



www.revistacontactototal.com

Nº. 56 | NOVIEMBRE 15 A 28 DE 2018

Publicación Quincenal Gratuita



**Premio Athena**

**MARTHA MARTÍNEZ**

**Una vida de servicio a la comunidad**

**CONTACTO  
total**

"LA REVISTA QUE HABLA"

**GRATIS**



**RAQUEL TERÁN**

Congresista estatal



**OBAMACARE 2019**

¡Inscríbese pronto!



**¿TIENE ARTRITIS?**

Lo que debe hacer



**PAVO "JUGOSITO"**

Para chuparse los dedos



**Ahora sí...  
¡A comprar carro!**

**FESTIVAL DE ESPECIALES**

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



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



**- TENEMOS DIFERENTES PLANES  
DE FINANCIAMIENTO  
DEPENDIENDO DE SU SITUACIÓN**

(para clientes calificados)



**- LOS INTERESES MÁS  
COMPETITIVOS DEL MERCADO**

(para clientes calificados)



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**

Contacto Total, la revista que habla, no es responsable de los especiales de este anuncio. Consulte a Enrique Moreno para los detalles de las ofertas.

# Union Home MORTGAGE

## ¿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**

Branch Manager/Loan Officer

F: 480.459.4367

C: 480.868.7236

[jfimbres@unionhomemortgage.com](mailto:jfimbres@unionhomemortgage.com)

[UnionHomeMortgage.com/JFimbres](http://UnionHomeMortgage.com/JFimbres)

LO NMLS: 282378 | AZ 0913974 | 325 S. Higley Road | Suite 120 | Gilbert, AZ 85296

Union Home Mortgage Corp.  
NMLS: 2229 | [nmlsconsumeraccess.org](http://nmlsconsumeraccess.org)





# ¿En dónde estamos?

Después de las elecciones vienen las alegrías, las tristezas, los reclamos, las peleas, las demandas y muchas cosas más dependiendo de cual haya sido el resultado.

Pero se está dejando de lado el análisis y la reflexión que siempre se debe hacer después de una contienda de este tipo.

El hecho de tener competencias tan cerradas como la lucha por el escaño en el senado de los Estados Unidos o la del puesto de Secretario de Educación del Estado, no pueden tapar la realidad de hoy: No hay nada nuevo bajo el cielo de Arizona. Siguen las mayorías republicanas en los poderes ejecutivo y legislativo.

¡Así de sencillo!

No podemos vivir de triunfos morales bajo la premisa de que las diferencias en votos fueron menores que en elecciones pasadas. ¡Es cierto! ¿Pero esto de qué sirve? No creo que de mucho. En el congreso estatal, con mayoría republicana, tienen lo suficiente para seguir apoyando al gobernador republicano Doug Ducey.

El procurador republicano podrá seguir marcando la pauta de lo que seguirá siendo la posición legal de Arizona. Para

completar, el segundo de "a bordo" en poder, el Secretario de Estado también seguirá siendo republicano.

Una "Golondrina no hace verano" dice el dicho popular y es muy cierto. Los "pocos" funcionarios demócratas elegidos tendrán que ser muy inteligentes para marcar su estrategia en busca de alianzas o de mantener una imagen mediática que les permita "sobrevivir".



El electorado decidió. ¡Es la gran verdad! Quienes buscan el cambio tendrán que estar revisando porque las cuentas no salieron. Por qué siguió faltando "un penny para el dólar". Por qué a pesar de las campañas y del incremento en el número de nuevos votantes, todo sigue igual en Arizona.

Los que no votaron, ahora que no se quejen. Los que sí votaron, se pueden sentir tranquilos pero muy alertas porque a partir de ahora todos debemos ser conscientes que los próximos dos años serán muy difíciles en el tema de manejo político.

En el estado van a quedar muchas "heridas abiertas" y en el país, ni se diga, con el presidente Trump en la Casa Blanca y los demócratas con mayoría en la Cámara de Representantes, esto va a estar caliente. ¡No lo duden ni un instante!

**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, OSCAR GÓMEZ, NOÉ SANJUAN MEDINA, VÍCTOR NAVARRO. 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](mailto:contacto@revistacontactototal.com). TELÉFONO: 602 751 2106  
[www.revistacontactototal.com](http://www.revistacontactototal.com)

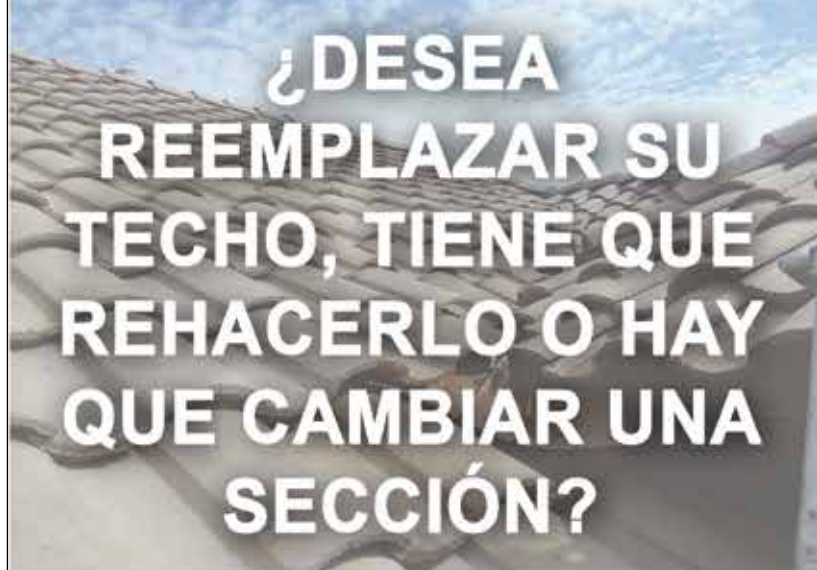
El contenido de los artículos, avisos y ofertas publicitarias son responsabilidad exclusiva de sus autores, en tal sentido CONTACTO TOTAL no se responsabiliza por el contenido de los mismos. ESTÁ PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE LOS ARTÍCULOS, ANUNCIOS, FOTOGRAFÍAS Y MATERIAL PUBLICITARIO 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>ELECCIONES 2018</b> Raquel Terán - Congresista Estatal	6
<b>BUENA VIDA</b> Tengo artritis, ¿qué puedo hacer?	8
<b>ESTILO Y BELLEZA</b> La gran gala DIOR	12
<b>DE NUESTROS CONSULADOS</b>	14
<b>PANORAMA LOCAL</b> Cómo prepararnos para viajar durante la temporada de invierno	18
<b>EN LA MIRA</b> Las novedades de Obamacare para el 2019	20
<b>ORGULLO HISPANO</b> Martha Martínez	24
<b>ACTUALIDAD LOCAL</b> Soldados en la frontera	26
<b>PARA CHUPARSE LOS DEDOS</b> Trucos para que el pavo quede jugoso	30
<b>CUIDE SU SALUD</b> Lo que no debemos hacer después de comer	32
<b>CALENDARIO DE EVENTOS</b>	36
<b>GENTE EN CONTACTO TOTAL</b>	38
<b>¡PARE OREJA Y APUNTE!</b>	40
<b>A CHAMBEAR</b>	42
<b>PERDIDOS Y ENCONTRADOS</b>	45



**480-828-3040**  
**ESTIMADOS GRATIS**

**También hacemos inspecciones**  
**Tenemos licencia y los seguros**  
**que pide el estado**  
**ROC # 314230**

**Mejoramos cualquier presupuesto**



## ¡Ya es congresista estatal!

# Raquel Terán

CON SU TRIUNFO EN LAS ELECCIONES EL DISTRITO 30 TENDRÁ VERDADERAMENTE ALGUIEN DE SU COMUNIDAD EN EL CONGRESO ESTATAL. RAQUEL ES UNA GUERRERA Y LUCHADORA DE TIEMPO COMPLETO. TAN PRONTO FUE ELEGIDA, CON UNA DEMANDA CUESTIONARON SU CIUDADANÍA. INMEDIATAMENTE “TOMÓ EL TORO POR LOS CUERNOS” PARA DEJAR SIN ARGUMENTOS A SUS ACUSADORES. DESDE YA EMPIEZA A PENSAR EN EL ARDUO TRABAJO QUE LE ESPERA EN SU NUEVO CARGO: CONGRESISTA ESTATAL.



Fotografía: Taylor Jackson/Arizona Diamondbacks



**Contacto Total:** ¡Misión cumplida! Se logra la meta. ¿Cómo se siente sabiendo que ya es una congresista estatal?

**Raquel Terán:** Me siento agradecida con los votantes y residentes del distrito 30 de Arizona, también agradecida con todos los voluntarios que día a día tocaron puertas e hicieron llamadas para asegurar la participación de los votantes. Al igual agradecida por los recursos que cientos de personas invirtieron en nuestra campaña. Siento una gran responsabilidad y orgullo de poder ser la voz de nuestra comunidad en la estructura legislativa. Por años he estado afuera del edificio de la cámara de diputados estatal, ya sea en vigilia, en protesta, organizando conferencias de prensa pero hoy puedo llevar el aprendizaje de estos años de trabajo adentro de la legislatura.

**CT:** ¿Qué proyectos piensa impulsar en la legislatura?

**RT:** Quisiera enfocarme en la conversación del presupuesto estatal ya que ahí es donde se discuten los recursos que son destinados a nuestras comunidades. Quiero asegurar que haya los suficientes recursos para nuestras escuelas, los servicios sociales incluyendo el seguro de salud para todos, y por supuesto, que se generen más trabajos en nuestras comunidades.

**CT:** Arizona sigue siendo de mayorías republicanas. ¿Cómo piensa manejar esa situación para sacar sus proyectos

adelante?

**RT:** ¡Estamos en una posición única! Aunque no somos la mayoría tenemos poder porque los demócratas en la casa de representantes tenemos 29 puestos dejando a los republicanos con solo 31 puestos y no tienen campo para cometer un error. Si pierden un voto republicano pierden la legislación o de igual manera los demócratas solo necesitamos dos votos para pasar nuestras legislaciones. Esto también permite bloquear mala legislación. El senado también tiene números casi de empate y entonces nos permite un espacio para negociar.

**CT:** ¿Cuál es la principal necesidad del distrito 30?

**RT:** Nuestra campaña tuvo la oportunidad de visitar miles de personas en sus casas y lo que

más preocupa a los votantes y residentes del distrito es la educación, mantener a nuestras familias unidas, obtener buen trabajo, y por supuesto un sistema de salud para todos. Llevo estas prioridades y necesidades en mi corazón y mi mente.

**CT:** Ahora está del otro lado. La gente está decepcionada de los políticos. ¿Cómo va a mantener sus principios e ideales?

**RT:** Creo que lo más importante es que estaré en constante comunicación con la gente que tendré el privilegio de representar. Asistir a juntas y eventos comunitarios. Visitar y estar involucrada con las escuelas y organizaciones del distrito.

**CT:** Muchas mujeres ganaron en estas elecciones no solo en Arizona sino en todo el país. ¿Es el tiempo de ser gobernados por las mujeres?

**RT:** ¡Siempre! Las mujeres conocemos las historias de nuestras familias de manera singular.

**CT:** ¿Qué estado de Arizona quiere dejarle a su hijo EJ?

**RT:** ¡El mejor posible! Para él y toda su generación. Un estado que tenga las mejores escuelas, donde puedan aprender a su máximo potencial, un estado donde puedan crecer saludables, que tenga todos los recursos naturales incluyendo el agua y aire limpios y por último, un estado que proteja sus derechos civiles y humanos.





# Doctor, me dicen que tengo artritis, ¿qué puedo hacer?



Por **DR. PATRICK A. MALONEY**  
DIRECTOR CLÍNICO DE MALONEY  
CHIROPRACTIC CLINIC

La organización federal encargada de controlar enfermedades en este país se llama CDC en inglés. En español se dice Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Esta organización nos ayuda a entender la cantidad de personas que sufren de ciertas enfermedades. En este caso, hablando de artritis, más de 50 millones de estadounidenses sufren de esta enfermedad. Esto se trata de más o menos 10 millones de latinos con artritis en este país. Es importante saber que la artritis es una enfermedad, y deberíamos entenderla y tratarla como cualquiera otra enfermedad del cuerpo.

Los costos asociados con artritis en este país son más de 300 billones de dólares anualmente. ¡Sí, dije 300 BILLONES! 140 billones en gastos médicos, 160 billones en gastos asociados con incapacidad, como la cual nos previene trabajar, al punto donde empezamos a depender de programas gubernamentales para sobrevivir.

La artritis se caracteriza por rigidez, dolor, dificultad para mover las articulaciones y los huesos. El tipo más común de artritis es la osteoartritis, que afecta a unos 33 millones de adultos estadounidenses y 6 millones de latinos.

## SI, PUEDE SER CIERTO, PERO NO PERMITA ERRORES EN EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

La osteoartritis ocurre cuando el cartílago entre los huesos y las articulaciones se desgasta. El cartílago es necesario para proveer espacio entre huesos, la capacidad de los huesos de moverse correctamente uno contra el otro, y también amortiguar los movimientos del ser humano. El cartílago está compuesto principalmente de colágeno que hace que el cartílago sea flexible y pueda resistir el efecto del uso diario.

La osteoartritis en efecto se produce cuando una coyuntura está bajo tensión y presión mecánica donde el uso diario es más intenso de lo que es normal para esa coyuntura. El cuerpo no puede repararse a tiempo y entonces lo que pasa es que el cartílago se destruye y no se puede reparar cuando es debido. Eventualmente esto disminuye la cantidad de cartílago que tenemos. Esta inflamación que ocurre, produce destrucción prematura de la coyuntura y también produce dolor y rigidez dentro de la coyuntura.

La causa real de la osteoartritis, en la mayoría de los casos, es la falla de la función correcta de la coyuntura, sea a través de algún trauma, trabajo o actividades repetitivas. Estas actividades repetitivas producen efectos similares a trauma por el hecho de que causan demasiada tensión e inflamación dentro de la coyuntura. Porque uno lo hace todos los días la coyuntura no tiene tiempo de recuperarse y descansar y se desgasta prematuramente.

Los factores que benefician a la artritis son varios. Primero tenemos que pensar en la función natural de la coyuntura

que tiene artritis. Es decir, si hay algún torcimiento o falla mecánica en la manera que funciona la coyuntura, se va a desgastar más rápido de lo que es natural. Al mismo tiempo si hay falta de flexibilidad o fuerza en los músculos alrededor de la coyuntura eso nos va afectar mucho también. Finalmente tenemos que considerar nuestra dieta y los suplementos que ingerimos durante el día. Lo que comemos puede alimentar a la enfermedad o puede alimentar a la solución. Es muy importante considerar esto dentro de cualquier programa para solucionar artritis.

La realidad es que lo típico que uno utiliza son pastillas químicas que pueden ayudar a desinflamar y disminuir el efecto el dolor y la rigidez asociado con osteoartritis, pero si uno no se dedica a atacar la raíz del problema, simplemente está cubriendo los síntomas, dejando que el problema se empeore.

No sea víctima de la confusión que existe sobre la causa de osteoartritis. Si está lastimado no cometa el error de tomar pastillas hasta que el dolor disminuye y uno se acostumbre al problema. Es esencial que después de cada lastimadura uno acuda correctamente con su doctor quiropráctico para poder analizar donde hay un problema mecánico que necesita ser corregido. Esa es la mejor manera de evitar el proceso destructivo que ocurre después de que una coyuntura se sana mal y queda torcida. Una coyuntura que queda funcionando incorrectamente es la mejor manera de crear el ambiente donde uno pueda tener osteoartritis en el futuro.

**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

VENDA • COMPRE • VENDA • COMPRE • VENDA • COMPRE • VENDA • COMPRE • VENDA • COMPRE • VENDA • COMPRE • VENDA • COMPRE • VENDA

**JOSUE MANRÍQUEZ**  
AGENTE DE BIENES RAÍCES  
CLAYTON NASH REAL ESTATE

**PARA COMPRAR O VENDER SU CASA NECESITA UN BUEN ASESOR**  
EXPERIENCIA Y HONESTIDAD PARA HACER EL MEJOR NEGOCIO  
COMPRANDO O VENDIENDO SU PROPIEDAD

• PODRÍA RECIBIR HASTA \$20,000 PARA SU ENGANCHE •

**623 308 1900**

¡ABIRIENDO PUERTAS Y CERRANDO TRANSACCIONES EXITOSAS!

EQUAL HOUSING OPPORTUNITY REALTOR MLS





# Super 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.



*¡Los  
Esperamos!*

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

**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**



**ORDENE YA SU CENA  
DE ACCIÓN DE GRACIAS en**

**LA MERCED**

**MEXICAN KITCHEN**

¡Lista para servir en su mesa y compartir con los suyos!

Disfrute la CENA DE ACCIÓN DE GRACIAS sin tener que cocinar, en sólo tres pasos:  
1. LLAME Y ORDENE | 2. RECOJA | 3. SIRVA EN SU MESA.

**ORDENE YA LLAMANDO AL  
480-615-5820**

Y recójala el Jueves 22 de Noviembre, entre  
las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.

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

LA MERCED ARIZONA

**LA CENA INCLUYE:**

- 1 JUGOSO PAVO AL HORNO DE CASI 20 LIBRAS
- 1 JAMÓN DE 7 LIBRAS GLASEADO CON PIÑA
- 6 LIBRAS DE PURE DE PAPA
- 16 ONZAS DE SALSA GRAVY
- 6 LIBRAS DE VEGETALES AL SARTÉN
- 24 ONZAS DE SALSA DE ARÁNDANOS
- 24 PANECILLOS
- 1 PIE DE CALABAZA O 1 DE MANZANA



# DIOR

## La gran gala DIOR

Es una de las fiestas más exclusivas del año en el mundo de la moda. Esta vez fue en Zurich, Suiza. Allí solo se llega con invitación. Uno de los privilegiados este año fue, Víctor Navarro, el estilista de moda, residente del Valle del Sol, quien decidió compartir con los lectores de Contacto Total, la revista que habla, las mejores fotos del mega evento.

Sin duda fue un anoche llena de glamour, elegancia, esplendor y belleza con la cual no se podía desentonar.



El afamado estilista en moda Europeo Clifford Lilley.



El modelo internacional Miruh Frutiger portando un suit de la casa DIOR

La estrella de la noche fue la presentación mundial del nuevo perfume de la casa: JOY BY DIOR. Muchos actores, modelos, celebridades y personalidades del mundo de la moda como la diseñadora Bojana V. y la entrenadora personal Irene Krucker usando Igor Gagich.



El lago de Zurich fue el escenario natural de este importante evento donde la música, el champagne, los bocadillos y la exquisita cena fueron protagonistas especiales



Una de las primeras modelos de la casa Dior usando conjunto original Christian Dior



Las bellas Anna y Karla Klu



Con la Hermosa Andrea M. Hug vistiendo diseño exclusivo de Elisabetta Franchi





## 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

## DE NUESTROS CONSULADOS

ESCUCHAR



### Consulado de México

#### Sábado consular

El Consulado General de México en Phoenix estará prestando sus servicios el sábado 17 de noviembre de 8:00am a 1:00pm.

Tramite de pasaporte, matrícula consular, solicitud de credencial INE y copias certificadas de actas de nacimiento de nacidos en México.

Programe su cita a través de Mexitel 1877-639-4835 o con la aplicación MiConsulMex.

También estarán atendiendo sin cita la Ventanilla financiera y el Centro de Defensoría brindando asesoría legal gratuita para asuntos migratorios.



### Consulado de México



#### Ya está disponible la Guía Paisano Invierno 2018

Busque su ejemplar gratuito o descárguela en [www.gob.mx/paisano](http://www.gob.mx/paisano). Allí encontrará información muy completa sobre trámites en el consulado, ingreso, estancia y salida de México, directorios y quejas y denuncias.



### Consulado de Ecuador

#### Estamos contigo ahora desde su celular!

Descargue la nueva aplicación de la Cancillería disponible en Google Play y AppStore. Búsquela como Ecuador conmigo.



### Consulado de Colombia

#### ¡Atención colombianos en Arizona!

Muy pronto habrá consulado móvil según informó en su página la Casa de la Cultura Colombiana. Será el sábado 1ro de diciembre de 2018 en las instalaciones de Interlingua ubicadas en 5107 N 7th. St Ste 2 Phoenix, AZ 85014. El horario de atención será de 7:00 am a 3:00 pm. Si alguien necesita que le traigan su documento ya tramitado por favor enviar la información (el tipo de documento, nombre como aparece en el documento y el número del documento) por correo a [casadelaculturacolombiana@gmail.com](mailto:casadelaculturacolombiana@gmail.com) o por messenger en el Facebook de la casa de la cultura colombiana. También los puede contactar si necesita mayor información acerca del consulado móvil.



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

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



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

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

Domingos 12 a 4:00PM

[www.simonshotdogs.net](http://www.simonshotdogs.net) Simon's Hot Dogs [simonshotdogs](https://www.instagram.com/simonshotdogs)



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**

## 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

1513 W Thomas Rd

Phoenix, AZ 85015

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



American Family Life Insurance Company  
6000 American Parkway, Madison, WI 53783 008544 - Rev. 1/18 ©2015 - 8078947  
Formulario de póliza ICC13-97 UL Formulario de póliza L-97 UL (solamente AZ, ND, SD)  
La póliza que compra y los servicios corporativos están disponibles solamente en inglés.





## Festival de artes y artesanías

Las mejores compras después del Día de Acción de Gracias  
Viernes, nov 23 – de 8am a 4pm  
Sábado, nov 24 – de 8am a 3pm



¡Artesanías premiadas de más de 40 clubes!

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

Estacionamiento gratis  
Entrada gratis • Rifas

Alimentos y bebidas disponibles

No se permiten alimentos, bebidas o carritos en el auditorio  
www.suncityaz.org

Centro de recreo "Sundial"

14801 N Avenida 103  
Sun City, AZ

En la esquina sureste de la Avenida 103 y Boswell Bulevar

EL DEPARTAMENTO DE TRANSPORTE SE PREPARA DURANTE TODO EL AÑO REEMPLAZANDO MAQUINARIA, CONTRATANDO PERSONAL ESPECIALIZADO Y ENTRENANDO A LOS OPERADORES DE LAS REMOVEDORAS DE NIEVE.



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

**AHORA LE TOCA A USTED...**

**¿SABE CÓMO DEBE ESTAR PREPARADO?**

Es muy sencillo, siga los siguientes consejos si le gusta visitar los lugares en dónde cae nieve.

1- Prepare su vehículo, asegúrese que está en buenas condiciones, ponga cuidado especial a la batería, termostato, descongelador (defroster en inglés) y los frenos. Si es posible use llantas para la nieve, cadenas, etc. Instale nuevos limpiaparabrisas. Asegúrese de que funcionan las luces delanteras y traseras, así como las luces de los frenos y las direccionales para que su vehículo pueda ser visto por otros vehículos en caso de poca visibilidad.

**NOTA:** Si su vehículo es eléctrico o híbrido asegúrese que la batería tenga suficiente voltaje y los cables estén bien conectados. Haga que un mecánico revise el sistema de carga eléctrico y las bandas/correas.

Hay dos consejos muy importantes; antes de salir de viaje revise las condiciones del camino visitando az511.gov o marcando al 511. No confíe completamente en un GPS o Google Maps, algunas veces dirigen al conductor hacia caminos cerrados... en los lugares montañosos existen caminos que están cerrados durante la época de frío entre octubre y abril.

# AUNQUE AÚN HACE CALOR DEBEMOS PENSAR EN CÓMO PREPARARNOS PARA VIAJAR DURANTE LA TEMPORADA DE INVIERNO.

2- Para su viaje lleve los siguientes artículos:

- Celular, suficientemente cargado
- Lámpara de mano y baterías
- Ropa caliente, bufanda, guantes y cobijas
- Removedor de hielo para que limpie el parabrisas
- Bolsas con arena para utilizarla en caso de que su vehículo se quede estancado en la nieve, la tierra le servirá para hacer tracción
- Suficiente agua y comida o aperitivos ya que nunca sabe si encontrará caminos cerrados y su viaje tendrá que ser retrasado; de esa manera usted y sus acompañantes estarán preparados.
- Botiquín de primeros auxilios y si toma medicamentos diariamente, no olvide llevarlos con usted.

Para esta temporada se reemplazaron 25 removedoras de nieve; estas nuevas máquinas son más efectivas y modernas que las anteriores. Para el invierno de 2018 contamos con 200 máquinas removedoras, 400 empleados que están entrenados y certificados en operar estas máquinas; y cada uno de ellos trabajan turnos de 12 horas diarias por lo que nuestros residentes y visitantes pueden

estar tranquilos que en Arizona tenemos como objetivo mantener los caminos y carreteras más seguros.

**RECOMENDACIÓN:** Nunca estacione su vehículo a un lado del camino para jugar en la nieve, recuerde que las removedoras de nieve estarán circulando para quitar la nieve y pudieran chocar su carro o lastimarlo a usted y a sus ocupantes. Siempre busque estacionamientos designados para que usted y su familia puedan disfrutar de la nieve.

En esta temporada, juntos hagamos la diferencia para evitar percances. ADOT prepara maquinaria y personal, y usted prepárese tomando sus precauciones y respetando todos los señalamientos.



Estos son artículos esenciales a la hora de viajar por carretera



CARMEN ALICIA



MAQUILLISTA PROFESIONAL  
PARA CUALQUIER  
OCASIÓN ESPECIAL

623.792.0378



CAARMENALICIAA



# ¿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**

ESCUCHAR

En la mira

# LAS NOVEDADES DE OBAMACARE PARA EL 2019

El programa de salud del gobierno continúa vigente por sexto año consecutivo, pero con algunos cambios. Contacto Total, la revista que habla, conversó con David Aguirre, consejero de salud comunitaria y portavoz de Cover Arizona, quien nos ayudó a resolver varias preguntas de nuestros lectores y nos contó acerca de lo nuevo y cómo aplicar.

Contrario a los pronósticos que predecían una baja en la inscripción, David dice que aquí en Arizona la gente está respondiendo y adquiriendo sus nuevos planes. “La gente sabe del beneficio de tener un seguro médico y en lugar de preguntar si van a tener multa o no, se está registrando, y muchos lo están renovando automáticamente”. David Aguirre recomienda siempre revisar las opciones porque puede suceder que haya un plan en el que reciba mayor cobertura por menos dinero.

## No espere hasta el último día

Otra novedad es que debido al recorte de presupuesto al programa para inscripción de personas, este año en el estado de Arizona solo cuentan con la mitad de navegadores de los que había los años anteriores. Esto quiere decir que si usted necesita ayuda y asesoría para seleccionar un plan es muy importante que la pida ya mismo. “La gente necesita y farmacias más cerca de usted. Solo debe acercarse a ponerse las pilas y hacer cita lo más pronto posible alguna de las agencias.



David Aguirre  
Consejero de salud comunitaria y portavoz de Cover Arizona

porque si nos van a estar llamando el día 14 o el 15 posiblemente no los vamos a poder ayudar porque no hay suficiente personal, eso es algo muy importante que la gente debe saber” aseguró Aguirre.

## Cómo aplicar

Se puede hacer llamando directamente al mercado de seguros o por internet. Si prefiere recibir ayuda de un consejero o navegador local tiene la ventaja de que ellos le pueden dar información más precisa acerca de doctores, las clínicas

Para ayuda local llame a Cover Arizona al 1-800-377-3536.

Allí lo guían para encontrar el lugar más cercano basado en su código postal.

Si desea comunicarse directamente con el mercado de seguros llame al 1-800-318-2596.

Para inscribirse por internet visite [cuidadodesalud.org](http://cuidadodesalud.org)





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, ENTRETÉNASE Y PARTICIPE!

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

Al aire en cabina

602-759-1910

Escúchenos en vivo

DESDE SU RADIO  
**1190-AM**  
www.onda1190am.com

Síganos

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

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



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

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

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

1513 W. Thomas Rd.  
Phoenix, AZ 85015

Tel: (602) 423 4883

Email: abcontinental@gmail.com



# MARTHA MARTÍNEZ

Una vida de servicio al inmigrante



La directora del departamento de idiomas de MIHS (Sistema Integrado de Salud del condado Maricopa) se convirtió en la primera inmigrante en recibir el importante premio Athena otorgado a las mujeres que estando en lo más alto de su profesión muestran inspiración y dedicación por su comunidad. Ella considera que se lo dieron porque “la comunidad del Valle se da cuenta de lo que estamos aportando los latinos a la comunidad en general” Pero la verdad es que Martha se convirtió “en la voz de aquellos que no hablan el idioma inglés y que al igual que todos merecen un trato de igualdad en su atención médica”



Contacto Total, la revista que habla, llegó a su corazón para comprobar porque es un orgullo hispano.

**Contacto Total:** ¿En qué pensó cuando recibió el galardón?

**Martha Martínez:** Cuando recibí el premio mi mente se remontó a ver aquella adolescente llena de sueños en el otro lado de la frontera (Nogales, México) acariciando desde allá el sueño americano. Con un niño en brazos, pase por muchas cosas nada gratas que me hicieron prometerme que un día yo iba a ser la diferencia no solo en mi vida, en la de ese pequeño hijo mío, que no se explicaba porque tan de repente nuestra vida había cambiado, sino también la diferencia en toda mi comunidad y esa promesa sigue en pie.

**CT:** ¿A quién le dedica el premio?

**MM:** Este premio, al igual que otros, está dedicado a mi familia por el apoyo incondicional a través de todos estos años y también a cada uno de los migrantes que han llegado a este país en busca de una vida mejor.

**CT:** ¿Cuál ha sido el momento más feliz en toda esta vida de servicio a la comunidad?

**MM:** Ha habido muchos momentos felices en mi vida laboral a través de los años, pero en particular ha sido el haber fundado el primer programa de intérpretes profesionales en Arizona.

**CT:** ¿Y cuál el momento más triste?

**MM:** Al igual que ha habido momentos muy felices, también ha habido momentos muy tristes en mi carrera como intérprete, soy un ser humano muy sensible y el dar malas noticias a los pacientes y/o sus familiares siguen siendo de los momentos más tristes y difíciles de mi carrera.

**CT:** ¿Como intérprete cuántas veces ha ayudado a un paciente?

**MM:** He ayudado a miles de pacientes durante mi trayectoria como intérprete y traductora y espero seguir ayudando a muchos más.

**CT:** ¿Qué es lo más importante que siente que ha hecho?

**MM:** El haber logrado que los hospitales en Arizona tomarán como ejemplo el programa de intérpretes profesionales de “Maricopa Integrated Health System”.

**CT:** ¿Es usted un ejemplo a seguir?

**MM:** Más que un ejemplo me considero una mujer afortunada que ha tenido el apoyo de su familia y de muchas personas que creyeron en mí y fueron mis mentores. Me gustaría mucho ser el ejemplo y la representación de todos los inmigrantes que como yo dejaron atrás todo para tener una mejor vida y han luchado para lograr ese propósito.

**CT:** ¿Cuál es su mensaje para todos los inmigrantes que llegan a este país?

**MM:** Que abracen este país, que abracen ambas culturas, que su trabajo cualquiera que sea, lo hagan bien hecho, lo hagan con amor, con responsabilidad, con paciencia, nunca darse por vencidos y siempre tender la mano a los más vulnerables.

**CT:** ¿Por qué quiere ser recordada?

**MM:** Me gustaría ser recordada como una persona comprometida con la comunidad, honesta, humilde y luchadora que se dedicó a mejorar los servicios de comunicación para las comunidades que no hablan inglés.

**CT:** ¿Qué legado deja después de toda una vida de trabajo?

**MM:** Un legado de trabajo, esfuerzo y entrega a las comunidades más vulnerables.



## ESTE ES EL TRABAJO DE MARTHA EN MIHS

“Estoy a cargo del departamento de idiomas, del programa internacional y también como enlace de relaciones públicas con los medios de comunicación hispanos. En el departamento de idiomas me encargo de proveer servicios de interpretación y traducción para las comunidades que no hablan inglés, además proveemos clases de español para el personal del hospital y clases para certificar intérpretes. En el programa internacional estoy a cargo de proveer entrenamiento médico en quemaduras a estudiantes, enfermeras y médicos de la ciudad de Hermosillo Sonora México para que estos con el entrenamiento que reciben aquí provean al paciente quemado el mismo tratamiento que reciben los pacientes quemados en los Estados Unidos”



## ...Y llegaron los soldados a la frontera de Arizona



Por OSCAR GÓMEZ  
PERIODISTA



**E**l departamento de defensa de Estados Unidos desplegó a 5 mil 600 militares a la frontera sur de este país para ayudar al departamento de inmigración y control de aduanas (CBP). El despliegue se debe a la orden del presidente Trump de asegurar la frontera y así detener la caravana de inmigrantes que recorre México.

En Arizona los militares llegaron la primera semana de noviembre y empezaron a reforzar el muro instalando alambre de púas en lo más alto de la barda. 6 puertos fronterizos en Arizona están siendo reforzados, no el muro fronterizo, sino solo los puertos fronterizos.

En Arizona hay mil quinientos uniformados. Únicamente la policía militar está armada, el resto de uniformados solo está asistiendo a la patrulla fronteriza. Los soldados estarán enfocados en construir albergues temporales en la frontera y en transportar a inmigrantes. Los militares no detendrán a inmigrantes ya que no cuentan con el entrenamiento y no es permitido por la ley de Estados Unidos.

Residentes en la frontera están a favor y en contra. Algunos dicen que se debe asegurar el muro para evitar el cruce, otros dicen que los militares en la frontera envían un mensaje de odio con el vecino país.





# 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



**Xtylo**  
Beauty College



XTYLO BEAUTY COLLEGE TE INVITA A CAPACITARTE COMO ESTILISTA PROFESIONAL EN LAS SIGUIENTES ÁREAS: CABELLO, MAQUILLAJE, UÑAS, FACIALES, EXTENSIONES DE CABELLO, ÚLTIMAS TENDENCIAS EN COLOR Y MUCHO MAS.

EXCELENTE SISTEMA DE EDUCACIÓN - REGISTRADO Y AVALADO POR EL ESTADO DE ARIZONA - CON INSTRUCTORES PROFESIONALES.

ESTAMOS ENFOCADOS EN NUESTRA COMUNIDAD HISPANA CON CLASES EN ESPAÑOL Y PRECIOS A TU ALCANCE.

**¡PREGUNTA  
POR LA BECA  
DE \$ 2,000  
DÓLARES!**

**¿QUÉ ESPERAS?**

VEN Y FORJA TU FUTURO EN XTYLO BEAUTY COLLEGE

TENEMOS 2 LOCALIDADES EN EL VALLE DEL SOL

**WEST PHOENIX**

91 AVENIDA AL SUR  
DE LA AUTOPISTA 10  
1200 N 91ST AVE,  
TOLLESON, AZ 85353

**EAST PHOENIX**

36 CALLE AL SUR DE  
THOMAS RD.  
2828 N 36TH ST,  
PHOENIX, AZ 85008



**¡LLÁMANOS! 602-710-6107 O 602-518-4994**



ESCUCHAR

# Para chuparse los dedos



Por Noé San Juan Medina  
Chef La Merced Mexican Kitchen

## Trucos para que el pavo quede jugoso

### La cena de Acción de Gracias

En esta fecha tan especial compartimos nuestra mesa con la familia, amigos y seres queridos para dar gracias. La cena de "Thanksgiving" debe tener un invitado muy especial que es el tradicional pavo y hay que tratarlo con mucho respeto al cocinarlo.

Por eso les voy a dar los siguientes pasos para cocinar un exquisito, jugoso y suave pavo.

**1. Descongelarlo completamente.** Considera un día entero para descongelarlo en el refrigerador por cada 2.5 kilos de pavo. En caso de seguir un poco congelado puedes sumergirlo completamente en agua fría durante 30 minutos.

**2. Hay que lavarlo bien.** También hacer unos cortes pequeños en la pechuga, para poner unos trozos de mantequilla y después poner las especias que vamos a usar.

**3. Dejarlo reposar a temperatura ambiente.** Por lo menos 3 horas antes de meterlo a al horno.

**4. Tiempo de cocción:** Ponerlo en un contenedor para hornear pavos y cocinarlo al horno a 375°F por un lapso de 2 a 3 horas. Media hora antes de terminar el tiempo de cocción debes de destapar el pavo y lavarlo con el jugo que suelta, para darle color y si gustas ponerle más mantequilla está bien.

**5. Medir la temperatura.** Recuerda que el cocimiento es de 165°F en la parte más gruesa del pavo, así sabrás que está bien cocido. Puedes dejarlo más tiempo si justas.

Al ofrecer la cena hay que cuidar hasta el más mínimo detalle como decorar la mesa. Recuerda que los acompañamientos son muy importantes para contrastar con los sabores salados de la carne. Por eso sugiero una salsa de arándanos rojos.

Otros acompañamientos muy típicos son: vegetales al vapor, puré de papá con salsa 'gravy', ejotes con pimientos rojos y espárragos con aceite de oliva.



Como postre no puede faltar el pie de manzana, pie de calabaza o pie de nuez.

¡Ahh y no olvides el vino!

En el Restaurante la Merced hemos adoptado esta tradición y cada año preparamos una completa y deliciosa cena de Acción de Gracias para que la disfrutes con tus amigos y familiares.



### 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



**GARANTIA 30 DÍAS**

## FRANCO'S APPLIANCES

VENTA DE ELECTRODOMÉSTICOS USADOS

Refrigeradores DESDE <b>\$100</b>	Estufas DESDE <b>\$60</b>	Secadoras DESDE <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 •





**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**

**Tapicería Landin**  
2228 N.16 st. Phoenix, AZ 85006.  
(Calle 16 y Oak)



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

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

**Cuide su salud**



**H**ay ciertas cosas que no podemos evitar justo después de comer. El problema es que desconocemos que la mayoría de esas costumbres pueden afectar seriamente nuestra salud. Por ello aquí les contamos las 6 cosas que nunca debe hacer después de comer.

- 1. Fumar**  
Su cuerpo necesita digerir correctamente los alimentos después de comer. Al fumar la nicotina se une al exceso de oxígeno que se requiere en el proceso de digestión. Esto le permite a su cuerpo absorber más carcinógenos que de costumbre es decir que se incrementa la posibilidad de contraer cáncer intestinal y pulmonar.
- 2. Comer frutas**  
Teniendo en cuenta que las frutas requieren diferentes enzimas para ser digeridas, lo mejor es comer fruta con el estómago vacío para permitir la máxima absorción. Además los azúcares contenidos en la fruta o sea la fructosa necesitan más tiempo para que puedan ser completamente absorbidos. Comer fruta después de una comida también puede causar acidez estomacal indigestión y eructos.
- 3. Dormir**  
Irse a la cama justo después de comer puede llevarlo a experimentar molestias e hinchazón. Al recostarse

# Lo que no debemos hacer después de comer

## Hábitos peligrosos que pueden arriesgar su salud

los ácidos gástricos le pueden causar reflujo y “quemar” el esófago. Un estudio desarrollado por la facultad de medicina de la Universidad de Ioannina demostró que las personas que esperan más tiempo para ir a la cama después de comer tienen menos riesgo de sufrir un derrame cerebral. Así que resístase a la tentación de dormir justo después de comer.

**4. Ducharse**  
La digestión requiere mucha energía y flujo sanguíneo en el cuerpo. Al tomar una ducha, especialmente caliente, su cuerpo ajusta el flujo de sangre para llegar a su piel más rápidamente a fin de compensar el cambio de temperatura. Esto significa que hay menos sangre disponible para ayudarlo a digerir los alimentos y por ende dificulta la digestión.

**5. Tomar un té**  
Aunque el té es una bebida saludable, no es un buen hábito justo después de comer. El ingrediente principal en el té es el ácido tánico, el cual puede interferir disminuyendo la absorción de hierro y provocando mareos, anemia y fatiga. Para las personas con anemia puede ser aún más contraproducente.

**6. Tomar agua fría**  
Evite el agua con hielo después de comer. Esta produce un agolpamiento de la comida y por lo tanto afecta la correcta digestión. Es preferible beber agua tibia que ayuda a absorber mejor los nutrientes.

Si está cometiendo alguno de estos errores, de ahora en adelante piense bien lo que vaya a hacer después de comer.





*¡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**



**SAB  
NOV  
24**

VENTA DE  
BOLETOS EN  
**ticketri.com**

**2601  
on central**



**LA GRAN TRIBUTO A  
GUZMAN**

**POR BRENDA DE PARODIANDO**

**DJ HUGUITO | 9:30PM | INFO: (623) 206-7973**

**2601 N CENTRAL AVE, PHOENIX, AZ 85004**





# Calendario de Eventos

## Sinfonía de luces – “Drive-Thru”

A partir del Viernes 16 de noviembre hasta el 31 de diciembre de 2018 / 6 p.m. - 10 p.m.

Sí, desde su auto podrá vivir la magia de la navidad con las 1.7 millones de luces que están sincronizadas con las canciones populares de las fiestas y los éxitos actuales que se reproducen a través de la radio de su automóvil. Entre las atracciones destaca el portal de Santa, el túnel iluminado más largo del país. Solo un boleto por vehículo. Más información en worldofillumination.com. Entradas en www.showclix.com

**Dos locaciones: Diablo Stadium - 2200 W Alameda Dr, Tempe, AZ 85282-3161**

**North Phoenix - 27701 N. Black Canyon Phoenix, AZ 85085 (I-17 y Jomax)**



## La Arrolladora Banda El Limón en Phoenix

Sábado 24 de noviembre de 2018 / 8:30pm

Rigo Entertainment presenta la música ganadora del Grammy Latino de La Arrolladora Banda El Limón de René Camacho en el histórico Teatro Celebrity. ¡Compre boletos antes del 18 de noviembre y ahorre \$ 10! La agrupación presenta un escaparate de pop latino de clase mundial, cumbias, rancheras, baladas y corridos, ricos en metales, cuerdas y maravillosas capas vocales. Éxitos como "Más Adelante", "Cabacita Dura", El Ruido de Tus Zapatos, "Comparame", "Diferentes", "De Mil Maneras" y muchas más de su gran repertorio serán parte del show. Puertas abren a las 6:30 p.m. Compre boletos en Celebrity Theatre o en línea en www.celebritytheatre.com. Para cargar por teléfono, llame al 602-267-1600 ext.1. Todas las entradas están sujetas a un recargo.



**Celebrity Theatre - 440 N. 32nd St., Phoenix, AZ**

# Calendario de Eventos

## Festival de artes en Tempe

Viernes 30 de noviembre a domingo 2 de diciembre / 10 AM -5 PM

Gran variedad de joyas difusoras 100% artesanales disponibles para comprar. ¡Este festival es la mejor manera de comenzar sus compras navideñas! Toneladas de artículos artesanales únicos y hermosos de talentosos artistas. ¡Visite el stand de Birdsong Diffuser Jewelry como un artista emergente este año en el 50º Festival Anual de Tempe para las Artes!

El “Tempe Festival of the Arts” se clasifica entre los 100 mejores espectáculos de artesanía clásica y contemporánea en la nación según la revista Sunshine Artist, y ha recibido el prestigioso Premio Pinnacle de la Asociación Internacional de Festivales y Eventos. Entrada Gratis.



**Downtown de Tempe - 310 S Mill Ave, Ste 201-A, Tempe, Arizona 85281**

## OBTEN CLARIDAD EN TUS IMPUESTOS COMO INVERSIONISTA DE BIENES RAICES

### FECHA Y HORA:

SABADO, 1 DE DIC. DEL 2018  
DE 9 AM - 11 AM

### LUGAR:

YB COMPANY LLC  
3003 N CENTRAL AVE  
PHOENIX, AZ 85012

### CURSO DE IMPUESTOS SOBRE:

- Propiedades de Renta
- Fix & Flip
- Airbnb/VRBO
- Inversión residencial o comercial

PRESENTADORA:  
INVERSIÓN:  
\$49.95

### ¡REGISTRATE HOY!

Espacio esta limitado. ✓

<https://bit.ly/2CHHQ0V>

### PRESENTADORA:



Yesenia B. Simmons, CPA, MTax  
Contador Publico Certificado



PREGUNTAS A:  
OFFICE@YBCOMPANYCPA.COM  
TEL: (623) 243-1272  
@YBCPA

# Mini altavoz portátil

- Bluetooth
- Micrófono incluido
- Copa de succión (para adherirlo al teléfono o tableta)

- Se puede usar como popsocket
- Sonido stereo
- Varios colores para escoger
- Inalámbrico

# estilo champiñón

**El regalo perfecto para esta navidad!**

Ordénelo llamando al **602-751-2106** o en línea en [www.tiendacontactototal.com](http://www.tiendacontactototal.com)

**Oferta especial \$14.99**



ESCUCHAR

# Gente en Contacto Total

## De aniversario

La organización Women's Hope of Arizona celebró sus 10 años como mejor lo sabe hacer: ayudando a la comunidad. Esta vez fue en su evento de recaudación de fondos para ayudar a niños y madres desamparadas en la temporada de fin de año. Felicitaciones a Lala Zuluaga y todo el equipo por su bella gestión. ¡Queremos pastel!



## ¡Muy elegantes!



Así lucieron el modelo Oscar de las Salas y la empresaria y personalidad de medios de comunicación, Irma Orozco, en el Bentley Scottsdale Polo Championship que esta vez tuvo una concurrida participación hispana y que además contó con un evento de desfile de mascotas. ¡Bien por ellos!

# Gente en Contacto Total

ESCUCHAR



## Viejoteca colombiana en Arizona

Organizada por Olga Zapata, se realizó en el restaurante Frank & Lupe's de Ahwatukee la primera viejoteca que tuvo como atractivo principal el show de "Los hermanos Monroy" talentosos músicos y humoristas llegados desde Colombia. Aquí las hermanas Zapata, Clemencia, Adriana, Claudia y Olga con los artistas invitados.



Diana Prieto-Bernal, la anfitriona de la noche y su mami la señora Teresa Medoff también se divirtieron con las ocurrencias de "Los Monroy" y guardaron la foto del recuerdo.



La empresaria Mónica Jaramillo viajó desde Tucson para no perderse el show. En compañía de Nicole Kammerer y María Figueroa gozaron y bailaron toda la noche. ¡Que siga la rumba!

@LaTienditaCafe | iatienditacafe | iatienditacolombianrestaurant

# La Tiendita

Colombian Restaurant

Comida y productos 100% colombianos

480-898-5546

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



# Dinosay

OP photography

Foto y vídeo para bodas, quinceañeras, bautizos y mucho más.

623-500-1420

Búsquenos en Facebook





## ABOGADO DE DEFENSA CRIMINAL.

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

## SE VENDEN EMPANADAS SONORENSES Y SEMITAS CON QUESO FILADELFA.

\$5 el paquete de 5. Llamar al **480-969-5979**. El dinero recaudado por las ventas lo ocupo para una cirugía en mis pies.

## 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



## PROTEJA SU EMPRESA

**Cobertura para dueños de restaurantes**  
Confíe en American Family para la cobertura desde el equipo hasta el inventario. Nos enfocaremos en mantener protegido su restaurante, para que usted pueda estar al frente del negocio.



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

## ¿YA SE VENCIO SU ITIN?

Si su ITIN tiene alguno de estos números en medio:

70 71 72 73 74 75 76 77  
78 79 80 81 82



Necesita renovarlo desde ya para declarar sus impuestos en el 2018

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

COMPRE / VENDA  
INTERCAMBIE / REGALE

## DULCERÍA IMPORTACIONES VALENTINAS.

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

20 palabras por  
10 dolares.  
¡Anunciate!

**Vendo cajas de cartón de 11x8x12.** Casi nuevas y en perfecto estado. Tengo más de 400. \$0.50c cada una. Vendo de 10 en adelante. Perfectas para empaçar revistas, ropa, artículos delicados, etc. Resistentes para mudanzas. Enviar texto o llamar al **602-751-2106**

**SE VENDE MINI VAN NISSAN QUEST.** 6 cilindros. Año 99. Muy buenas condiciones. Solo \$1950. Estamos en Mesa, AZ. Interesados llamar al 480-285-4878

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

## MINI SPEAKERS

Bluetooth - Micrófono incluido - Copa de succión - Se puede usar como popsocket - Sonido estéreo - Varios colores - Inalámbrico

SÓLO \$14.99

¡El regalo perfecto para toda ocasión!



Ordénelo llamando al **602-751-2106**

¿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**

## CAMAS A PRECIOS DE FABRICA EN TODOS LOS TAMAÑOS

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

**602-475-4515**



Los precios bajos se mantienen hasta agotar existencias.



**QUESO MENONITA**  
de Casas Grandes,  
Chihuahua.

Lydia  
**602-810-6241**

¿TUVO UN ACCIDENTE? En las oficinas legales de Rafael Tirado & Associates le ayudamos. ¡Llámenos hoy!  
**602-266-0292 Consulta GRATIS.**

## 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**



## SE VENDE CASA EN TEQUILAQUIC



Estado de México, México. Cerca de Zumpango y Apaxco.

Más información al  
**602-434-7976**



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**

**Handyman reparaciones y construcción en general.** Cualquier tamaño y precio. Plomería, tile, electricidad, carpintería, techos, baños, showers, cocinas, nivel 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**



**SOBADORA ATENDIENDOLE**

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

Llamar al **602 621 9419**

**HARTLEY STUDIO**

FOTOGRAFÍA Y VIDEO

PARA TODA CLASE DE EVENTOS

623-216-0681 602-754-1118

imeldahartley@gmail.com

**Compañía de limpieza** necesita URGENTE personal para trabajar en el horario de día. Llamar a Sandra o enviar un mensaje de texto con su información al **602-688-3594**

Se necesita chofer con experiencia para manejar grua Tiempo completo. Interesados llamar al **623-234-0512**

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.**

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

**Desert Mobile Homes Services**

SERVICIO Y MANTENIMIENTO DE CASAS MÓVILES



Reparación de insolación, ductos, plomería, electricidad, prevención de moho y plagas y todo lo relacionado a su traila.

**602-758-7687**

**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**

**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**

BUSQUE / OFREZCA TRABAJO Y/O SERVICIOS

**LOS CLASIFICADOS QUE ISI SE VEN!**

PARA ANUNCIARSE AQUI LLAME AL 602-751-2106

**Miguel's Lawn Care**

ESTIMADOS GRATIS

Good quality for all your landscaping needs and much, much, more

Servicio garantizado

Landscaper 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.

**REYES ROOFING LLC**  
GENERAL CONTRACTOR

Somos los expertos en TECHOS Instalación y toda clase de reparaciones

**602-489-8728**

Estimados gratis - Inspecciones

ROC # 314230 Con licencia, autorizado y asegurado.

**PACMAN Plumbing LLC**

• Gobbling up clogs since 2017 •

PACMANPLUMBING.COM

Residential & Commercial

**480-389-7581**

24 HOURS EMERGENCY

DRAIN WATER GAS

**PROTEJA SU EMPRESA**

Cobertura para servicios de mantenimiento y limpieza

American Family cuenta con un paquete de protección diseñado de acuerdo con las necesidades de las empresas de limpieza.

John Herrera Agency LLC

**602-795-4825**

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

**AMERICAN FAMILY INSURANCE**

**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**

Búsqenos en **facebook**



# ¡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](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

# Perdidos y Encontrados

## PERDIDOS

### PERDIMOS LA MASCOTA DE LA FAMILIA



Por favor ayúdanos a encontrar a Luna. Es de la raza Tan Shiba Inu. Tiene 6 años y es de color café bronceado. Pesa aprox. 15lbs. Ella no tiene collar y fue vista por última vez el 10/27/18 a las 11:45 am. Nuestros niños extrañan a su mascota y solo queremos que vuelva a casa. Se perdió en Mesa por la Southern y Valvista. Si la ha visto, llámenos ya **(714) 872-1504**

Se extraviaron mis documentos a nombre de Norma Acuña León. Residencia, licencia de manejo y tarjetas de banco. Quien

### RECOMPENSA POR CARTERA PERDIDA

Contenía documentos importantes a nombre de María del Carmen Flores y Gerardo Gallardo. Queremos recuperar las tarjetas de residencia. Si alguien los encuentra le agradecemos se comuniquen con nosotros al **913-991-8307**

### ESTAMOS BUSCANDO A LUNA.

Es una perrita enrazada con pastor alemán. Tiene la cara café y el cuerpo negro. Pesa entre 35 y 40 libras. Su familia está muy triste por su desaparición. Se perdió por la calle 40 y la Shea blvd. Si la ha visto o la encuentra llame al **602-446-9527**

los haya encontrado por favor comuníquese conmigo al **602-687-2572** ¡Muchas gracias!

### ENCONTRAMOS PASTOR ALEMÁN

Es un macho joven y grande. Fue hallado en el área de la 7 avenida y Bethany Home Rd. Se ve muy bien mantenido. Por favor llame o envíe un mensaje de texto **602-803-3239**



### PERRO ENCONTRADO

Fue hallado por el área de la avenida 30 y Thunderbird. Es macho. Si alguien sabe dónde vive su familia, por favor llámeme o envíeme un mensaje de texto al **602-686-0745**



### ENCONTRADO YORKSHIRE TERRIER EN LAVEEN.

Es muy pequeño de color café claro en la cara y el cuerpo gris. No tenía collar. Si usted es realmente su dueño, por favor llame lo antes posible al **281-826-4625**.

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

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

### BULLDOG INGLÉS DESAPARECIDO

Es blanco y marrón. Se salió de mi jardín cerca de la 47th avenida e Indian School. Si lo encuentra, por favor déjeme saber. Es nuestro perro de familia y no queremos que le pase nada malo. **602-515-2435** o **602-525-2151**



### 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**

**Tarjeta de residente permanente encontrada.** El domingo primero de Julio de 2018 por las calles Central y Southern en Phoenix nos encontramos este documento a nombre de Juan Balderas. Si usted es o conoce a esta persona, por favor mandar mensaje con el segundo apellido para verificar y hacer arreglos para su devolución. **916-293-2463**





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**

- \*Petición de Familia**
  - Matrimonio/ Visa de Prometido (a)/ Padres/Hijos/ Hermanos
- \*Perdones (I601 y 601A)**
- \*Defensa Contra Deportación**
  - Fianzas en Eloy y Florence
  - Cancelación de remoción/deportación
- \*Petición Especial**
  - 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



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

- DULCES**
- PARTY SUPPLIES**
- DECORACIONES**
- PARRILAS**
- JUGUETES**
- ESPECIES**
- CAZOS**



**TRES LOCALIDADES EN EL VALLE DEL SOL**

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

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

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





# Aquí se cocina con amor

¡Todo en un solo lugar!  
Platillos mexicanos, peruanos y colombianos



*Chiles Rellenos*



*Jalea Peruana*



*Bandeja Paisa*

**Horario de atención**

**Martes a sábado / 11:00am a 9:00pm**

**Domingo / 10:00 am a 7:00pm**

**Cerrado los lunes**

---

**1245 W. Guadalupe Road Suite #B8 Mesa, AZ 85202**

**480-935-0924**