



www.revistacontactototal.com

Nº. 100 | SEPTIEMBRE 24 A OCTUBRE 7 DE 2020

Publicación Quincenal Gratuita

Llegamos a la edición número



¡SEGUIMOS ADELANTE!



SALVADOR DURÁN
Y su faceta de escritor



POSTRES DE MÉXICO
¡Pa' chuparse los dedos!



HALLOWEEN
¡La nueva realidad!

CONTACTO
total

"LA REVISTA QUE HABLA"

GRATIS

¿Está buscando un préstamo para renovar su vivienda?

Cuente con nosotros



PREGUNTE POR EL PROGRAMA DE RENOVACIÓN "HOMESTYLE"

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

CUMPLIMOS NUESTRAS PROMESAS

JUAN R. FIMBRES / Loan Officer
480-593-6193
 1645 E Bethany Home Rd,
 Phoenix, AZ 85016
www.westernalliancemortgage.com



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



ACCIDENTADO?

SEA COMPENSADO

Hablamos Español

Abogados de Accidentes

623-225-5635



ACCIDENTADO?

SEA COMPENSADO

Hablamos Español

Abogados de Accidentes

623-225-5635

¡ + DE 200 MIL MUERTOS!

¿A quién le duelen?

Cuando usted esté leyendo estas líneas, la cifra de muertos en los Estados Unidos por el coronavirus seguirá subiendo de los 200 mil para, como un jinete del juicio final, seguir cabalgando con el paso firme de la indiferencia y de la poca consideración, solidaridad y sentido humano.

Ahora si valdrá la pena preguntarse ¿Y a quién le importan todos estos muertos? Muchos padecieron solos y aislados su enfermedad, otros no tuvieron la oportunidad de despedirse de sus familiares cercanos. Para casi todos no hubo ni una pequeña ceremonia de despedida. Unos terminaron en una fosa común y los otros convertidos en cenizas.

La cruel realidad para las víctimas del coronavirus. Perdieron su vida por esa "gripita que desaparecería con el calor del verano" como lo dijo el presidente Trump, pero que muy lejos de esas opiniones irresponsables y sesgadas, hacen parte de la tragedia que ha cubierto con un manto de dolor a muchas familias y a todo el país.

Los que verdaderamente sufren la tragedia son los familiares que perdieron a sus seres queridos. En un abrir y cerrar de ojos se quedaron sin padres, esposos, hijos, abuelos. ¿Y de ellos quien tiene consideración?



Porque al gobierno parece importarles muy poco. La gente está desamparada y a la deriva, solo acompañada por esa sentencia de que "muérase el que se muera el país se abre y todo regresa a la normalidad"

No hay verdaderas políticas para enfrentar la pandemia. No tenemos un liderazgo para seguir. Los políticos y los científicos cada día, dicen y dicen, y se contradicen. En medio de este desolador panorama las cifras de muertos siguen aumentando.

¿Y quién podrá defendernos? Mmmmmmm... Creo que nadie porque el presidente está en campaña y lo único que le importa es reelegirse. En estos días dijo que él no era culpable por la gigantesca cifra de víctimas fatales. Que la gente debería agradecerle porque gracias a él no hay más muertos en los Estados Unidos.

Mejor dicho, como dijo el secretario general de la ONU, la pandemia de coronavirus está fuera de control. Se acabó el verano y llega la temporada de influenza, una combinación mortal que sin duda dejará muchos infectados.

Después de cruzar la tétrica cifra de 200 mil muertos el panorama luce terrible. Lo único que podemos tener claro es que entramos en la etapa de "sálvese quien pueda" ¿Y usted qué va a hacer?

CONTACTO TOTAL "LA REVISTA QUE HABLA" ES UNA PUBLICACIÓN QUINCENAL GRATUITA PRODUCIDA POR MEDIOS HISPANOS LLC.
 Directora general: DIANA GUALDRÓN. Editor General: GABRIEL VILLALOBOS. Directora Creativa: DORA INÉS VILLALOBOS A. Diseñador Gráfico: CARLOS AGUILAR. Diseño: IN HOUSE MH. Web Master: DIVA PRODUCTIONS. Departamento Comercial: LAURA SEGURA, ZULMA LINZUAIN Fotografía: Angel Mena Photography Colaboradores en esta edición: LOURDES LERMA, PATRICK MALONEY, NOE SANJUAN MEDINA, FRANCISCO JÁUREGUI Producción General: SANDRA CARMONA. Distribución: RED DE DISTRIBUCIÓN MEDIOS HISPANOS, MANUEL GIL E HILARIO ISLAS.

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

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

En esta edición

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



FAMOSOS DE AQUÍ Y ALLÁ	6
Samadhi Zendejas, la villana de Falsa Identidad	
BUENA VIDA	8
Doctor, ¿Cuándo debería tener cirugía en el túnel carpiano?	
ACTUALIDAD NACIONAL	12
CENSO 2020	
Operación especial para contar a las personas que carecen de una vivienda	
PANTALLA GRANDE	14
"The Croods: una nueva era"	
EN LA MIRA	18
El suicidio es prevenible	
PANORAMA LOCAL	20
Apóyenos con esta competencia que incluye la Autopista South Mountain (Loop 202)!	
EDICIÓN 100	24
¡Mil gracias!	
DE SU RONCO PECHO	26
Salvador Durán	
"El reportero y el huracán"	
ENTÉRATE	30
Sebastián Caicedo y David Chocarro en la nueva era del streaming	
YO RECOMIENDO	32
México . Los 3 postres más apetecidos	
ESPECIAL HALLOWEEN	36
La nueva realidad del Halloween	
¡PARE OREJA Y APUNTE!	40
A CHAMBEAR	42

Mi Tienda Latina

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

PRODUCTOS DE SU PAÍS

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

Aceptamos estampillas de comida

Teléfono
602 286 6422

Fax
602 286 0022

Paquetería a México y envío de encomiendas a Centroamérica



Samadhi Zendejas

Se acabaron los besos y las escenas de cama por culpa de la pandemia

Arrancó la segunda temporada de Falsa Identidad y Contacto Total, la revista que habla, conversó con la villana de la serie. La actriz mexicana Samadhi Zendejas regresa con su personaje antagónico de Circe Gaona. Nos contó, entre otras cosas, sobre el gran reto que fue terminar de rodar la serie en medio de la pandemia por coronavirus.

Circe Gaona llega a la segunda temporada como una mujer traicionada y ahora obsesionada con encontrar al hombre que la ame de verdad. Eso sí, muy seductora. “Super contenta de regresar con este personaje. Es una villana que la gente quiere y no a cualquiera le pasa eso. Estoy muy agradecida con la gente que la sintonizó que la vio y que está esperando la segunda temporada con muchas ganas” comenta Samadhi. Considera que lo más atractivo de esta nueva temporada es como los nuevos personajes se convierten en víctimas de Circe. “Todos los hombres caen en las redes de Circe”

Esta nueva etapa de Falsa identidad sorprende con la incursión de actores como Dulce María, quien debuta en Telemundo. “Mucha acción, mucha piel, mucho balazo... entran nuevos personajes. Muy contenta con el resultado. Yo creo que la gente va a valorar mucho que se nos atravesó esta pandemia y aun así seguimos filmando y aun así seguimos trabajando” recalca Samadhi. “Tuvimos que parar cuatro meses y ahora en septiembre es el mes en que terminamos. Nos cuidamos mucho, los técnicos, los actores... la manera en que grabamos fue siempre muy cuidada”

Las grabaciones durante la pandemia

Aunque hubo varios contagiados entre actores y equipo de producción, durante el rodaje, Samadhi no fue una de ellas. “Todos tuvimos mucho cuidado, siempre manteniéndonos super sanos. En algún momento todo

el mundo lo vamos a tener... Yo creo que la gente que come bien, que hace mucho ejercicio no le va a afectar en lo absoluto. Hay que cuidar a nuestra gente grande. Teníamos una producción de primera, teníamos médicos, teníamos estudios cada tercer día y me hice como treinta pruebas...”

La creatividad y la imaginación fueron factores definitivos durante las grabaciones que se hicieron en plena pandemia. “Los besos se acabaron... Ya no hubo escenas de cama. Todo se modificó en el libreto pero la gente no lo va a notar. Cuando teníamos que grabar de cama primero grababan a la actriz y luego al actor. Eso no se va a ver. Fue un reto muy fuerte... La gente no se va a dar cuenta cuando fue pandemia y cuando no”

En cuanto a proyectos futuros Samadhi está muy agradecida porque se le siguen abriendo puertas: “Yo se que mucha gente en esta pandemia se quedó sin trabajo, Gracias a Diosito no nos pasó a nosotros ya que estamos empezando y arrancando un nuevo proyecto que pronto contaremos de qué se trata”.



Quién es Circe Gaona

Circe ahora es respetada y temida por muchos, por ella misma y no por el miedo a su padre. Habiendo amado a Diego con toda su alma, al ser traicionada por él, ahora convierte ese amor en un gran odio por él e Isabel. Don Mateo la manda a prisión, pero Circe logra que la dejen libre y se une con el Buitre para buscar vengarse de Don Mateo. Está obsesionada con encontrar al hombre que la ame de verdad y su sueño más deseado es casarse.

Doctor, ¿Cuándo debería tener cirugía en el túnel carpiano?



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

El túnel carpiano de la muñeca es una de las áreas más complejas del cuerpo. Dentro de la muñeca tenemos 8 huesos que funcionan juntos y nos dan la capacidad de mover a la muñeca y la mano en maneras muy diversas.

El túnel carpiano es exactamente eso, un túnel por donde pasan muchos nervios y tendones que dan vida a los primeros cuatro dedos de la mano incluyendo el dedo gordo. El piso del túnel es un ligamento cerca de la palma de la mano. Como cualquiera otra coyuntura en el cuerpo o serie de coyunturas en el cuerpo, el túnel carpiano está dispuesto a torcerse. Es decir los huesos del túnel carpiano se pueden torcer creando problemas mecánicos y disminuyendo el espacio por donde pasan los nervios y tendones hacia la mano. Estos nervios y tendones son responsables para poder utilizar correctamente los dedos de la mano. Entonces cuando el túnel carpiano está torcido y causa presión a esos tendones y nervios uno empieza a perder la función de su mano.

Hay dos maneras de lastimar el túnel carpiano. Uno es trauma fuerte, y el otro es por realizar actividades repetitivas a través del tiempo que lastiman el túnel carpiano. Por ejemplo, muchas veces después de un choque de auto, por tener las manos en el volante o por haberse sostenido contra el tablero durante el choque, uno se tuerce y se daña la muñeca. Si no atendemos este problema en la mano correctamente, los huesos torcidos se van a cicatrizar mal, creando un problema permanente que luego va a lastimar la mano permanentemente también.

Ahora la pregunta es: ¿Cuándo deberíamos tener cirugía en el túnel carpiano? La respuesta más simple es nunca. Antes debemos ir con un quiropráctico que sepa analizar y corregir la arquitectura del túnel carpiano para poder evitar esa cirugía. La realidad es que cada día que esperamos después de un trauma o después de empezar a sentir problemas en la mano o la muñeca, se complica la situación y crea la posibilidad de cirugía. Cada vez que tomamos una pastilla para disminuir la inflamación o el dolor aumentamos el riesgo de cirugía. Cada vez que nos sometemos a una inyección en la muñeca para disminuir la inflamación y los síntomas, incrementamos el riesgo de cirugía. La única manera de disminuir el riesgo de cirugía naturalmente y tratar de corregir el problema completamente es a través de un programa quiropráctico, incluyendo ejercicios específicos para fortalecer la mano y permitir que la corrección sea más permanente.

No se olviden que el dolor, la inflamación, la presión y la tensión son todas señales de un problema físico en el cuerpo. Cada día que pasa ignorando la situación complica el problema y aumenta el riesgo de cirugía, que muchas veces no ayuda o daña aún más.



@LaTienditaCafe | latientitacafe | latientitacolombianrestaurant

La Tiendita
Colombian Restaurant

Comida y productos 100% colombianos

480-898-5546

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



BUENO ✓
GARAGE DOORS



REPARACIONES EN CUALQUIER
TIPO DE PUERTAS DE GARAJE

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

SERVICIO EL MISMO DÍA
GARANTIZAMOS NUESTRO TRABAJO

*¡Estimados
gratis!*

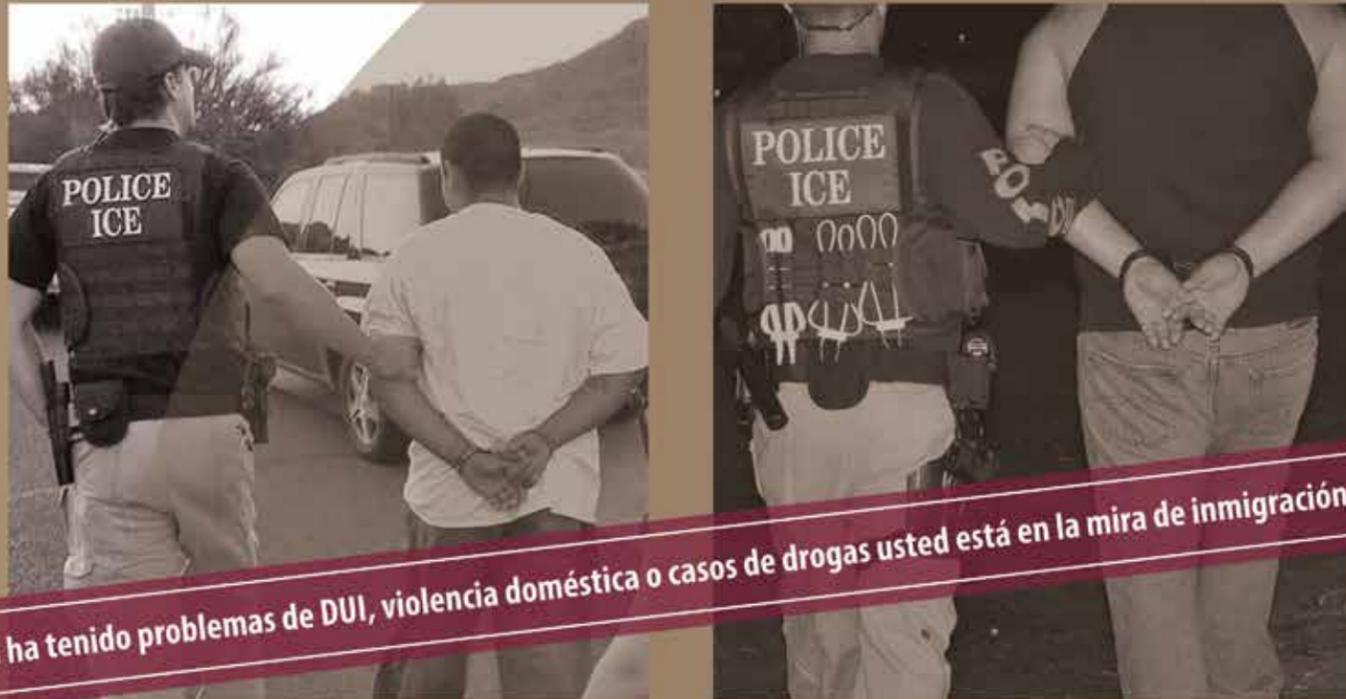
¿Paneles, Resortes
o Cables Rotos?

Tenemos todo lo que necesitas
para tu puerta de garaje

602-367-9316

¡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



PESCADO EMPAPELADO

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

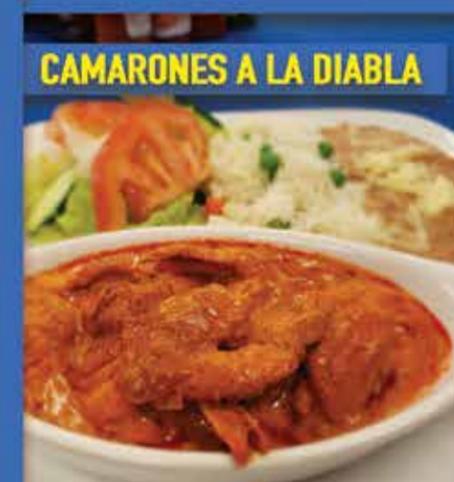
**Siempre frescos
directo al paladar.**



MOLCAJETE DE MARISCOS



HUACHINANGO



CAMARONES A LA DIABLA

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

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

480-839-2991
www.sandiegobayseafood.com

CARMEN ALICIA

MAKE UP ARTIST
FOR ANY OCCASION
623.792.0978



CARMENALICIA



¡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



Por FRANCISCO JAUREGUI

Mientras los “censistas” o empadronadores vienen visitando las viviendas de los jefes de hogar que aún no han enviado la información sobre el censo de población, la Oficina del Buró de Censos anunció el inicio de una operación especial para contar a las personas que no tienen una vivienda donde residir y vivir.

Esta operación o empadronamiento especial se realiza en todo el país entre el 22 y 24 de septiembre. Para el efecto, personal especialmente capacitado para este tipo de empadronamiento visita los refugios, comedores populares y los paraderos de los camiones que distribuyen alimentos; así como van recorriendo las calles donde hay personas que viven al aire libre o con protecciones precarias y otros lugares donde la gente duerme como los parques y estaciones de tránsito. Igualmente, se ha considerado contar a las personas que viven en hogares de ancianos, prisiones, misiones y dormitorios.

Censo 2020

Operación especial para contar a las personas que carecen de una vivienda

Al respecto, el Dr. Steven Dillingham, director de la Oficina del Censo manifestó "Estamos comprometidos a tomar todos los pasos necesarios para asegurarnos de contar a todos. Incluso si tiene a alguien que se queda con usted y que no tiene otro lugar donde vivir, asegúrese de incluirlo cuando responda". Al respecto, dicha oficina está coordinando con los proveedores de servicios locales y ha consultado con grupos de defensa y otros interesados en todo el país, para ajustar este trabajo en respuesta a COVID-19 e identificar los lugares donde viven las personas sin hogar, a fin de garantizar un recuento completo de esta población.

El personal encargado de este tipo de empadronamiento, especialmente de las personas que viven al aire libre, están provistos de chalecos reflectantes y teléfonos inteligentes, linternas y cuestionarios en papel, debido a que esta labor la realizan de preferencia por la noche. También seguirán las orientaciones sanitarias, como el uso de equipo de protección personal y el distanciamiento social.

Cabe precisar que esta información es importante para las organizaciones sin fines de lucro y los programas y proveedores de servicios que apoyan a las personas sin hogar; así como para los legisladores estatales, locales y federales, en la asignación de fondos federales para servicios locales, como refugios y comedores populares; así como los programas de subvenciones para refugios de emergencia y leche para niños.

Por las características peculiares de esta operación especial, los medios de comunicación o cualquier miembro del público no están autorizados a seguir este tipo de empadronamiento. Para mayor información sobre el Censo de 2020 y el conteo de personas sin hogar, visite 2020census.gov.



Pantalla grande

ESCUCHAR 

The Croods: una nueva era

¡La primera familia del mundo está de regreso con una aventura para la Edad de Piedra!

La esperada comedia animada de Universal Pictures "The Croods: A New Age" llegará a cines el Día de Acción de Gracias, 25 de noviembre. Sus protagonistas llevan las voces de Ryan Reynolds, Nicholas Cage y Emma Stone.

Los Croods han sobrevivido numerosos peligros y desastres, desde bestias prehistóricas con dientes afilados hasta el fin del mundo, pero ahora enfrentarán el mayor desafío de todos: otra familia.

Los Croods necesitan un nuevo lugar para vivir y por eso emprenden un viaje por el mundo en busca de un lugar más seguro donde puedan establecer su hogar. Cuando descubren un paraíso idílico que cumple con todas sus necesidades, comienzan a pensar que sus problemas están resueltos... excepto por una pequeña cuestión. Ya hay otra familia viviendo allí: los Betterman.

La familia Betterman, con su compleja casa de árbol, fantásticos inventos y vegetales frescos gracias a un sistema de irrigación, están algunos niveles por encima de los Croods en la escalera evolutiva. Cuando reciben a los Croods como los primeros huéspedes de la historia, no pasa demasiado tiempo hasta que surgen fricciones entre la familia de las cavernas y la familia moderna.

Pero una nueva amenaza impulsará a ambas familias hacia una aventura épica más allá de la seguridad de los muros y ese desafío los obligará a aceptar sus diferencias, apoyarse en sus mutuas fortalezas y forjar un futuro juntos.

Seguro que con esta película animada dan ganas de regresar a las salas de cine.

THE FUTURE AIN'T WHAT IT USED TO BE



THE CROODS A NEW AGE

IN THEATERS
THANKSGIVING

DREAMWORKS  REAL D 3D 



CONTACTO TOTAL LA REVISTA QUE HABLA N° 100 | SEPTIEMBRE 24 A OCTUBRE 7 DE 2020

Aloha Spa & Massage

¡Visítenos y reciba un muy buen masaje de relajación!

Reiki • Reflexology • Body Rubs • Foot Massage
Ducha de Mesa ¡Gratis!
Jacuzzi Especial

¡Llama ya y aparta tu cita!

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

\$40 x 30 minutos
\$60 x 45mins
\$80 x 60mins
Propinas son bienvenidas

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



RESPONDA HOY
CENSO 2020

LLAME AL 844-468-2020
VISITE MY2020CENSUS.GOV
O REGRESE SU FORMULARIO POR CORREO



Dale forma
a tu futuro
EMPIEZA AQUÍ >



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

“El suicidio es prevenible”

El suicidio es la segunda causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 34 años en Arizona

Septiembre es el mes nacional para prevención del suicidio. En la comunidad latina existe un estigma profundamente arraigado sobre el suicidio. Es un tema tabú que rara vez se discute, incluso después de una muerte por suicidio en una familia. Por ello el Procurador General de Arizona, Mark Brnovich, quiere enfatizar en la importancia de tener estas conversaciones en la comunidad, no solo en el mes de septiembre, y que todos estén informados sobre este tema. Los mitos, señales de advertencia, qué decir o hacer cuando alguien dice que va a acabar con su vida por suicidio, y los recursos que están disponibles.



Mark Brnovich
Procurador General de Arizona

El año escolar 2020-21 está en marcha y queremos que los padres, estudiantes y educadores sepan que la Oficina del Procurador General de Arizona está trabajando junto a usted para apoyar un ambiente seguro e informado para los jóvenes de Arizona. En consecuencia, el equipo de Alcance y Educación Comunitaria del Procurador General ha priorizado formas creativas de comunicarse con usted en línea durante este año difícil y sin precedentes. Con ese objetivo, nuestra oficina ha ampliado la accesibilidad en línea a los programas que normalmente se ofrecen en las escuelas de Arizona. Ahora disponibles virtualmente,

los coordinadores de Alcance Comunitario pueden proporcionar presentaciones en vivo en los salones escolares o trabajar con la facultad de la escuela para ayudar a los estudiantes a acceder a presentaciones pregrabadas que se pueden ver en cualquier momento en una computadora, tableta o dispositivo móvil. Los temas de los programas educativos incluyen Seguridad en la Internet, Cigarrillos Electrónicos, Lucha Contra la Intimidación (bullying), Tráfico de Personas, Concienciación de Opioides, Protección del Consumidor y Concienciación y Prevención del Suicidio.

Septiembre es el mes Nacional de Prevención del Suicidio y quiero destacar el programa de Prevención del Suicidio, solicitado con frecuencia y proporcionado por mi oficina. El suicidio es un tema difícil de discutir para las familias, pero lamentablemente es un problema importante en nuestro estado que no puede ser ignorado. Por demasiado tiempo, nuestro país se enfrentó con una epidemia de suicidios y los efectos de la actual crisis plantean desafíos adicionales para mantener una salud mental adecuada. Muchos arizonenses, incluyendo la juventud, están experimentando una mayor cantidad de estrés, aislamiento, depresión, ansiedad y la incertidumbre debido a COVID-19. Este es un momento crítico para enfocarnos en nuestra salud mental y bienestar. ¡La desafortunada realidad es que cada año mueren más jóvenes por suicidio que por cáncer, enfermedades cardíacas, SIDA, defectos congénitos, accidentes cerebrovasculares, neumonía, la influenza y enfermedades pulmonares crónicas! No podemos ignorar este tema ni negarnos a discutirlo. El suicidio es prevenible. Ahora más que nunca, hay una mayor necesidad de discusiones abiertas y sinceras sobre el suicidio y la salud mental en nuestros hogares, escuelas y comunidades.

Para ayudar a combatir esta epidemia, la presentación de Prevención del Suicidio proporcionada por los coordinadores de Alcance Comunitario está disponible para los estudiantes de grados 7 a 12, los padres de familia, los maestros y el público en general. Este programa de una hora brinda orientación sobre qué hacer si alguien habla sobre terminar con su vida, señales de advertencia que debe buscar y preguntas que hacer. Los participantes aprenderán consejos sobre cómo ayudar a alguien que ha expresado poner fin a su vida, cómo un adolescente puede obtener ayuda para sí mismo o para alguien que conozca. Animo a todos los arizonenses a ser parte de la solución y aprovecharse de esta valiosa presentación.

Además de proporcionar presentaciones educativas, nuestra oficina ha desarrollado tareas apropiadas para cada grado como una herramienta complementaria en un esfuerzo para apoyar a los maestros y estudiantes. Los estudiantes ahora tienen la capacidad de ver versiones en vivo o previamente grabadas de nuestros programas y completar una tarea para proporcionar a sus maestros o padres para asegurar la comprensión del material. Todos los programas educativos proporcionados por nuestra oficina son completamente gratuitos. Cualquiera que decida instruir desde casa tiene acceso a estos recursos, incluidos los padres de familia.

Si le preocupa que alguien que conozca pueda estar pensando en lastimarse o suicidarse, puede llamar a la línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1 (888) 628-9454.

Para acceder a los programas proporcionados por la Oficina del Procurador General de Arizona, por favor visite [AZAG.gov/outreach/webinars](https://www.azag.gov/outreach/webinars) o contáctenos al (602) 542-2123 o CommunityOutreach@azag.gov. Visite la página de Facebook exclusivamente en español en este es el link: <https://www.facebook.com/ProcuradorArizona>

Línea Directa Nacional de Suicidio
Recientemente el Congreso de los EE.UU. aprobó la Ley bipartidista de Designación de la Línea Directa Nacional de Suicidio. El número de teléfono '988' funcionará como una línea de prevención del suicidio y la crisis de salud mental.



¡Háganos un favor y apóyenos con esta competencia que incluye la Autopista South Mountain (Loop 202)!



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

¿Le podemos pedir un favor? Le prometemos que ayudarnos será más fácil que llevar a alguien al aeropuerto o cuidar un gato ajeno

El mes pasado estábamos muy entusiasmados cuando nos enteramos de que tres proyectos de ADOT habían ganado el primer lugar en los premios regionales de la competencia de los Premios de Transporte de América 2020. ¿Qué departamento de transporte no se sentiría honrado de que las obras viales en las que ha trabajado estuvieran causando sensación entre otras agencias de transporte en el país?

Pero mientras le contamos a la gente sobre las felicitaciones, también mencionaremos que existía la posibilidad de que esos proyectos fueran considerados para “Los mejores 12” (“The Top 12” en inglés), una competencia nacional de... ¿lo adivinaste?... los 12 proyectos que compiten por ganar el Gran Premio o el Premio “La elección de la gente” (“People’s Choice” en inglés).

Imagínese entonces cómo nos sentimos esta semana al anunciar que la autopista South Mountain – Loop 202, el proyecto de \$2 mil millones de dólares que se abrió al tráfico en diciembre pasado y que fue literalmente lo más grande que hemos logrado, había sido elegido por los funcionarios de transporte que pertenecen a la Asociación Estadounidense de Carreteras Estatales (AASHTO por sus siglas en inglés) y que este proyecto se enfrentará cara a cara con otros 11 proyectos de todo el país.

Estos proyectos fueron elegidos porque hacen que viajar en los EE. UU. sea más seguro, mejor y más accesible para automovilistas, ciclistas y peatones.

Y aquí es donde entra ese favor que le estamos pidiendo.

El ganador del Gran Premio será determinado por un panel independiente de expertos en transporte que observará de cerca cada presentación, pero el Premio People’s Choice (La elección de la gente) es exactamente



eso: una votación del público en general sobre su proyecto favorito.

Por lo tanto, necesitamos de su ayuda para garantizar que la autopista South Mountain – Loop 202 reciba el reconocimiento que se merece.

Si usted es una de las miles de personas que usa la nueva autopista con regularidad, la ha usado varias veces o la acaba de usar para ir del este al oeste del valle (o viceversa), ahora tiene la oportunidad de mostrar su apoyo.

Puede emitir sus votos desde este mes hasta el 25 de octubre ingresando en el enlace externo AmericasTransportationAwards.org para que la autopista South Mountain sea elegida como la mejor. Y aquí está el truco: no es una cosa de una sola vez.

Usted puede emitir un voto todos los días de la competencia para asegurar que la autopista South Mountain llegue a la cima.

Para endulzar el trato, también mencionaremos que el proyecto que se lleva a casa el Gran Premio o el Premio People’s Choice también recibe \$10,000 dólares para donar a una organización benéfica o una beca relacionada con el transporte.

Así que, por favor, tómese unos minutos cada día para votar por la autopista South Mountain para que sea la favorita cuando se anuncien los ganadores en noviembre. Incluso aunque no pueda hacerlo con tanta frecuencia, usted envíe su voto...¡cada voto cuenta!

Celebremos la edición #100 del espacio de ADOT en la Revista Contacto Total y regálenos su voto en AmericasTransportationAwards.org.

¿LASTIMADO EN UN ACCIDENTE?

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



DR. PATRICK MALONEY - DIRECTOR CLÍNICO



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

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

MALONEY
CHIROPRACTIC CLINIC
Competence · Integrity · Solutions

2525 E Thomas - Suite #1
Phoenix, AZ 85016

Estamos para ayudarle!

www.maloneychiropractic.net
(602) 955-2858

AZ DENTAL

Dentista familiar y cosmético



Limpieza - Rellenos - Coronas
Puentes - Dentaduras - Implantes



¡Los Esperamos!

* PRESENTE LA REVISTA
CON ESTE ANUNCIO PARA
OBTENER LOS ESPECIALES

30%

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

Aceptamos la mayoría de aseguranzas

Planes de pago

United Health Care Community Plan



Phoenix

Mesa/Gilbert

West Phoenix

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

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

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

Pro Mech

AUTOMOTIVE

Deje su auto en buenas manos ¡Lo esperamos!



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

 **Inspección gratuita para neumáticos y frenos**

 **Cambio de aceite**

 **Tune ups completos**

 **Servicio de mecánica en general**

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

480-464-7922

1050 E. Main Street, Mesa AZ 85203

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



¡MIL GRACIAS!

Llegamos a nuestra edición 100.
Y podemos estar leyendo toda esta información gracias a su apoyo.
Los lectores son nuestra razón de ser.
Por ustedes buscamos, investigamos y tenemos los reportajes que le aportan cosas buenas a su vida.
¡Con nuestro corazón, mil gracias!
¡Ustedes hacen grande a Contacto Total, la revista que habla!

También un agradecimiento muy especial a todos los patrocinadores y comerciantes que han confiado en este proyecto periodístico.

Para DIOS el agradecimiento eterno por permitir que los sueños se hagan realidad.

Recuerde...
¡Contacto Total, una revista para ver, leer y escuchar!
¡Seguimos adelante!

“El reportero y el huracán”

SALVADOR DURÁN

En un mundo de ficción

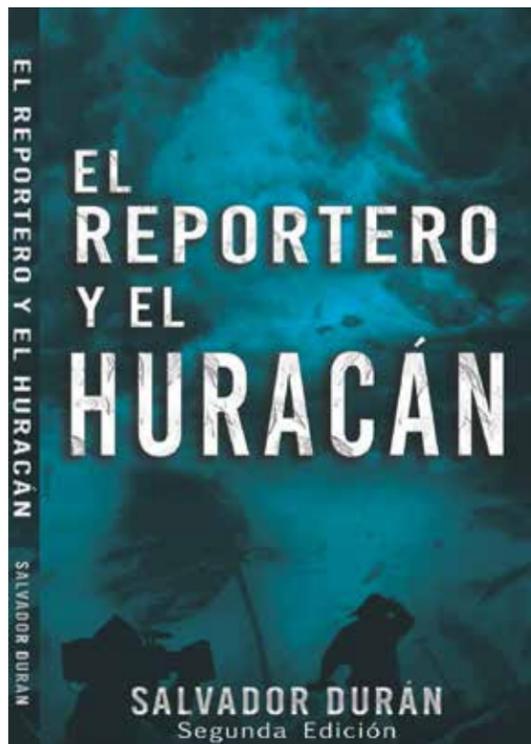
El reportero de Univisión vive las noticias. Son su razón de ser. Pero también tiene la versatilidad de escribir novelas de ficción. Haciendo un alto en sus coberturas periodísticas le contó a los lectores de Contacto Total, la revista que habla, todos los detalles de esta experiencia de vida. Por estos días promociona la segunda edición de su libro.

¿De dónde nace la faceta de escritor?

Mi faceta de escritor nace, en sí, por mi pasión como lector. Soy un ávido amante de los libros de ficción, tanto en español como en inglés. Mi trabajo como corresponsal de noticias me ha permitido tantas vivencias extraordinarias que un día pensé: -Si contara algunas de las experiencias que he vivido como reportero, ¿Cómo las contaría?- y mi respuesta a mí mismo fue -¡Qué mejor que contarlas a través de personajes de ficción que me permitan ser creativo, y al mismo tiempo didáctico!- En mi libro “El reportero y el huracán” ese es mi objetivo.

Un reportero de noticias escribe historias cortas. Un escritor escribe largo. ¿En su caso cómo logró entrelazar esos dos caminos?

Qué buena pregunta. Por tratarse de mi primer libro tuve que encontrarme a la mitad del camino como escritor novato. Y no fue nada fácil. Tuve que investigar cómo darle personalidad a los personajes, cómo desarrollar el clímax, la tensión, el conflicto, el desenlace, al mismo



tiempo que escribía una historia en la que el lector pudiera seguirle el hilo con facilidad. En mi caso, concluyo que el resultado final nunca hubiera sido posible de no ser por la experiencia que tengo de saber contar historias cortas.

¿Por qué novela y ficción?

Es que me apasiona la ficción. Vivimos en un mundo intenso. A muchos de nosotros nos consume el estrés, la depresión, las malas noticias. Y si no tenemos cuidado esas cosas pueden afectarnos la misma salud mental. Los libros de ficción a mí me ofrecen un escape a la realidad cotidiana, a esa realidad que nos puede hacer explotar. Para mí no hay nada mejor que vivir la realidad de un personaje de ficción con quien me pueda identificar. Que me permita ser alguien

más, que quizá goce una vida en la que yo pueda decir -me encantaría ser como él o como ella-, o acaso ¿No le gustaría a usted ser como Superman?

¿El reportero y el huracán que fuente de inspiración tienen? ¿Cómo se le ocurrió la historia?

Lo vivido es lo mejor contado. Esta historia de ficción se basa en hechos reales. Un equipo de noticias de Los Ángeles, California fue enviado a cubrir el huracán Kena en Puerto Vallarta, México, hace muchos años. El equipo periodístico quedó atrapado en el ojo del huracán y se convirtió en parte de la historia. El libro “El reportero y el huracán” narra esa experiencia.

Fotografías: Archivo personal Salvador Durán



¿Por qué la gente debe leer su novela?

Es un libro de acción y suspenso que cuenta una entretenida historia de sobrevivencia. Pero además le enseña al lector cómo se cubre una noticia de grandes proporciones en la televisión en español en los Estados Unidos, a pesar de que la noticia haya ocurrido en México. La historia la puede disfrutar todo mundo, pero es particularmente de gran interés para aquéllos que les guste mucho el periodismo porque aborda el tema de esta carrera. La mejor del mundo.

¿La gente cómo puede conseguir la novela?

Por ahora está disponible en SalvadorDuran.com y en Amazon.com. Si lo adquieren en mi página web, pueden elegir tapa dura o tapa blanda. Y si el lector lo desea, le escribo una dedicatoria personal. Con mucho gusto.

¿Ya tiene pensado sobre qué va a ser el siguiente trabajo literario?

Sí, de hecho estoy trabajando en dos distintos proyectos. El plan es publicar otro libro antes de finales del 2020, donde relato 25 años de cobertura de noticias y expongo recomendaciones sobre cómo ganarle el paso a la vida. Con ese nuevo libro, que no es de ficción, espero inspirar y motivar a los lectores a descubrir su potencial. También tengo en el tintero otro libro de ficción programado para el 2021.

¿A cuáles escritores admira o siente como referentes de su pasión?

Son muchísimos. De los contemporáneos me encanta el español Carlos Ruiz Zafón. “La sombra del viento” es una joya y mi libro favorito en español. Lo he leído dos veces. Yo aspiro a que algún día pueda escribir como él. Carlos falleció recientemente. Ha sido una gran pérdida en el mundo de la literatura. Y en inglés, me gusta mucho John Grisham. He leído toda su colección. Es un genio en la ficción.

Programa de préstamos de ciudadanía

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



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

Tenemos el préstamo que necesitas al 0% de interés.

Tramitarlo es fácil y sin tanto rollo:

(602) 535-2611

FUNDACIÓN
Carlos Slim



**CHICANOS
POR LA CAUSA**



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 (I601 y 601A)**
- *Defensa Contra Deportación**
 - Fianzas en Eloy y Florence
 - Cancelación de remoción/deportación
- *Peticiónes Especiales**
 - Visa U (victimas de crímenes)/VAWA/y Mas!
- *Residencia y Renovación de Residencia Ciudadanía**
- *Permisos de Trabajo**

Law Offices of Daniel A. Rodriguez

Tel: 623-404-2544

1601 North 7th Street, Ste. 350

Phoenix, AZ 85006

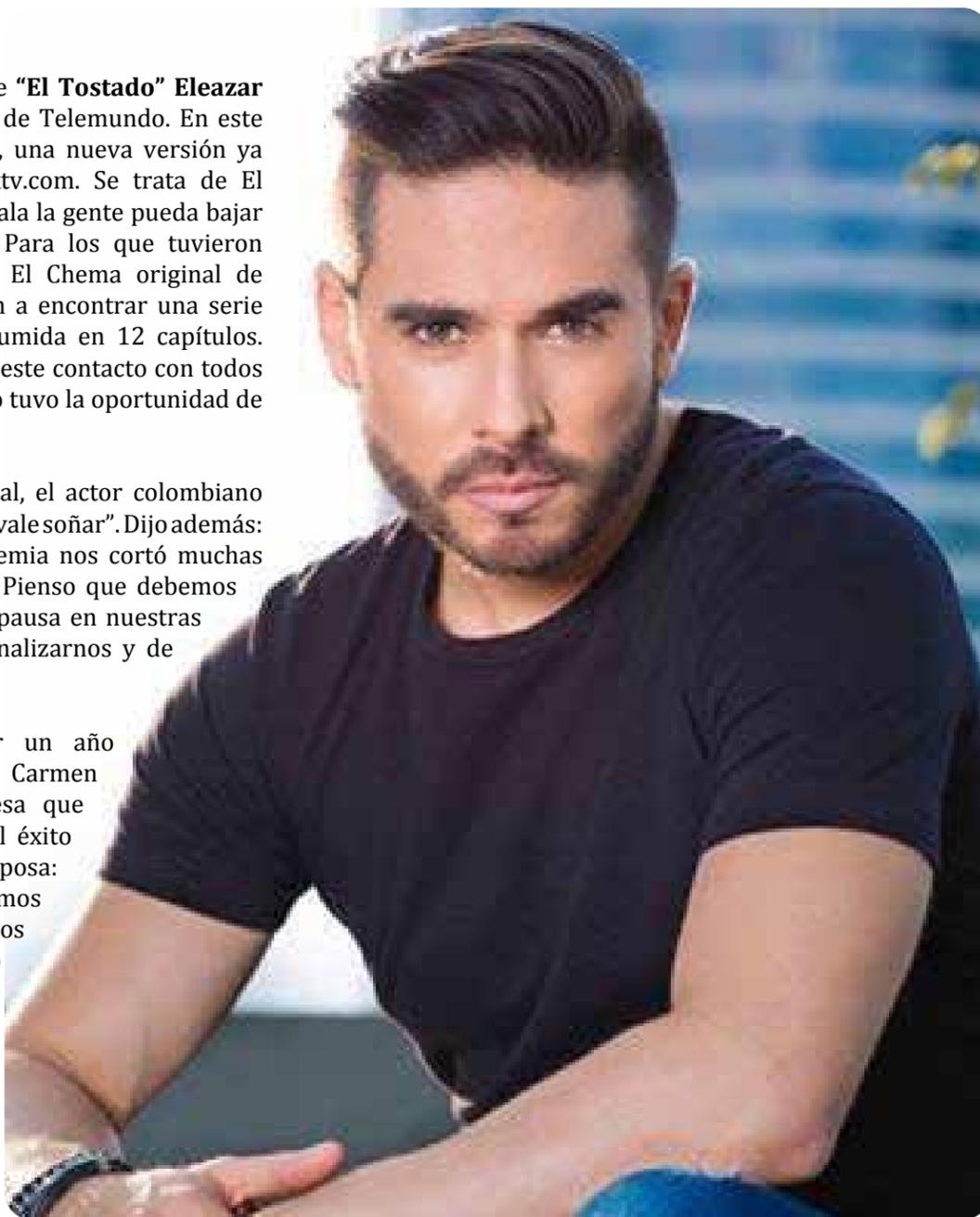
Sebastián Caicedo y David Chocarro en la nueva era del streaming

Los dos actores hacen parte de grandes series que ahora se podrán disfrutar en versiones reducidas en la plataforma Peacock y gratis

Sebastián hace el papel de “**El Tostado**” **Eleazar Yepes** en la serie **El Chema** de Telemundo. En este mes de la herencia hispana, una nueva versión ya está disponible en Peacocktv.com. Se trata de **El Chema: Edición Especial**. “Ojala la gente pueda bajar la aplicación y conectarse. Para los que tuvieron la oportunidad de conocer **El Chema** original de 70 capítulos pues ahora van a encontrar una serie mucho más dinámica y resumida en 12 capítulos. Estoy feliz de volver a tener este contacto con todos los fans y con la gente que no tuvo la oportunidad de verla” aseguró Sebastian.

En cuanto a su vida personal, el actor colombiano sigue siendo fiel a su lema “Se vale soñar”. Dijo además: “Lastimosamente esta pandemia nos cortó muchas de las metas que teníamos. Pienso que debemos tomar este 2020 como una pausa en nuestras vidas, es un momento de analizarnos y de recargar energías”

A pocos días de cumplir un año de casados con la actriz Carmen Villalobos, Sebastián confiesa que no existe un secreto para el éxito en la relación con su esposa: “Más allá de ser artistas somos seres humanos y tratamos de ser siempre reales y eso es lo que hemos querido mostrar en nuestras redes sociales. Yo he basado mi relación en la admiración por mi esposa, el respeto, en la confianza y en cada día ser un mejor equipo y nunca cortarnos las alas”



David Chocarro hace el papel de Saúl Aguirre en **La Doña** de Telemundo. El nuevo formato de solo 13 episodios ya está disponible a través de la plataforma de Peacock para disfrutar y recordar las escenas más trascendentales de la popular serie ahora como **La Doña: Edición Especial**.

El actor argentino comentó en entrevista sobre las ventajas de esta nueva versión de **La Doña** en Peacock: “Es una muy buena alternativa porque es una plataforma que hoy se está usando y está tan de moda y además es gratuita. En Peacock pueden acceder a todo el contenido de Telemundo que es muy bueno. Esta versión reducida de 13 capítulos estoy seguro que va a ser impresionante. Para la gente que ya la vio, va a encontrar definitivamente lo mejor de **La Doña** y para quien no ve este tipo de contenidos, porque considera que es muy extenso, ahora tienen una versión espectacular de 13 capítulos y no tengo duda que se van a enganchar tanto como los que la vieron hace casi cuatro años”

En pleno mes de la herencia hispana Chocarro celebra a su manera: “Más que llevarlo como una festividad, a mi me da mucho orgullo venir de donde venimos y sí es algo para transmitir constantemente a nuestras hijas que aunque no nacieron en Estados Unidos, se criaron acá. Más que llevarlo como un día de celebración yo creo que es algo que uno hace todos los días”



-Serie especial: Postres de Latinoamérica-

MÉXICO

Los 3 postres más apetecidos



Noe SanJuan Medina

En el restaurante La Merced de Mesa, Arizona podemos encontrar variedad de platillos al estilo ciudad de México y en porciones gigantes. Pero además de eso, su chef, Noe SanJuan Medina, siempre nos sorprende con los postres más provocativos y exquisitos. En esta edición, nos endulza el paladar con 3 de los más tradicionales postres mexicanos. Desde su cocina para los lectores de Contacto Total.

Hablar de postres mexicanos es hablar de un país lleno de cultura y tradición, en especial su rica gastronomía. Esta es una pequeña lista de los postres que puedes encontrar en nuestro país: Flan napolitano, Fresas con crema, Camote frito, Arroz con leche con pasas y canela, pastel de tres leches, gelatina de anís, Gorditas de nata, jaleas, churros y fruta seca, entre muchos otros.

Por tradición estos postres, los puedes disfrutar, en cualquier temporada del año.



1 Fresas con crema: Es un postre que los mexicanos adoptamos de Europa, en el año 1509. Fue un cardenal que tuvo la idea de agregar crema a las fresas. Ya que este país es una tradición poner fruta en la mesa, ahora México las hizo suyas, agregando una variedad de sabores para hacerlas más deliciosas.



2 Churros: Una delicia que México también adoptó de Europa. Pero los mexicanos revolucionaron la receta porque los hicieron rellenos con diferentes sabores. Ahora los encuentras rellenos con cajeta, lechera, mermelada de frutas, fresa, frambuesa. Hay una variedad de sabores.

Lo importante es que los churros los debes disfrutar calientes.



3 Flan: Un succulento postre que México también hizo suyo. Hay diferentes recetas para elaborar este manjar. Puede ser cremoso, más firme, al horno, al baño María, como más te guste hacerlo. Es un postre ideal para compartir, con la familia y amigos.

BI-LOW DENTISTRY

¡Bienvenidos! Todo Tipo de Urgencias
Una radiografía Gratis

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

*SENCILLAS PARA NUEVOS SIN SEGURO DENTAL PRESENTANDO ESTE CUPON.

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

DESCUENTO %30
EN CUALQUIER TRATAMIENTO

REPARACIÓN DE PLACAS
MIENTRAS ESPERA

BLANQUEAMIENTO 2X1

ACEPTAMOS AHCCCS Y LA MAYORÍA DE LAS ASEGURANZAS
bilowdental.com

Coronas • Endodoncias
Puentes Flojos • Rellenos
Limpiezas • Implantes
Dentaduras • Parciales

602-253-3459
1902 N. 16th St. Phoenix, AZ 85006

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

Directo de la Ciudad de México hasta Mesa, AZ.

LA MERCED

MEXICAN KITCHEN

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

**ENTREGA A DOMICILIO GRATIS
SERVICIO DE BANQUETES**

Find us on Facebook / Instagram: La Merced Arizona

LUNES A JUEVES

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

VIERNES Y SÁBADO

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

DOMINGO

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

Teléfono
480 615 5820
Fax 480 615 5829



ALAMBRES



CHILAQUILES



ENCHILADAS



MOLE



DELICIOSOS POSTRES



REFRESCANTES BEBIDAS



COCHINITA PIBIL



¿Está buscando un préstamo
para vivienda?
CUENTE CON NOSOTROS



Western Alliance Mortgage



**CUMPLIMOS
NUESTRAS PROMESAS**

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

JUAN R. FIMBRES / Loan Officer

480-593-6193



1645 E Bethany Home Rd, Phoenix, AZ 85016

www.westernalliancemortgage.com

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

ESCUCHAR

Especial Halloween

La nueva realidad del Halloween

Por el Covid 19 los CDC lanzan una alerta sobre el alto riesgo que se puede correr en celebraciones de Halloween

Se acerca una de las fechas más esperadas por los niños de todo el mundo, pero este año las cosas van a ser completamente diferentes y por ello los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en Estados Unidos (CDC) han publicado una guía de recomendaciones y medidas para celebrar esta fecha sin riesgo de contagio y con el fin de prevenir la propagación del virus que causa el COVID-19.

Muchas actividades tradicionales de Halloween pueden ser de alto riesgo de propagación del virus, como la de recoger dulces de casa en casa. Hay varias alternativas más seguras de participar de las celebraciones de Halloween. Si cree que tiene COVID-19 o puede haber tenido exposición a una persona con COVID-19, no debería participar de celebraciones de Halloween en persona y no debería repartir golosinas a los niños vecinos. Los CDC han clasificado tres niveles de actividades desde la de menor hasta la de mayor riesgo.

Actividades de menor riesgo

Estas actividades de menor riesgo pueden ser alternativas seguras:

- Tallar o decorar calabazas con los miembros de su hogar y exhibirlas.
- Tallar o decorar calabazas al aire libre, a una distancia segura, con vecinos o amigos.
- Decorar su casa, departamento o vivienda.
- Hacer una búsqueda del tesoro de Halloween en la que los niños reciben listados de cosas con temática de Halloween que deben buscar mientras caminan al aire libre de casa en casa contemplando las decoraciones desde una distancia prudencial.
- Organizar un concurso virtual de disfraces de Halloween.
- Una noche de películas de Halloween con las personas que viven en su hogar.
- Hacer una búsqueda de golosinas al estilo de una búsqueda del tesoro con los miembros de su hogar dentro o en los alrededores de su casa, en lugar de recorrer las casas vecinas.

Actividades de riesgo moderado

- Entrega de golosinas en bolsas individuales que las familias pueden recoger sin abandonar la distancia física (por ejemplo, colocarlas al final de la entrada de autos y en el borde el jardín)
- Si se ocupa de preparar las bolsas de dulces, lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos antes y después de hacerlo.
- Organizar un desfile de disfraces al aire libre, para un grupo reducido, en el que las personas mantienen una distancia de más de 6 pies.
- Asistir a una fiesta de disfraces al aire libre en la que se usan mascarillas de protección y las personas pueden mantener una distancia de más de 6 pies entre sí
 - Una máscara de disfraz (como las de Halloween) no sustituye una mascarilla de tela. No se debe usar una máscara de disfraz excepto que esté confeccionada con dos o más capas de tela respirable y cubra la boca y la nariz, y no deje espacios alrededor de la cara.
 - No use una máscara de disfraz sobre una mascarilla de protección, porque puede ser peligroso si se le dificulta respirar. En lugar de ello, opte por una mascarilla de tela con temática de Halloween.
- Asistir a un paseo de bosque encantado al aire libre con vías de un sentido, donde sea obligatorio el uso de mascarillas y las personas puedan mantener una distancia de más de 6 pies.
 - Si es posible que haya gritos, se sugiere una mayor distancia. Cuanto mayor sea la distancia, más bajo será el riesgo de propagar un virus respiratorio.
- Visitar granjas de calabazas usando desinfectante de manos antes de tocarlas o recoger manzanas. Se recomienda o impone el uso de mascarillas y las personas pueden mantener el distanciamiento social.
- Una noche de películas de Halloween al aire libre con familiares y amigos de la zona en la que se pueda mantener una distancia de al menos 6 pies.

Actividades con mayor riesgo

Evite estas actividades de mayor riesgo para ayudar a prevenir la propagación del virus que causa el COVID-19:

- Participar en los tradicionales recorridos de "dulce o truco" donde se entregan dulces a los niños puerta a puerta.
- Repartir dulces desde los maleteros de autos estacionados en espacios de aparcamiento grandes.
- Asistir a fiestas de disfraces muy concurridas y en espacios cerrados.
- Visitar una casa embrujada cerrada en la que puede haber mucha gente junta y gritando.
- Ir de paseo en tractores o cosechadoras con personas que no viven en su hogar.
- Consumir alcohol o drogas que pueden nublar su criterio y aumentar la posibilidad de comportamientos arriesgados
- Viajar a un festival de otoño rural que no se encuentra en su comunidad si vive en un área con transmisión de COVID-19 en la comunidad.

En general la idea es evitar las actividades que suponen un riesgo más alto de propagación y considerar alternativas divertidas con menos riesgo de propagar el virus que causa el COVID-19.

GRAN OFERTA

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

El precio regular de la cinturilla es de \$60



MOLDEA, REALZA TU FIGURA Y REDUCE TALLAS

480-665-8180

62 N. STAPLEY DR. MESA, AZ 85203

JIMENA TELLEZ JIMETELLEZ10@GMAIL.COM



BODY SHAPEWEAR



Garage Doors, LLC. VENTAS, SERVICIO Y REPARACIONES.

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

480-650-5936 602-550-3648

SERVICIO 24/7 SOLO EMERGENCIAS

Aceptamos la mayoría de tarjetas de Crédito





*¡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**



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

ABOGADO DE DEFENSA CRIMINAL.

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

¿TUVO UN ACCIDENTE?

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

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

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

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

Servicios de impresión y productos de promoción.

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

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

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE



PROTEJA SU EMPRESA

Cobertura para mantenimiento de jardines, césped y áreas verdes

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



¿YA SE VENCIO SU ITIN?

Si su ITIN tiene alguno de estos números en medio:

83 84 85 86 87



Necesita renovarlo desde ya para declarar sus impuestos en el 2020

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

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE

DULCERÍA IMPORTACIONES VALENTINAS.

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

20 palabras por 10 dolares. ¡Anunciate!

Comida Típica Colombiana
Cater Food Trailer

E-mail: wowquerico@hotmail.com
wowquericocol
wowquericocol



Gloria Gallego
(623) 703-7469

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

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

COLOMBIA

Express...



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



SERVICIO DE PAQUETERÍA
A COLOMBIA, GUATEMALA
Y OTROS PAÍSES.

12313 NW GRAND AVE SUITE D EL MIRAGE AZ 85335



QUESO MENONITA
de Casas Grandes,
Chihuahua.

Lydia
602-810-6241



CAMAS A PRECIOS DE FABRICA EN TODOS LOS TAMAÑOS

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

602-475-4515



Los precios bajos se mantienen hasta agotar existencias.

Angel Maria Photography
Foto - Video - DJ Service

Bodas
XV Anos
Bautizos
Aniversarios

602-363-4355

Venta de gallinas

Gallinas ponedoras y para lo que el cliente las quiera. Para caldo o mole. \$15 cada una. Solo vivas. 4641 W. Waltann Ln. Glendale AZ 85306.

Para más información llame al **602-460-3276.**



A Chamber

DESDE \$10
20 PALABRAS

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

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

MECÁNICA Y ELECTRICIDAD AUTOMOTRÍZ



SERVICIO A DOMICILIO
DR. MECÁNICO 602-435-4578

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

**PROFESIONAL
TÉCNICO CERTIFICADO
40 AÑOS DE EXPERIENCIA**

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

SOBADORA ATENDIENDOLE

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

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

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

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

Empresa constructora en Phoenix está contratando personal con conocimiento y experiencia: Pintores. Colocadores de piso y alfombra. Drywall. Plomeros. Eléctricos y handyman. Excelente pago de sueldo o por trabajo. Capacitación constante. Trabajo seguro y continuo. Buen ambiente y trato a la gente. Tengan buena actitud de trabajo. Enviar información a office@dnrconstruction.com o llamar a **602-525-6948** para entrevistas.

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

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

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

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

Puertas para perros y gatos LLAME A BERNIE

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

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



Somos los expertos en **TECHOS** Instalación y toda clase de reparaciones

480-828-3040

Estimados gratis

ROC # 314230 Con licencia, autorizado y asegurado.

A Chamber

DESDE \$10
20 PALABRAS

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

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

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

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

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

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

PROTEJA SU EMPRESA

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

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

John Herrera Agency LLC

602-795-4825

AMERICAN FAMILY INSURANCE



Palafox carpet cleaning

¡Ya es hora de limpiar su alfombra!

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

Presupuestos gratis.

480-580-1406

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

Bright Glass LLC.

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

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

TODO ARIZONA ESTÁ EN

CONTACTO total

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



14 AÑOS
CON LA COMUNIDAD

El programa
preferido por la
Comunidad Hispana

¡INFÓRMESE, ENTRETÉNASE Y PARTICIPE!

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

Al aire en cabina

602-759-1910

Escúchenos en vivo

DESDE SU RADIO
1190-AM
www.onda1190am.com

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

Siganos

f
Contacto total radio
Medios Hispánicos

¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

ANÚNCIESE 602-751-2106

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



Somos los expertos en **TECHOS**

Instalación y toda clase de reparaciones

480-828-3040
ESTIMADOS GRATIS

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

Mejoramos cualquier presupuesto



VALENTINAS PARTY WORLD

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

OFERTA ESPECIAL

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



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

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

TRES LOCALIDADES EN EL VALLE DEL SOL

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

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

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



Ahora sí... ¡A comprar carro!

FESTIVAL DE ESPECIALES

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



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



CAMRY 2018
1.9 % de financiamiento
por 72 meses

(para clientes calificados)



COROLLA 2018
1.9 % de financiamiento
por 72 meses

(para clientes calificados)



avondale TOYOTA
10005 West Papago Freeway Avondale
AZ 85323

ES UN LUJO TENER A ENRIQUE MORENO COMO ASESOR AUTOMOTRIZ

¡No olvide preguntar por nuestras camionetas!



602-348-5050
Enrique Moreno

Conmigo siempre tendrán
BUENOS PRECIOS Y BAJOS INTERESES

WHEN YOUR DREAM OF OWNING A BUSINESS IS YEARS IN THE MAKING.



Starting a business takes long days, late nights, and often, a flying leap into the unknown. You know, because you've been there. American Family Insurance is focused on protecting the dream you've worked hard to build.

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



John Herrera, Agent

John Herrera Agency, LLC

Bus: (602) 795-4825

1513 W Thomas Rd

Phoenix, AZ 85015

Se Habla Español



**SCAN THIS CODE
TO START YOUR
BUSINESS INSURANCE
QUOTE NOW**

