



www.revistacontactototal.com

Nº. 112 | ABRIL 8 A 21 DE 2021

Publicación Quincenal Gratuita

Fotografía: Pitaya Entertainment



¡Sigue enamorándonos!

ANA PATRICIA GÁMEZ

Ahora con su podcast



EXCLUSIVA
BORJA VOCES
Contó algunos de sus
secretillos



ANSIEDAD EN NIÑOS
Los signos y qué hacer



"CÓMO SACARSE LA LOTERÍA"
¡Mirna Pineda ya se vacunó!

CONTACTO
total

"LA REVISTA QUE HABLA"

GRATIS



*¡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**



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



El “maldito” FILIBUSTER ¡Se debe acabar!

Los Estados Unidos viven un momento histórico que no se puede desperdiciar. Después de cuatro años en la oscuridad que representó el gobierno Trump para el país, el triunfo y gobierno del presidente Joe Biden significa la luz al final del túnel. Todas las esperanzas para regresar a la potencia que era en otras épocas, a un país sin divisiones a pesar de las diferencias, a un país sin racismo, a una tierra de respeto mutuo, están sobre los hombros del nuevo presidente.



Pero para lograr el cambio y la transformación que se necesitan de forma urgente, en muchos casos tendrá que pasar por el congreso federal. Y es que este es un país de leyes que fortalecen la democracia y que para entrar a regir necesitan de las mayorías en el máximo órgano legislativo de la nación.

Y precisamente allí, aunque son mayoría, los demócratas, han encontrado una verdadera pared llamada “la regla del filibuster”. Palabras más, palabras menos es una herramienta de obstruccionismo que se usa para hacer más lento el proceso legislativo o llegar a bloquear un proyecto de ley.

Creada en 1917 durante el gobierno del presidente Wilson, hoy esta norma, sin duda arcaica, es considerada con “la verdadera tiranía de las minorías” Así lo

están dejando en claro los republicanos del senado y un par de senadores demócratas (sí leyó bien, del mismo partido del presidente Biden) entre quienes está la senadora de Arizona Kirsten Sinema.

Valiéndose de “la regla del filibuster” (que exige de mínimo 60 votos para aprobar algunos proyectos) la minoría republicana

intenta frenar los grandes cambios que necesita el país.

Actualmente cada partido tiene 50 senadores y la diferencia la marca el voto de la vicepresidenta Kamala Harris, que es la autoridad máxima y que con su voto rompe el posible empate a favor de los demócratas. Pero resulta que esta mayoría (mínima, pero al fin mayoría) no se puede ejercer por “la regla del filibuster”

Durante el gobierno anterior, el presidente Trump y sus senadores impusieron condiciones sin importarle lo que pensaban los demócratas. En beneficio de la democracia, es tiempo de acabar con esta figura perversa y mal usada que se le atraviesa al desarrollo.

Si se quiere un gran cambio en inmigración, en economía, salud y otras áreas es tiempo de matar y acabar con estos monstruos de 7 cabezas.

Oigame, ¡La democracia es buena, pero no tanto!
¡Las mayorías se respetan!

Fotografía: Benjamin Clapp/shutterstock.com

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: ZULMA LINZUAIN Fotografía: Angel Mena Photography Colaboradores en esta edición: LOURDES LERMA, MIRNA PINEDA, FRANCISCO JAUREGUI, GLORIA VILLALOBOS, MARLENE DAVIS Producción General: SANDRA CARMONA. Distribución: RED DE DISTRIBUCIÓN MEDIOS HISPANOS, MANUEL GIL E HILARIO ISLAS Community Manager: NICOLAS GUTIÉRREZ

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



PANTALLA CHICA Borja Voces. Un nombre que está dejando huella en la televisión de Estados Unidos.	6
ACTUALIDAD LOCAL La comunidad peruana en Arizona: características y necesidades	8
DESTINOS EL ESCORIAL ¡Siglos de historia para disfrutar!	12
CORONAVIRUS Recomendaciones del CDC Luego de recibir la vacuna completa	14
PRIMER PLANO La ansiedad también la sufren los niños	18
MES DEL NIÑO ¿Sabías que el día del niño en Estados Unidos no es en abril?	20
FAMOSOS DE AQUÍ Y ALLÁ Ana Patricia Gámez comparte sus experiencias de vida	24
PANORAMA LOCAL Manteniendo seguras las zonas de trabajo (construcción) para los conductores y los trabajadores	26
EN LA MIRA Crónica de una vacuna anunciada	30
DE NUESTROS CONSULADOS	32
ENTÉRATE	36
¡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 • Brasileiros
- 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

BORJA VOCES

Un nombre que está dejando huella en la televisión de Estados Unidos

El conductor de “Mira Quién Baila Univision All Stars” conversó con Contacto Total, la revista que habla y terminó contándonos un secretillo de su vida que nadie conocía

Ya la gente lo conoce en otras facetas como presentador del noticiero “Edición Digital” y “Primer Impacto”, conductor de “Latin GRAMMY®”, “Premios Juventud” y “Premios lo Nuestro” ahora disfruta conducir, al lado de Chiquinquirá Delgado, el show Mira Quién Baila.

¿Cómo ha sido la experiencia de presentar MQB por primera vez?

“Nunca había tenido la oportunidad de conducir un show desde el principio hasta el final y la verdad fue que cuando primero me lo dijeron fue un poco de incredulidad y ya me cayó el veinte y dije ¡Qué emoción! Y lo único que me sale decir en todas las entrevistas es decir gracias. Tengo un sentimiento de gratitud enorme dentro de mi corazón con los latinos aquí en los Estados Unidos porque ellos me están dando muchísimas oportunidades de crecer en mi carrera profesional. Que al fin y al cabo ese era mi sueño y mi objetivo y porque tanto y tanto lucho y trabajo todos los días. Mira quien Baila es un programa donde conocen una parte un poco desconocida mía”

Ya llevan varias semanas siendo el show número uno de los domingos y Borja Voces está feliz: “Yo por lo pronto me la estoy pasando fenomenal y estoy viviendo la competencia con mucha emoción. No me gusta que me digan antes por el Ifb quien va a salir porque quiero sorprenderme yo en vivo de las decisiones de los jueces, cuando abro el sobre quiero leerlo yo, no quiero que nadie me lo diga y estoy viviendo la competencia con esa pasión y esa determinación”

En cuanto al desempeño de los tres jueces de la competencia, el conductor español considera que han hecho un buen papel: “Yo siempre digo que la compañía Univision escogió el rol perfecto para mí porque yo si hubiera tenido que ser juez, habría sido muy blando porque muchas veces, como por ejemplo Casper, que se pone muy técnico, me dan ganas de decirle: ¡oye pero recuerda que ellos no son bailarines,

que ellos son presentadores o periodistas! A veces si se ponen un poco duros con ellos pero al fin y al cabo luego asumo que aquí se están evaluando como bailarines. Me da un poquito de pena y siempre trato de poner un poquito de humor al momento de las valoraciones y relajar un poco la situación para que el concursante se sienta a gusto recibiendo la crítica”

¿Cuál ha sido el momento más curioso durante la grabaciones de MQB, alguna anécdota?

“Todos los momentos con la Bronca siempre son para recordar. Pero me quedo con mi primer encuentro con la Bronca que me robó el corazón. Yo le dije oye pero bailas muy bien, te mueves, tienes ritmo y la respuesta fue: claro porque yo cuando llegué a Estados Unidos hice “Ballet” y le digo Ballet clásico y me dice No Valet Parking”

Usted es muy joven, (37 años) pero con una experiencia enorme en medios y en el mundo artístico... ¿Qué le falta por hacer, cuál es su sueño?

Yo creo que al cupo de sueños ya le voy bajando porque ya se me han cumplido muchos y tampoco quiero acaparar todos los sueños que te pueda dar la vida. El poder dedicarme a lo que amo ya es el sueño más grande... Me encantaría poder hacer un programa donde resaltemos los valores positivos de la vida y del ser humano. Un programa donde podamos reencontrar a familias que hace años no se ven, donde podamos cumplirle el sueño a personas que han dado su vida por los demás, seguir ayudando a niños. Poder hacer ese tipo de programas donde seamos el nexo entre las personas que necesitan ayuda y los miles de personas que quieren ayudar”

Cuéntenos algo que la gente no sepa de usted

“Soy bastante transparente. Bien en las redes sociales o en la televisión porque no tengo pelos en la lengua, me gusta decir las cosas como son y como las siento. Pero algo que no he contado nunca... Soy un amante de las palomitas de maíz y de microondas. No hay nada que me guste más que meterme en la cama con mi bowl de palomitas de maíz y verme una buena película”

Se acerca el final

Tras dar negativo en la segunda prueba de covid, el juez Casper Smart regresa al set de Mira quién Baila para ocupar su silla en el jurado al lado de Dayanara Torres y Paty Manterola. Durante sus emisiones y teniendo en cuenta los eliminados, el show ha sido un poco predecible y conforme ha ido avanzando se perfilan como los finalistas favoritos el Chef Yisus y la exreina Aleyda Ortiz aunque ya se filtró que el ganador es el chef amanecerá y veremos.



La comunidad peruana en Arizona: características y necesidades

Parte IV: Contribución de los Grupos Artísticos



Por FRANCISCO JAUREGUI

Antes de continuar con este artículo quisiera expresar mi gratitud a los lectores y connacionales, a quienes he compartido los últimos artículos, sobre la población, contribución de las empresas y el aporte de los profesionales peruanos residentes en Arizona. Además, precisar algunas dudas sobre la población peruana. El Consulado General del Perú en los Ángeles, atendiendo algunas consultas sobre el particular, ha señalado que en Arizona solo hay aproximadamente mil 500 peruanos que tienen su DNI con dirección en Arizona. Esta información que la administra la RENIEC, no representa al total de la población peruana residente en este estado. Tal como lo mencioné en mi primer artículo, la estimación actual de los 12 mil peruanos residentes en este estado corresponde al censo de población del 2010 en EE.UU. Considero que corresponde al Ministerio de Relaciones Exteriores y los Consulados, mantener actualizada a la población residente en el exterior. En el caso de los EE.UU. deberían coordinar con el Buró del Censo y con base al Censo de Población del 2020, actualizar la población peruana residente en cada jurisdicción consular y hacer una propuesta de redistribución de las sedes consulares,

teniendo en cuenta los resultados, las necesidades de la comunidad peruana y el buen manejo presupuestal. La población de peruanos residentes en Arizona ha crecido en los últimos años, por lo que es necesario instalar un Consulado General, desde donde también se pueda brindar un servicio a los peruanos residentes en el estado de Nevada.

En esta oportunidad, dando a conocer las características y necesidades de la comunidad peruana residente en Arizona, abordaré la contribución de nuestros connacionales que, individualmente o en grupos, promueven y difunden la cultura peruana. En los últimos diez años nuestra cultura, a través de la gastronomía (que aborde en un artículo anterior) pero especialmente de la música y las danzas, ha ganado espacio en este estado. Se han conformado diversos grupos artísticos de danzas y música, así como han debutado compositores e intérpretes que tienen una destacada participación, no solo en este estado sino en otros estados del país.

Grupos Artísticos

En este campo, antes de mencionar a cada uno de ellos, quisiera precisar algunas características generales. Algunos se han formado por iniciativa personal, familiar y otros de manera grupal; en este segundo caso es importante destacar no solo la iniciativa de nuestros connacionales sino de personas de otras nacionalidades, producto de la unión familiar. Igualmente, algunos se han formado con base a un compromiso religioso.



Grupo musical Bailamos Perú durante homenaje por las fiestas patrias del Perú

Quisiera comenzar destacando al grupo artístico "Bailamos Perú" que lo conduce nuestra compatriota Ana Rubino. Se formó en el mes julio del 2015 en la ciudad de Gilbert, Arizona y abrió las puertas de su taller en el mes de mayo del 2016 con el objetivo de promover la cultura y tradición peruana, principalmente, de las danzas que identifican a las tres regiones naturales del Perú: costa (marinera, festejo), sierra (huayno) y selva. El taller que se inició con seis entusiastas niños fue creciendo a lo largo de estos años. Su primera presentación fue con motivo de la celebración de la Independencia del Perú en julio del 2016, en la ciudad de Phoenix y posteriormente participó en distintos eventos públicos organizados por las ciudades de Scottsdale, Gilbert, Chandler y Tempe, entre otras.

También ha tenido diversas presentaciones en eventos importantes realizados en los estados de California, Nevada, Utah y Texas, donde algunos de sus integrantes ganaron la medalla de oro, en diversas categorías. Sabina Labatt, en la categoría juvenil; Mauricio Rubino, en la categoría infantil y Ana Rubino, en la categoría senior. Todos ellos representaron el baile de la Marinera, tradicional baile del norte del Perú.

Como producto de estos logros, en el 2020, la conductora del grupo viajó al Perú para presenciar el Concurso Mundial de la Marinera, que según lo manifestó fue "una experiencia inolvidable" y cuyo aprendizaje "deseo difundirlo como símbolo de identidad, patriotismo y orgullo de nuestro Perú".

Otro logro importante, fue la creación del grupo musical "Almas Andinas", que manejan instrumentos musicales propios del Perú como la "zampona", el "cajón" e interpretan diversas producciones de compositores peruanos.

Para más información de los talleres de danzas y música pueden llamar al teléfono 480-223-8618. En el siguiente artículo, continuaré con otros grupos musicales como "Sundance Perú" y "Sunco Guadalupano", entre otros, que promueven y difunden la cultura peruana en Arizona. Al respecto, espero recibir sus opiniones al email francis_jauregui@yahoo.es



Ana Rubio con sus alumnos del taller

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**

Las vacunas contra el COVID-19 le enseñan a tu sistema inmunitario cómo reconocer y combatir el virus que causa esta enfermedad. Esto ayuda a que no te enfermes de COVID-19.

Vacunarte ayudará a que no contraigas el COVID-19.



cdc.gov/coronavirus-es

CS322189-Q MLS323670 4/02/2021

Más datos sobre las vacunas: <https://bit.ly/2LW832T>

EL ESCORIAL

¡Siglos de historia para disfrutar!

Muy cerca de Madrid, la capital española, se encuentra el pueblo de San Lorenzo del Escorial, más conocido como El Escorial, famoso en todo el mundo por su monasterio y por la silla de Felipe II, un mirador enclavado en una montaña cercana. Y hasta allí se desplazó nuestra corresponsal en Europa, Gloria Villalobos, para comprobar por qué se ha convertido en el lugar preferido para oxigenar el cuerpo y la mente de muchos españoles y turistas llegados de todas las latitudes.



El palacio fue residencia de la familia real española, la basílica es lugar de sepultura de los reyes de España y el monasterio —fundado por monjes de la Orden de San Jerónimo— está ocupado actualmente por frailes de la Orden de San Agustín. Es una de las más singulares arquitecturas renacentistas de España y de Europa.



El Real Monasterio de San Lorenzo de El Escorial es un complejo que incluye un palacio real, una basílica, un panteón, una biblioteca, un colegio y un monasterio. Fue construido en el siglo XVI entre 1563 y 1584.



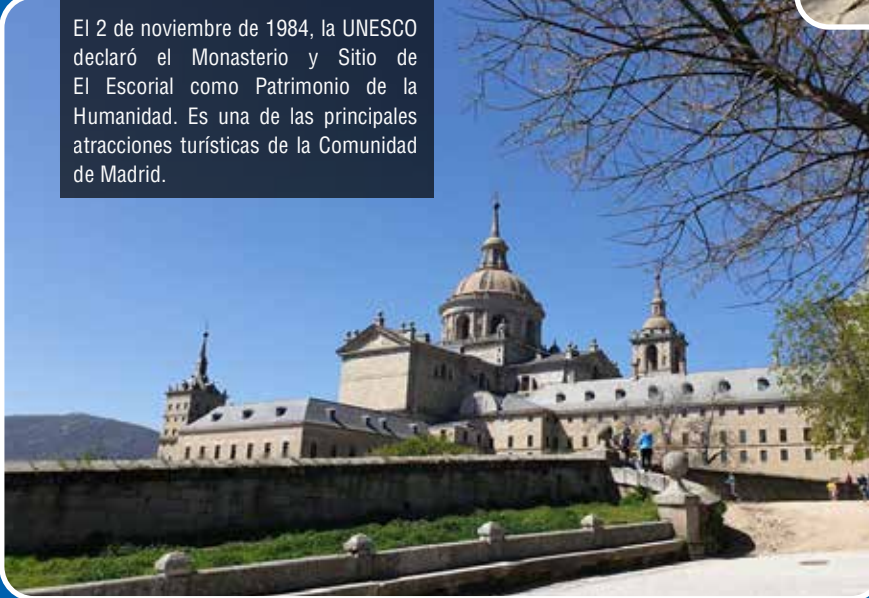
La Silla de Felipe II es un conjunto de plataformas en piedra escalonadas sobre una montaña cercana a San Lorenzo de El Escorial.



Fue ideado en la segunda mitad del siglo XVI por el rey Felipe II. Fue considerado, desde finales del siglo XVI, la Octava Maravilla del Mundo, tanto por su tamaño y complejidad funcional como por su enorme valor simbólico. Su arquitectura marcó el paso del plateresco renacentista al clasicismo.



El 2 de noviembre de 1984, la UNESCO declaró el Monasterio y Sitio de El Escorial como Patrimonio de la Humanidad. Es una de las principales atracciones turísticas de la Comunidad de Madrid.

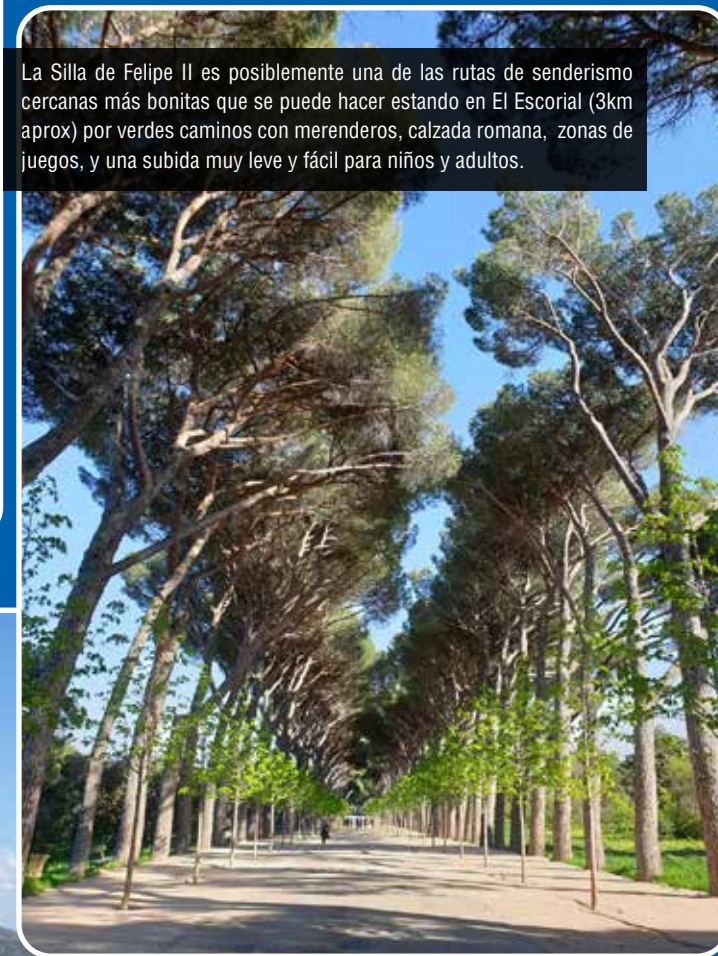


El Escorial está a unos 50 kms de Madrid, se puede ir en carro particular (hay parking) o en transporte público (tren y autobús) por 4€ cada trayecto.



Según la tradición, sirvió de observatorio a Felipe II durante la construcción del monasterio de El Escorial. No obstante, las teorías más verosímiles apuntan a que se trata de un nemeton o altar de sacrificios de origen vetón, por sus similitudes con otras construcciones como los santuarios de Ulaca o Panóias.

La Silla de Felipe II es posiblemente una de las rutas de senderismo cercanas más bonitas que se puede hacer estando en El Escorial (3km aprox) por verdes caminos con merenderos, calzada romana, zonas de juegos, y una subida muy leve y fácil para niños y adultos.



Coronavirus

ESCUCHAR

Recomendaciones del CDC

Luego de recibir la vacuna completa

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC por su sigla en inglés, nos mantienen al tanto de todo lo relacionado con el COVID-19. Actualmente, es importante tener claro qué hacer y qué no hacer luego de estar completamente vacunado.

Las vacunas contra el COVID-19 son efectivas para protegerlo de contraer la enfermedad. Con base en lo que sabemos acerca de las vacunas contra el COVID-19, las personas con la vacuna completa pueden empezar a hacer algunas cosas que habían dejado de hacer a causa de la pandemia.

Aún estamos aprendiendo cómo las vacunas impactarán en la propagación del COVID-19. Una vez que tenga la vacuna completa contra el COVID-19, debe seguir tomando precauciones -como usar mascarilla, mantener una distancia de al menos 6 pies de otras personas y evitar las aglomeraciones y los espacios mal ventilados- en lugares públicos hasta que sepamos más.

Estas recomendaciones pueden ayudarlo a tomar decisiones acerca de sus actividades diarias luego de haber sido totalmente vacunado. Recuerde que no se aplican a entornos de atención médica.

¿Ha completado su vacunación?

Se considera que las personas completaron su vacunación:

- 2 semanas después de su segunda dosis de una serie de 2 dosis, como las vacunas de Pfizer o Moderna, o
- 2 semanas después de recibir una vacuna de dosis única, como la vacuna Janssen de Johnson & Johnson

Si no reúne estos requisitos, NO tiene la vacuna completa. Siga tomando todas las precauciones hasta estar totalmente vacunado.

Si tiene la vacuna completa, esto es lo puede y lo que no debe hacer

SÍ

- Hacer y recibir visitas dentro de una casa o espacio privado sin usar mascarilla si está con otras personas totalmente vacunadas de cualquier edad.
- Hacer y recibir visitas en un lugar privado sin mascarilla con un grupo familiar de personas no vacunadas que no tengan riesgo de enfermarse gravemente.
- Hacer viajes nacionales sin necesidad de realizarse una prueba de detección antes o después del viaje.
- Hacer viajes nacionales sin hacer cuarentena después del viaje.
- Hacer viajes internacionales sin necesidad de realizarse una prueba de detección antes del viaje, según el destino.
- Hacer viajes internacionales sin ponerse en cuarentena después del viaje.

No

- Hacer y recibir visitas en espacios cerrados sin usar mascarilla si hay personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.
- Asistir a reuniones medianas o numerosas.

Lo que debería seguir haciendo

Por el momento, si ya completó su vacunación:

- Debe seguir tomando medidas para protegerse y proteger a los demás en muchas situaciones, como usar mascarilla, mantenerse al menos a 6 pies de distancia de las demás personas, y evitar las multitudes y los espacios con mala ventilación. Tome estas precauciones al:
 - Estar en público.
 - Reunirse con personas no vacunadas de más de un hogar.
 - Visitar a una persona no vacunada que tiene mayor riesgo de enfermarse gravemente o morir a causa del COVID-19 o que vive con una persona con mayor nivel de riesgo.
 - Debe seguir evitando las congregaciones medianas o numerosas.
- Si viaja, debe seguir tomando medidas para protegerse y proteger a las demás personas. Aún se le exigirá que use mascarilla en aviones, autobuses, trenes y otros medios de transporte público que llegan o salen de los Estados Unidos y circulan por el país, y en centros de transporte de los EE. UU. como aeropuertos y estaciones. A los viajeros internacionales totalmente vacunados que llegan a los Estados Unidos aún se les exige realizarse una prueba de detección dentro de los 3 días de su vuelo (o mostrar la documentación de recuperación del COVID-19 en los últimos 3 meses) y aún deben realizarse una prueba de detección 3-5 días después de su viaje.
- Debe seguir estando atento a los síntomas del COVID-19, especialmente si ha estado con alguien enfermo. Si tienes síntomas del COVID-19, debe realizarse una prueba de detección, además de quedarse en casa y mantenerse alejado de las demás personas.
 - Debe seguir cumpliendo las guías en su lugar de trabajo.

Lo que sabemos y lo que aún estamos aprendiendo

- Sabemos que las vacunas contra el COVID-19 son efectivas para prevenir el COVID-19, especialmente las enfermedades graves y la muerte.
- Aún estamos aprendiendo cuán efectivas son las vacunas contra las variantes del virus que causa el COVID-19. Los primeros datos muestran que las vacunas podrían funcionar contra algunas de las variantes pero podrían ser menos efectivas contra otras.
- Sabemos que las demás medidas de prevención ayudan a detener la propagación del COVID-19, y que estas medidas siguen siendo importantes, incluso durante la distribución de las vacunas.
- Aún estamos aprendiendo cuán bien funcionan las vacunas contra el COVID-19 para evitar que las personas propaguen la enfermedad.
- Los primeros datos muestran que las vacunas podrían ayudar a evitar que las personas propaguen el COVID-19, pero estamos aprendiendo más a medida que más personas se vacunan.
- Aún estamos aprendiendo durante cuánto tiempo las vacunas contra el COVID-19 pueden proteger a las personas.
- A medida que se obtenga más información, los CDC continuarán actualizando sus recomendaciones tanto para las personas vacunadas como no vacunadas.

Hasta que sepamos más acerca de esas preguntas, todos —incluso las personas que recibieron sus vacunas— deben seguir tomando medidas para protegerse y proteger a los demás cuando así se recomiende.

Para más información visite <https://www.cdc.gov/spanish/> o sigalos en sus redes sociales Facebook CDC en Español.

NOSOTROS IMPRIMIMOS



- Tarjetas Personales • Banderas Gigantes
- Tarjetas Festivas • Items Promocionales
- Imanes de Refrigerador • Tarjetas Postales
- letras en vinilo • Imanes de Auto
- Rótulos magnéticos

520.604.6181



ENTRA PARA TU CALENDARIO GRATIS

ARIZONAPRINTSHOP.COM 1533 N ALMA SCHOOL RD 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



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

¿Está buscando un préstamo para renovar su vivienda?
Cuente con nosotros



Western Alliance Mortgage

**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



La ansiedad también la sufren los niños



Por **POR MARLENE DAVIS**
EDUCADORA CERTIFICADA
DE PADRES, COACH DE VIDA
CERTIFICADA Y AUTORA DE
LIBROS.

Sentir ansiedad de manera ocasional es normal especialmente cuando tu cuerpo experimenta el estrés ante una situación de gran preocupación. Por ejemplo: El miedo a las alturas, hablar en público, conflictos de familia, la falta de trabajo etc. Cuando las preocupaciones son excesivas, intensas y persistentes que llegan a interferir con tus actividades diarias y son difíciles de controlar. Podrían ser señales de un trastorno de ansiedad.

Las estadísticas recientes demuestran que más de 40 millones de adultos en los Estados Unidos sufren de ansiedad desordenada. Las mujeres son más diagnosticadas con el desorden de ansiedad que el hombre. En cada ocho niños uno sufre con ansiedad desordenada. Las investigaciones demuestran que los niños que no son tratados con este desorden tienen un alto riesgo de bajo rendimiento escolar. (ADAA)

Síntomas

Los signos y síntomas de la ansiedad más comunes incluyen los siguientes:

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe
- Aumento del ritmo cardíaco
- Respiración acelerada (hiperventilación)
- Sudoración
- Temblores
- Sensación de debilidad o cansancio
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual
- Tener problemas para conciliar el sueño
- Padecer problemas gastrointestinales (GI)
- Tener dificultades para controlar las preocupaciones
- Tener la necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad

Causas de la Ansiedad

- Trauma
- Personalidad
- Otros trastornos mentales
- Tener familiares consanguíneos que padecen un trastorno de ansiedad
- Acumulación de estrés
- Desequilibrio de neurotransmisores

Cuándo buscar ayuda profesional

La ansiedad puede ser extenuante, por lo tanto es importante que busques ayuda profesional. La intervención de psicólogos y psiquiatras capacitados te pueden evaluar y ayudar a controlar la ansiedad y reducir tus síntomas.

En mi libro de autoayuda para los adolescentes "Live your life to your fullest potential" comparto mis métodos de enfrentamiento que me ayudaron a combatir la depresión y los ataques de pánico sin la ayuda de estimulantes.

Si desea contactar a Marlene Davis visite su pagina web Marlenedavis.com

O comuníquese al 602-292-7237

Marlene Davis actualmente ofrece charlas y clases virtuales acerca de los temas que más preocupan a nuestra comunidad.





Fotografía Monkey Business Images/Shutterstock, Inc

¿Sabías que el día del niño en Estados Unidos no es en abril?

El Día del Niño es una gran celebración en México. Sin embargo, en Estados Unidos no se festeja de la misma manera. Para los hispanos que vivimos en Estados Unidos, especialmente los mexicanos el día del niño es el 30 de abril y por ende en este mes se realizan diversas actividades en homenaje a los más pequeños.

Pero ¿Cuándo se celebra realmente el Día del Niño en Estados Unidos?

Pues les contamos que aquí se celebra oficialmente el segundo domingo de junio, casi dos meses después del Día del Niño en México. Aunque no se considera como un día festivo oficial por no estar marcado en el calendario.

Pero llegar a establecer esta fecha oficial, tiene su historia.

El Día del Niño en Estados Unidos tiene su origen en 1856, cuando el reverendo de la Iglesia de Chelsea, en Massachusetts, determinó que el segundo domingo de junio se dedicaría a la vida cristiana de los niños.

Posteriormente, se acordó en una convención, en Baltimore, que todas las iglesias dedicaran un domingo al año al Día de los Niños.

En 1998, el presidente Bill Clinton proclamó el 11 de octubre como el Día de los Niños, como un compromiso para procurar el bienestar de la infancia de los Estados Unidos de América. Asimismo, invitó a toda la población a reflexionar en la importancia de los niños dentro de las familias.

En el 2001, el presidente George W. Bush trasladó la celebración al primer domingo de junio e hizo un llamado para que los adultos trabajaran juntos por la seguridad y el bienestar de sus hijos.

Con el paso de los años esa fecha cambió y actualmente se celebra el segundo domingo de junio.

Adicionalmente también existe el Día Universal del Niño que se lleva a cabo el 20 de noviembre. En esta fecha se conmemoran todas las acciones ejecutadas para la protección y promoción de los derechos de los niños. Estos derechos comprenden el derecho a vivir, a prosperar, a aprender, a crecer, a ser escuchados y a que se les permita alcanzar su máximo potencial en un futuro próximo. El día también se presenta como una oportunidad para rendir homenaje a todos los niños del mundo por su existencia y porque constituyen el futuro de las sociedades. El día del niño fue declarado por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en el año de 1954. El día tiene un carácter internacional y su fecha varía de acuerdo al país en el cual se celebra.

Para muchos, el día del niño debe ser todos los días. ¡Felicidades a todos los niños! Que sigan disfrutando de su infancia como debe ser.

¿No has recibido tu estímulo?
¿No has renovado tu itin?
¿No has declarado tus impuestos?
¿Necesitas ayuda para abrir un negocio?
¡Ven a Casa Hispana Income Tax!



Tu casa para ayudarte a solucionar todos los problemas con el IRS

Más de 15 años de experiencia

602-434-22 26

**515 N 35th Ave #124
Phoenix, AZ 85009**

Abrimos todo el año

**Lunes a viernes - 9am a 8pm
Sábado - 9 a 6pm
Domingo - 4 a 4pm**

**¡La temporada de impuestos ya empezó!
¡Aquí te esperamos!**

CARMEN ALICIA

MAKE UP ARTIST
FOR ANY OCCASION

623.792.0978



CARMENALICIAA



¡Bienvenidos! Todo Tipo de Urgencias
Una radiografía Gratis

EXTRACCIONES

INCLUYE UNA RADIOGRAFÍA Y CONSULTA

por sólo:

\$99

*SENCILLAS PARA NUEVOS SIN SEGURO DENTAL PRESENTANDO ESTE CUPÓN.

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

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

bilowdental.com

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

Actualidad nacional

ESCUCHAR

Worker.gov ahora en español



El departamento de Trabajo de EE.UU. lanzó recientemente la traducción al español de este sitio web para ampliar la conciencia sobre los derechos de los trabajadores

Los trabajadores que hablan español y los solicitantes de empleo pueden visitar [Worker.gov/es](https://www.dol.gov/es) para conocer el departamento y las leyes gobernando sus salarios, la seguridad, la igualdad de derechos, los beneficios de jubilación, la organización con compañeros de trabajo y el trato justo como veteranos o miembros del servicio.

“El lanzamiento de [Worker.gov](https://www.dol.gov) en español avanza el objetivo de la Orden Ejecutiva 13166, que alienta a las agencias federales a brindar acceso significativo a la información a personas con dominio limitado del inglés,” dijo la Subsecretaria Adjunta Principal de Política Tanya L. Goldman. “El idioma no debería ser una barrera para la igualdad en el lugar de trabajo, y esperamos que la disponibilidad de este material en español ayude a los trabajadores de habla hispana a comprender sus derechos en los lugares de trabajo estadounidenses.”

La **Oficina del Censo de EE.UU.**, informó que aproximadamente 41.8 millones de personas, o el 13.5 por ciento de la población de EE.UU., hablaban español en sus casas en el 2019.

Muchos otros recursos del Departamento de Trabajo están disponibles en español en <https://www.dol.gov/general/topic/spanish-speakingtopic>. Los trabajadores pueden comunicarse con el departamento al **1-866-487-2365 (TTY 1-877-889-5627)** si tienen preguntas o inquietudes sobre sus derechos.

CONTACTO TOTAL LA REVISTA QUE HABLA N° 112 | ABRIL 8 A 21 DE 2021

Se amplía plazo para obtener seguro médico



Una vez más el gobierno del Presidente Biden extendió el plazo para inscribirse en la cobertura médica del Mercado de seguros debido a la emergencia de la enfermedad por coronavirus (COVID-19).

Ahora puede hacerlo hasta el 15 de agosto. Más personas que nunca califican para recibir ayuda para pagar la cobertura médica, incluso aquellas que no eran elegibles antes. Obtenga más información sobre los nuevos costos más bajos. También puede obtener seguro médico para 2021 de estas 2 formas:

- Si califica para un Período Especial de Inscripción debido a un evento de cambio de vida como perder otra cobertura, casarse, mudarse o tener un bebé, puede inscribirse en cualquier momento.
- Si califica para Medicaid o el Programa de Seguro Médico para Niños (CHIP). Puede solicitar estos programas en cualquier momento.

Visite [cuidadodesalud.gov](https://www.cuidadodesalud.gov) para inscribirse y obtener cobertura o para hacer cambios en su plan actual. Si no tiene una cuenta aún, deberá crear una para poder iniciar el proceso. También hay ayuda gratuita disponible en español a través del centro de llamadas al **1-800-318-2596**.



¡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](https://www.instagram.com/simonshotdogs)

Ana Patricia Gámez

comparte sus experiencias de vida

“Ana Patricia sin filtro” ¡El podcast que debes escuchar!



...cuales ellos se puedan identificar... cuando saco un episodio nuevo yo tengo el recibimiento de la gente donde me complementan lo que yo comparto y de igual forma comparten sus experiencias”

¿Qué respuesta has recibido de tu público, tus seguidores?

“La aceptación ha sido muy grande y es lo que me hace sentir super bien. Y definitivamente experiencias... El tema de la planificación familiar, que si es algo súper íntimo, algo de pareja, pero siento yo que hay como muchos tabúes en este tipo de temas que la gente quizá no se atreve a compartir y siento yo que es algo natural, es algo real. Y muchas personas me escribieron en privado y me contaron sus experiencias sobre este tema... entonces siento yo que nos ayudamos mutuamente tanto las personas que lo escuchan y yo al conversar de estos temas”



¿Cuál es el podcast que más ha gustado hasta el momento?

“Estoy segura y lo sé por el número de descargas... ha sido el de la historia de amor con mi pareja, cómo nos conocimos, cómo me pidió matrimonio. Hasta el momento ese ha sido el tema más escuchado y bueno me hace pensar que al público le gusta conocer más de uno, más a profundidad de estos temas personales”

¿Cómo ha sido la experiencia? ¿Es su primera vez haciendo podcast?

“Si, es la primera vez, como proyecto donde yo llevo la conducción. Este proyecto comenzó hace mucho a desarrollarse, incluso desde antes de la pandemia, tuvimos reuniones con Pitaya FM, porque yo no soy la única del mundo latino. Porque en el mundo anglo los podcast son muy populares y apenas los latinos estamos abriendo ese paso. La gente no está aún ciento por ciento familiarizada con un podcast. Entonces cuando íbamos a comenzar a grabar, realmente yo si dije ¿en qué me metí? Porque me daba miedo en el sentido de que era una conversación, yo hablaba sola siempre, como un monólogo. Realmente a como fueron avanzando los episodios me sentí mucho más cómoda y lo he disfrutado muchísimo”.

¿Cómo podemos escuchar “Ana Patricia sin Filtro”?

“En su celular, tableta, computadora descarga la aplicación y es gratis. Es algo que me encanta. La gente también se puede suscribir. Así como uno se suscribe a un canal de youtube que es gratis y pueden saber cuándo hay un episodio nuevo. En mi caso son cada miércoles”

Ana Patricia nos comentó que en el futuro piensa tener invitados en su podcast y envió un caluroso saludo a la audiencia y a los lectores de Contacto Total: “Amigos de Contacto Total los invito a que escuchen Ana Patricia sin filtro donde cada miércoles tenemos un episodio nuevo, es completamente gratis, es una conversación entre amigos en donde hablamos de todos los temas, tal y como lo dice el nombre ¡sin filtro!”

El boom de los podcast en el mundo latino está comenzando y entre los pioneros está Pitaya Entertainment, una compañía que está “reclutando” estrellas de la televisión hispana, comediantes y personalidades populares de YouTube para producir podcasts dirigidos a los latinos.

“Ana Patricia sin filtro” es el podcast de la presentadora Ana Patricia Gámez donde está compartiendo temas íntimos, temas tabú, con los que la gente se identifica, situaciones de su vida personal, entre muchos otros. Contacto Total habló con la exitosa exreina de Nuestra Belleza Latina y nos contó por qué al principio la asustó este nuevo reto.

¿A quiénes va dirigido su podcast?

“Yo diría que a la gente que me sigue porque de ahí es de donde yo saco inspiración para saber de qué voy a hablar porque al final del día la gran mayoría somos inmigrantes, dejamos familiares en nuestros países, venimos en busca de sueños, de proyectos y por eso toco temas con los

Manteniendo seguras las zonas de trabajo (construcción) para los conductores y los trabajadores



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

Los esfuerzos continuos para crear zonas de trabajo seguras en las carreteras y calles, tanto para los automovilistas como para los empleados de la construcción y de mantenimiento, no han sido en vano ya que un grupo de agencias de transporte en la región de Phoenix recibió una subvención federal también conocida como grant en inglés.

El Departamento de Transporte de Arizona (ADOT por sus siglas en inglés), la Asociación de

Gobiernos de Maricopa (MAG por sus siglas en inglés) y el Departamento de Transporte del Condado de Maricopa (MCDOT por sus siglas en inglés) recibieron recientemente una subvención de \$200,000 dólares para que colaboren proporcionando información sobre las más de 14,000 zonas de trabajo establecidas cada año a lo largo del área del condado de Maricopa.

Estas agencias se están enfocando en el uso de tecnologías conocidas como "Zona de Trabajo Inteligente", incluyendo carteles con mensajes diseñados para advertir y guiar a los conductores cuando se aproximan o viajan por zonas de trabajo.

La subvención o grant del Departamento de Transporte de Estados Unidos mejorará la lista de las zonas de trabajo en todas las jurisdicciones a través del sistema AZ511 de ADOT el cual proporciona información a los viajeros para que verifiquen en dónde se está realizando

la construcción de carreteras y puedan prepararse para retrasos o para planificar rutas alternas. Las tecnologías de Zona de Trabajo Inteligente también ayudarán a que los vehículos automatizados naveguen por las zonas de construcción de manera segura.

Adam Carreon, Ingeniero de Operaciones y Seguridad en el Tráfico de ADOT dice que: "La seguridad mejora cuando los conductores y los vehículos autónomos conocen las zonas de trabajo. Los automovilistas pueden planificar con anticipación para reducir la velocidad, unirse al tráfico de manera segura o utilizar una ruta alterna que más les convenga. Nuestro principal objetivo es mejorar la seguridad y movilidad reduciendo los choques que pueden ocurrir cuando el tráfico disminuye la velocidad o se detiene en zonas de trabajo. Nuestra coalición está preparada para liderar a la nación en este campo".

Arizona ha sido pionera en la implementación de tecnologías de "Zonas de Trabajo Inteligente". Los esfuerzos de Arizona fueron reconocidos recientemente por el Centro Nacional de Operaciones de Excelencia.

Además del esfuerzo que estas agencias de transporte están haciendo para mantener seguros a los conductores del condado Maricopa, también es importante que usted sepa que aproximadamente el 80 por ciento de las personas que han muerto en choques en las zonas de trabajo son los conductores y sus pasajeros. Los choques por detrás son los más comunes en las áreas de trabajo. Pequeñas acciones como reducir la velocidad, obedecer los señalamientos y a los abanderados; y preparándose para las restricciones de los carriles permiten que todos nos mantengamos seguros. Por ese motivo usted como conductor juega un papel muy importante en el éxito de

estos esfuerzos, así que le invitamos a que siga estos consejos para mantenerse seguro cuando conduzca a través de zonas de trabajo:

Espere lo inesperado. Los límites normales de velocidad pueden ser reducidos, los carriles de tráfico pueden ser restringidos y puede haber personal trabajando en esa zona o cerca de ella.

¡Reduzca la velocidad! El exceso de velocidad es una de las causas principales de choques en zonas de trabajo.

Mantenga una distancia segura. El accidente más común en una zona de trabajo es un choque por detrás. Mantenga una distancia de dos vehículos entre usted y el vehículo de adelante, así como también del personal de la construcción y su maquinaria y equipo.

Ponga atención. Las señales de advertencia están ahí para ayudarle a circular con seguridad a través de la zona de trabajo. Observe los señalamientos.

Obedezca a los abanderados del camino. El abanderado sabe qué es lo mejor para mover el tráfico de manera segura en la zona de trabajo. Un abanderado tiene la misma autoridad que una señal que regula el tráfico. Usted puede ser multado por desobedecer las instrucciones de un abanderado.



¡ADIÓS A LAS VERRUGAS, LOS LUNARES Y LAS VENAS VARICOSAS!

Tratamientos de belleza sin anestesia, sin dolor y sin cirugía



* Tienen los equipos más avanzados en láser médico.
* Lo último en la tecnología de enfriamiento aprobado por la FDA.
* Tratamientos con Botox.

Variedad de tratamientos con láser:

- Reducción permanente del vello en todo tipo de piel
- Eliminación de verrugas, manchas, estrías, cicatrices, venas faciales y venas de araña.
- Reafirmación de la piel, la flacidez y la pérdida de pulgadas.

Personal con experiencia y certificado.

Servicio 100% profesional y los mejores resultados.

Consulta gratuita

602-999-7891

5827 W Indian School Rd. Phoenix, AZ 85301

PREGUNTE POR LOS
PRECIOS ESPECIALES CON
BOTOX Y RELLENOS CON
JUVEDERM

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

MDK

Law Group



ACCIDENTADO?

SEA COMPENSADO

Hablamos Español

**Abogados de
Accidentes**

623-225-5635

MDK

Law Group



ACCIDENTADO?

SEA COMPENSADO

Hablamos Español

**Abogados de
Accidentes**

623-225-5635

En la mira

ESCUCHAR

Crónica de una vacuna anunciada

¡Como sacarse la lotería! Así me sentí al recibir la vacuna Pfizer”

La periodista y educadora Mirna Pineda fue una de las primeras en ponerse la vacuna contra el Covid 19 cuando le llegó su turno. Ella y su esposo, Humberto Acuña, ya recibieron las 2 dosis. Sus hijas, Paulina y Marianne, esperan la cita para la segunda dosis. Hoy, una sonriente y feliz Mirna, comparte con los lectores de Contacto Total cómo ha vivido paso a paso, día a día desde la primera hasta la segunda dosis.

Marzo 11

¡Como sacarse la lotería! Así me sentí al recibir la vacuna Pfizer, justo a un año en que se declaró la pandemia. El proceso en las instalaciones del Estadio State Farm fue rápido, bien coordinado y atendido con amabilidad extraordinaria. Un ejército de voluntarios y personal médico está pendiente de los detalles antes y después de la aplicación de la vacuna. El proceso total, desde

que llegamos al estacionamiento, fue de 20 minutos, incluidos los 15 que debes esperar para ver si hay reacciones.

Para quienes seguimos las recomendaciones de la ciencia estamos muy agradecidos.

En tres semanas la segunda dosis.

Marzo 11, más tarde

Efectos secundarios de la vacuna
Un par de horas después de la aplicación sentí adolorido el brazo, como si hubiera levantado pesas. Nada extraño, pues con la vacuna del flu también me ha sucedido.

Sin embargo, más tarde me dio muuuuuucho sueño y pues si el cuerpo da señales, hay que hacerle caso, y me dormí.

¡Hasta me escuché roncar!

Desperté con mucha energía, me fui a hacer mis caminatas disfrutando del aire frío y el aviso de lluvia.

Marzo 12

Hoy desperté temprano con cero síntomas, energía alta para mi primera caminata del día. Agradeciendo de nuevo, bendiciendo a quienes han hecho posible la creación y distribución. Y por la maravillosa oportunidad de recibir la vacuna contra el Covid.

Abril 3- Segunda dosis de vacuna.

Los voluntarios son maravillosos. Hubo porras, aplausos, personal bilingüe y muchas sonrisas con todo y la mascarilla.

Servicio de excelencia por personal médico y cada uno de los voluntarios.

¡Gracias a la ciencia por esta oportunidad de vida!

Abril 4

Testimonio de efectos secundarios de mi segunda dosis: Sueño. Muuuuuucha flojera. Brazo adolorido por unas horas. Sueño. Ligeramente adormecimiento de la mano. Sueño. Leve mareo. ¿Ya había dicho sueño verdad? Para nuestra fortuna, recibimos la vacuna el sábado en la mañana, así que mi esposo y yo pasamos el domingo de relax.

Si el lunes me sigue el sueño, tendré que buscar otro pretexto diferente a la vacuna.

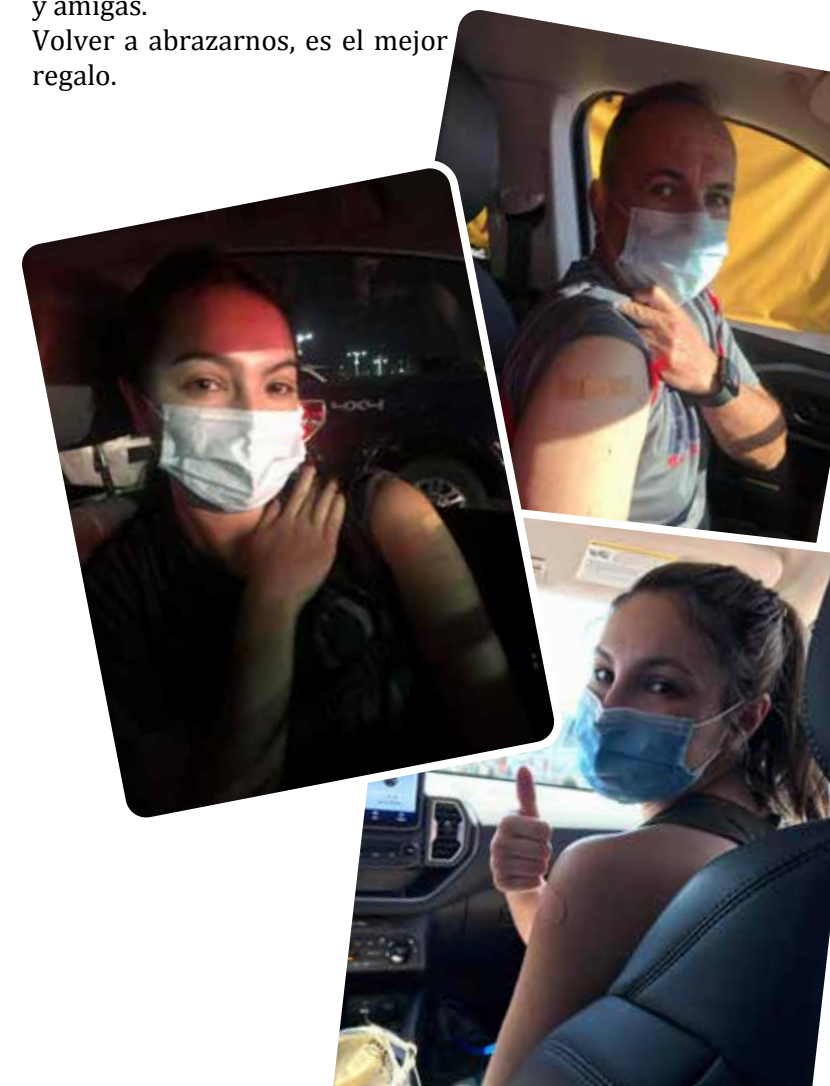
Abril 5

Sigo agradecida. Gracias a la ciencia, a la vida, a quienes hacen posible que a más de un año del inicio de la pandemia, haya esperanza real de mejoría y de una nueva etapa de vida. Con mi profunda gratitud para los voluntarios y personal médico.

Abril 6

Primera salida a cenar con un pequeño grupo de amigos y amigas.

Volver a abrazarnos, es el mejor regalo.



@LaTienditaCafe | latientitacafe | latientitacolombianrestaurant

La Tiendita

Colombian Restaurant

Comida y productos 100% colombianos

480-898-5546

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



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



De nuestros consulados

ESCUCHAR



Consulado de Ecuador

Segunda vuelta electoral

El Consulado General de Ecuador en Phoenix ya está listo para la jornada electoral del domingo y anunció a los ciudadanos ecuatorianos en Arizona que si están empadronados y ya validaron su registro electoral en esta jurisdicción consular, pueden realizar su voto telemático en la segunda vuelta electoral, este domingo 11 de abril desde las 9:00 hasta las 19:00, ingresando al siguiente enlace: <https://vototelematico.cne.gob.ec/auth>

VOTO TELEMÁTICO
(quienes se registraron en la primera y segunda vuelta)

INGRESA A:
[HTTPS://VOTOTELEMATICO.CNE.GOB.EC/AUTH](https://vototelematico.cne.gob.ec/auth)

Logos: Consulado de Ecuador en Phoenix, CNE (Congreso Nacional Electoral), Elecciones Generales 2021



Consulado de Perú

Elecciones Generales



El Domingo 11 de Abril 2021 se celebran las elecciones generales de Perú por lo que el Consulado honorario de Perú en Phoenix invita a todos los connacionales cuyo DNI muestra su dirección en Arizona, para que puedan votar entre 8 am a 4 pm, siguiendo las recomendaciones de la ONPE y del Departamento de Salud, se requiere el uso de máscaras.

El Consulado General del Perú en Los Ángeles avisó que debido a las labores de acondicionamiento de los locales electorales de Los Angeles, San diego y Phoenix, así como al procesamiento de actas electorales, los días viernes 09 y lunes 12 de abril no habrá atención al público en sus instalaciones.

Así mismo el Jurado nacional de elecciones en Perú anunció a través de su página en Facebook que pone a disposición de los peruanos residentes en el extranjero la aplicación 'Denuncias en Línea desde el extranjero', disponible en Play store, para realizar denuncias por actos irregulares durante el proceso electoral. <https://bit.ly/20ps08i>

PHOENIX, AZ

CONSULADO HONORARIO DEL PERÚ
6242 E Arbor Ave #118, Mesa, AZ 85206

¿LASTIMADO EN UNA ACCIDENTE DE AUTO O TRABAJO?

Primero llame al
Dr. Maloney

Un quiropráctico que conoce el sistema médico-legal

¡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

Maloney Chiropractic Clinic

2525 E Thomas - Suite #1
Phoenix, AZ 85016

Estamos para ayudarte!

www.maloneychiropractic.net
(602) 955-2858



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

Ahora sí... ¡A comprar carro!

FESTIVAL DE ESPECIALES

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



RAV 4 2021



SIENNA 2021



AVONDALE TOYOTA

10005 West Papago Freeway Avondale
AZ 85323

ES UN LUJO TENER A ENRIQUE MORENO COMO ASESOR AUTOMOTRIZ

¡No olvide preguntar por nuestras camionetas!



Tundra

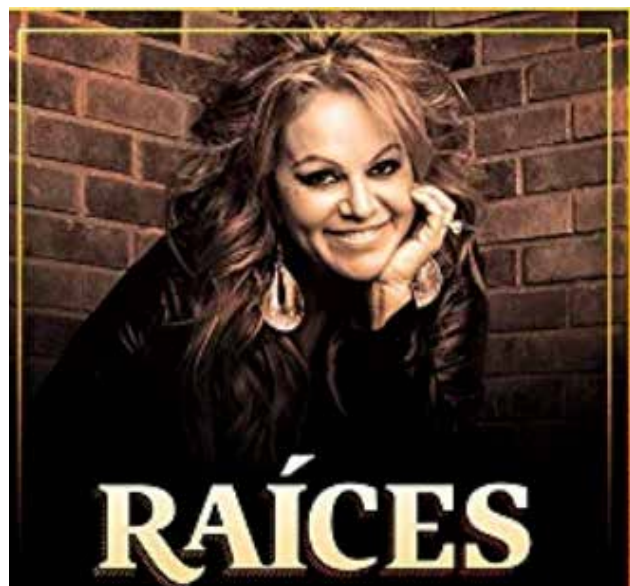


Tacoma

602-348-5050
Enrique Moreno

Conmigo siempre tendrán
BUENOS PRECIOS Y BAJOS INTERESES

Raíces: La metamorfosis de Jenni Rivera



El nuevo episodio de RAÍCES, la video serie de Amazon Music LATIN, incluye material exclusivo y nunca antes visto de la gran cantante **Jenni Rivera**. Cuando era pequeña, durante su primera comunión y visuales de la casa donde vivió hasta ser una adolescente. El video rinde homenaje a la icono latina en el décimo aniversario de su concierto 'sold-out' en el Staples Center de Los Ángeles.

En este capítulo se comparte contenido inédito de la vida de la inigualable reina de la música regional mexicana Jenni Rivera. RAÍCES resalta los orígenes de su carrera, sobre todo los obstáculos que le impulsaron a crear y grabar su propia música. Siendo un ejemplo para su comunidad en Long Beach donde su tenacidad, trabajo y dedicación hizo que fuera reconocido en el mapa gracias a su música. Con miles de fanáticos alrededor del mundo, la fallecida artista es reconocida por su carácter fuerte y su gran trabajo. Ser madre soltera desde joven hizo que miles de mujeres se identificaran con su historia de vida y sus canciones, lo que llevó la música regional mexicana a la cima.

Disponible exclusivamente en Amazon Music LATIN, este mini-documental es acompañado por la playlist RAÍCES: Jenni Rivera que se puede escuchar en Amazon Music. Para obtener más información sobre Amazon Music LATIN visite [Amazon.com/latinmusic](https://www.amazon.com/latinmusic).

Club Mundo Kids, un nuevo programa para niños



Universo estrena el nuevo programa infantil en español, único, divertido e informativo dirigido a los niños latinos de EE.UU: **Club Mundo Kids**.

Producido por **Exile Content Studio** para Universo, *Club Mundo Kids* le brinda a niños de cuatro a ocho años contenidos auténticos, satisfaciendo la creciente demanda de programación infantil a través de una perspectiva exclusivamente latina. Ofrecerá a preescolares y niños pequeños la oportunidad de explorar una variedad de temas, desde el medio ambiente y la vida silvestre hasta la exploración espacial, deportes y otros temas relevantes. Todo en español para que puedan perfeccionar este idioma.

La serie contará con expertos que responderán preguntas enviadas por los niños. Cada episodio del programa incorpora un híbrido de segmentos animados y de acción en vivo, conducido por la escritora y presentadora bilingüe del programa, **Romina Puga**.

Véalo con sus hijos los domingos a las 10:30 AM ET/9:30 AM C por Universo.

Ya viene la segunda temporada de Selena: La serie




¡La escuchamos cantar, ahora escucharemos su voz! Antes de convertirse en la reina de la música Tejana, Selena Quintanilla era una joven de Texas con grandes sueños y una voz aún más grande. El drama de dos partes "Selena: The Series" explora el viaje de la artista desde cantar en pequeños conciertos en Corpus Christi con su familia hasta convertirse en una de las artistas latinas más exitosas de todo el tiempo. También muestra los años de determinación y sacrificio que la familia Quintanilla navegó junta antes del meteórico ascenso de Selena a la fama.

La parte final de la serie de dos partes se estrena el 4 de mayo de 2021 en Netflix.

¿Está buscando un préstamo
para vivienda?
CUENTE CON NOSOTROS



**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

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.

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

¡NO SE DEJE ATRAPAR POR UNA PESADILLA!

Llame a MDK Law Group
Abogados de accidentes de Phoenix
Le ayudamos a recibir la compensación a la que tiene derecho según la ley.
(623) 225-5635

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

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

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.

John Herrera Agency LLC
602-795-4825
AMERICAN FAMILY INSURANCE

¿YA SE VENCÍ 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

Wow Que Rico
COLOMBIAN FOOD
Comida Típica Colombiana

Gloria Gallego
(623) 703-7469

El primer trailer de comida colombiana en Arizona se va de vacaciones y estará de regreso en Febrero de 2021.
¡Gracias por seguirnos! ¡Nos vemos pronto!

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

COLOMBIA

Express...

PREGUNTE POR LAS BOCINAS, VIDEOJUEGOS Y ACCESORIOS PARA CELULARES.

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

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

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.**



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

**SOLICITO COSTURERA PARA
ALTERACIONES Y REPARACIONES
DE VESTIDOS.**

Tiempo completo. buena paga.
Scottsdale Rd. and Scdowell.
Llamar a Sylvia al
602-510-8051.

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. Pre-
supuesto 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

**Servicio de Herrería / Welding
Services and door repair.**

Servicio de herrería y reparación de
puertas. Todo tipo de trabajos de
soldadura. Hacemos puertas y rejas.
Presupuesto sin compromiso.
602-814-2084

Puertas de garaje. Mantenimiento, ser-
vicio, 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
chechar. Sr. Manuel **602-299-6135.**

Restaurante mexicano de Mesa bus-
ca meseras con experiencia. Preferi-
blemente bilingües. **(480) 615-5820.**

SE BUSCA COCINERO PARA TRABAJAR EN LA TARDE. Experiencia
trabajando la línea durante el servicio. Indian School y Scottsdale Rd.
Ambiente familiar. Mande mensaje al **480-452-6072**

**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.

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**

**Se solicita empleado/a para una tienda
de celulares en el área de Avondale.**
No necesita tener experiencia pero tiene
que ser bilingüe. Favor de comunicarse
al **602-380-9456**

Miguel's Lawn Care

ESTIMADOS GRATIS
Maintenance garden - Cleanup trees
and palm trees - Removed pavers -
Artificial grass installations
Service guaranteed

- 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.

480-335-0711

**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



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-

¡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



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  



ALAMBRES



CHILAQUILES



ENCHILADAS



MOLE



DELICIOSOS POSTRES



REFRESCANTES BEBIDAS



COCHINITA PIBIL



Teléfono
480 615 5820
Fax 480 615 5829





MARVEL STUDIOS

BLACK WIDOW



MARVEL STUDIOS

JULY 9

A NETFLIX ORIGINAL SERIES

JUPITER'S LEGACY



MAY 7 | NETFLIX

WE SUPPORT LOCAL BUSINESSES.



At American Family Insurance, we believe local businesses are what make the community so special. That's why we're focused on protecting the hard work and commitment that keep these businesses running strong, day after day.

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**

