

www.revistacontactototal.com

Nº. 43 | MAYO 10 AL 23 DE 2018

Publicación Quincenal Gratuita



Fotografías: Mireya Cruz-Dinosay Photography



JIMENA GONZÁLEZ

Estrella de televisión y mamá auténtica

**EDICIÓN ESPECIAL
SUPER MAMÁS
EN ARIZONA**

CONTACTO total

"LA REVISTA QUE HABLA"

GRATIS



SALARIO DE MADRES
¡Hay que pagarles!



AMOR Y FRAUDE
En la mira



AUMENTE SU AUTOESTIMA
¡Si se puede!



CLAUDIA SAUCEDO
Regresa a la radio

VALENTINAS LES OFRECE TODO PARA SUS FIESTAS



DULCES

JUGUETES

PARRILLAS

ESPECIES

PARTY SUPPLIES

DECORACIONES

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

TRES LOCALIDADES EN EL VALLE DEL SOL

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

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 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

CAZOS

SEGURO DE VIDA FLEXIBLE.



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, Agent
John Herrera Agency, LLC
Bus: (602) 795-4825
Phoenix, AZ 85015
jherrer1@amfam.com



American Family Life Insurance Company,
6000 American Parkway, Madison, WI 53783 008544 - Rev. 2/15 ©2015 - 7126881
Formulario de póliza ICC13-97 UL
Formulario de póliza L-97 UL (solamente AZ, ND, SD)



¡A la madre.... sólo amor y agradecimiento eterno!

Celebrar a la madre no es de fechas ni de momentos. Siempre será un instante especial para reconocer al ser más importante de la creación de DIOS. Sin ellas no existiríamos. ¡Así de sencillo!

Para graduarse, presentan el más "doloroso" examen en el momento del parto. Después de él, empieza el fortalecimiento de un sentimiento que es para toda la vida y por el cual muchas han entregado la propia vida.

Si, en otras épocas, había madres con 10 o más hijos que eran reconocidas por su sacrificio para "sacar la familia adelante", en la época actual, con menos hijos, hay madres que se convierten en verdaderos modelos a seguir o por lo menos dignos de exaltar. Por esto, en esta edición hemos querido tomar algunos ejemplos de madres de Arizona que vale la pena conocer. Porque muchas de ellas son personajes públicos, pero de su vida, de la puerta para adentro, nadie conoce.

Cuidan y crían a sus hijos, también tienen que trabajar fuera de casa. Algunas son madres solteras, otras divorciadas, tienen hijos especiales, cambiaron su vida de una forma drástica. Pero todas, todas, siguen adelante con lujo de detalles.

Así son las madres, nuestras madres. Porque esta palabra hay que ponerla con letras mayúsculas: MADRE. Significa el origen de la vida y lo más importante, la conservación, el cuidado y el fortalecimiento de la vida misma.

¡Que vivan las madres! Que vivan para siempre. Nosotros podemos ayudar en esto con pequeños detalles que podemos hacer día a día. A la madre hay que cuidarla, respetarla, consentirla y amarla todos los días. No hay que esperar que sea "el día de la madre" para decírselo o demostrárselo. Recuerde que esta fecha tiene un origen más comercial y de consumo bien distante de lo que debe ser nuestro sentimiento hacia ellas.

¡A la madre, por la madre y para la madre... toda la vida!



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

Directora general: **DIANA GUALDRÓN**. Editor General: **GABRIEL VILLALOBOS**. Directora Creativa: **DORA INÉS VILLALOBOS A.**

Diseño: **IN HOUSE MH**. Web Master: **DIVA PRODUCTIONS**. Departamento Comercial: **LAURA SEGURA, REBECA SALAS**. Diseñador Gráfico:

CARLOS AGUILAR. Fotografía: **Mireya Cruz-Dinosay Photography** Colaboradores en esta edición: **LOURDES LERMA, PATRICK MALONEY, BLANCA CORNEJO, SERGIO PÉREZ**. Producción General: **SANDRA CARMONA**. Distribución: **RED DE DISTRIBUCIÓN MEDIOS HISPANOS**.

PARA ANUNCIARSE AQUI COMUNIQUESE AL TELÉFONO 602 751 2106

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

www.revistacontactototal.com

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

En esta edición

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



ESPECIAL MADRES Kate Gallego	6
SI SE PUEDE Técnicas para mejorar tu autoestima	8
EN LA MIRA Amor y fraude	12
BUENA VIDA Doctor, ya no quiero contar mis años	14
ESPECIAL MADRES Selene Melchor	18
CALENDARIO DE EVENTOS	20
ESPECIAL MADRES Jimena González	24
PRIMER PLANO ¡Hay que pagarles a las madres!	26
PANORAMA LOCAL ¡Nuevos cambios en la interestatal 10 (I-10) al oeste de Phoenix!	28
ESPECIAL MADRES Laura Machuca	30
GENTE EN CONTACTO TOTAL	32
FAMOSOS DE AQUÍ Y ALLÁ Sara Baena	36
A CHAMBEAR	40
¡PARE OREJA Y APUNTE!	42
PERDIDOS Y ENCONTRADOS	45

¿LASTIMADO EN UN ACCIDENTE?

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



DR. PATRICK MALONEY - DIRECTOR CLINICO



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

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

MALONEY
CHIROPRACTIC CLINIC
Competence · Integrity · Solutions

2525 E Thomas - Suite #1
Phoenix, AZ 85016

Estamos para ayudarle!

www.maloneychiropractic.net
(602) 955-2858

Kate Gallego

Quiere ser la próxima alcaldesa de la ciudad de Phoenix



Actualmente es concejal por el distrito 8 y combina su profesión con la labor de mamá asegurando que: "Ser madre es lo mejor que me ha pasado". Hoy está en Contacto Total y nos cuenta porque es la persona ideal para ocupar el cargo más importante de Phoenix y de qué manera ser madre, estar joven y ser mujer son cualidades que le dan ventaja

Contacto Total: ¿Usted sería la segunda mujer alcalde en la ciudad de Phoenix. ¿Cuál es su mayor reto si es elegida alcaldesa de Phoenix?

Kate Gallego: Algunos estudios recientes indican que aún es difícil para mucha gente ver a una mujer como jefe. Mi objetivo es demostrar que no importa tu género, mientras trabajas duro, seas honesto y justo, el ser mujer u hombre no importa.

CT: Como concejal, uno de sus proyectos más destacados ha sido la igualdad de salario para las mujeres de Phoenix. ¿Como alcaldesa cuál es su principal objetivo?

KG: Phoenix es una ciudad joven y en eso hay ventaja. Mi enfoque será en crear un Phoenix que trabaje para todos. Deseo enfocarme en tener un Phoenix líder en innovación, en seguridad pública, en trabajos de buen pago, igualdad de servicios por toda la ciudad y en un gobierno transparente. Quiero que Phoenix sea un aliado para nuestra comunidad no un obstáculo.

CT: Las mujeres de hoy en día son super mamás porque además de trabajar son madres. ¿Cómo la maternidad ha transformado su vida y qué tan difícil ha sido ser mamá y al mismo tiempo trabajar como concejal y ahora con campaña para la alcaldía?

KG: Creo que todos los padres enfrentamos los mismos obstáculos- no importa el trabajo. Al igual que muchos padres en Phoenix me preocupo por el cuidado de mi hijo. También como muchos padres, dependo de mi familia y mi comunidad para ayudarme a criar a mi hijo.

Siempre he dicho que si quieres un trabajo hecho, se lo debes dar alguien ocupado. Ser mamá, concejal y candidata para alcalde es igual de difícil y de glorioso que cualquier ocupación.

CT: ¿Qué es lo que más disfruta hacer con su hijo?

KG: Esta es una pregunta difícil, porque en verdad todo lo que hago con mi hijo me encanta. Ya sea verlo reír, verlo tomar sus primeros pasos, escuchar sus primeras palabras o jugar a las escondidas con él en la biblioteca pública. Ser madre es lo mejor que me ha pasado.

Creo que lo que más disfruto es sentirlo quedarse dormido en mis brazos después de un día largo.

CT: ¿El hecho de ser madre ha cambiado sus perspectivas como concejal?

KG: Creo que si hubiera más mamás alcaldes o en oficinas públicas habría una atención diferente en cosas como la seguridad pública o en la igualdad de servicios y recursos para toda la ciudad. Siento que las mamás muchas veces tienen que ser las alcaldesas de sus familias y eso no da una ventaja y perspectiva diferente.

CT: Usted es mujer, es joven y es madre. ¿De qué manera estas cualidades le van a ayudar para lograr una buena alcaldía?

KG: Como madre me encuentro pensando en el futuro más que nunca. El futuro en 10 o 20 años, no 6 meses. Creo que típicamente el gobierno hace planes de término corto, pero yo no quiero hacer eso. Honestamente quiero crear una ciudad tan "cool" que mi hijo nunca querrá irse de aquí. Quiero un Phoenix con buenos trabajos, buenas escuelas y buenas comunidades.

CT: Phoenix ya es la quinta ciudad con mayor población en el país. ¿Cuál es el principal problema de Phoenix en este momento?

KG: Creo que nuestra ciudad tiene una gran oportunidad de escribir nuestro futuro. Phoenix es una de las ciudades más grandes en población y en tamaño geográfico. Podemos decir que clase de ciudad queremos ser aún. Creo que el próximo alcalde tendrá la oportunidad de usar nuestros recursos para expandir nuestra economía.



CT: ¿Qué hará para mejorar la calidad de vida de los habitantes de Phoenix?

KG: Quiero crear una ciudad que trabaje para todos. Quiero enfocarme en tener un Phoenix líder en innovación, en seguridad pública, en trabajos de buen pago, igualdad de servicios por toda la ciudad y en un gobierno transparente. Mi trabajo y mi deber como alcalde será el asegurarme que todos los residentes de Phoenix se sientan escuchados y representados.

CT: Usted y el concejal Daniel Valenzuela son los más fuertes candidatos para ganar la alcaldía. ¿Qué opinión tiene de su contendor y porque usted debe ser la alcaldesa de Phoenix?

KG: Creo que los residentes de esta ciudad merecen un alcalde que esté trabajando para ellos completamente, y eso es lo que yo he hecho desde ser elegida concejal, y lo que seguiré haciendo como alcalde. Creo que mi historial del trabajo, educación y conocimiento del proceso de la ciudad me convierten en la persona ideal para ser la próxima alcaldesa de Phoenix.



Fotografías: Kate Gallego for Mayor campaign

¡Sí se Puede!

ESCUCHAR



Técnicas para mejorar tu autoestima



Por **SERGIO PÉREZ**
PSICOTERAPEUTA

Director y fundador de la
Organización Despertando en Amor

WWW.PARAVIVIRMEJORCONSERGIO.COM
WWW.DESPERTANDOENAMOR.ORG



Autoestima es quererse a uno mismo y querer a los demás. Significa saber que eres valioso, digno, que vales la pena, que eres capaz y afirmarlo. Implica respetarte a tí mismo y enseñar a los demás a hacerlo.

¿En dónde está el origen de la baja autoestima? En lo que nos rodea, a medida que nos desarrollamos desde que somos niños, la sociedad nos enseña a poner "etiquetas" de lo que está bien y de lo que no está. En muchos casos, sin tener en cuenta los verdaderos valores que como seres humanos debemos practicar.

He aquí una lista de lo "que no está bien" (lo que nos enseñaron a despreciar o a mirar por encima del hombro): Extranjeros, personas de color, los que hablan de otra forma, miembros de otra iglesia, los pobres, mujeres que no son hermosas, gente que no viste a la moda, alcohólicos, vagabundos, discapacitados, homosexuales, infectados con VIH, personas obesas, gente tímida, ancianos, etc.

Esta lista puede ser aún mucho más grande y en ella puedes estar TU, pero lo que más importa es pensar que todos tenemos algo en lo que podemos destacar, y que si hay algo que cambiar, nunca es tarde para empezar.

Algunas técnicas para mejorar tu autoestima.

* **Busca dentro de ti:** Escúchate a ti mismo más que a los demás: analiza con cuidado las opiniones de los demás sobre ti, tú y solo tú eres quien debe tomar la última decisión acerca de ti.

Convierte lo negativo en positivo: nunca pierdas las ganas de pensar en positivo, invierte todo lo que parezca mal o que no tiene solución. Estos son ejemplos de mensajes negativos que puedes convertir en positivos:

- "No hables" → "Tengo cosas importantes que decir"
- "No puedo hacer nada" → "Tengo éxito cuando me lo propongo"
- "No esperes demasiado" → "Haré mis sueños realidad"
- "No soy suficientemente bueno" → "Soy excelente"

* **Date una oportunidad y reconoce tus cualidades:** Spuedes pensar en 5 ejemplos que te hacen especial: soy sincero, mis jefes siempre confían en mí, amigable, me encanta bailar, soy experto en la cocina. Siempre tenemos cualidades en que podemos destacar, algunas hasta el momento ni siquiera las hemos descubierto.

* **Acéptate tal como eres, sin aprobar dentro de ti los comportamientos bajos:** la aceptación es la base de la seguridad, la confianza, el amor y la autoestima. Aceptarse a sí mismo implica conocerse, que importa si el lunar que tienen en la cara no le guste a los demás, analiza el resto de las partes de tu cuerpo y veras que ellas están funcionando bien. Me debo de comportar a mi manera siempre que ello no moleste a los demás.

* **Acepta tus sentimientos:** cuando alguien te hace una broma, sonríe: Trata de disfrutar prácticamente de todo, y si a veces hay cosas que te pueden poner triste, piensa que eso es pura casualidad y que eso tendrá que pasar por que la vida se ha

inventado para vivirla lo mejor que podamos.

* **Cuídate a ti mismo:** aprende a ser independiente y a no depender de los demás. Las parejas sobreviven más tiempo cuando ambos tratan de ser los más independientes el uno del otro.

* **Atiende a tus necesidades:** alimento, agua, vestido, seguridad y cobijo, querer y pertenecer, autoestima y autorrealización. De vez en cuando no estaría mal que te dieras el gusto de ir a lugares que son una postergación para ti, aunque resulten caros, pero atiende tus necesidades.

* **Alimenta tu cuerpo, alimenta tu espíritu:** Trata de disfrutar prácticamente de todo, y si a veces hay cosas que te pueden poner triste, piensa que eso es pura casualidad y que eso tendrá que pasar por que la vida se ha inventado para vivirla lo mejor que podamos.

* **Examina tus verdades:** piensa que en un accidente de tránsito donde hubo muchos testigos, todos dan una versión diferente. ¿Cuáles son tus primeras decisiones o "verdades" que recuerdas haber tomado en la vida? ¿Cuáles son tus creencias respecto del amor, de los niños, de la autoridad, de DIOS, de los políticos?

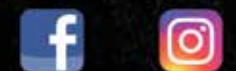
* **Abandona la IRA:** la ira es un momento de locura. En relación a la ira, más que saber enfrentarla, es aprender a no sentirla. Antes de llegar a ponerte de cólera, piensa si merece la pena, cuenta hasta 10 y respira profundo.

Bien amigos aquí solo les puse unos cuantos puntos de lo que tenemos que buscar dentro de nosotros para subir la autoestima, en otra ocasión les pondré los puntos que debemos de buscar fuera de nosotros, saludos un fuerte abrazo y ¡que las bendiciones sean!



CARMEN ALICIA

MAKE UP ARTIST
FOR ANY OCCASION
629.792.0978



CARMENALICIAA



**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

TERAPIAS ALTERNATIVAS

Sergio Pérez
lo atiende en Phoenix



Terapia Floral
Terapia de emociones
Manejo de energía
Programación Neurolingüística
Medicina Cuántica
Biomagnetismo Cuántico
Terapia del Bioplasma
Descodificación de emociones
Numerología y muchas más.

Clases, seminarios, certificaciones,
talleres y conferencias.

Psicoenergía Para vivir mejor con Sergio.
1427 N 3rd ST Suite # 205
Phoenix Az, 85004

Citas al teléfono

210-322-7385

Directo de la Ciudad de México hasta Mesa, Arizona

LA MERCED

MEXICAN KITCHEN

Tel.: 480.615.5820 Fax: 480.615.5829

*Donde se come rico
y delicioso tiene
nuevo menú...*

Enchiladas Suizas

Ven y deleítate con la mejor comida mexicana...

Albondigas en salsa de chile chipotle



Torta La Merced Especial



Rico y Delicioso MENUDO
(SABADOS Y DOMINGOS)

Tacos de Suadero
(VIERNES DESPUES DE LAS 5:00PM)

Aguas Naturales



- Sandía • Piña • Melón • Fresa • Mango • Naranja
- Piña con limón • Limonada • Papaya

Pastel Imposible



855 W. University Dr. Ste. 17-18
Mesa, Arizona 85201 (Extension Rd. y University Dr.)



La Merced Arizona

AMOR POR FRAUDE

En busca del amor muchas personas se convierten en víctimas de fraude. El método de utilizar las redes sociales es una ventaja para quienes están buscando su "media naranja". Esa necesidad de no sentirse solas o solos ha llevado a muchas personas a aceptar amistades que después se convierten en novios cibernéticos y en un verdadero dolor de cabeza



Por **BSW- TRABAJADORA SOCIAL.**
BLANCA.CORNEJO@JFCSAZ.ORG

En la mayoría de los casos conocen a la persona solo por fotografía, mensajes de texto, chats, pero nunca en personalmente y esto lleva a que muchas personas sean víctimas de fraude.

Primero los criminales utilizan perfiles falsos en las redes sociales. Fotografías, nombres e información, todo es una farsa. Utilizan palabras sutiles y amorosas y así ganan la confianza de la víctima. Muy pronto se hacen novios cibernéticos. Después, poco a poco, los criminales inventan una historia para que las victimas caigan en su juego y luego les piden dinero. Son cantidades extremas.

Para este tiempo la víctima dice estar enamorada de la persona que ha conocido por internet ya que el criminal la ha alagado con dulces palabras o promesas falsas y envuelto a la víctima de tal manera que esta cree y confía totalmente en el criminal que está al otro lado de la computadora o teléfono.

Puntos importantes para no ser víctima de fraude por amor:

1. Tener cuidado a quien aceptas como amistad en tus redes sociales.
2. Asegurarse que es la persona que está en la fotografía de perfil.
 - a. Que tenga más de una fotografía en su perfil
 - b. Que sus fotografías tengan a la familia de él o ella
 - c. Hacer vídeo chat para saber si es realmente la persona que está en el perfil
 - d. Que tenga la información de donde vive en su página
3. No involucrarse emocionalmente o no aceptar ser novia o novio sin antes asegurarse que sea la persona que está en el perfil personal de las redes sociales.
4. No enviar dinero a la persona.
5. Por seguridad no envíes fotografías tuyas ni de tu familia si no sabes quién es la persona que está del otro lado de la pantalla de tu computadora o teléfono.

Señales de alerta

1. Te está enamorando diciendo palabras dulces o de amor muy pronto.
2. Te pide dinero con cualquier excusa y promete pagártelo
3. Te promete que va a casarse contigo.
4. Solo tiene una o dos fotos en su perfil social.
5. Se rehúsa a hablar por vídeo teléfono
6. Se rehúsa a hablar de su familia
7. Te pide que pagues tarjetas de teléfonos o de cualquier otro tipo.
8. Promesas que no cumple.

Es muy importante si estas en peligro de ser víctima de fraude o crees ser víctima de fraude por favor puedes llamar al departamento de policía para hacer un reporte. Guarda todos los mensajes que indiquen que eres víctima de fraude.

Si necesita ayuda llame a:
***Jewish Family and Children Services**
Refugio sin paredes.
(Shelter without walls)
602-534-3087

El amor no lastima y no miente. Ten cuidado si te sientes sola o solo porque puedes caer mas fácilmente en las garras de los criminales. No permitas que jueguen con tus sentimientos, no permitas que te conviertan una víctima más.

GARANTIA 30 DÍAS

FRANCO'S APPLIANCES

VENTA DE ELECTRODOMÉSTICOS USADOS

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

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

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

• TRANSPORTE, ENTREGA E INSTALACIÓN DISPONIBLES •

Mi Tienda Latina

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

Teléfono **602 286 6422** Fax **602 286 0022**

PRODUCTOS DE SU PAÍS

- ARGENTINOS • BRASILEÑOS
- COLOMBIANOS • CUBANOS
- DOMINICANOS • GUATEMALTECOS
- HONDUREÑOS • PERUANOS
- SALVADOREÑOS • URUGUAYOS
- VENEZOLANOS

Acceptamos estampillas de comida

Paquetería a México y envío de encomiendas a Centroamérica

- 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



Encuentros CREO LLC



¡Año nuevo vida nueva!

Participa en nuestro pre-seminario (Gratis)
Especial para matrimonios
y futuros matrimonios

¡Llama y reserva tu lugar hoy!
(Cupo limitado)

- ¿Deseas mejorar tu vida matrimonial?
 - ¿Deseas un mejor futuro para tus hijos?
 - ¿Deseas encontrar la pareja ideal?
- Inicia este 2018 con nuestras pláticas,
seminarios y entrenamientos.



480-781-8496

567 W. 10th St. Mesa, Arizona 85201

www.encuentroscreo.com

Horarios

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



Búscanos en Facebook Encuentros CREO

“

Sin duda, debes consistentemente hacer ejercicio a lo largo de tu vida si quieres seguir saludable con el paso de los años”. Este tipo de comentarios se escuchan todo el tiempo, y fustigan a aquellos que no cumplen sus metas semanales de ejercicios. Pero ahora puede sentirse incluso peor por no tomar cuidado de la salud de su cuerpo dado que un nuevo estudio, hecho por investigadores británicos de la universidad de Birmingham y el King’s College de Londres, trae a la luz el hecho de que una vida haciendo ejercicio retrasa el inevitable proceso de envejecimiento.

Para más información, puedes ver el estudio en:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/accel.12735>

Este artículo, no obstante, no analizará el estudio (pero sí les sugerimos leerlo en detalle, es un tema muy interesante), si no que el propósito es compartir algunos ejercicios excelentes pensados específicamente para incluirse en la vida diaria y, ojalá, le dejarán ser parte de ese extrañamente atlético grupo de más de 100 años de edad que parece que van a perdurar más que nadie.

Rutinas sugeridas:

1. Bicicleta estática / Spinning

No es misterio que el spinning es largamente popular por la cantidad de calorías que quema y por ser relativamente simple de hacer, pudiendo incluso realizarse mientras ves o lees algo. ¿No puedes parar de ver tus series? Adjunta una tablet a tu máquina de spinning. Una sesión de 45 minutos 1 a 2 veces por semana ayudará a tus células a no envejecer a un ritmo acelerado. Lo interesante de esto es que el estudio precisamente encontró parte de sus hallazgos analizando el cuerpo de ciclistas regulares de mayor edad.

2. HIIT (High Intensity Interval Training)

Son sets de ejercicios rápidos de niveles variables de dificultad que, a pesar de tener que ser hechos con cuidado por novatos y por gente mayor, son suficientemente flexibles para acomodarse a todos. Listamos HIIT porque es el tipo de actividad al que debes someter tu cuerpo desde joven hasta avanzada edad para mantener tus músculos activos y en buen estado.

La rutina:

Saltos en tijeras

20 segundos, descansar 10, repetir 3 veces

Simplemente salte en posición y caiga con las piernas ligeramente separadas, luego juntas, levantando sus brazos estirados manteniendo el ritmo

Sentadillas de Ski

20 segundos, descansar 10, repetir 3 veces

Haga una patada ligera y luego una sentadilla liviana y alterna, asegurándose de extender tu pierna tanto como sea posible y de mantener su balance. Sea cuidadoso cuando está haciendo la sentadilla, no arquee su espalda y descienda a una velocidad que pueda tolerar.

Buena Vida

ESCUCHAR

Doctor, ya no quiero contar mis años, ¡quiero mantener mi juventud!



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

Según científicos envejecer de por sí no es culpa del deterioro de nuestro sistema inmune y masa muscular, si no que el verdadero culpable es la progresiva reducción de ejercicio que ven nuestros cuerpos a medida que pasan los años. ¡Así que lo mejor es ejercitarse!



Flexiones con viaje
10 segundos, descansar 10, repetir 3 veces

Haga una flexión ligera usando sus rodillas como pivote (recuerde usar un cojín) y luego rápidamente sin sacar las rodillas de lugar, rote tu cuerpo 45 grados y haga otra flexión. Repita.

Eso por ahora. Puede, no obstante, ajustar estas rutinas a su habilidad a medida que las haga. La belleza del HIIT es que puede hacer sets de cualquier cosa siempre y cuando cuides de usar todo tu cuerpo.

3. Rutina de entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza no es solo para jóvenes fisicoculturistas, sino para todos los que sean mayores que un adolescente.

Se recomienda hacer el mismo calentamiento que en el ítem 2

Squats, 10 repeticiones

En frente de una silla con sus pies separados, doble sus rodillas llevando sus caderas hacia atrás mientras mantiene sus brazos estirados hacia adelante para balancearse. Baje tanto como pueda sin tocar la silla. Una vez que llegue ahí, suba usando su propia fuerza

Levantamiento de rodilla

Con un peso en ambas manos (o uno con las dos) levante una rodilla hasta su cintura mientras baja el brazo con ese peso hasta que se encuentren a medio camino. Baje su rodilla y levante el peso. Alterne y repita 45 segundos



Levantamientos laterales de pierna

De pie al lado de un soporte como una pared, ate una banda de resistencia (o no, es opcional) a sus pies. Dejando todo el peso de su cuerpo en una pierna, levante la otra hacia afuera, estirada. Levante la pierna cuanto pueda sin mover su torso, mantenga la posición estirada 1 segundo, y bájela. Repita 12 veces por pierna.

Eso sería todo para las rutinas sugeridas, adapte las según necesite, pero asegúrese de tener el estudio en cuenta y ser honesto consigo mismo al realmente hacer estos ejercicios o cualquier otro que prefiera.

Si no está seguro de que puede tolerar estos ejercicios, hable con su médico o quiropráctico antes de empezar.



TODO ARIZONA ESTÁ EN

CONTACTO total

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



12 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

Siganos

f
Contacto total radio
Medios Hispanos

¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

ANÚNCIESE 602-751-2106



PROFESIONALES DE IMPUESTOS

Le preparamos sus taxes personales y de negocios

W2 - 109 Misc - Trabajo por cuenta propia
Contabilidad - Asesorías contables - Notario
Preparación de payroll y formas 1099 misc para sus
trabajadores y contratistas



¡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

Selene Melchor

Después de tres embarazos su cuerpo no era el mismo y gracias a ello se convirtió en instructora de zumba. Hoy es una de las más exitosas y populares en el Valle del Sol.

En el mes de las madres queremos destacar a las mujeres que además de ser mamás ejercen alguna profesión que genera efectos muy positivos en otras personas como es el caso de Selene quien comparte con los lectores de Contacto Total de qué manera está ayudando a muchas mujeres y cómo es su vida de mamá.

Fotografías: archivo personal Selene Melchor

Selene tiene tres hijos: Samuel de 9 años, Emma de 6 y Sara de 4. Y de cierta manera, gracias a ellos hoy se dedica a lo que más le gusta: "Siempre me ha gustado bailar siempre ha sido mi pasión el baile, me acuerdo que de chiquita bailaba con mi papá, siempre andaba bailando en todos lados. Una vez que yo llegué aquí a Estados Unidos, me casé tuve mis niños y pues obviamente con el embarazo subí de peso muchísimo, entonces llega un punto en el que me sentía que no era yo que no era la misma tenía como casi 50 libras de más, pesaba 180 libras. Llegué a una depresión, a un punto en que no me gustaba cómo me veía, me veía al espejo y sentía inseguridad. Entonces empecé a ir al gimnasio y encontré la clase de Zumba y dure como un año y medio de estudiante. Y después con el apoyo de la instructora, de mi esposo y de mi familia me hice instructora y empecé a dar clases de zumba gratis con una amiga. De estudiante llegué a perder las 50 libras que tenía de más, recuperé mi autoestima y empecé a hacer amigos. Y dije yo quiero compartir esto con la gente porque es algo bueno es mi pasión es lo que me gusta es para lo que siento que soy buena. Empecé con un grupo bien chiquito y después fue creciendo".

De esta manera se fue dando a conocer y sus clases cada vez eran más populares y con gran asistencia. "Se siente bien bonito cuando viene la gente contigo y te dice: 'Gracias por la clase, hoy tenía un mal día, mucho estrés o tengo problemas en mi casa y aquí se me olvida' Entonces como persona, como instructora, como mujer te llena el hecho de que estás ayudando a otras mujeres que las estás haciendo sentir a gusto, que les esté levantando el autoestima y aparte ayudándolas a cumplir con tus metas que se puedan ver mejor y sentir mejor.

CT: El éxito de sus clases está en el toque personal que pone a las coreografías y la buena energía que transmite ¿Cómo se prepara para dictar las clases?

SM: "Zumba Fitness, la compañía, cada mes te manda lo que es la música y algunas coreografías. Tú como instructora tienes la opción de usar la música y las coreografías tal como te las mandan o de modificarlas a tu estilo o a lo que los estudiantes te piden. A veces paso de dos o tres horas al día para aprender, para hacer mis propias coreografías, para cambiar los pasos o modificar algunos movimientos. Muchas personas piensan

que nada más es venir y enseñar pero afuera tienes que tomar el tiempo para escuchar la música, preseleccionar las canciones, hacer la coreografía y memorizarla para poder venir a enseñar"

CT: ¿Cómo combina su trabajo con la vida en casa y el cuidado de sus hijos?

SM: "No tengo otro trabajo, sólo soy instructora y eso me da la flexibilidad de poder estar en mi casa, poder atender las necesidades de mis hijos, si necesitan que vaya a la escuela con ellos por ejemplo. Tengo la flexibilidad de dedicarles tiempo. Mis niñas adoran bailar y si tú les preguntas a mis hijas que quieren ser de grandes ellas dicen que quieren ser instructoras de zumba"

Siempre he dicho que si quieres un trabajo hecho, se lo debes dar alguien ocupado. Ser mamá, concejal y candidata para alcalde es igual de difícil y de glorioso que cualquier ocupación.

CT: ¿Qué es lo que más disfruta hacer con sus hijos?

SM: "Disfruto pasar tiempo con ellos, salir, salir a caminar, andar en bicicleta. Salir a los parques. Nos gustan mucho las actividades al aire libre, siempre y cuando esté rico el clima, nos gusta nadar. Con mi esposo nos gusta pasar el mayor tiempo que podemos con ellos"

CT: Cómo celebran el día de la madre

SM: Creo que si hubiera más mamás alcaldes o en oficinas públi" Celebramos obviamente dos veces porque somos de México. Celebramos el 10 de mayo y celebramos el segundo domingo aquí. Siempre ellos se levantan y me llevan algunos dibujitos, algunas tarjetitas, nos juntamos



en familia. Mi mamá no está aquí, está en México y mis suegros viven aquí y tratamos de dividir el tiempo entre las dos familias"

CT: ¿Qué destaca de su labor como madre?

KG: Como madre me encuentro pens" Soy muy sobreprotectora, no de mala manera. Trato de que siempre mis hijos estén bien atendidos. Algo que me preocupa mucho es el que los niños van a la escuela y no tienes control sobre lo que pasa ahí. Trato de siempre estar involucrada con ellos, trato de ser su amiga, de ser alguien en quien ellos puedan confiar, que tengan la confianza de venir conmigo y contarme sus cosas"

Selene ya tiene su propio canal en Youtube donde publica videos de sus coreografías con las canciones de moda. Búsquela como Selene Melchor.



Selene y Daniel, su esposo

Calendario de Eventos

La Dama de Hierro en concierto

Viernes, 18 de mayo de 2018 / 8:30 p.m.

Rigo Entertainment presenta el regreso de la legendaria Marisela en el histórico Celebrity Theatre de Phoenix. ¡Ahorre \$ 10 cuando compre boletos antes del 13 de mayo! "La Dama de Hierro" es una de las consentidas por el público de Phoenix que la espera para disfrutar sus canciones más famosas "Mi Problema", "Enamorada y Herida", "Sin él" y muchas más. Puertas abren a las 6:30 p.m. Compre boletos en Celebrity Theatre - 440 N. 32nd St., Phoenix, o en línea en www.celebritytheatre.com.



Para cobrar por teléfono, llame al 602-267-1600 ext.1.

Calendario de Eventos

Alfredo Olivas en Phoenix

Sábado 26 de mayo de 2018 / 8:30p.m.

La estrella mexicana de los géneros ranchero, norteño y corridos estará en el escenario giratorio del Celebrity Theatre. El cantautor y acordeonista de Ciudad Oregón, Sonora estará interpretando todos sus éxitos. Puertas abren a las 6:30 p.m.

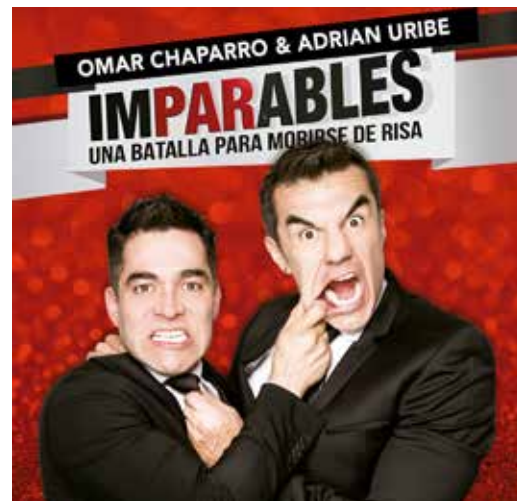


Compre boletos en Celebrity Theatre, 440 N. 32nd St., Phoenix, o en línea en www.celebritytheatre.com Para cobrar por teléfono, llame al 602-267-1600 ext.1.

IMPARABLES, el show

Viernes 25 de mayo de 2018 / 9:00 p.m.

Adrian Uribe y Omar Chaparro vienen a contagiar con su humor al público de Phoenix. A pesar de sus dos recientes cirugías, Adrian Uribe regresa a los escenarios y continuará "imparable" con su gira. En varias ciudades tuvieron que correr las fechas de sus presentaciones. Esperamos que sus problemas de salud no le impidan venir al Valle del Sol. Boletos en la taquilla del teatro o en www.livenation.com



Comerica Theatre - 400 West Washington St. Phoenix, AZ 85003

Timbiriche: Tour Juntos USA

Sábado 26 de mayo de 2018 / 8:00 p.m.

La legendaria agrupación regresa a Phoenix esta vez con su Tour Juntos, El reencuentro de Sasha, Benny, Mariana, Erik, Alix y Diego, después de 35 años de la fundación del grupo, ha permitido a sus seguidores recordar todas esas canciones que marcaron una gran época de sus vidas. Sin duda, estarán interpretando todos sus súper éxitos. Compra de boletos en la taquilla del teatro o en línea www.livenation.com -Información 602-254-7200



Ak-Chin Pavilion - 2121 N 83rd Ave, Phoenix, AZ 85035

@LaTienditaCafe | latierenditacafe | latierenditacolombianrestaurant

La Tiendita

Colombian Restaurant

Comida y productos 100% colombianos

480-898-5546

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



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





Super Especiales



¡Los Esperamos!
* PRESENTE LA REVISTA CON ESTE ANUNCIO PARA OBTENER LOS ESPECIALES

Extracciones de muelas del juicio
\$150

Limpieza profunda
\$450

Rellenos naturales
\$100 - \$130

Implantes (las 3 unidades)
\$2,600

G r a t i s

Examen, consulta y todas las radiografías.

AZ DENTAL
FAMILY DENTISTRY & COSMETIC

PHOENIX: 515 N. 35th AVE. - Suite 122 | Phoenix, AZ 85009.

602-455-0505

WEST PHOENIX: 9014 W. Thomas - Suite 103 | Phoenix, AZ 85037.

623-872-9117



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



- *Peticiónes de Familia
 - Matrimonio/Visa de Prometido (a)/Padres/Hijos/ Hermanos
- *Perdones (1601 y 601A)
- *Defensa Contra Deportación
 - Fianzas en Eloy y Florence
 - Cancelación de remoción/deportación
- *Peticiónes Especiales
 - Visa U (víctimas 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

Jimena González

una mamá auténtica

Aquí está la presentadora de noticias de Telemundo Arizona más allá de las cámaras de televisión

Desde el 2016 llegó a Phoenix y junto a Daniel Aguirre presenta el noticiero Telemundo Arizona de lunes a viernes a las 4:00 PM, 5:00 PM y 10:00 PM. El profesionalismo y el carisma que proyecta en la pantalla son el resultado de su disciplina y una vida dedicada a la espiritualidad y hábitos saludables.



Fotografías: Mireya Cruz-Dinosay Photography

La periodista nacida en Tijuana, Baja California abrió su corazón para contarles a los lectores de Contacto Total acerca de su rol de madre y por qué es importante ejercer una profesión al mismo tiempo.

CT: ¿Cómo se llaman sus hijos y qué edades tienen?

Jimena González: El mayor se llama Rodolfo Esteban y tiene 12 años y ya le está cambiando la voz y Luciana tiene 8 años.

CT: ¿Qué dicen sus hijos porque usted sale en la televisión?

JG: ¡Híjole! fíjate que les encanta porque además Telemundo es así como ¡wow! nosotros siempre hemos visto Telemundo y para nosotros vale mucho. Al principio creo que ellos disfrutaban muchísimo y le decían a todos sus amiguitos... 'Mi mamá sale en la tele, mi mamá es famosa' y ahora ya lo ven como algo normal, como una profesión común y corriente, como ser un doctor, un arquitecto, un carpintero, para ellos es "a lo que se dedica mi mamá".

CT: ¿Qué edad tenía cuando fue mamá por primera vez?

JG: 24 años... muy joven. Y fue un chiquillo que definitivamente me cambió a mí la vida por completo. Fue una revolución en mi vida porque prácticamente vivía como en un mundo color de rosa... Y este chiquillo me ha llevado a... (mira hasta me dan ganas de llorar ...) Me ha llevado a un autoconocimiento, a ser una mejor persona porque nunca ha sido un niño fácil. Lo diagnosticaron con déficit de atención con hiperactividad entonces tuve que aprender a relacionarme con él, a ser paciente, a ser amorosa, tranquila... es mi gran maestro.

CT: Las mujeres de hoy en día son súper mamás porque además de trabajar tienen que cumplir con su labor de madre. ¿Qué tan difícil es ser mamá y al mismo tiempo trabajar como periodista?

JG: ¡Híjole! En este momento creo que las experiencias que nos toca vivir nos ayudan a tener empatía con el resto de los seres humanos y siento una profunda admiración por todas las



mamás que son, qué somos trabajadoras, que somos profesionales y al mismo tiempo somos mamás porque definitivamente no es algo fácil. Yo además soy una mamá divorciada. El trabajo que nosotros tenemos como periodistas

también requiere mucho de nuestro esfuerzo mucho de nuestro tiempo. Tienes que estar actualizado, tienes que estar bien informado, tienes la responsabilidad de informar primero. Entonces sí creo que no es fácil combinarlo con el hecho de ser madre. Porque además una como mujer, o por lo menos en mi caso, ¡Adoro a mis hijos! entonces quiero ser una buena mamá, no quiero nada más tenerlos y ya los tuve a mi chiquillos !no!

Si de pronto mis chiquillos me dicen "mamá no vayas hoy a trabajar' me quisiera quedar con ellos pero hemos cambiado la cantidad por la calidad y ahora nuestros momentos, el sábado y el domingo o esos 15 minutos que tengo para llegar a comer con ellos, son todo... ¡son súper valiosos! Porque yo fui mamá de tiempo completo, fui ama de casa por 9 años, dedicada ciento por ciento a ellos y creo que tampoco es fácil estar en tu casa todo el tiempo. Una como mujer necesita también crecer profesionalmente, hablar de cosas de adultos. Para tus hijos también es un gran ejemplo el tener una responsabilidad profesional y ser independiente.

CT: ¿Que es lo que más disfruta hacer con sus hijos?

JG: Sabes que lo que más me gusta hacer: nada. Quitarnos los zapatos, salimos a caminar a la calle, nos encanta andar descalzos, disfrutar el cielo, disfrutar las flores, abrazarnos. El no planear. Tengo una vida tan planeada, tan organizada que en nuestros tiempos libres... lo mejor es: el no plan.

CT: ¿En general que destacaría de su labor como mamá?

JG: Yo creo que soy una mamá auténtica que gracias a este chiquillo he aprendido a aceptarme como soy. Creo que las mamás ahora no sé si con tantas películas, con tantos cuentos, con tantas cosas que nos han presentado, tenemos una presión de qué debemos ser perfectas. Yo todos los días me despierto y quiero ser la mejor mamá del mundo y hay noches que me acuesto llorando porque no pude y hay otras noches que me acuesto encantada porque siento que lo logré. Creo que el tener la capacidad de hablar con mis hijos y que ellos me vean como un ser humano que también me equivoco, que a veces trato de hacer algo y no me sale y lo vuelvo a intentar y me vuelvo a caer. Yo creo que eso es lo que más me gusta de mi rol como mamá.

CT: Allá en la intimidad de su hogar cómo le dicen sus hijos, cómo le dice usted a sus hijos, que sobrenombres tienen?

JG: Luciana me dice coyota, manta, papanta, de todo me dice. Es una chiquilla muy simpática. Rodolfo Esteban me dice rara, me dice que soy la mamá más rara de todo el mundo que porque soy vegetariana, que hablo con las flores. Me dice: 'mamá es que eres muy rara, porque no puedes ser una mamá regular'. A Luciana le digo Lucrecia o Lu, no sé porqué le cambió el nombre. A Rodolfo Esteban le digo Aveban.



Fotografías: Archivo personal Jimena González

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



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

602-633-2075



¡LOS MEJORES
 HOT DOGS ESTILO
 COLOMBIANO!
 De carne, vegetariano y vegano;
 entre otras delicias.

4280 N Drinkwater Blvd suite 200
 Scottsdale, AZ 85251 | Teléfono (480) 426 9218
 Lunes a Sábado 11 A.M. - 8 P.M.
 Domingos 12 a 4:00PM

www.simonshotdogs.net Simon's Hot Dogs simonshotdogs

¿Cuánto cuesta el trabajo que hace una madre?

¿Cuántas horas tiene la jornada laboral de una madre?

Son muchas las repuestas que nos pueden pasar por la cabeza, pero seguro vamos a estar desfasados. Hace poco se calculó que si se tratara de pagarles se tendría que desembolsar una cifra cercana a los \$134.000 dólares por año. Para establecer cuantas horas a la semana tienen que trabajar, la compañía Welch's se dio a la tarea de saberlo de forma que fuera lo más cercano a la realidad.

El trabajo de madre es complejo y completo. Es extenuante y mal remunerado. El cálculo ha dejado a más de uno con cara de asombro. Una madre trabaja a la semana, cumpliendo con todos sus deberes, obligaciones y responsabilidades, la cifra de 98 horas.

Más del doble del promedio de una jornada laboral. Sí, según este estudio, ser madre equivale a tener dos trabajos y medio. Atrás quedo ese dicho de 'ser madre es tener un trabajo a tiempo completo'. No, ¡ser madre es tener dos trabajos de tiempo completo!

Para llegar a la conclusión se analizo la situación de más de 2.000 madres norteamericanas, con hijos entre 5 y 12 años de edad, y trabajo dentro y fuera de casa, descubrieron que en realidad **una mamá trabaja unas 98 -100 horas semanales en promedio**. Teniendo en cuenta que en la mayoría de trabajos la jornada laboral es de 40 horas semanales. ¡Fácil hacer las cuentas! El resultado es que las madres trabajan más de dos jornadas completas a la semana. Sólo que una de ellas, no está remunerada económicamente.

Además, las mamás encuestadas coincidían en lamentarse del poco tiempo que tenían para ellas, poco más de una hora al día. **Más de un 40% se sentían 'asfixiadas' por la cantidad de tareas** interminables que tenían en el hogar. Terminaban su trabajo fuera de casa y comenzaban el siguiente trabajo en el hogar. Sin tregua.

El estudio también confirmó las **grandes dotes organizativas de las madres**, ya que la mayoría se encargaba, a pesar de trabajar también fuera de casa, de preparar y controlar el menú semanal de los niños, la limpieza, llevar las cuentas del hogar y de todo lo referente a la educación escolar de los hijos.

CONTACTO TOTAL LA REVISTA QUE HABLA N° 43 | MAYO DE 2018

Primer Plano

ESCUCHAR

¡Hay que pagarles a las madres!



Pero estas cuentas se pueden quedar cortas. Según el estudio, la jornada laboral de una madre comienza aproximadamente a las 6:23 de la mañana y termina a las 8:30 de la noche. Algo que es discutible porque después de esta hora todavía le quedan muchas cosas por hacer. Cuando se duermen los niños es justo cuando las madres comienzan a recoger, limpiar, preparar la ropa escolar del día siguiente, en algunos casos planchar y cuidar a su esposo.

Definitivamente las jornadas de las madres parecen no terminar. Dentro y fuera del hogar cumplen una labor más que valiosa y que muchas veces no es reconocida y menos remunerada. Bien valdría la pena pensar que si no se le paga nada por todo lo que hace, sería muy bueno compensar dándole un excelente trato lleno de amor, cariño, comprensión y ternura.

La madre es el ser más valioso de la existencia humana. ¡Vamos a demostrárselo!

CONTACTO TOTAL LA REVISTA QUE HABLA N° 43 | MAYO DE 2018

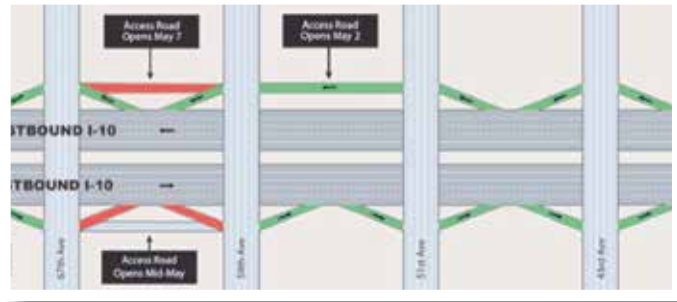
¡NUEVOS CAMBIOS EN LA INTERESTATAL 10 (I-10) AL OESTE DE PHOENIX!



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

Diariamente estamos progresando con la construcción del nuevo tramo de la autopista 202 en el oeste de Phoenix, así que el tráfico podrá circular sin contratiempos de la I-10 al oeste de Phoenix hacia la autopista South Mountain al este del valle.

La interestatal 10 ya no tendrá rampas de entrada o salida en las avenidas 51 y 59. Ahora hay un nuevo camino de acceso que va paralelo a la autopista y que conecta la avenida 51 con la 59; para ingresar a la autopista lo deberá hacer en la rampa de la 43 o 67 avenida. Construir caminos de acceso era absolutamente necesario para permitir que la I-10 se ampliara para conectar las rampas de entrada y salida que conectarán el tramo de las dos autopistas que estamos construyendo. Abrir este camino de acceso indica que estamos más cerca de aliviar el tráfico para los automovilistas del valle cuando la nueva autopista se abra para el público a finales del 2019.



TRIBUTO

INVITADO ESPECIAL
PEDRO ANDRÉ




OFICIAL

16 DE JUNIO
PHOENIX, AZ

ZINORBITA
EXPERIENCIA
Parasiempre

CON
COX VALDIVIA

BOLETOS DISPONIBLES EN:



TEL: 623 206 7973



2102 NORTH 23RD AVENUE, PHOENIX AZ 85009
TEL: 623 206 7973

tickeri.com
WWW.TICKERI.COM

Cónsul Laura Machuca

La cónsul General de Ecuador en Phoenix llegó hace unos meses a posesionarse de su cargo y hoy comparte con los lectores de Contacto Total lo más valioso de su vida: su papel de madre y abuela.



Haciendo skydiving con su hija Michelle

Contacto Total: Cuéntenos acerca de sus hijos. ¿Qué edades tienen y cuáles son sus nombres?

Laura Machuca: Tengo 4 hermosos hijos. El mayor se llama David y cumple el 11 de mayo 30 años, el segundo se llama Giovanni y cumple este 7 de mayo 28 años, la tercera se llama Michelle Carolina y cumple el 8 de julio 26 años, y el último de mis preciosos hijos se llama Jacobo y el 20 de agosto cumple 21 años.

CT: ¿Qué edad tenía cuando fue mamá por primera vez?

LM: Me case a los 21 años y tuve mi primer hijo a los 22 años de edad

CT: ¿Ser mamá como le cambió la vida?

LM: Antes de casarme trabajaba como Azafata en TAME Airlines, cuando quedé embarazada, renuncié al trabajo para dedicarme a cuidar a mi primer hijo, después de tener mis 4 hijos en edades escolares, empecé a estudiar derecho y a realizarme como profesional.

CT: ¿Cómo ha combinado las tareas de madre con las de

cónsul?

LM: Mis hijos siempre me han ayudado, siendo buenos hijos, amorosos, obedientes, serviciales, cuando pueden me colaboran en las actividades consulares.

CT: ¿De qué manera su trabajo ha influido en la crianza de sus hijos?

LM: La crianza de 4 hijos ha sido una tarea muy ardua, mis hijos han visto el sacrificio y dedicación que siempre he dedicado a



En el Primer campeonato de Fútbol realizado por el Consulado de Ecuador en Phoenix. La cónsul acompañada de su hija Michelle Carolina, su compañero de oficina Mario Cueva

mis compatriotas, y que por lo tanto el poco tiempo que les queda a ellos es de total calidad, más que de cantidad.

CT: ¿Se considera una mamá protectora con sus hijos?

LM: Me considero una mamá súper protectora, podría decirse que soy una mamá gallina protegiendo a sus polluelos.

CT: Usted tiene hijos que viven en otras ciudades. ¿Cómo sufre una mamá cuando los hijos se van?

LM: Bueno mi último hijo Jacobo de 21 años se quedó en Ecuador terminando sus estudios Universitarios, mi hijo David, el mayor, está casado y vive en West Palm Beach, mi segundo hijo Giovanni, estudió en la Universidad de Orlando, Ingeniería en Música, y se está dedicando a producir música en Miami Beach. Mi hija Michelle y mi nieto Kaali de 2 años viven conmigo en Arizona, mi hija me ayuda mucho organizando los eventos del Consulado y enviando invitaciones por Facebook y Twitter a los connacionales. El dolor más grande de una madre es llegar a tener el síndrome del nido vacío, extraño a mis hijos todo el tiempo, pero también sé que los hijos deben trazar su propio camino, y tener sus propias experiencias, fuera del hogar, esa es la ley de la vida.

CT: Ya tiene un nieto. ¿Cómo ha sido la experiencia? ¿Pensó alguna vez ser una abuela tan joven?

LM: Tengo un precioso nieto que se llama Kaali Angelus, tiene dos años y vive conmigo. Hay una canción que dice: "...solamente una vez amé en la vida...", pero luego de ser abuela puedo decir que estoy amando por segunda vez, creo que la canción se equivocó.

CT: ¿Cómo la consienten sus hijos? ¿Cómo le dicen cariñosamente?

LM: Mis hijos son muy cariñosos, usualmente me tratan de mamita linda, o de mamita preciosa, y siempre me están recordando cuanto me aman a través del WhatsApp Messenger.

CT: ¿El consejo más importante que le ha dado a sus hijos?

LM: El consejo que siempre les he dado a mis hijos es que amen a su prójimo como así mismo, que sean buenas personas, y que hagan el bien sin mirar a quien.

CT: ¿Cómo celebra el día de la madre?

LM: El día de la madre mis hijos me lo celebran, llevándome el desayuno a la cama, invitándome a cenar fuera de casa, lugar donde me entregan flores, chocolates y mucho amor.

Fotografías: archivo personal Cónsul Laura Machuca



Trabajando en el consulado



Con sus hijos David, el mayor y Giovanni, el segundo. Ambos viven en Florida.



Con su nieto Kaali

ESCUCHAR

Gente en Contacto Total

¡De nuevo en la radio!



La reconocida locutora Claudia Saucedo es una de las nuevas voces de la Onda 1190AM / 107.5FM, la estación del talento independiente. Ya está al frente del noticiero Enlace que se trasmite de lunes a jueves a la 2 de la tarde. ¡Feliz regreso!

¡La Merced está estrenando!



El restaurante La Merced de Mesa está estrenando menú y también uniforme para su personal. Los nuevos diseños y colores han causado un magnifico impacto entre los comensales que ya tienen más motivos para ir a comer. ¡Qué bien!



Gente en Contacto Total

ESCUCHAR

¡Cinco de Mario!

Mario López y Danny Trejo calentaron la temperatura en el gran evento CINCO DE MARIO en Scottsdale Civic Center que atrajo gente de todo Arizona y de otras partes de los Estados Unidos.



Y al lado de la estrellas de Hollywood estuvieron las estrellas locales como John Herrera y Blanca Erives, quienes gozaron de la comida, la bebida y la música en esta celebración del cinco de mayo. ¡Salud!



Para el popular Machete no fue problema el intenso calor. Como una auténtica estrella de Hollywood, le dio gusto a todos sus seguidores. ¡Bien por el!

¡Happy Birthday Lucio!

Rodeado de sus mejores amigos y con fiesta temática de Batman, Lucio Silva, celebró su séptimo cumpleaños.



Jugaron, saltaron, brincaron y corrieron. Después a comer pizza y pastel. Una tarde espectacular para grandes y chicos. ¡Que los siga cumpliendo hasta el año 3 mil!



¡La Gorra Bluetooth es el regalo perfecto!

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

UN REGALO ORIGINAL Y NOVEDOSO

YA TIENES TU GORRA BLUETOOTH?



OFERTA DEL MES

Sólo **\$24.99**

y la entrega es GRATIS*

*ÁREA METROPOLITANA DE PHOENIX



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

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



*¡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**

AUTO TITLE LOANS

LA FORMA INTELIGENTE DE HACER UN PRÉSTAMO SOBRE EL TITULO 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



Famosos de aquí y allá

Fotografías: Archivo personal Sara Baena



Sara Baena

Es modelo, psicóloga, defensora del veganismo y también madre. Sus profesiones y la práctica de yoga y meditación le han permitido mantenerse centrada en la vida. En entrevista con Contacto Total nos cuenta más de su experiencia como mamá

Contacto Total: Las mujeres de hoy en día son súper mamas porque además de trabajar son madres. ¿Cómo la maternidad ha transformado su vida y qué tan difícil ha sido ser mamá y al mismo tiempo trabajar como psicóloga, modelo y activista?

Sara Baena: En realidad ha sido el mejor de los retos que me ha sucedido. En mi caso, siento que el tiempo vale oro, y antes de ser mamá no lo veía así. Aprendí a valorar enormemente el tiempo. Cuando trabajo, me dedico al 100% a eso que estoy haciendo y cuando estoy con mi hijo también me entrego totalmente. Valoro mucho ahora también el descanso, porque en realidad ya no hay tanto tiempo libre y el descanso se vuelve casi obligatorio.

Por otra parte, dado todas mis ocupaciones, como psicóloga, modelo y activista vegana (esto último es más un estilo de vida y una convicción que una actividad). Cuando yo tuve a mi hijo, tome la decisión de no renunciar a mis pasiones, porque yo sentía que si lo hacía iba perder una parte de mi misma, y siempre he pensado que la maternidad no impide a una mujer alcanzar el éxito y la independencia, no solo económica, sino también emocional y mental de la pareja y en general de todos y todo. Al mismo tiempo, yo creo firmemente que una mamá feliz y satisfecha es mejor que una mamá

frustrada y aburrida. Yo sé que mi hijo siente la energía que estoy irradiando y esto lo afecta tanto positiva como negativamente dado el caso.

CT: ¿De qué manera su trabajo influye en la crianza de Zachary, su hijo?

SB: Influye muy positivamente en la vida de mi hijo. Aunque no me considero perfecta, la psicología me permite analizar y tener un mejor manejo de las situaciones estresantes de la vida diaria; entre ellas la crianza de mi hijo. Constantemente estoy analizando y decidiendo que hacer. Pero sinceramente considero que antes de que los bebés nacen, las madres desarrollamos un instinto materno natural que nos guía en todo momento, por eso en muchas ocasiones no se necesita de tanto conocimiento, sino seguir esa voz interior guiada por el amor que sentimos a nuestros hijos y que jamás falla.

CT: ¿Qué es lo que más disfruta hacer con su hijo?

SB: Disfruto de muchas cosas con mi hijo, por ejemplo, amo pasar tranquilamente en casa y disfruto de actividades normales, como darle de comer, bañarlo, contarle un cuento. En estos momentos Zachary tiene dos años y es muy divertida y difícil también esta edad. Divertida en el sentido de que es muy cómico y dulce

escucharlo hablar y difícil también porque tienen las rabietas de los famosos "terribles dos años".

En general trato de disfrutar todo el tiempo en familia, hacemos muchos planes familiares, como ir a parques, zoológicos, eventos culturales y demás. Mi esposo es un gran apoyo en todo momento y nos ayudamos mucho mutuamente para tener una buena armonía familiar.

CT: ¿Cómo festeja el día de las madres?

SB: El día de las madres por lo general lo celebramos todos en familia típicamente, con la llegada de mis padres de visita en casa, nos gusta mucho hacer planes sanos y tranquilos, simplemente disfrutando en familia y compartiendo. Me considero muy "casera" me encanta estar en mi casa y estar tranquila. Los planes como cocinar, conversar y disfrutar son para mí lo mejor.

CT: ¿Qué destacaría de su labor como madre?

SB: La disciplina. Me parece fundamental que mi hijo tenga horarios y rutinas establecidas. He visto como es de efectivo llevar a cabo esto. Les ayuda a los niños a tener saludables ciclos de dormir, comer, jugar y desarrollarse bajo un equilibrio sano por medio de la disciplina.

CT: ¿Qué tipo de mamá se considera y por qué?

SB: Me considero entre moderna y conservadora. Moderna por mi estilo de vida que va muy ligado a la moda y las tendencias, y a la vez conservadora porque me gusta llevar pautas tradicionales de crianza donde la disciplina, el equilibrio y el respeto son los valores que trato de inculcar en mi hijo, ya que lo que yo le enseñe ahora lo afectará para toda su vida.

Fotografías: Fotografías: Shandrew Public Relations

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

Angel's Diner

RESTAURANTE FAMILIAR
PLATILLOS MEXICANOS Y AMERICANOS

15% DESCUENTO EN LA CUENTA
PRESENTANDO ESTE AVISO

Dinosay Photography

Foto y vídeo para bodas, quinceañeras, bautizos y mucho más.
623-500-1420
Búsqúenos en Facebook



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

www.guacamolesgrill.com

Comida típica de Acapulco, Guerrero, con sabor casero.



POZOLE
(hecho con maíz casero)

* **SOPAS**
Caldo de res
Menudo
Pozole

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



SIETE MARES

* Aguas Frescas con Fruta Natural



BEBIDAS

* Jugos de Frutas y Verduras Frescas

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



LICORES Y COCTELES

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



CEVICHE

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.

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



VERDADERA ASESORIA EN IMPUESTOS
623 245 2424

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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**

Handyman reparaciones y construcción en general. Cualquier tamaño y precio. Plomería, tile, electricidad, carpintería, techos, baños, showers, cocinas, nivelos pisos, puertas, ventanas y storages. Cualquier trabajo que le digan que no, yo lo hago. Trabajos económicos con material de segunda o nuevo. 30 años de experiencia. Demoliciones, limpieza. No soy contratista con licencia. Precios módicos. Oscar. **602-486-4483**

Se necesita persona para quedarse en casa de lunes a sábado de 3 a 7 de la mañana y domingos 24 hrs. Es para cuidar dos personas ancianas de noche. Favor de comunicarse al **602-433-1141** o **602-470-8442** con Alicia o José Sánchez.

Mantenimiento de jardines - landscaping. Hago todo lo que se refiere a jardines, limpieza, sistema de riego, poda de árboles, instalación de paver, remoción de concreto y más. **480-335-0711.**

HARTLEY STUDIO
FOTOGRAFÍA Y VIDEO
PARA TODA CLASE DE EVENTOS

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

Se busca personal para cocina de Restaurante de comida japonesa. Sushi Time, ubicado en Tempe. Interesados llamar al **480-292-3652**

Se busca persona para trabajar en landscaping. No necesita experiencia. Interesados llamar al **480-335-0711**

Se necesitan dos empleados para acomodar mercancía en una dulcería y además dos cajeras. Para mayor información llame al **602-578-4934**

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

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

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

Xtylo Beauty College solicita **secretaria** con conocimientos de los programas básicos como excel, word, powerpoint. Tiempo completo. Bilingüe. Para más información al **602-710-6107**



SOBADORA ATENDIENDOLE

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

Llamar al **602 621 9419**

20 palabras por 10 dolares. ¡Anunciate!

Complete auto repair and tires
Reparación de autos. Llantas. Estamos en Mesa. **480-629-5410**

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

¿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**

20 palabras por 10 dolares. ¡Anunciate!

BUSQUE / OFREZCA TRABAJO Y/O SERVICIOS

LOS CLASIFICADOS QUE ISI SE VENI

PARA ANUNCIARSE AQUI LLAME AL **602-751-2106**

Ab's Barber shop en Tempe ahora está contratando personal. 2710 W. Southern Ave. Tempe, AZ 85282. Lunes a viernes 9am-7pm y sábados 9am-6pm. Mayor información **602-481-0694.**

Miguel's Lawn Care

ESTIMADOS GRATIS
Good quality for all your landscaping needs and much, much, more
Servicio garantizado
Landscape Miguel Soto
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.

PACMAN Plumbing LLC

Gobbling up clogs since 2017
PACMANPLUMBING.COM

Residential & Commercial
480-389-7581
24 HOURS EMERGENCY

DRAIN WATER GAS

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

Mantenimiento preventivo y correctivo

Problemas eléctricos y mecánicos

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

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

DINOSAY PHOTOGRAPHY



Foto y video para bodas, quinceañeras, bautizos y más
623-500-1420

Búsquenos en **facebook**

Pare Oreja y Apunte

DESDE \$10
20 PALABRAS

FAJAS Y JEANS COLOMBIANOS ORIGINALES.

Moldea, realiza tu figura y reduce tallas. Pregunta por el especial de la cinturilla. **480-665-8180**

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

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

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

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

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

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

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE



Se renta casa comercial en Mesa. Recién remodelada. Perfecta para una oficina de impuestos o aseguranzas, por ejemplo. Excelente ubicación. Está sobre la University entre Mesa Drive y Stapley. Amplio estacionamiento. La renta es de solo \$900. Interesados llamar al **480-593-6599.**

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**



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**

SE VENDE REFRIGERADOR DE 9 PIES CÚBICOS MARCA KENMORE. \$125. Blanco. Doble puerta. Hace hielos **623-640-5443.**
Llamar después de las 6pm. Glendale.

Vendo cajas de cartón de 12x12x12. Casi nuevas y en perfecto estado. Tengo más de 400. \$0.50c cada una. Vendo de 10 en adelante. Perfectas para empacar revistas, ropa, artículos delicados, etc. Resistentes para mudanzas. Enviar texto o llamar al **602-751-2106**

FAJA CINTURA DE AVISPA

ideal para el Gym. Compre el combo acelerador con el gel de cafeína y el papel osmótico. Hace un efecto térmico y quema grasa a través del sudor. **480-665-8180**

Pare Oreja y Apunte

DESDE \$10
20 PALABRAS

GRATIS Pop Socket o un protector de vidrio | Por compra mínima de 10 dólares

CELL PLUS

CELLPHONE REPAIR & SALES
REPARAMOS, COMPRAMOS Y VENDEMOS
CELULARES, SISTEMAS DE VIDEO Y COMPUTADORAS

623-322-2110

1473 N Dysart Rd Suite 100
Avondale, AZ 85323

10% DE DESCUENTO EN ACCESORIOS O REPARACIONES PRESENTANDO ESTE CUPON

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

COLOMBIA Express...

SERVICIO DE NOTARIO
ENVÍO DE DINERO
RECARGAS
ARTESANÍA COLOMBIANA
TARJETAS DE NEGOCIOS
COMIDA COLOMBIANA

SERVICIO DE PAQUETERÍA A TODO MÉXICO, COLOMBIA, CENTRO Y SUR AMÉRICA



12313 NW GRAND AVE SUITE D EL MIRAGE AZ 82335

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



QUESO MENONITA
de Casas Grandes,
Chihuahua.

Lydia
602-810-6241

PRODUCTO LOCAL:
MIEL PURA, POLEN Y
JALEA REAL
100% NATURAL



Beneficios para su salud.
2520 N. 16th st. Phx.
AZ 85006.
Griselda 602 332 5484

¿TIENES NIÑOS O SUFRES DE ALERGIAS? ¿Quieres sacar químicos de tu casa y limpiar de una forma más segura? ¡Llama para una demostración gratis! **(928)482-2115**

EL MEJOR REGALO PARA ESTAR PROTEGIDO



Un plan de vida para sus niños. Porque el futuro es incierto, las decisiones no deben aplazarse, mañana puede ser muy tarde.

John Herrera Agency LLC

602-795-4825

AMERICAN FAMILY INSURANCE



VALENTINA'S MATTRESS COLCHONES

Tenemos diferentes estilos, calidad y marcas. Bodega.

480- 282- 3270
602- 718-0816

¡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

Perdidos y Encontrados

PERDIDOS

CHIHUAHUA PERDIDA EN TEMPE

Su color es blanco y negro y es nuestra mascota. Su nombre es Scaly. Si la ha visto o la encuentra por favor llame al **480-527-8427**



Pastor Australiano Blue Merle desapareció desde el 19 de noviembre. Tiene aproximadamente 2 años, está castrado.

PERRO LABRADOR DESAPARECIÓ

Es negro con marcas blancas en el pecho y las patas. Tenía un collar azul. Se perdió en Chandler. Cualquier información, llame o envíe un mensaje de texto al **480-862-2835**



Mi perro se perdió en el área de Maryvale / West Phoenix. Agradecería enormemente cualquier ayuda que pueda obtener para encontrarlo. **602-763-1062**

PUG MACHO ENCONTRADO

Lo encontramos cerca de 47th Ave y Olive. No podemos mantenerlo por mucho tiempo, por favor llame al **602-545-4175**



ENCONTRADO MACHO

HUSKY Fue encontrado por la avenida 71 y Lower Buckeye. Por favor envíe un mensaje de texto con la descripción del collar para reclamarlo. **602-740-5643**



PERRITA CHIHUAHUA ENCONTRADA

Fue encontrada el viernes 7 de julio por Stapley y University. Ella es negra con algunas marcas de bronceado y pelos grises a lo largo de su espalda. Es muy cariñosa. No tenía un collar o microchip. **480-202-7881**.

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

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

Billetera de mujer perdida. Contiene tarjetas de crédito y dinero en efectivo. Ofrezco recompensa por el retorno seguro. Llame al **602-540-4909**. Última vez que la vi fue en Smash Burger de la avenida 99 y McDowell.

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

2 PERROS ENCONTRADOS

Parecen de la raza yorkie o silky terrier. Estaban alrededor de avenida 84 entre Glendale y Bethany Home. Muy buenos perros. Por favor llame al **602-312-9461**.

ENCONTRADOS

Por la Ave 67 e Indian School **encontré un permiso de trabajo** a nombre de Mario Zacarías Chávez, al parecer es de Guatemala. Si lo conoce o es el dueño de este documento llame al **602-697-4716**

Encontré un perro en la calle en El Mirage cerca del campo de golf. Si a usted se le perdió un perro por esa área llame al **509-860-3718** y diga el sexo y la raza para identificarlo.

Conejo mascota encontrado. Si perdió un conejo en el área de la avenida 51 y Greenway, llame o envíe un mensaje de texto al **602-818-8824**. Estoy por la avenida 51 y el Caribe.

**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
**2.9 % de financiamiento
por 72 meses**

(para clientes calificados)



COROLLA 2018
0% por 60 meses
**0.9 % de financiamiento
por 72 meses**

(para clientes calificados)



avondale TOYOTA
10005 West Papago Freeway Avondale
AZ 85323

ES UN LUJO TENER A ENRIQUE MORENO COMO ASESOR AUTOMOTRIZ

¡No olvide preguntar por nuestras camionetas!



Tundra Tacoma

602-348-5050
Enrique Moreno

Conmigo siempre tendrán
BUENOS PRECIOS Y BAJOS INTERESES



Like us on Facebook
#TEAMFIMBRES

**¿Pensando en
comprar vivienda?**

LLÁMEME Y LE AYUDO A CONSEGUIR EL PRÉSTAMO

- * AGILIDAD EN LOS TRÁMITES
- * COSTOS COMPETITIVOS
- * MAYOR FLEXIBILIDAD EN LA CALIFICACIÓN
- * PRÉSTAMOS CON PERMISOS DE TRABAJO
- * PROGRAMAS DE ASISTENCIA DISPONIBLES PARA SU ENGANCHE Y/O GASTOS DE CIERRE.
- * PRESTAMOS FHA DESDE 520 PUNTOS (NO APLICA PARA PROGRAMAS DE ASISTENCIA, APLICAN RESTRICCIONES).

¡DIFERENTES OPCIONES PARA USTED!

Juan Raúl Fimbres
480-593-6193



¡LLÁMENOS YA!

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

Corporate NMLS# 142084 / Corporate AZ License # BK0909311 / Branch NMLS# 1117584 / Juan Fimbres NMLS# 262373 / Juan Fimbres FHA# 245800001, FHA: 1 877 872 0817 / VA ID# 910224 0000.
Alliance Financial Resources, LLC (DBA Alliance Home Loans) is not acting on behalf of or at the direction of HUD/FHA and/or Federal Government.

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