

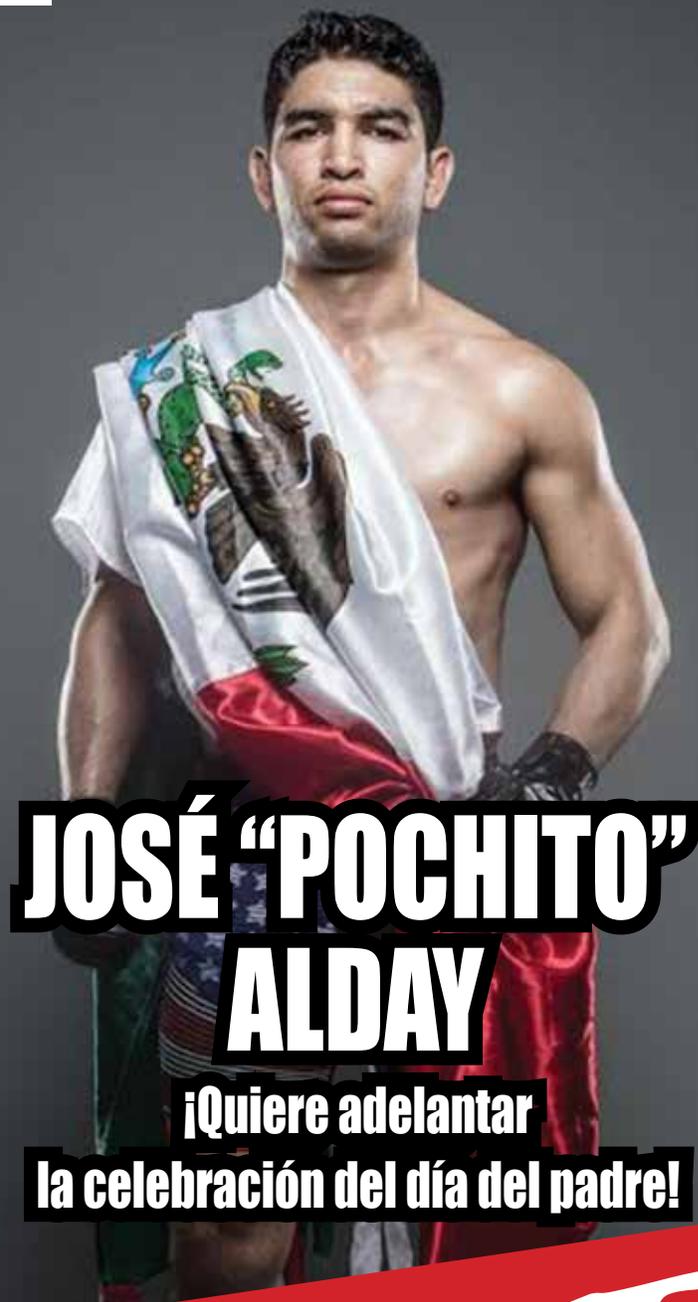


www.revistacontactototal.com

Nº. 69 | MAYO 30 A JUNIO 12 DE 2019

Publicación Quincenal Gratuita

Fotografía: Combate Américas



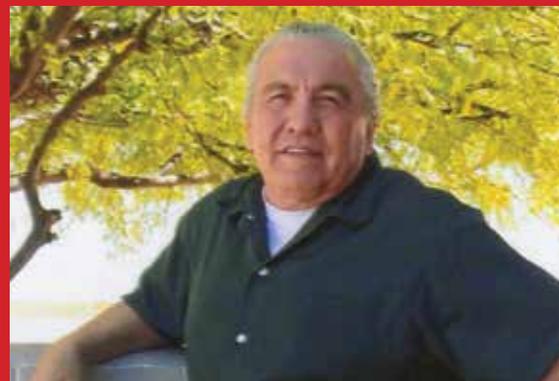
JOSÉ "POCHITO" ALDAY

¡Quiere adelantar la celebración del día del padre!

CONTACTO total

"LA REVISTA QUE HABLA"

GRATIS



ELÍAS BERMÚDEZ

**¡En la cárcel!
EXCLUSIVA**



¿POR QUÉ ME DUELE EL TALÓN?

¡Dr. Maloney responde!



DESTINOS

Primavera en Nueva York



PLATILLO PARA PAPÁ

Día del padre

WE PROTECT THIS.

This hard work. This business. This dream.



This world is made of dreams like yours and at American Family Insurance, we believe everyone's dream deserves protection. That's why I specialize in building customizable plans that protect the hard work of business owners like you.

Let's talk today.



John Herrera, Agent

John Herrera Agency, LLC

1513 W Thomas Rd

Phoenix, AZ 85015

jherrer1@amfam.com

Bus: (602) 795-4825



American Family Mutual Insurance Company, S.I. and Its Operating Companies, 6000 American Parkway, Madison WI 53783 ©2018 015588 - 10/18 - 9590939



Ahora sí... ¡A comprar carro nuevo o usado! Festival de Especiales

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



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



Las ventajas de los Vehículos Usados Certificados Toyota

Garantía Total Limitada ¹
de 12 meses/12,000 millas

Inspección de Garantía
de Calidad de 160 puntos

Garantía Limitada de Tren ²
de Potencia de 7 años/100,000 millas

Historial del Vehículo™ ³
CARFAX®

Asistencia en la Carretera ⁴
por 1 año

Financiación ⁵
Tarifas de financiamiento para autos nuevos



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

¡Esta sociedad está podrida!

El caso de la niña de 11 años embarazada por “su novio” de 20 afecta la mente, la conciencia, la ética, la moral, los principios y toda la razón de ser de una comunidad y de toda la sociedad. Es un golpe bajo a los valores de todos los seres humanos.

Que haya ocurrido habla de lo descompuesto que está el tejido social. Una pequeña de esta edad “haciendo vida de adulto” sin que nadie dijera nada. Pero más grave aún algunos detalles que hemos visto o escuchado alrededor del tema y que han pasado desapercibidos para la gente.

Ya había antecedentes de que algo estaba pasando con la pequeña. Había aparecido con moretones en su cuerpo. Aparentemente realizados por su “novio” Nadie dijo nada o dijeron poco. ¿Dónde estaban los que sí podían hacer algo?

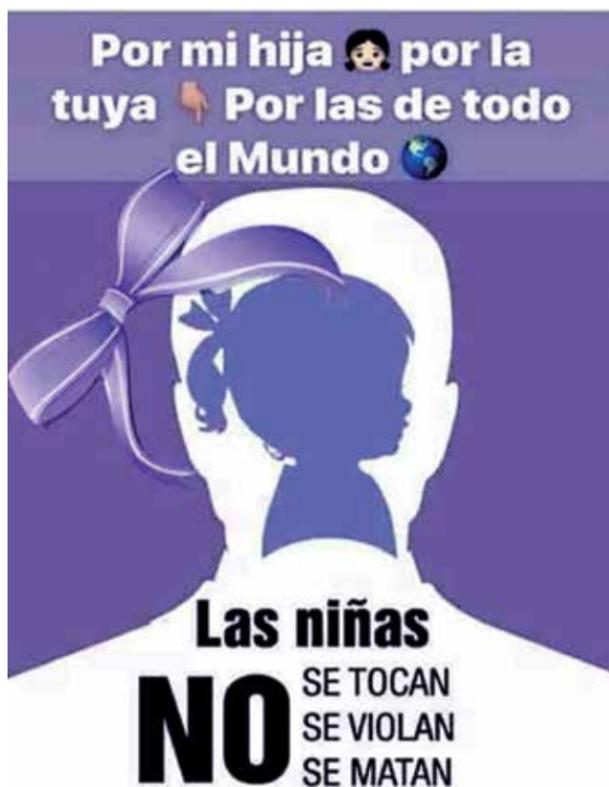
La niña estaba dejando de ir a las actividades escolares para quedarse con su “novio” teniendo relaciones sexuales dentro del carro de él. ¿Nadie se dio cuenta en la escuela? ¿Dónde estaban los padres?

Para completar el joven “novio” al verse arrestado y teniendo que responder ante las autoridades, pregunta de forma “inocente o ingenua” que si puede firmar la deportación e irse del país. Como si fuera un juego o un asunto menor. ¿Qué estaba pasando por su cabeza?

Esta sociedad está podrida. A algunos parece importarles poco. Otros como que ya se acostumbraron a esto ya ni se asombran. ¿Y los que tienen que hacer algo dónde están? Brillan por su ausencia. Hay que recordarles que por no hacer nada también son culpables de la tragedia.

¿Y dónde estaban la mamá, el papá, los maestros, los vecinos... y la policía?

¡Cómo vamos, vamos muy mal!



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, NOÉ SANJUAN MEDINA, OCTAVIO CERVANTES, ELIAS BERMUDEZ, Producción General: SANDRA CARMONA. Distribución: RED DE DISTRIBUCIÓN MEDIOS HISPANOS.

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

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

En esta edición

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

ESCUCHAR

ORGULLO HISPANO Jonathan Espinal	6
PANORAMA LOCAL Certificado para no pagar el seguro de un vehículo	8
DE NUESTROS CONSULADOS	12
PARA CHUPARSE LOS DEDOS Mi papá es mi súper héroe sin capa	14
EN LA JUGADA José “Pochito” Alday	18
ACTUALIDAD LOCAL Betty Guardado - Nueva concejal de Phoenix	20
PRIMER PLANO EXCLUSIVO - Elias Bermúdez desde la prisión	24
ECHÁNDOLE GANAS Mi Tienda Latina	26
DESTINOS Primavera en Nueva York	30
CALENDARIO DE EVENTOS	32
BUENA VIDA Doctor , ¿por qué me duele tanto el talón?	36
SÍ SE PUEDE ¡ALERTA MUNDIAL! Sin abejas no hay vida	38
¡PARE OREJA Y APUNTE!	40
A CHAMBEAR	42
PERDIDOS Y ENCONTRADOS	45

Ana BENAVIDES
Welcome home.



¡LA TÍA ANA LE PONE LA CASA EN SUS MANOS!



Ana Benavides, agente de bienes raíces y su equipo le van a guiar en todo lo que usted debe saber cuando compra o vende una propiedad



www.welcomehomewithana.com
anabenavides@gmail.com

602-989-1142

2221 W. Baseline Rd. Suite 101
Tempe Arizona



JONATHAN ESPINAL

¡Celebra por partida doble!



Con apenas 18 años de edad este joven nacido en Phoenix y con sangre orgullosamente latina ha tenido muchos motivos para celebrar. De un lado recibió su título en North High School y por otro fue galardonado en Gateway Community College por sus estudios en salud. A su corta edad, por lo que ha hecho, se convierte en un verdadero orgullo hispano.

Con su familia

Jonathan ha recibido muchos ofrecimientos de becas por sus excepcionales calificaciones. Es el centro de atracción de toda la familia. Sus padres Irma y Tino no se cambian por nadie. De ellos dice que “me han dado todo lo que necesito para que pueda triunfar en la escuela” Sus hermanos Reynaldo, Fabiola y Daniel ocupan otro lugar especial en sus triunfos “mis hermanos me han enseñado cómo ser un buen estudiante”



¿Y ahora que va a hacer? ¿Qué va a seguir estudiando?

En agosto seguiré estudiando en Gateway la química y la biología para después poder transferir a la universidad de ASU.

¿Hasta dónde quiere llegar?

Quiero llegar hasta la escuela de farmacia después de terminar la universidad para que algún día pueda trabajar en una compañía farmacéutica.

¿Con qué sueña cuando este adulto?

Sueño con estar terminado con mis estudios y ser un farmacéutico cuando sea adulto y quiero seguir teniendo el apoyo de mi familia hasta entonces.

¿Por qué estudiar al mismo tiempo High School y también en el Colegio comunitario?

Estudí en la High School y en el colegio al mismo tiempo porque la carrera de medicina es larga y quiero terminarla lo más antes posible. Esa es la razón por cual estoy motivado de terminar mis estudios.

¿Por qué le gusta estudiar tanto?

El estudio no es lo que me gusta, pero se me hace fácil aprender cosas. Nunca he tomado un curso de estudio que no haya podido completar, porque con tiempo puedo aprender lo que yo quiero.

A muchos jóvenes no les gusta estudiar. Mantienen jugando video juegos y otras cosas. ¿Qué les diría a ellos?

A los demás jóvenes les diría que encuentren una razón por cual estudiar, porque la vida real no es fácil y tendremos que esforzarnos para salir adelante.



Con sus padres Irma y Tino Espinal

CARMEN ALICIA

MAQUILLISTA PROFESIONAL
PARA CUALQUIER
OCASIÓN ESPECIAL

623.792.0378



CARMENALICIAA



¡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

ESCUCHAR

PANORAMA LOCAL



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

CERTIFICADO PARA NO PAGAR EL SEGURO (ASEGURANZA) DE UN VEHÍCULO

(Vehicle De-Insured Certificate en inglés)

Al enviar esa solicitud, la persona certifica que:

1. Es el dueño o encargado de conducir ese vehículo.
2. El vehículo no será conducido en ningún camino público en Arizona en ningún momento a partir de que envíe esa solicitud.
3. El vehículo no será conducido en ningún camino de Arizona hasta que el dueño haya presentado en MVD prueba de que está nuevamente asegurado. Esto se puede hacer en cualquier oficina de MVD o Proveedor Independiente Autorizado (Sucursal)
4. El dueño entiende que aún es responsable de pagar el costo del registro/placa.

Este proceso le ahorrará dinero, pero... si no da aviso a MVD de que ese vehículo ya tiene nuevamente asegurado, eso le podría costar dinero si un oficial de la policía le da una infracción porque en el sistema de MVD no han actualizado el récord.

Porque a veces el dueño de un vehículo lo estaciona de manera indefinida por estar descompuesto o porque la persona no lo puede manejar debido a una condición médica que se lo impide o simplemente tiene otro vehículo y por el momento no necesita conducirlo y desea evitar el pago innecesario del seguro vehicular (aseguranza) ya que ese vehículo no circulará en los caminos de Arizona.

Es un proceso fácil y sencillo a través de **ServiceArizona.com**:

- Ingrese la información del vehículo y de su dueño.
- Imprima la información o envíela a su correo electrónico.
- Proporcione sus comentarios.

Antes de iniciar, usted debe:

- Tener la información del número de identificación del vehículo (VIN por sus siglas en inglés)
- Tener su código postal
- Si este vehículo está registrado bajo el nombre de una persona, tenga su número de licencia o identificación disponible o el nombre del dueño
- Si este vehículo está registrado bajo el nombre de una compañía, entonces tenga listo el nombre de la compañía y el número de identificación de esa compañía.

Nota: Si desea dar aviso en persona puede visitar nuestras oficinas de MVD o Proveedores Independientes Autorizados.



*¡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

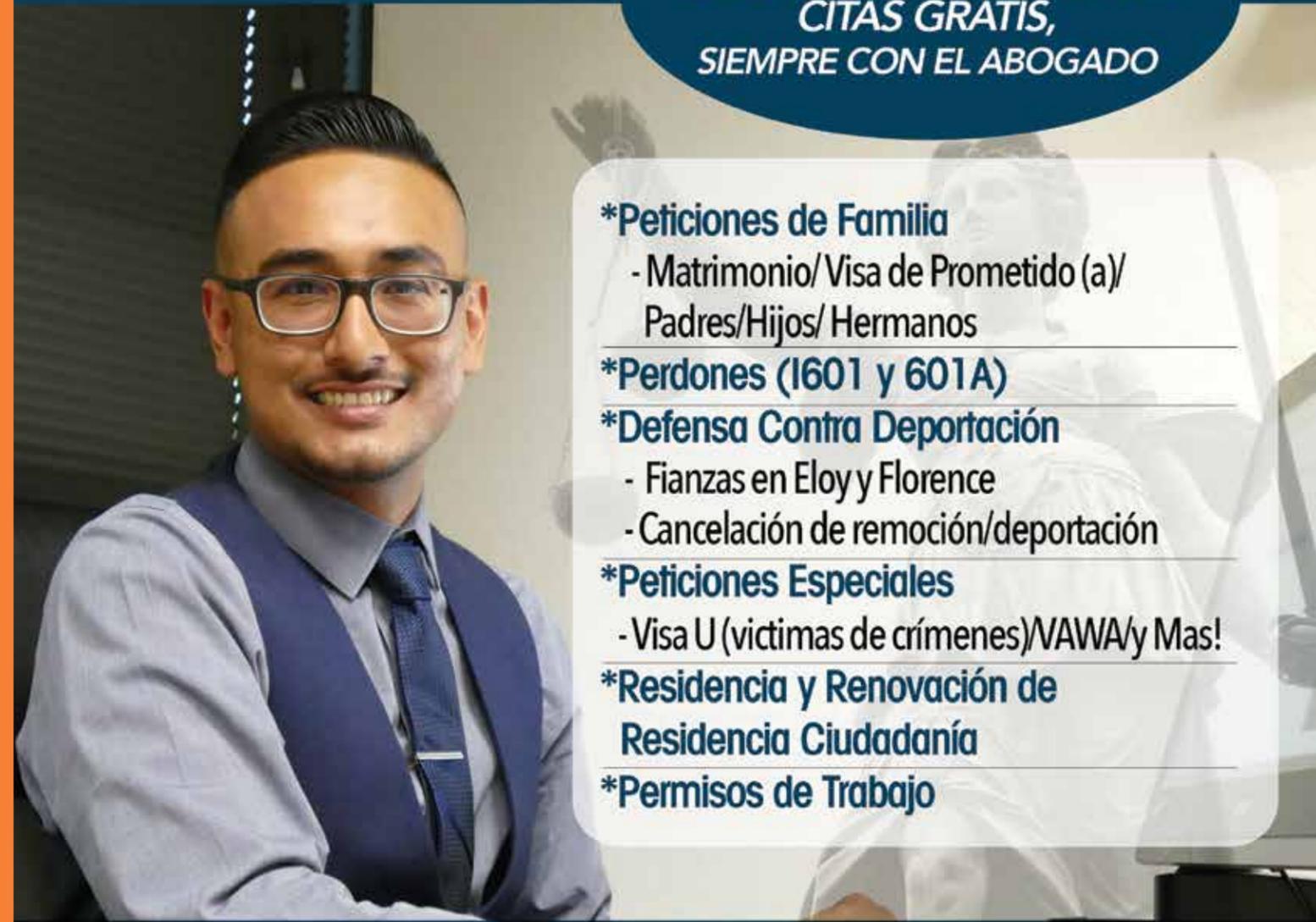


DANIEL A. RODRIGUEZ
— LAW OFFICES —

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



Consulado de Perú

Invitación al Buque Escuela A Vela B.A.P. "Unión"

Se invita a la comunidad peruana y público en general a visitar el Buque Escuela a Vela B.A.P. "Unión" los días 20, 21 y 22 de Junio, de 10:00 am a 4:00 pm en el Puerto de Los Ángeles, World Cruise Center. Entrada GRATUITA.

El B.A.P. "Unión" es un buque a vela construido en los astilleros de la Marina de Guerra del Perú, su construcción se finalizó en el año 2016. El B.A.P "Unión" opera como embajador marítimo del Perú en sus viajes alrededor del mundo. Dadas sus características y dimensiones (115.50 m. de longitud) (tripulación, 250 oficiales) es considerado el velero escuela más grande de América y el segundo más grande del mundo.



Consulado de México

Foro comunitario en el consulado general

Participe en este espacio de diálogo con el Cónsul y personal del Consulado General de México en Phoenix para conversar sobre las necesidades de la comunidad. La cita es el miércoles 12 de junio de 2019 de 5:00-6:30pm en la sala de espera del Consulado General.

Consulado General de México está ubicado en 320 E. McDowell Road Phoenix, AZ 85004. Descargue la app MICONSULMEX para estar informado. Para más información llame al 520-623-7874



Consulado de EL Salvador



Siempre en contacto con el consulado

"Tratando de servir mejor cada día, sabemos que hay mucho que mejorar y mucho por hacer pero estamos siempre con la voluntad de apoyar a nuestra gente" Es el objetivo expresado por el cónsul general de El Salvador en Tucson y por ello le recuerda a sus connacionales cómo ponerse en contacto con sus oficinas.

CONSULADO GENERAL DE EL SALVADOR
EN ARIZONA Y NUEVO MEXICO

TELEFONOS DE INFORMACION:

- Búsqueda de familiar no localizado (7/24):
 +(520) 425-0142
 +(520) 839-9364
 +(520) 484-8131
- Oficina de Lunes a Viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.:
 +(520) 318-0410
 +(520) 318-0411
- Fax: (520) 318-0412
- Solicitar Poderes (Servicio todos los Sábados en horario de 8:00 a.m. a 12:00 m.d.):
 +(520) 484-8131
- Call Center: 1-888-301-1130.

COMPRA • COMPRE • VENDA • COMPRE • VENDA



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
 ¡ABRIENDO PUERTAS Y CERRANDO TRANSACCIONES EXITOSAS!
 EQUAL HOUSING OPPORTUNITY REALTOR MLS

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

¡Aceptamos estampillas de comida!

Paquetería a México y envío de encomiendas a Centroamérica

JOSUE MANRÍQUEZ
 AGENTE DE BIENES RAÍCES myhomegroup

**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

Mi papá es mi súper héroe sin capa

SE MERECE LO MEJOR EN SU DÍA

Cuando era pequeño pensaba que mi padre era invencible, que nunca se cansaba. Siempre de buen humor, tratando de compartir con todos mis hermanos, tomándose el tiempo de enseñarnos a cada uno de nosotros,

También recuerdo que siempre estaba alegre con buena actitud, siempre dispuesto a ayudar a las personas que se le acercaban.

Las personas que lo conocen siempre se expresan muy bien de él. Eso me hace pensar que es un súper papá.

Al pensar en una descripción: Es amable, dedicado, apasionado, trabajador, aventurero, responsable, con sabiduría,.. Quisiera dedicarle muchas palabras.

Pero es un gran orgullo, saber que es nuestra familia la bendecida al poder disfrutarlo como papá. Como ejemplo para muchos.

Y seguro si te identificas conmigo y tienes mucho que agradecer a tu padre, te recomendamos un súper platillo para consentirlo en su día.



Para chuparse los dedos

ESCUCHAR

Por **NOÉ SANJUAN MEDINA**
CHEF **LA MERCED MEXICAN KITCHEN**

Costillas de puerco bañadas en salsa de barbecue y un rib-eye steak acompañados de coleslaw, una crema de elote y un panecillo.

Sorpréndelo con un agua de frutas, un vinito tinto o la bebida que más le guste.

Y eso no es todo, como postre... ¡mmm...! Un tiramisú con frutas.

Definitivamente está es una cena perfecta para esta ocasión, mejor dicho, "para chuparse los dedos"

Recuerda que esta celebración del día del padre es el 16 de junio.

Es un día que todos debemos de recordar, que él es una persona que aportó un granito de arena a nuestras vidas, si no es que sembró grandes cimientos en nuestros pilares para que nos forjáramos en las personas que somos ahora. Tú, yo, él, ella, todos los que, por fortuna, lo tenemos.

Por eso... Mi papá es mi súper héroe sin capa.

Felicidades a todos los papás o padres en su día. Recuerda que el restaurante La Merced tendrá esta súper cena para papá el domingo 16 de junio. Reserva con tiempo al 480-615-5820 y disfruta en familia de esta fecha tan especial.





PROFESIONALES DE IMPUESTOS

Le preparamos sus taxes personales y de negocios

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



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

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

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

**1513 W. Thomas Rd.
Phoenix, AZ 85015
Tel: (602) 423 4883
Email: abcontinental@gmail.com**



**GÁNATE 1 BOLETO PARA 2 PERSONAS
PARA LA FUNCIÓN DE:**

D A R K P H O E N I X

**ENVÍA TEXTO AL 602-751-2106
CON LAS PALABRAS "DARK PHOENIX"**

ESTOS BOLETOS SE PUEDEN USAR EN CUALQUIER AMC EN PHOENIX

ESTA PROMOCIÓN ES VALIDA HASTA AGOTAR EXISTENCIA

Se impondrán todas las regulaciones federales, estatales y locales. La persona que recibe el premio asume todos y cualquiera de los riesgos asociados con el uso del premio y acepta cualquier restricción exigida por el proveedor del premio. Universal Pictures, Revista Contacto Total y sus filiales no aceptan ninguna responsabilidad u obligación con respecto a cualquier pérdida o accidente causado en relación con el uso de un premio. El premio no puede ser completo o en parte ser intercambiado, transferido o canjeado por dinero en efectivo. No somos responsables si, por cualquier razón, el ganador no puede usar su premio por completo o en parte. No somos responsables por premios perdidos, demorados o enviados al lugar incorrecto. El ganador es responsable de todos los impuestos federales y locales. Nulo allí donde lo prohíba la ley. Compra no es necesaria. Patrocinadores, sus empleados, miembros de la familia y sus agencias no son elegibles. El premio de esta promoción es un boleto para dos personas para la función de DARK PHOENIX. Los asientos serán asignados por orden de llegada. Las entradas duplicadas serán descalificadas. Los ganadores serán notificados por correo electrónico y/o teléfono. Esta promoción termina al agotar existencia.

¡EN CINES EL 7 DE JUNIO!



JOSÉ "POCHITO" ALDAY

Un artemarcialista ciento por ciento entregado a su carrera

¡El trabajo duro vale la pena! Tras su deportación logró regresar a Estados Unidos más fuerte. "En México encontré las artes marciales y fue algo difícil, pero regresé con una pasión, con trabajo y con sueños más grandes". Alday conversó con **Contacto Total**, la revista que habla.

Contacto Total: ¿Qué son las Artes Marciales Mixtas, conocidas por sus siglas en inglés MMA?

José Alday: En pocas palabras son muchas disciplinas juntas: El boxeo, el muay thai, la lucha grecorromana, el kickboxing, el jiu jitsu brasileño... podemos decir que son las más importantes.

Es mezclar todo y saber cómo pelear, tipo boxeo, y también llevar la pelea al suelo. Peleamos en una jaula y hay que saber pelear en ella, que es muy diferente que un ring.

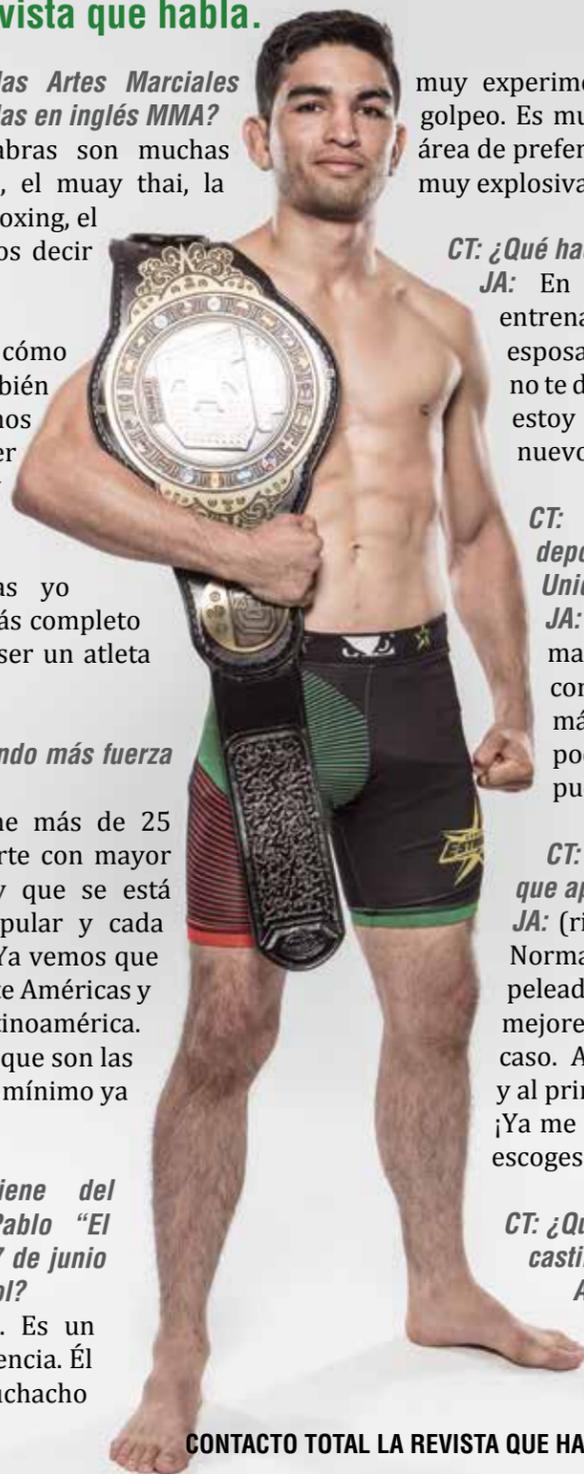
Las artes marciales mixtas yo pienso que son el deporte más completo del mundo porque hay que ser un atleta en todos los sentidos.

CT: ¿Este deporte esta agarrando más fuerza últimamente?

JA: En Estados Unidos tiene más de 25 años. Dicen que es un deporte con mayor crecimiento en el mundo y que se está haciendo cada vez más popular y cada año sique jalando más fans. Ya vemos que organizaciones como Combate Américas y la "UFC" están entrando a Latinoamérica. Hace 5, 6 años nadie conocía que son las artes marciales mixtas ahora mínimo ya saben que es la jaula.

CT: ¿Qué expectativas tiene del enfrentamiento con Juan Pablo "El Molo" González el próximo 7 de junio en Tucson, en el Casino del Sol?

JA: Espero una pelea dura. Es un muchacho con mucha experiencia. Él primero fue boxeador. Un muchacho



muy experimentado en el área de "striking" de golpeo. Es muy peligroso en el boxeo y esa es mi área de preferencia. Va a ser una pelea muy buena, muy explosiva, muy entretenida para la gente.

CT: ¿Qué hace en sus tiempos libres?

JA: En mis tiempos libres si no estoy entrenando, estoy con mi niño y con mi esposa. La verdad, las artes marciales mixtas no te dan mucho tiempo libre. Muchas veces estoy descansando para luego entrenar de nuevo.

CT: ¿Cómo fue la experiencia de ser deportado y reingresar a los Estados Unidos?

JA: En México encontré las artes marciales y fue algo difícil, pero regresé con una pasión, con trabajo y con sueños más grandes. Aquí en Estados Unidos he podido llevar mi carrera a otro nivel y pues contento por eso.

CT: ¿Si no tuviera el apodo de Pochito, que apodo le gustaría tener?

JA: (risas) Sabes que no lo he pensado. Normalmente los apodosos se les dan a los peleadores y muchas veces no son los mejores o son para dar carrilla. Así fue mi caso. A mí me pusieron el apodo de Pochito y al principio lo negaba y mira, ahí se quedó. ¡Ya me fregué! Normalmente el apodo no lo escoges.

CT: ¿Qué representa el hecho de que Kate del Castillo sea una de las dueñas de Combate Américas?

JA: Yo pienso que es algo muy importante porque va a atraer mucha atención, la atención que

Fotografías: Combate Américas



necesitamos. Necesitamos más apoyo de la gente y queremos la misma atención que tiene el boxeo pero para las artes marciales. Creo que a Latinoamérica le gusta el deporte contacto. Nada más falta que gente como Kate del Castillo, gente famosa, empiece a ponerle atención, que es lo que está pasando, y espero que crezcan, muy grande, las artes marciales porque nos beneficiaría a todos.

CT: ¿Algún mensaje para las personas que están interesadas en practicar este deporte?

JA: Creo que es un muy buen deporte para todas las edades. Especialmente empezando desde niños. Es mucho trabajo duro. Para empezar un niño aprende a defenderse... del "bullying" y todo eso... también aprende a perder y a ganar. Al principio no lo van a echar a una jaula, empiezan con un deporte que les va a inculcar mucha disciplina y fuerza mental y física. Yo lo recomiendo para todas las personas que pueden entrenar una o dos disciplinas. Si ya quieren hacer el brinco a amateur profesional es algo muy grande que tiene que dedicarse uno al ciento por ciento. Esto no se puede hacer a medias porque es un deporte con mucho riesgo.

Betty Guardado

Nueva concejal de Phoenix Distrito 5

La sonrisa del triunfo en su rostro se convierte en la energía que piensa imponer en la nueva etapa del distrito 5. Betty derrotó a Vania Guevara concentrando la aceptación de una comunidad que siguió su mensaje y deseo de cambio. Dicen los entendidos que los sindicatos jugaron un papel trascendental en su triunfo. Muy segura de sí misma le contó a los lectores de Contacto Total, la revista que habla, qué piensa hacer.

¿En qué va a enfocar sus esfuerzos cuando se poseione en el Concejo de Phoenix?

Necesitamos enfocarnos primero en lo básico. Necesitamos arreglar las calles, arreglar las luces y limpiar los callejones en nuestro distrito. También necesitamos construir una red de líderes comunitarios para abordar estos problemas de manera continua. También debemos profundizar de inmediato en abordar algunos de los problemas más apremiantes en nuestro Distrito, como reducir los tiempos de respuesta de la policía a los delitos contra la propiedad y reducir la tasa de desalojo en las partes de nuestro distrito donde son las más altas de la ciudad.

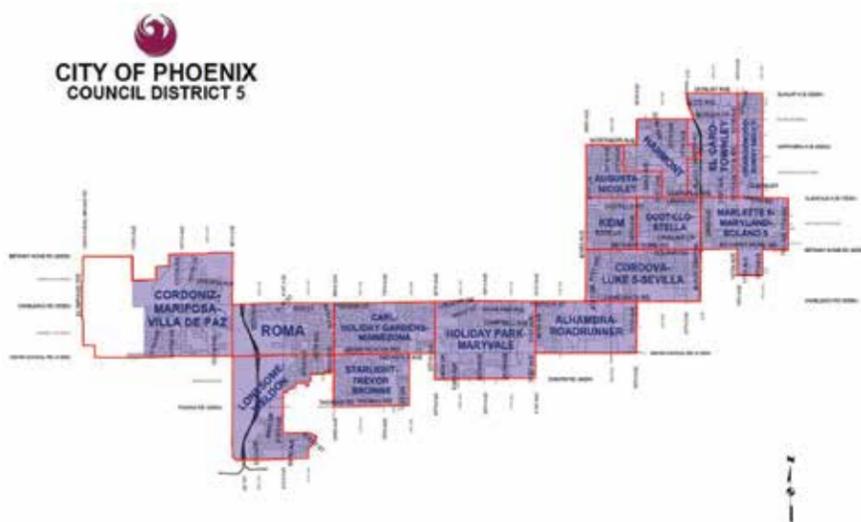
¿Usted se considera que va a ser una concejal no tradicional?

Eso es correcto. No creo que sea una concejal tradicional. Trabajaré muy duro para motivar a los miembros de la comunidad a participar en el desarrollo de soluciones a los problemas que todos enfrentamos. Como concejal, trabajaré duro para mis electores.

Pero seremos más fuertes cuando trabaje con los residentes del Distrito 5.

¿Qué mensaje le da a quienes votaron por usted?

Me siento honrada y agradecida por su apoyo. Siempre haré todo lo posible para luchar por ellos y con ellos para construir el futuro que podamos merecernos.



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

Oferta especial \$14.99

TODO ARIZONA ESTÁ EN

CONTACTO total

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



13 AÑOS
CON LA COMUNIDAD

El programa preferido por la Comunidad Hispana



¡INFÓRMESE, ENTRETÉNGASE Y PARTICIPE!

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

Al aire en cabina

602-759-1910

Escúchenos en vivo

DESDE SU RADIO
1190-AM
www.onda1190am.com

A TRAVÉS DE INTERNET

+tunein Rad.io
www.contactototalradio.com

Síguenos



¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

ANÚNCIESE 602-751-2106



¡Los Esperamos!

* PRESENTE LA REVISTA
CON ESTE ANUNCIO PARA
OBTENER LOS ESPECIALES

GRATIS

Examen, Consulta
y Radiografías

Cuando presente
esta revista

¡Usted también puede tener la sonrisa AZ DENTAL!

*Rellenos Naturales \$120-150 (según el tamaño)

*Limpiezas

Básica + fluoruro para niños \$80

Intermedia \$120

Profunda \$700

*Extracciones \$150-200

*Implantes \$2,600

¡Abra la boca en AZ DENTAL!

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

EXCLUSIVO ELÍAS BERMÚDEZ

Te hablo desde la prisión

El reconocido activista paga una condena de 18 meses por un tema de fraude en las declaraciones de impuestos de algunos de sus clientes. Se entregó a las autoridades el 22 de marzo y solo hasta ahora podemos tener las primeras imágenes de lo que es su vida en la cárcel. Elías eligió a Contacto Total, la revista que habla, para mandar una carta a la gente que lo conoce y que lo sigue. De su puño y letra aquí está, en Exclusiva, un relato escrito con el corazón.



"BENEFICIOS DE ESTAR DETRÁS DE LAS REJAS

Esta es la segunda vez que me privan de mi libertad. Por lo visto no aprendo la lección. Ser privado de la libertad tiene connotaciones negativas. No quiero citar cuales son y espero que los lectores hagan sus conclusiones y aprendan en carne ajena para que no sean privados de su libertad.

Voy a aprovechar la oportunidad que me da Contacto Total para compartir los beneficios de estar en prisión. Primero y primordial LA REFLEXIÓN. Estar en prisión es admitir y aceptar que ya no eres libre para tomar decisiones acerca

*Para Contacto Total la revista.
04/19/2019
Por ELÍAS BERMÚDEZ
BENEFICIOS DE ESTAR DETRÁS DE LAS REJAS.*

ESTA ES LA SEGUNDA VEZ QUE ME PRIVAN DE MI LIBERTAD. POR LO VISTO, NO APRENDO LA LECCIÓN. SER PRIVADO DE LA LIBERTAD TIENE CONNOTACIONES NEGATIVAS. NO QUIERO CITAR CUALES SON Y ESPERO QUE LOS LECTORES HAGAN SUS CONCLUSIONES Y APRENDAN EN CARNE AJENA PARA QUE NO SEAN PRIVADOS DE SU LIBERTAD. VOY A APROVECHAR LA OPORTUNIDAD QUE ME DA CONTACTO TOTAL PARA COMPARTIR LOS BENEFICIOS DE ESTAR EN PRISIÓN. PRIMERO Y PRINCIPALMENTE LA REFLEXIÓN. ESTAR EN PRISIÓN ES ADMITIR Y ACEPTAR QUE YA NO ERES LIBRE PARA TOMAR DECISIONES ACERCA DE TU DIARIO VIVIR. ASÍ ES QUE NO TE PREOCUPAS POR EL TECHO SOBRE TU CABEZA, LA COMIDA QUE VAS A COMER NI CUANDO LA TIENES QUE COCINAR.

de tu diario vivir.

Así es que no te preocupas por el techo sobre tu cabeza, la comida que vas a comer ni cuando la tienes que cocinar. No tienes que pensar que ropa vas a usar o comprar. Tu tiempo está dirigido y programado por personas ajenas a ti.

Comes lo que te dan. A la hora que te indican. 6:00AM desayuno. 10:30 AM almuerzo. 3:30 PM cena. Tu única responsabilidad es mantener tu área de vivienda limpia y estar junto a tu cama a las 10:00AM, 4:00PM, 10:00PM, 2:00AM y 5:00AM para ser contado.

Me encuentro en un campo en Tucson, AZ. No hay cercos alrededor de este campo, no hay rejas en las puertas del salón donde vivimos un promedio de 150 varones. Todos somos personas consideradas de baja seguridad. Aunque podemos salirnos e irnos al cine, no esperan que lo hagamos. Las consecuencias serían que nos mandan al hoyo cuando nos recapturan.

No tenemos computadores, celulares ni tabletas. Así es que FB, Twitter o cualquier medio social son inexistentes. Tenemos varias televisiones que son compartidas a través de grupos (que vienen de las prisiones de más seguridad). Una tv para los blancos, otra para los negros y los latinos estamos subclasificados: los mexicanos y centroamericanos son "paisas", otros Arizona, otros nortños y otros sureños. Por supuesto tenemos un grupo especial que son los nativo americanos miembros de las tribus Navajo, Tohono o'odham, Pimas, Apaches, etc.

Observo que los blancos (gringos) se quejan de que no pueden competir por mejores comodidades porque son muy pocos. El 5% de la población de este campo es blanca. En otras prisiones de más seguridad (tenemos una a 2 cuadras de aquí) el porcentaje de blancos es de 50% de la población.

Bueno, ya les di una idea de lo que estoy viviendo. Como no tengo qué hacer utilizo mi tiempo para reflexionar de lo que hice, lo que hago y lo que haré. La biblia dice que "la mente desocupada es taller de Satanás"

Es por eso que me dedico primordialmente a meditar en la grandeza del amor de DIOS y en dar muchas gracias a DIOS por la oportunidad de estar en prisión. También me enternece y me humilla la gran demostración de amor y amistad de parte de tanta gente que se comunica conmigo. Estoy estudiando arte, piano y francés. Estoy impartiendo clases para GED y español para los pocos blancos que hay aquí.



Como quejarme a mis 68 años de una vida tan llena de enseñanzas y de posibilidades. No, no estoy arrepentido de lo que hice. Este castigo es una bendición. Si tengo la oportunidad de delictir otra vez en lo mismo, lo voy a hacer. El buen samaritano desobedeció la ley de DIOS al levantar al caído. Lo llevó a un lugar para que le curaran sus heridas y pagó por este cuidado por adelantado.

Yo no quiero desobedecer la ley de DIOS pero si voy a desobedecer la ley injusta del hombre. Por si no lo saben o no lo creen estoy en prisión por facilitar reembolsos del IRS a personas de bajos recursos. El crédito de 1000 para menores de 17 años. Estos hijos de indocumentados que viven en México".

Elías admite su culpabilidad pero enfatiza que actuó de buena fe y que nunca le dieron una porción del dinero recibido por sus clientes. Anuncia que trabaja en una acción de beneficio para los migrantes.

"Si Contacto Total me lo permite, el próximo escrito: AMERICA FIRST IMMIGRACION AND NATIONALITY ACT OF 2019 "AFINITY ACT" Un proyecto de ley que estaré enviando a la senadora Kyrsten Sinema y al presidente Trump".

*NATIONALITY ACT OF 2019
"AFINITY ACT"
UN PROYECTO DE LEY QUE ESTARÉ ENVIANDO A LA SENADORA KYRSTEN SINEMA Y AL PRESIDENTE TRUMP.
Creado por Legume, Campesino
a Contacto Total.
Gracias, de puño y letra se
pueden comprobar
estas autografías de
comunicación.*

Echándole ganas

ESCUCHAR



Mi Tienda Latina

Luis y Rosa Vallejo son los fundadores y propietarios de este negocio donde la comunidad latina encuentra los productos que más extraña de sus países

La historia detrás de una ilusión que se cristalizó hace 9 años

Él, guatemalteco y ella, nicaragüense. Se conocieron en California, en el año 2001, y allí comenzaron su vida juntos. Buscando mejores oportunidades, llegaron a Arizona hace 13 años. Tienen dos hijos: Génesis de 14 y David de 7 años.

Después de ser camionero por muchos años, llegó el momento en que Luis quería generar un cambio. “Como todo inmigrante, teníamos la ilusión de tener un negocio” dice. Y así se le ocurrió la idea de vender cosas de diferentes países. Empezaron de cero. Ni Rosa, ni él tenían la experiencia en ese campo. “Era un rompecabezas, sin encontrarle modo y agarramos los ahorritos y pues... a darle para adelante”.

Ellos sabían que existía la necesidad y que este tipo de negocios no había. Así nació Mi Tienda Latina en el año 2010 y hoy en día es para muchos el paraíso de los antojitos latinos.

Empezar fue duro porque no conocían el mercado. Como

anécdota, dicen que, al principio, ni sabían cómo usar la caja registradora “a lo último terminábamos cobrando con la calculadora” cuenta Luis.

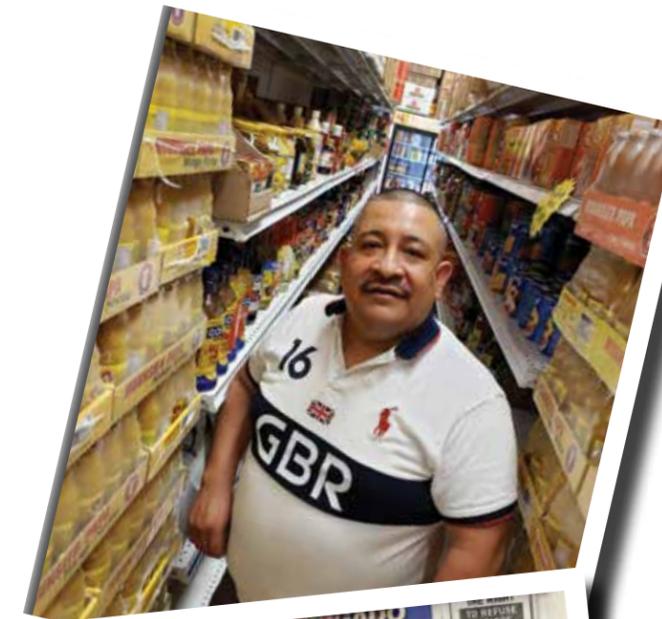
“El negocio no crece de un día para otro. Te comienza a conocer la gente día con día. Ya tenemos 9 años y todavía estamos haciendo clientes cada día”.

Esa lucha diaria los ha convertido en unos verdaderos expertos en la materia. Ya conocen muy bien todos los productos que ofrecen. “Tienes que aprender de cada país y tanto Rosa como yo ya sabemos bastante. A veces la gente se sorprende porque ni ellos mismos saben los nombres de los productos que buscan y nosotros tenemos la chispa para saber lo que el cliente está buscando”

Ya los conoce mucha gente, no solo de Arizona, como hecho insólito tienen clientes de California, Alaska, Iowa, Colorado, Nuevo México, entre otros. La clave del éxito está en la constancia al surtir la tienda “tener siempre los productos que busca la gente” afirma Luis. Además, están todos los días atendiendo su negocio.

Entre los momentos más difíciles que han vivido están dos atracos a “mano armada”, de los cuales no han tenido más remedio que “levantarse” y seguir adelante. Por fortuna no los han lastimado.

En poco tiempo esperan abrir una segunda locación y otra muy buena noticia es que están planeando ofrecer calienticos y recién preparados muchos de los productos que normalmente se venden congelados. Así los clientes los pueden disfrutar ahí mismo.



Mi Tienda Latina vende comestibles, bebidas y otros productos importados de Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa Rica, Colombia, Ecuador, Argentina, Perú, Venezuela, Cuba, República Dominicana y Puerto Rico y también tiene los servicios de envío de dinero y de paquetería.

1811 N 24th St, Phoenix, AZ 85008
(602) 286-6422

¿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

**GÁNATE 1 BOLETO
PARA 4 PERSONAS
PARA LA FUNCIÓN
AVANZADA DE**

ILLUMINATION

PRESENTS

THE SECRET
LIFE OF
PETS 2



EL MIÉRCOLES 5 DE JUNIO A LAS 7:00PM

AMC WESTGATE 20

9400 W. HANNA LN, GLENDALE, AZ 85305

**ENVÍA TEXTO AL 602-751-2106 CON LAS
PALABRAS "SECRET LIFE OF PETS 2"**

ESTA PROMOCIÓN ES VALIDA HASTA AGOTAR EXISTENCIA.

Se ignorarán todos los reguladores federales, estatales y locales. La persona que recibe el premio asume todos y cualquier riesgo asociados con el uso del premio y excepto cualquier restricción exigida por el proveedor del premio. Universal Pictures, Revista Contacto Total y sus filiales no aceptan ninguna responsabilidad u obligación con respecto a cualquier pérdida o accidente causado en relación con el uso de un premio. El premio no puede ser completo o en parte ser intercambiado, transferido o copiado por otros en efectivo. No somos responsables si, por cualquier razón, el ganador no puede usar su premio por completo o en parte. No somos responsables por premios perdidos, destruidos o enviados al lugar incorrecto. El ganador es responsable de todos los impuestos federales y locales. No se permite la prohibición de la ley. Compra no es necesaria. Patrocinadores, sus empleados, miembros de la familia y sus agencias no son elegibles. El premio de esta promoción es un boleto para cuatro personas para la función avanzada de SECRET LIFE OF PETS 2. Los asientos serán asignados por orden de llegada. Las entradas duplicadas serán disqualificadas. Los ganadores serán notificados por correo electrónico y/o teléfono. Esta promoción termina al agotar existencia.

¡EN CINES EL 7 DE JUNIO!



¡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**

“UNA PRIMAVERA EN NUEVA YORK”

No fue un verano en Nueva York. Esta canción dice que Octavio Cervantes se fue para Nueva York y en plena primavera. Con su espíritu aventurero y la fortaleza que da la juventud quería hacer realidad el sueño de conocer los enormes rascacielos de la considerada capital del mundo.

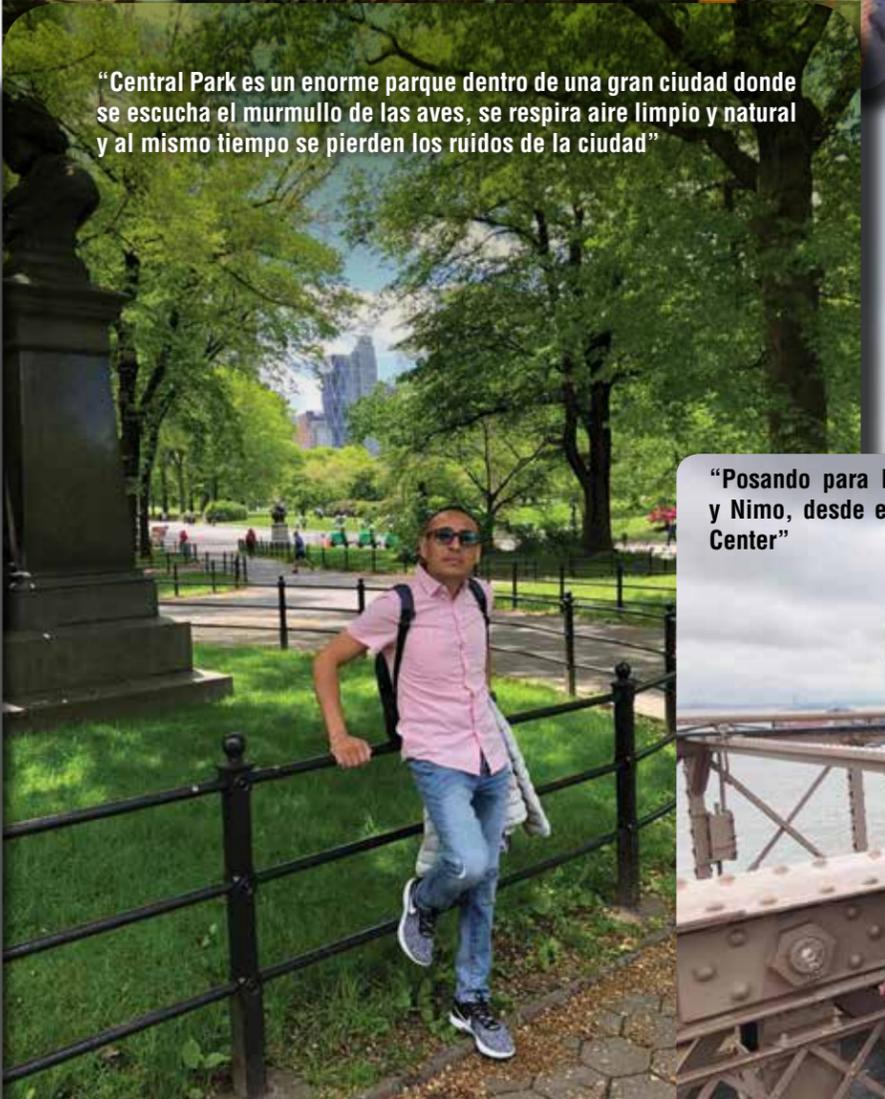
Durante 6 días y 5 noches, y junto a sus dos mejores amigos, recorrió de norte a sur, de oriente a occidente, la gran manzana. Visitó todos los lugares que quería conocer y al final llegó a su propia conclusión: “Superó la expectativa que tenía en mente. ¡Lo máximo estar allá!”

Y como el sueño se hizo realidad se lo quiso contar a todos los lectores de Contacto Total, la revista que habla. Y qué mejor que a través de las imágenes que nunca se borrarán de su mente.

“Con una vista espectacular desde el edificio Rockefeller hacia el Central Park en un atardecer lluvioso”



“Disfrutando de los diferentes paisajes de las calles de Nueva York”



“Central Park es un enorme parque dentro de una gran ciudad donde se escucha el murmullo de las aves, se respira aire limpio y natural y al mismo tiempo se pierden los ruidos de la ciudad”



“Impresionante la sensación de esta gran estatua y al mismo tiempo sentirse tan pequeño ante su gran magnitud que representa lo que es esta gran nación, Estados Unidos”



“Posando para la foto del recuerdo con mis mejores amigos, David y Nimo, desde el puente Brooklyn con vista hacia el One World Trade Center”

Calendario de eventos



José "Pochito" Alday VS Juan Pablo "El Molo" González

Viernes 7 de junio de 2019 / 7:00PM

Regresan las Artes Marciales Mixtas a Tucson con el evento "Combate Américas: Tucson Unbreakable, presentado por Cricket Wireless" que se realizará desde el Casino del Sol de Tucson, Arizona. El combate principal peso gallo (135 libras) será entre el ex campeón mundial José "Pochito" Alday (12-4-1) de Tucson y Juan Pablo "El Molo" González (7-2-2) de Buenos Aires, Argentina.

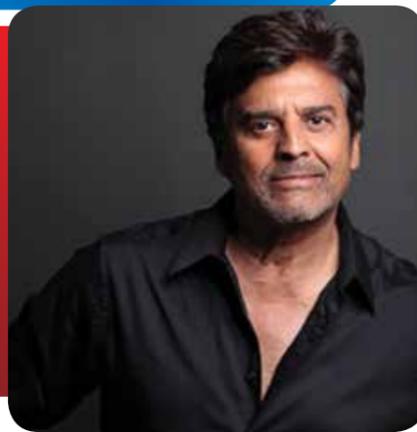
Casino Del Sol - AVA Amphitheater - 5655 W Valencia Rd, Tucson, AZ 85757

Firma de autógrafos de Erik Estrada

Sábado, 8 de junio de 2019 / 3 PM - 4 PM

Mira quién viene a Phoenix el sábado 8 de junio para reunirse con los fanáticos en el Paradise Valley Mall. El popular Frank "Ponch" Poncherello en el conocido programa de televisión CHIP's estará con sus seguidores. Conozca personalmente a Erik Estrada para obtener autógrafos y fotos. Más información en www.azcardshows.com

Paradise Valley Mall - 4568 E Cactus Rd, Phoenix, AZ 85032.



Tributo A Bob Marley

Sábado, 8 de junio de 2019 a las 9 PM - 2 AM

Tributo a Bob Marley. El reggae internacionalizado por la estrella jamaicana sonará mejor que nunca. Puertas abren a las 9:00pm. Para reservaciones llamar al 602-757-4831 o busque los boletos en www.tickeri.com.

2601 N. Central, Phoenix, AZ 85004.

METALACHI y "Outlaw Inlaws"

Domingo 16 de junio de 2019 / 7:00PM

Metalachi, la primera y única banda de mariachi de heavy metal de mundo con la apertura de la banda Outlaw Inlaws. Invita Southwest Musica Arts Foundation. Las puertas abren a las 7pm y el show comienza a las 8pm

Evento para mayores de 21. Para obtener más información y entradas visite: www.rhythmroom.com/event/1827660/ y www.ticketfly.com

Rhythm Room -1019 E Indian School Rd, Phoenix, AZ 85014.

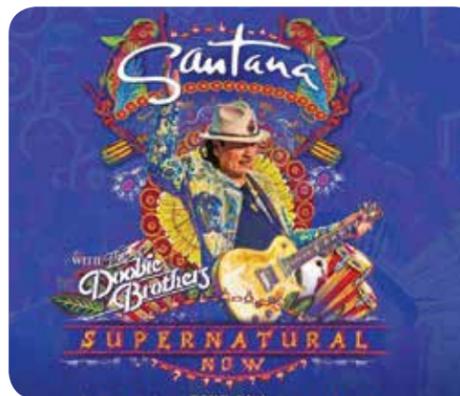


FUNKY y su banda en Phoenix

Sábado, 8 de junio de 2019 a las 7 PM - 10 PM

Funky es sin duda el precursor de toda una generación de adoradores con nuevos géneros musicales. Desde hace muchos años el revolucionó la música cristiana trayendo un nuevo sonido a las iglesias y con su música impactó y gana toda una generación para Dios. Después de muchos años regresa a Phoenix para compartir una noche de música y adoración. No se pierda este increíble concierto. Mas información al 602-776-8572 Entradas www.latinoamericaprimero.com

Latinoamérica Primero - 11640 N 19th Ave, Phoenix, AZ 85029



Carlos Santana: "Supernatural Now Tour"

Sábado 22 de junio de 2019 / 7 PM

Con el invitado especial The Doobie Brothers estará en concierto el legendario Carlos Santana. Sus fans podrán disfrutar de todos su éxitos de siempre. Boletos en Live Nation y Ticketmaster. Información de platino y suite disponible en LiveNation.com

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

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



JG 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

VISA **MasterCard** **AMERICAN EXPRESS** **DISCOVER NETWORK**

LA MERCED
MEXICAN KITCHEN

DOMINGO
16 DE JUNIO 2019

FELIZ, FELIZ DÍA DEL PADRE

**Celebra a papá con unas
Costillas en Salsa BBQ
y un Rib-Eye Steak con
chipote-mayo**

Acompañado con: Crema de Helote y Coleslaw



POSTRE ESPECIAL: TIRAMIZU

Incluye: Bebida, Pan y Postre

RESERVACIONES
480-615-5820

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


REYES ROOFING LLC
GENERAL CONTRACTOR

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



¡SIENTE EL SABOR DEL CARIBE EN PHOENIX!

AUTÉNTICA COMIDA CARIBEÑA

\$9.95
Especiales a la hora del lunch
Lunes a viernes de 11am a 2pm



2714 W. Thomas Rd.
Phoenix, AZ 85017

¡El que prueba por primera vez,

garantizado que regresa!

-Abrimos todos los días-

602-278-9607

602-571-4557

-Servicio de catering

para eventos-

puertoricolatingrill.com

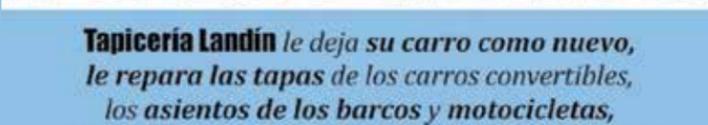
15% de descuento mostrando este anuncio

Válido por una mesa. No se puede combinar con otras ofertas

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

Hoy en día, mucha gente sufre de dolor crónico en diferentes partes del cuerpo siendo el pie o el tobillo las zonas más comunes. Pero hay solución. Lo importante es actuar a tiempo.



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



Buena Vida

ESCUCHAR

Doctor Maloney, ¿por qué me duele tanto el talón?

Muchos pacientes llegan quejándose de dolor en la planta del pie o en el tobillo. Dicen que el dolor es peor durante ciertas partes del día y mejor durante otras. Hay quienes sienten que el dolor es peor al levantarse en la mañana, empiezan a caminar y se les hace muy difícil porque sienten ardor, tensión y punzadas en el pie o el talón. Otras personas se quejan de que el dolor es peor al mediodía o en la tarde después de regresar a casa. Algunos pacientes aseguran que sienten dolor todos los días, otros lo sienten por algunos días y después desaparece por tres o cuatro semanas y regresa de nuevo. En muchos casos estos dolores están impidiendo que la persona haga sus actividades diarias, como deportes o salir a pasear con la familia. En casos extremos, estos problemas en el pie pueden impedir aún cosas tan importantes como trabajar o tan simples como salir de compras al supermercado.

La diagnosis más común en estos casos se llama "plantar fasciitis" en inglés o fascitis plantar en español. Esta condición se determina a través de un historial detallado y un examen físico, incluyendo evaluación del tobillo y el pie. En algunos casos se ordenan radiografías para ver si hay algo inesperado como una fractura "fisuraria" (pequeña y difícil de detectar).

La causa principal de este problema es la inflamación crónica en la base del talón. Esta inflamación produce daño e irritación a los nervios del pie, informando al cerebro que hay un problema en esa área. Lo importante es encontrar la raíz de esta inflamación y determinar cómo corregirla.

En general podríamos decir que la solución es asesorar y corregir cualquier problema mecánico en el pie o tobillo. Esto puede incluir ajustes quiroprácticos al tobillo o el pie, trabajo para incrementar la flexibilidad del tendón de Aquiles y trabajo para aumentar el balance y la fuerza del pie, especialmente caminando o corriendo. Siempre se consideran también plantillas para el pie, cambios dietéticos para desinflamar y suplementos.

En muchos casos tenemos que tratar la rodilla de ese mismo lado, la cadera y la columna vertebral. La razón es que aunque el dolor esté principalmente en el pie, todas estas áreas pueden contribuir al problema. También es importante saber que donde está el dolor no es siempre dónde está el problema en su totalidad.

Como cualquier otro dolor en su cuerpo, no ignore este problema en sus pies o talones. Este dolor es una señal de daño. Estos problemas son progresivos y pueden causar daño irreversible. Visite a su doctor (quiropático) lo más pronto posible si ya siente algo, aunque sea de vez en cuando, antes de que sea demasiado tarde.

Si se puede

ESCUCHAR

Si se puede

ESCUCHAR

¡ALERTA MUNDIAL!

SIN ABEJAS NO HAY VIDA

Si la abeja desapareciera de la superficie de la tierra al hombre solo le quedarían cuatro años de vida dice una frase adjudicada a Albert Einstein. Sin abejas no hay polinización, ni hierba, ni animales, ni hombres, ni vida.

En los últimos años la comunidad mundial de abejas se ha reducido en forma dramática. Según los especialistas la causa principal es el envenenamiento por los insecticidas "neonicotinoides". Cuando una abeja llega a una planta contaminada con pesticidas sus horas de vida están contadas.

Otro problema para ellas es el cambio climático que las está desorientando. Cuando esto ocurre no regresan a su casa y esto significa la muerte. El gran valor de las abejas está en su labor de ir volando de planta en planta. En este ir y venir, las polinizan y entonces permiten que las otras plantas se reproduzcan.

En el Día Mundial de la Abeja los apicultores de varias partes del mundo lanzaron un clamor general para crear conciencia de lo que representa la disminución de las colonias de ellas. Más del 75 % de los cultivos que alimentan el mundo dependen de alguna forma de la polinización de insectos y otros animales, por lo que su ausencia podría acabar con el café, las manzanas, las almendras, los tomates o el cacao, según la Organización de la ONU para la Alimentación y la Agricultura (FAO)

Para evitar esta tragedia, la profesora emérita de la Universidad de Filipinas Cleofás Rodríguez llamó a investigar más el comportamiento de las plantas para precisar los tiempos de polinización y no aplicar entonces pesticidas que puedan afectar a las abejas.

También recomendó destinar espacio a la plantación de flores y otras plantas para albergar esos insectos y restaurar los ecosistemas dañados para que estos vuelvan a desempeñar su función. ¡Manos a la obra!

@LaTienditaCafe | latiiditacafe | latiiditacolombianrestaurant

La Tiendita

Colombian Restaurant

Comida y productos 100% colombianos
480-898-5546

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



GRAN OFERTA

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

El precio regular de la cinturilla es de \$60



BODY SHAPEWEAR

LATIN FASHION LLC
FAJAS Y JEANS DE COLOMBIA



MOLDEA, REALZA TU FIGURA Y REDUCE TALLAS

480-665-8180

62 N. STAPLEY DR.
MESA, AZ 85203

JIMENA TELLEZ
JIMETELLEZ10@GMAIL.COM



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 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!

Raw & Unfiltered

Gold Bee

MIEL DE ABEJA
BEE HONEY
PURE NATURAL

PRODUCT OF USA

AUTHORIZED DISTRIBUTOR

S.elandariego@live.com **602-621-9419**

WEB DESIGN
Diseño de páginas web **602-330-9196**

Palmaalex1999@gmail.com

Millones de clientes están buscando negocios en internet ¡Asegúrese de que encuentren el suyo!

- Nos encargamos de la creación, mantenimiento y actualización de su página web
- Podrá vender su producto a través de su página
- Ayuda con el programa Excel
- Rehacemos su página actual
- Comparta información y novedades en su propio sitio web

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

COLOMBIA Express...

SERVICIO DE NOTARIO
RECARGAS
ARTESANÍA COLOMBIANA
TARJETAS DE NEGOCIOS
COMIDA COLOMBIANA

SERVICIO DE PAQUETERÍA
A COLOMBIA, GUATEMALA
Y OTROS PAISES.



EL PRIMER TRÁILER DE COMIDA TÍPICA COLOMBIANA EN ARIZONA.

VAMOS A TUS FIESTAS O EVENTOS. MÁS INFORMACIÓN Y RESERVACIONES **623-703-7469**

BÚSCANOS COMO @WOWQUERICOCOL



¡NO VIVAS CON DOLOR!

¿Sabes para qué sirve el CBD o Cannabis?

También sirve para la EPILEPSIA.



LOURDES LERMA te lo explica y te tiene una solución.

Llárame al **602-434-6594**

-Distribuidora autorizada de Eternal Spirit Beauty-



¿HA RENUNCIADO A SUS SUEÑOS Y ESPERANZAS DE POSEER SU PROPIA CASA?

Vendo casa, sin crédito o bancos. Financio hasta el 90%

602-492-7744

QUESO MENONITA

de Casas Grandes, Chihuahua.

Lydia

602-810-6241

VENDO COTORRITOS DEL AMOR.

Si le interesan llame a Beto al **602-644-0102**

RENTO RECAMARA

Señora responsable. \$500. Agua e internet incluidos. Lavadora, secadora en apartamento. Excelente ubicación. Dunlap y 19 Ave. Únicamente textos al **(602)488-1198**

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.

VENDO CAJAS DE CARTÓN DE 11X8X12.

Casi nuevas y en perfecto estado. Más de 400 cajas. \$0.50c cada una. Interesados en comprar de 10 cajas en adelante, enviar texto o llamar al **602-751-2106**

SE VENDE EQUIPO COMPLETO DE CARNICERÍA.

Semi-nuevo. Un año de uso. Interesados llamar al **602-252-9228.**

Pregunte por Arturo.



DINOSAY PHOTOGRAPHY



Foto y video para bodas, quinceañeras, bautizos y más

623-500-1420

Búsqenos en **facebook**

Prestigiosa oficina dental está buscando personal con experiencia. Asistentes dentales y recepcionista. Altamente calificados. Si vive en el Este del Valle (Mesa, Gilbert o Chandler) mucho mejor.

Enviar resumé al fax **602-455-0606**.

Para más información llamar al **602-455-0505**

Se necesitan techeros. Interesados llamar al **602-692-1203**

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**

Insurance Savers

LET US SAVE YOU MONEY

¡Ahorre dinero!

Le buscamos el mejor precio entre 40 compañías

Seguros para casa, carro, mobile y renta

480-345-2277

Agente Angelina Carcano

También hacemos sus income taxes
María Almanza
623-216-7375

1125 W. Baseline Rd, suite A6
Mesa AZ 85210
www.inssavers.com

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**

¿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**.

Se solicitan lavaplatos para restaurante

en Scottsdale. Indian School y Scottsdale Rd. Turno en la tarde. Mayor información con Vale **480-452-6072**

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

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

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.

PROTEJA SU EMPRESA

Cobertura para talleres y reparación de automóviles
American Family cuenta con un paquete de protección de seguro adaptado a las necesidades de los dueños de talleres de reparación de autos.

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.



TACOS

TAQUERÍA solicita cocineros y personal para hacer tortillas de maíz

Para mayor información llamar a Joe's Tacos al **623-206-3976** o enviar un mensaje al inbox de Facebook de Joe's Tacos **facebook.com/joestaco**

7410 W. Olive Ave. Peoria, AZ 85345
(75th Ave y Olive)
Horario:
Martes-Sábado 11am-10pm

PACMAN Plumbing LLC

• Gobbling up clogs since 2017 •

PACMANPLUMBING.COM



Residential & Commercial

480-389-7581

24 HOURS EMERGENCY

WATER

DRAIN

GAS

HARTLEY STUDIO

FOTOGRAFÍA Y VIDEO

PARA TODA CLASE DE EVENTOS

623-216-0681 602-754-1118

imeldahartley@gmail.com

CRRR

Roofing - Remodeling - Restauration

Insulación y reemplazo de ductos de Aire acondicionado, construcción, inundaciones, moho, adiciones en casa para renta (con permiso de la ciudad de Phoenix), plomería, electricidad y techos.

Reclamamos con aseguranza \$100 de descuento

Se hacen presupuestos de domingo a viernes

Tenemos licencia
602-692-1203

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



SABADO
01 DE JUNIO

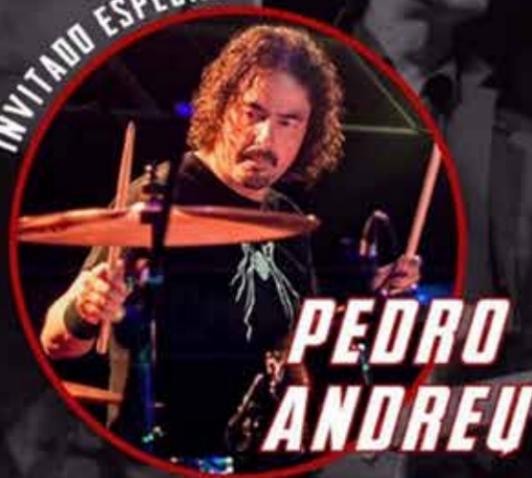
OXS ON
ENTERTAINMENT

TRIBUTO A HERODES DEL SILENCIO

ZINORBITA

Experiencia Para Siempre

INVITADO ESPECIAL



PEDRO
ANDREU

GUITARRISTA NOS TOUR 2007

GOX
VALDIVIA



2601 on central 2601 ON CENTRAL PHOENIX, AZ | 9 P.M. | COVER \$30

BOLETOS EN TICKET.COM Y EN 2601 ON CENTRAL. INFO 623 206 7973



Perdidos y Encontrados

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

¡ANÚNCIELO GRATIS!
SÓLO EN ESTA SECCIÓN

PERDIDOS

SUGAR HA DESAPARECIDO



Desde el 22 de abril no sabemos nada de nuestra mascota. Es pitbull blanca con mascara café y manchas de color café. Se perdió por el área de la avenida 83y Lower Buckeye. Si la ha visto por favor llame a Jeff al 480-228-6191. ¡Ella es mi mejor amiga! Ofrezco recompensa. **602-812-1761**

PERRO PERDIDO (WESTWING)



Perdimos de nuestro patio a nuestro perro mezcla de Basenji. Tiene 13 años. Es muy dulce y gentil. Tiene un quiste en su pierna trasera. Se perdió desde el 25 de mayo por el área de la avenida 83 y Jomax. Por favor llame o envíe un mensaje de texto si lo encuentra. **(602) 626-0219**

Se extraviaron mis documentos a nombre de Norma Acuña León. Residencia, licencia de manejo y tarjetas de banco. Quien los haya encontrado por favor comuníquese conmigo al **602-687-2572** ¡Muchas gracias!

¡AYÚDENOS A ENCONTRAR A CHANDLER!



Por favor ayúdenos a llevar a nuestro perro a casa. Es una taza de té Yorkie. Su nombre es Chandler y fue visto por última vez entre Arizona Ave y Queen Creek. Si tiene alguna información sobre él llámenos al **480-797-9645**. Pagaré una recompensa en efectivo.

PERRO ENCONTRADO EN GLENDALE

Este pequeño perro negro con rayas blancas en su pecho fue encontrado por la avenida 55 y Thunderbird. Si lo reconoce llame al **602-459-1453**



PERRITO SHIH TSU ENCONTRADO

Encontramos este perro pequeño vagando. No sabemos exactamente dónde la encontramos. Estamos al este del Valle. Su pelo estaba bien cortado y parecía bien cuidada, tiene una pierna rota que sana recta (no se dobla). Ella no tiene chip, ni collar, ni etiquetas. Ella es una perra muy dulce con una buena personalidad. Muy amable y juguetona. Creemos que la cuidaron y que su dueño debe estar buscándola.



907-229-7048

ENCONTRAMOS PASTOR ALEMÁN

Es de color café y negro y estaba deambulando en Chandler cerca de Ray Rd y 101 el miércoles 24 de abril por la noche. Si usted ha perdido un pastor alemán, este puede ser el suyo. Comuníquese al 480-244-7963.

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**

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**.

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

¿Pensando en comprar vivienda?



Llámeme y le consigo
el préstamo

citywide
home loans



- Intereses y costos **TOTALMENTE** justos y competitivos
- Proceso más rápido que en otras compañías
- Beneficiarios de DACA son bienvenidos



IGUALDAD DE OPORTUNIDAD
EN LA VIVIENDA

!TODAS las opciones para usted!

**Su hipoteca
realmente nos
importa**

JUAN R. FIMBRES
Branch Manager/ Loan officer
480-593-6193
17700 N. Pacesetter Way # 102
Scottsdale, AZ 85255



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

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



**POR TIEMPO LIMITADO
PIÑATA GRATIS
TRADICIONAL
DE 9 PICOS
POR LA COMPRA DE \$50 O MÁS
Presente este cupon PARA
RECIBIR SU PIÑATA GRATIS**

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

