio, aprovecharon también para bautizar a su pequeña y que la celebración fuera por partida doble. ¡Qué bien!



# ¡Viva la vida!

Felices, muy felices, supremamente felices están Sean y Luz Spiker con la llegada de su hijo Lucas: "El nacimiento de Lucas fue un mar de emociones. Sentimientos encontrados, un gozo en el corazón indescriptible. Esos deseos inmensos de gritar y agradecerle a DIOS por el milagro de nuestro hijo" dijo la nueva mamá al ver por primera vez a su bebé.



Lucas pesó 10 libras 2 onzas y midió 21 pulgadas, ahora sus padres sienten la maravilla de tenerlo porque era un bebe muy anhelado "Lucas es un valiente que decidió luchar con nosotros y crecer tan sano y fuerte para venir a alegrar nuestras vidas con su presencia. Te amamos nuestro príncipe y a DIOS millones de gracias" Felicidades para toda la familia y que ¡DIOS los bendiga!



Gonzalo Moreno, el reconocido hombre de la radio y los medios de comunicación, se estrena como abuelo con el nacimiento de su nieto Gavin Noah López Moreno.

Gonzalo y su esposa Carmén, abuelos muy jóvenes, fueron de los primeros en tomarse la foto para registrar este momento histórico. Sin duda el pequeño Gavin Noah, hijo de Carmen Alicia y Jacob J. López, será un bebe muy consentido. Ya hay quienes dicen que con un abuelo así, pronto será locutor, productor y director radial.



# Gente en Contacto Total



El cónsul Germán Banacek Alvarez y la abogada Claudia Arévalo atendieron a todos los asistentes de forma personalizada para poder conocer en detalle cada uno de los casos.



También se aprovechó la oportunidad para presentar en sociedad el nuevo comité "Salvación Rescue Arizona" que tendrá como misión servir a todos los salvadoreños en Arizona y en su país, en momentos de necesidad.



El consulado general de El Salvador en Arizona realizó un foro informativo en el restaurante Gladys de la ciudad de Mesa para asesorar a su comunidad y todos los hispanos sobre la actual situación que se vive en el país.

# Gente en Contacto Total

## Multicolor, alegre, divertido, así resultó el Festival Colombiano en Arizona



Las danzas folklóricas impactaron a los asistentes y casi ponen a bailar hasta la autoridad. Gabby Mosquera y sus compañeras sacaron la máxima calificación. ¡Y que siga la rumba!



Paco Márquez el hombre fuerte de Southern Glazer's Wine and Spirits estuvo acompañado por su esposa Yaquelin Serna y muy pendiente de que todos tomaran sus bebidas. ¡Salud!



El típico juego de la rana no podía faltar. Carlos Rizo demostró que todavía puede meter la argolla en la boca de la rana.



La doctora Martha Reyes, su esposo Alejandro Vahos disfrutando con amigos.



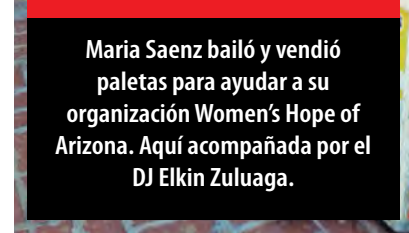
El buen humor y la alegría de las colombianas para acompañar un buen trago.



Jorge Guillén y la comunidad savadoreña también se hizo presente.



Luz Aguilar, Marielus Mendivil y amigos



Maria Saenz bailó y vendió paletas para ayudar a su organización Women's Hope of Arizona. Aquí acompañada por el DJ Elkin Zuluaga.

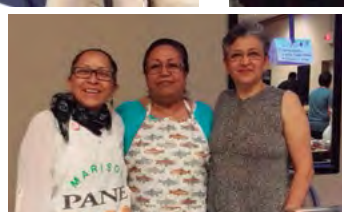


Olga, Adriana y Clemencia Zapata muy activas promocionando el café Mi Costaly

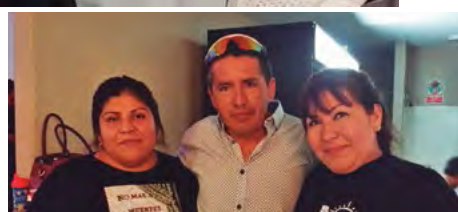


Ana Jiménez la organizadora del evento sirvió aguardiente en cantidades y atendió a los asistentes.

La organización NO MAS MUERTES realizó su kermes para recolectar fondos y seguir en su tarea humanitaria de ayuda a los inmigrantes que cruzan en desierto.



Marisol Maqueda, Josefina Martínez y Gregoria Gámez.



Noemí y Ken Montufar y Lupita Atilano



Dinero y más dinero siguió entregando Enrique Moreno, el portavoz de los Concesionarios Toyota del Valle. Esta vez fue en el marco de la Copa Arizona de fútbol en el escenario de la avenida 99 y Mc Dowell.



Aquí Rob Ginis, uno de los socios de Toyota de Avondale junto a Enrique Moreno y Felipe Corral el director de deportes de Univisión y conductor del segmento "Promesas del futuro".

# GORRAS BLUETOOTH

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



QUIERES LA GORRA BLUETOOTH DE CONTACTO TOTAL?  
Cómprala por sólo \$28.99

Ordénalas en [www.tiendacontactototal.com](http://www.tiendacontactototal.com)  
O llamando al 602-751-2106

# AROMATERAPIA

Tratamientos y formas de usar esta práctica alternativa



EXISTEN DIVERSAS FORMAS DE GOZAR DE LOS BENEFICIOS QUE PROPORCIONA LA AROMATERAPIA, Y MUCHOS DE ELLOS SON FÁCILES DE APLICAR EN CASA.



## TRATAMIENTOS DE AROMATERAPIA

La aromaterapia actúa a nivel del sistema nervioso, ayudando a la relajación y acti-

Aquí las diferentes formas de cómo usar la aromaterapia y algunos aceites esenciales, en nuestra vida cotidiana:

**Cataplasma.** Se disuelve de 6 a 10 gotas en dos tazas de agua. Remoje el lienzo de tela delgada de preferencia manta de cielo y aplíquelo sobre el área deseada. Buenos resultados para fiebres altas, cólicos, hipo, etc.

**Cataplasma de lodo.** Poner el agua de cocido de plantas con el que va a preparar el lodo volcánico y después agregar de 6 a 10 gotas de la esencia que se va a utilizar.

**Inhalación por vapor.** Utilizar un vaporizador o humidificador y ponga de 2 a 3 gotas de aceite esencial, magnífico para problemas en las vías respiratorias.

vando los sentidos. Si se la combina con el masaje, la aromaterapia se convierte en una excelente forma de combatir el estrés, que es una de las principales causas de muchas enfermedades actuales.

La función del aromaterapeuta consiste en identificar rápidamente los problemas de su paciente y decidir el tratamiento a emplear, empezando con un masaje de aromaterapia y continuando por asesoramiento necesario para que el paciente pueda seguir tratándose con aceites en su propia casa.

Esto es lo que usted debe esperar recibir si se pone en manos de un aromaterapeuta calificado. En la primera visita, el aromaterapeuta necesitará saber algo acerca de usted, por lo que elaborará una "histaroma" clínica con una serie de preguntas entre las que incluirá temas médicos, sociales, personales y familiares. Es en función a este historial que el aromaterapeuta podrá decidir los aceites esenciales a emplear y los que le sugerirán que usted use en su casa.

**Baños de tina o jacuzzi.** Disuelva de 10 a 15 gotas de aceite o mezcla preferida.

**Baño de vapor de temazcal.** Coloque cerca de la salida del vapor un recipiente con agua caliente con las plantas medicinales y de 8 a 15 gotas de los aceites esenciales, dependiendo del tamaño del cuarto de vapor.

**Baño de asiento a pies.** De 6 a 10 gotas de aceite esencial agregadas al agua.

**En veladoras o velas.** Algunas ya vienen preparadas con sus aceites esenciales, si no usted mismo puede poner de 2 a 3 gotas en la cera derretida.

**Masajes.** Vamos a ampliar un poco más este punto ya que este es uno de los más importantes en la AROMATERAPIA. El masaje es uno de los tratamientos curativos más antiguos; la palabra procede del griego "maseir", que significa "amasar". Existen diversos tipos de masajes, pero el principio básico consiste en estimular todos los órganos del cuerpo, así como la circulación sanguínea y linfática, ayudando a eliminar la acumulación de toxinas y tensiones.

Recibir de vez en cuando un masaje corporal aromático constituye una experiencia maravillosa y que proporciona una sensación muy placentera, que se prolonga durante varios días.

Existen diversas técnicas de relajación que usted mismo puede aplicar entre un masaje y otro (masaje facial o de reflexología este último es aplicado en los pies). Busque un compañero o compañera para que se puedan turnar y disfrutar tanto de recibir el masaje como de darlo.

Antes de empezar, tanto el que da el masaje como el que lo recibe deberán quitarse todas las joyas, relojes, etc. Si el que recibe el masaje usa lentes de contacto, también deberá quitárselos.

**Mezclas para los masajes.** Los aceites esenciales puros están muy concentrados y nunca deben ser aplicados directamente sobre la piel. Como base, hay que emplear un aceite portador vegetal de alta calidad el cual podría ser de almendras dulces.

A una botellita de 50 ml. de aceite portador se le pueden añadir hasta 20 gotas de uno o varios aceites

esenciales o 4 gotas para 10 ml. Dado que para un masaje de cuerpo entero suele ser suficiente con unas cuatro cucharadas de mezcla.

No se olvide de aplicar la mezcla a la planta de los pies. Es una excelente forma de hacer que la acción beneficiosa de los aceites esenciales se propague a todo el cuerpo.

Estos son algunos de los aceites esenciales que se pueden utilizar:

**Eucalipto:** Asma, catarro, resfriados, analgésico, revitalizador, anti-espasmódico, etc.

**Rosas:** Calmante, sedante, resequedad, cicatrices, alergias, ansiedades, depresión, estrés, ira, etc.

**Tomillo:** Antiséptico, garganta, celulitis, fiebre, colitis, gastroenteritis, etc.

**Lavanda:** Analgésico, anticancerosa, antiinflamatorio, oídos, migraña y dolor de cabeza aplicar en el área del bigote y al ser inhalado el aroma baja de inmediato el dolor.

**Sándalo:** Sedante, acné, alergia, quemaduras del sol, inflamación, resequedad de la piel, etc.

**Jazmín:** Calmante, genera calor, sedante, impotencia afrodisíaco, depresión, histeria, insomnio, pánico, etc.

**Mirra:** Refrescante, sedante, fungicida, dolor de garganta, úlceras bucales, pérdida de voz, etc.

Recuerde que es importante saber el punto clave para aplicarlos o aplicarlo en un masaje de cuerpo entero o de reflexología. En las plantas de los pies tenemos puntos clave de nuestros órganos internos. Si no sabe dónde está el punto, lo mejor es dar un masaje en todo el pie. Si no sabe utilizarlos, visite por primera vez a un aromaterapeuta especializado para su tratamiento y después lo pueda usar en su casa. Si a usted le interesa mi Libro de "Psicoenergía y la Aromaterapia en tus manos" lo puede ordenar. ¡Que las Bendiciones Sean!



## PRECAUCIONES

No debe darse masajes:

Si existe cualquier tipo de infección o fractura.

Sobre varices o tejidos recientemente cicatrizados.

Sobre piel agrietada o magullada.

Durante el embarazo.

Durante o poco antes de la menstruación.

@LaTienditaCafe | latierenditacafe | latierenditacolombianrestaurant

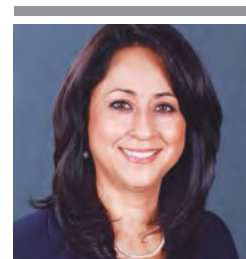
# La Tiendita

## Colombian Restaurant

Comida y productos 100% colombianos

### 480-898-5546

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



Por: **Lourdes Lerma**  
Oficial de Relaciones  
Comunitarias del  
Departamento  
de Transporte de  
Arizona (ADOT) y su  
División de Vehículos  
Motorizados (MVD)  
(llerma@azdot.gov)

Proveedores independientes,  
autorizados por MVD, que ofrecen  
trámites relacionados con la

# LICENCIA DE MANEJAR

**E**xisten 22 Proveedores Independientes que pueden ofrecer los servicios relacionados con la licencia de manejar y están localizados en 33 lugares diferentes. Para que un Proveedor Independiente pueda recibir la autorización para ofrecer estos

servicios deben pasar por un riguroso proceso de calificación establecido por MVD.

Estos servicios se proporcionan en todas las oficinas de MVD y requieren que la persona visite físicamente la oficina.

**Uno de los trámites más comunes en el MVD se ha hecho más fácil ya que se han autorizado más Proveedores Independientes (también conocidos como Sucursales del MVD o Third Parties) para que ofrezcan los servicios relacionados con la licencia de manejar, incluyendo el examen escrito, práctico/manejo y fotografía.**

Las personas que estén buscando la conveniencia de no tener que esperar para hacer el trámite pueden visitar a un Proveedor Independiente Autorizado con el entendido de que el trámite que realice en estos lugares siempre tendrá un costo adicional por servicio.

El asociarnos con estos proveedores que operan de manera privada es un ejemplo de cooperación entre el gobierno y el sector privado debido a que ambos buscan ofrecer un excelente servicio al cliente. Estas oficinas son muy convenientes y son una opción más que tienen nuestros clientes.

TODOS los Proveedores Independientes Autorizados deben seguir las reglas y procedimientos establecidos por MVD y son supervisados para asegurar que cumplen ciento por ciento.

Los Proveedores Independientes que ofrecen servicios de licencia deben cumplir con más requisitos, incluyendo el que deben haber sido Proveedores Independientes por lo menos 3 años, realizar por lo menos 1,000 trámites por mes al año, tener un local adecuado y cumplir con ciertos requisitos financieros.

El permitir que más de estos proveedores ofrezcan licencias de manejar es otro gran ejemplo de que MVD tiene como objetivo el que nuestros clientes no duren mucho tiempo haciendo fila y que viajen seguros en el camino.

Para buscar información de cuáles proveedores ofrecen servicios relacionados con la licencia de



manejar ingrese a: **ServiceArizona.com** o en **azdot.gov/mvd**.

**NOTA:** Recuerde, no sea parte del fraude, las dos páginas mencionadas anteriormente son las ÚNICAS páginas oficiales para realizar trámites relacionados con ADOT-MVD.



**Tapicería Landín** le deja su carro como nuevo, le repara las tapas de los carros convertibles, los asientos de los barcos y motocicleta, los muebles de su casa y ¡hasta los de su negocio!

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



\* TEMA DE DOS SERIES \* PARTE 1 \*  
En la siguiente edición encontrará la segunda parte de este interesante tema.

# Trate cualquier trabajo físico de casa como un deporte



Por **Dr. Patrick A. Maloney**  
Director clínico  
de Maloney  
Chiropractic Clinic

**EN ESTA TEMPORADA DE LA PRIMAVERA,** es muy común en los hogares, que se haga una limpieza general con mucho detalle. Todos los años muchas personas sufren de lastimaduras que fueron causadas por sencillas tareas en el hogar.

Hay cuatro cosas que deben saber para evitar cualquier lastimadura:

1. **Practicar calentamientos,**
2. **Evitar extralimitarse,**
3. **Evitar tiradera de líquidos y**
4. **Estar consciente de su postura** en el momento que levante cosas pesadas. En este artículo vamos a repasar en los dos primeros temas: calentamientos y como evitar extralimitarse.

- **Trate cualquier trabajo físico como si fuera un deporte.** Como cualquier deporte es esencial practicar calentamientos antes y después de empezar cualquier trabajo físico. Esto aumenta el movimiento de la sangre a través de los tejidos musculares, haciendo que los músculos sean más flexibles y tengan más estamina. También aumenta la entrega de oxígeno y nutrientes a los músculos para que no se lastimen al nivel celular durante sus actividades diarias. Cuando nos estiramos correctamente, evitamos lastimaduras al cuerpo entero, tenemos más energía y podemos aumentar nuestra capacidad física. Estiramientos se deberían hacer alrededor de 5 a 10 minutos dos o tres veces al día.

- **Ya que haya terminado sus calentamientos,** es importante crear un plan de actividades, estudiando la tarea que tie-

ne que hacer, y el lugar o ambiente en el cual va a trabajar. Empiece con cosas fáciles para calentar aún más los músculos y proteger las coyunturas del cuerpo. Use las piernas para levantar cosas pesadas, y traten de mantenerlas cerca del cuerpo durante estas actividades. Si puede dividir las cosas que tienen que levantar en dos o tres partes, aun mejor. No levante cosas torciendo la columna al mismo tiempo, porque esto es muy malo para la columna. Use una escalera para cosas altas, algo con buena estabilidad que le permite hacer su trabajo con postura y mecánica correcta.

Por último una forma de evitar lastimaduras es pedir ayuda. Para muchas cosas que hay que hacer, es mejor pedir ayuda. La mayoría de las lastimaduras que veo en la clínica es porque la persona estaba tratando de hacer cosas sola cuando realmente se requieren dos personas. ¡Pida ayuda!

La segunda parte de este artículo la encontrará en la próxima edición de la **Revista Contacto Total**. La número 16. ¡No se la pierda!



## REPARACIÓN MANTENIMIENTO E INSTALACIÓN

- Reparamos cualquier marca
- Trabajo garantizado
- Precio justo y trabajo honesto
- Llama para una cotización
- Ofrecemos grandes descuentos y 10 años de garantía en instalaciones nuevas
- Trabajamos 7 días a la semana



**(480)-297-2738**

correo electrónico: flashach@hotmail.com

**CON LICENCIA Y  
ASEGURANZA**  
LICENCIA N° ROC 274857

**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](http://www.onda1190am.com)

EN CABINA **602-759-1910**

# 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



# 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

3614 N 24th St

Phoenix, AZ 85016

(602) 795-4825

[jherrer1@amfam.com](mailto:jherrer1@amfam.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)



ESCUCHAR

Zona Digital

# Sáquele mayor provecho a su "smart tv" con estas aplicaciones

Muchas de las cosas que nos ofrece un celular también las podemos hacer desde nuestro tv inteligente con las ventajas de disfrutarlas en una pantalla grande y mejor sonido.

**ADEMÁS DE LAS YA POPULARES** Netflix y Youtube hay otras aplicaciones que no deben faltar en su televisor inteligente.

**Facebook:** Navegue por esta red social desde su televisor y no se pierda ningún detalle de las publicaciones de sus amistades. Podrá ver mejor las fotografías o los vídeos que comparten.

**Picasa:** Permite guardar sus fotografías y visualizarlas cuando quiera, convierte la pantalla de su televisor en un marco de fotos digital.

**Skype:** Esta conocida aplicación también está disponible para televisores inteligentes. Recuerde que se requiere conectar una cámara a su televisor para poder ver y hablar con sus familiares o amigos en cualquier parte del mundo.

**Pandora:** Súbale el volumen y disfrute de su música favorita desde su televisión.



**iHeartRadio:** Bájela en su televisor para que pueda escuchar estaciones de radio de todo el mundo.

**Nota:** Todas las aplicaciones son gratuitas pero requieren que tenga su propia cuenta. Si aún no las tiene, ¡adelante!. Instálelas en su televisor inteligente.

**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

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, 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

Síguenos



¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

**ANÚNCIESE 602-751-2106**

## Famosos de Aquí y Allá



**A**nel Yenitza, cantante de la banda Str8 Up de Arizona anda recobrando fuerzas. Estuvo internada varios días en el hospital a causa de una infección en sus riñones. Por fortuna ya está bajo tratamiento y regresó a casa con su familia: su mamá, hermanos y su pequeño hijo. Sin duda muy pronto estará haciendo de nuevo lo que más le gusta. ¡Animo Anel! Tus fans te esperan.



“Hay como 1000 litros de botox entre todas”, “Me asusté con la máscara de Lucía Méndez”, “Laura León esta idéntica a Laura Bozzo y Lucía Méndez momificada”. Estos son algunos de los ofensivos comentarios de los seguidores de Maribel Guardia en Instagram tras la publicación de esta fotografía en la que aparecen las actrices y cantantes Laura León, Maribel Guardia, Dulce y Lucía Méndez con la productora Carla Estrada en su fiesta de cumpleaños. Usuarios sin piedad. ¿Será envidia?



**D**espués de visitar el “más allá” regresó Santy, el Andariego a los escenarios. Aún en recuperación, pero mucho mejor, Santy cantó en el evento de recaudación de fondos para Fausto Rodríguez. La respuesta del público fue una gran ovación. Los asistentes no paraban de cantar y aplaudir durante su presentación. ¡Buena esa, maestro!

¡Pare Oreja y Apunte!

DESDE \$10  
20 PALABRAS

COMPRE / VENDA  
INTERCAMBIE / REGALE

LOS  
CLASIFICADOS  
QUE ¡SI SE VENI!

PARA ANUNCIARSE AQUI  
LLAME AL 602-751-2106

**COLOMBIA Express...**  
12313 N.W. Grand Ave. Ste. D. El Mirage - AZ 85335  
Lunes a Sábado: 11 a.m. - 7 p.m. | Domingo 10 a.m. - 2 p.m. | e-mail: colexp@hotmail.com  
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 billetes nacionales e internacionales. Copias y fax | Comida colombiana.

Colombia Express

**SE VENDE  
WATERSLIDE**

de 18 pies de alto excelente condición, casi nuevo \$1800 o mejor oferta.  
Más información  
**623-210-1809**



**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**

**Millenium Communications**  
Cellphone repair & sales

**Reparación y venta de celulares y tabletas**  
Venta de accesorios - Desbloqueamos cualquier celular y quitamos cuentas de Google.

4225 W. Indian School Ave, Phoenix AZ 85019  
Espacio A1 - Adentro de El Centro Mercado **602-380-9456**



**QUESO MENONITA**

de Casas Grandes,  
Chihuahua.

**Lydia**  
**602 810 6241**

**¿Necesita un abogado de inmigración?** En Cadavid y Asociados le ayudamos con su caso de inmigración. Consultas GRATIS. La abogada Jessica Cadavid cuenta con la experiencia para asesorarlo de la mejor manera. Toda su información es confidencial. **602-515-8859.**

**Se vende** máquina para hacer raspados. Si le interesa, llame por favor al **602-573-7484.**

**Vendo casa** en Puerto Peñasco recién remodelada. Dos recamaras, un baño. A 10 minutos de la playa. Mayor información teléfono **480-748-5941.**

**EMBROIDERY  
GRAPHIC DESIGN**

**Disenos & 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

¡Pare Oreja y Apunte!

DESDE \$10  
20 PALABRAS

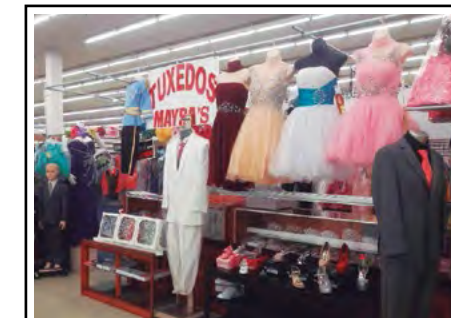
**ELECTRODOMÉSTICOS. REPARACIÓN Y VENTA.** Usados con garantía y excelentes precios. Estufas, lavadoras, secadoras y refrigeradoras. **623-414-6940.** Estamos en Peoria por la Avenida 91 y la Grand.

**Vendo** trapeadoras, escobas y recogedores. Soy Marco. **602-315-2415.**

**Se venden** (3) adaptadores y router marca linksys. \$15. Llamar o enviar texto al **602-751-2106.**

**Somos distribuidores** de los productos y aceites esenciales DoTerra. ¡Llámenos!. **602-460-8487.**

**Compro** mesas y sillas para eventos. Preguntar por Ramón **480-547-1528.**



**RENTA DE TUXEDOS MAYRAS**

Para toda ocasión PROMS, BODAS, XV AÑOS. Accesorios y paquetes de XV años. Vestidos para dama. Todo lo que necesita para ese día tan especial.  
**CENTRO MERCADO LATINO**  
4225 W Indian School Phx AZ 85019  
**602-481-9546**

**Disenos & Bordados**

📍 Mercado de los Cielos  
7537 W Thomas Rd C7 - C14  
Phoenix, Az. 85033

📞 602 388 2306

📱 Disenos y Bordados

✉ DisenosyBordadosprizona@gmail.com



**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**

**VALENTINA'S MATTRESS  
COLCHONES**

Tenemos diferentes estilos, calidad, precios y marcas originales.

**480-282-3270**  
**602-718-0816**



**Manualidades para todas las edades y clases gratis para niños en Magic Hands.** Las manualidades son ideales para desarrollar la concentración y disminuir el estrés, y tambien los niños estimulan la destreza manual, la creatividad y la perseverancia. Llámanos al teléfono **602-329-4384.** O visítanos **3201 W. Thomas Rd. Phoenix AZ.** ¡Te esperamos!



**EN VENTA**

combo brinca brinca con resbaladilla y alberca de agua, buena condición.  
Casi nuevo. \$1600 obo.

Más información al  
**623-210-1809**

**ANIME SUS  
FIESTAS O EVENTOS  
AL RITMO DEL GRUPO  
FEMENINO ESENCIA**

Tocamos cumbias, norteño.  
Búscanos en Instagram:  
@gruposenciaoficial  
Facebook: Grupo Esencia.

Para contrataciones  
**915-449-7764**  
con **César Pascale**

BUSQUE / OFREZCA TRABAJO  
Y/O SERVICIOS

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

**\*Albercas Servicio.** Reparaciones, filtros, pompas, motores, plomería, cambio de arena, lavado de ácido y cloro; electricidad y todo lo relacionado con su alberca. **480-582-8921.**

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



## SOBADORA ATENDIENDOLE

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

**ISMAR AUTO GLASS**  
•Parabrisas •Ventanas •Reparación de Elevadores y más

**602-545-4059** SERVICIO A DOMICILIO

## FUMIGACIONES DOMÉSTICAS | EXPERTOS CONTROLANDO PLAGAS



■ Chinchos ■ Cucarachas ■ Pulgas ■ Garrapatas  
■ Escorpiones ■ Arañas ■ Hormigas



**NO CONTRATOS - PRECIOS RAZONABLES 602-303-7927**

**Se necesita** persona físicamente capacitada para trabajo de jardinería, con licencia y documentos en regla. Preferiblemente que viva en el área de 32 calle y Cactus. Preguntar por Abel **602-688-9962.**

**Se busca** cocinero o cocinera y "dish washers" con ganas de trabajar para Nonna Urban Eatery en 7240 E. Main St. Scottsdale, AZ. Por favor marcar al **480-452-6072.** Gracias.

**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.**

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

**C&N Handyman Services.** Todo tipo de remodelaciones tile, plomería, electricidad, drywall, pintura, roofing y mucho más. Precios accesibles. **602-754-1300.**

## 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**



La compañía

## ALL CLEANING SERVICES

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



**Costurera / Alteraciones.** Se hacen alteraciones y bastillas a vestidos, faldas, pantalones y sacos. Arreglamos todo tipo de ropa. Estamos en el west del Valle. **602-754-0641.**

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

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

## ¿Tiene problemas de Calefacción?

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.**

**Reparación profesional automotriz. Problemas eléctricos y mecánicos. Mantenimiento preventivo y correctivo.**

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.

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

**DANNY'S TIRE SHOP**

MECÁNICA EN GENERAL

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

**2529 E McDowell Rd. Phoenix - AZ 85008**

**602-275-9315**

**ESPECIALISTAS EN REMODELACIONES INTERIORES Y EXTERIORES**

COCINAS - BAÑOS  
PISCINAS - CHIMENEAS  
DRIVE WAYS - PATIOS

**602 882 9225**

**PUGA MASONRY & TILE**

**TODO TIPO DE REPARACIONES EN SU HOGAR**

Experto en plomería y reparaciones en general.

**480 352 9991**

TE INVITA LA MERCED MEXICAN KITCHEN

PHOENIX ARIZONA DELIRIUM NIGHT CLUB

TE INVITA LA MERCED MEXICAN KITCHEN

MEGAEVENTO

PRODUCCION GIL ALVAREZ

PREMIER

El Rey de la Cumbia

MANUEL PERERA

FASCINACION

HECHO EN MEXICO

DINASTIA PERERA DESDE EL PENON DE LOS BANOS

CONGA

Mix Pedro Perera EL NUEVO LIDER

UN EVENTO COMO EN LAS GRANDES CAPITALES SONIDERAS!!

STEREO

RUMBA

El Rey de la Fidelidad

VENA

Manuel Arreguin

EVENTO 100% CONFIRMADO

TODA UNA LEYENDA EL CHAVO BIZCOCHO

VIOLAS XRHH

54 AÑOS DE MUSICA !!

SIBAREY

SIGUENOS EN facebook

GILALVAREZ NOCHES SONIDERAS

**VIERNES 24 DE MARZO 2017**

SIGUENOS EN facebook

STAFFPREMIER

INFORMES: 602 488 0645 / 602 413 5957

# Perdidos y Encontrados

Si algo se le perdió... búselo aquí;  
Si algo se encontró... ¡ANÚNCIELO GRATIS!  
SÓLO EN ESTA SECCIÓN

## PERDIDOS

**Recompensa de \$ 20 por mi iPad2.** Mi iPad2 tiene una funda de cuero negro. Tiene la parte posterior de aluminio color plata. Los últimos 5 dígitos del número de serie de la parte posterior son "KDFHW". Es totalmente inútil para el que la encuentre. Por favor contactarme si usted la encontró. **602-628-3118.**

**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.**

**Perdí mis llaves, cartera y iPhone 6,** Eel jueves 2 de marzo en Yucca Tap Room. \$100 de recompensa por su regreso. Si usted los encontró, envíeme un correo electrónico ya que estoy sin un teléfono por ahora. **tyler.hunsaker@gmail.com**

**Perdí sobre** con la tarjeta del seguro social y el acta de nacimiento a nombre de Faustini de Mesa; el 16 de diciembre en Walmart de la Avenida 51 e Indian School. **602-272-3363.**

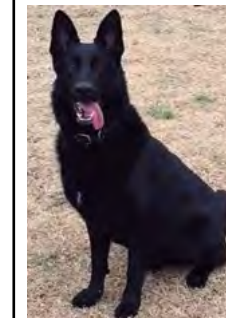
**Bolsa perdida** en Food City de la 35 avenida y Glendale. Marca Guess, color negro, estampado leopardo en frente. Tiene documentos importantes a nombre de Raquel Cruz. **623-845-2364.**

### ANYA ES PARTE DE NUESTRA FAMILIA

Por favor devuélvala a nosotros! Es un perro negro, blanco y tan de raza "Border Collie / mezcla de pastor australiano. Se perdió por el 101 y Elliot Rd. Testigos vieron que un camión beige salvó al perro de ser atropellado. Pero a pesar de tener su collar y etiqueta nadie nos ha llamado. Agradecemos a las personas que lo rescataron que nos lo devuelvan. Recompensa de \$500. **480-258-3381**



### BUSCO A MI PERRO ACE

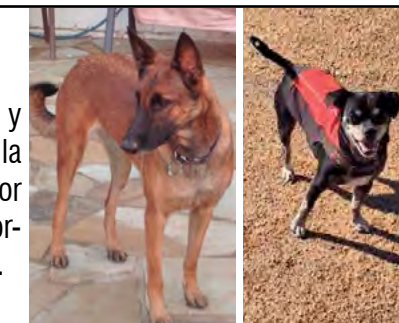


Se escapó de su patio en Buckeye (cerca de Sun Valley Parkway y 262 Avenida) el 5 de marzo alrededor de las 8 AM.

**Ayúdenos a encontrarlo!** Ace es un belga Malinois de color negro-se parece a un pastor alemán - y es de aproximadamente 80 libras. Él es muy atlético y muy rápido. Un poco asustadizo. Póngase en contacto conmigo si lo ha visto o tiene alguna información. Gracias. **646-427-7952.**

### "MALINOIS BELGA" Y PEQUEÑO PERRO NEGRO

Estoy buscando a mis perros Roxy y Sammy que escaparon de nuestro patio la mañana del 17 de marzo. Fueron vistos por Galvin cerca de la calle 14. Cualquier información sería apreciada. Muchas gracias. **623-512-3453**



## ENCONTRADOS

**Encontramos perrita Chihuahua.** Es joven y la encontramos en Deer Valley y Scottsdale Rd. No tiene etiqueta ni chip. Si usted es el dueño o dueña, llámeme al teléfono **480-343-9703.**

### PITBULL ENCONTRADO EN PHOENIX

Encontramos este Pitbull macho nariz azul. No tenía ni etiquetas ni collar y es gris con blanco. Se encontró andando por la avenida 99 y Broadway. Es muy educado y tranquilo. Si sabe a quién pertenece o usted es el dueño por favor comuníquese al **623-414-6940.**



### YORKIE ENCONTRADO EN GILBERT

Encontré este pequeño yorkie en mi jardín delantero. No tiene ninguna etiqueta ni collar. Lo llevé al veterinario para una exploración y no se encontró ningún chip y dijo que tiene menos de un año de edad. Si usted es el dueño, llamar al **480-628-4453.**



# Ahora sí... ¡A comprar carro!

## FESTIVAL DE ESPECIALES

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



**AT**  
**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**

Directo de la Ciudad de México hasta Mesa, AZ.

# LA MERCED

## MEXICAN KITCHEN

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

**ENTREGA A DOMICILIO GRATIS**  
**SERVICIO DE BANQUETES**

Find us on Facebook / Instagram: La Merced Arizona

**LUNES A JUEVES**

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

**VIERNES Y SÁBADO**

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

**DOMINGO**

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

Teléfono  
**480-615-5820**  
Fax 480-615-5829



Venga a nuestro restaurante, presente la revista con este aviso y obtenga el  
**10% DE DESCUENTO**  
en su cuenta total

VÁLIDO UN AVISO  
POR CUENTA





# ¡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**<sup>®</sup>  
INMIGRACIÓN • ACCIDENTES  
CASOS CRIMINALES

**602-266-0292**

3101 N. Central Avenue, Suite 800. Phoenix, AZ 85012 | [www.tiradolaw.com](http://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