

www.revistacontactototal.com

Nº. 67 | MAYO 2 AL 15 DE 2019

Publicación Quincenal Gratuita



Fotografía: Telemundo/NBCUniversal



MARJORIE DE SOUSA

¡Un poquito tuya!

Busca el verdadero amor

**CONTACTO
total**

"LA REVISTA QUE HABLA"

GRATIS



MANEJAR Y TEXTEAR

¡Es contra la ley!



CONSUELO HERNÁNDEZ

¡Una madre modelo!



ACOSO SEXUAL LABORAL

¡Denúncielo!



FRAUDE DE MEDICARE

¡No sea una víctima más!

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 (víctimas de crímenes)/VAWA/y Mas!
- *Residencia y Renovación de Residencia Ciudadanía**
- *Permisos de Trabajo**

Law Offices of Daniel A. Rodriguez

Tel: 623-404-2544

1601 North 7th Street, Ste. 350
 Phoenix, AZ 85006



¡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**

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

¡Yo me suicido! ¡Tú te suicidas! ¡Él se suicida! ¡Nosotros nos suicidamos! ¡Ellos se suicidan!

¿Qué pena! Es la triste realidad. La gente quitándose la vida o intentándolo crece de forma desahogada y alarmante. Se suicida el rico y el pobre. El joven y el viejo. El que estudió y el que no. Los hombres y las mujeres. Es una verdadera tragedia. El SUICIDIO nos está matando.

La actriz famosa por depresión, el futbolista reconocido por temor a no tener un gran éxito, el ex presidente porque iba rumbo a la cárcel por corrupto. Todo el tiempo estamos recibiendo informaciones de casos que ocurren aquí o allá. Se están suicidando los famosos y los que nadie conoce. ¿Qué está pasando?

Cada persona cree tener su propia versión. Que se han alejado de DIOS, que el dinero no lo es todo, que es gente víctima de la depresión y no sabe qué hacer. Todo puede ser cierto pero la realidad es que quien toma esta decisión, "su propia decisión", no puede ser una persona con una buena salud mental.

Si. Todo pasa por la mente. Para bien o para mal. Allí es donde todo comienza y donde también todo termina. Vale la pena preguntar que estamos haciendo por nuestra salud mental. ¿Cómo

estamos cuidando nuestra salud mental? ¿De qué tipo de pensamientos estamos llenando nuestra mente?

Ahí está la clave de todo. Una persona con una buena salud mental no tiene tiempo para tener pensamientos suicidas. Una persona con mente positiva y pensamientos positivos produce más dopamina, la hormona de la felicidad y el placer. Una persona llena de pensamientos negativos, que traen actitudes negativas, se inunda de cortisol la hormona del estrés y seguramente la culpable de muchos de sus males.

El ser humano nace en ceros y su cerebro también. El medio en el que crece y se hace es el que afecta su mente. Infortunadamente "el mundo está podrido" y cada vez peor. La descomposición social se ha apoderado de muchas mentes y ya vemos los resultados. El suicidio entre ellos.

Por eso valdría la pena hacer una apuesta por mejorar nuestra salud mental. Si. A pesar de todo lo que vemos, escuchamos y sentimos a nuestro alrededor. Es una apuesta por la vida. ¿Contamos con usted?

Posdata:

No hablamos de si el suicida es cobarde o valiente. Empecemos por mejorar nuestra salud mental y luego hablamos de esto.

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, GLORIA VILLALOBOS, CLARA STELLA ARENAS, CÉSAR CHÁVEZ 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 

ACTUALIDAD LOCAL	6
Manejar y textear es contra la ley	
GUIDE SU BOLSILLO	8
¡Cambie los ductos de aire acondicionado de su casa!	
DESTINOS	12
El Camino de Santiago	
CALENDARIO DE EVENTOS	14
GENTE EN CONTACTO TOTAL	18
QUE NO LE PASE A USTED	20
Evite ser una víctima más de fraude de Medicare	
ESPECIAL DÍA DE LAS MADRES	24
Consuelo Hernández	
BUENA VIDA	26
Doctor, ¿qué es el músculo psoas y por qué es tan importante?	
EN LA MIRA	30
Respétate, ámate y denuncia el acoso sexual laboral	
PANTALLA GRANDE	34
POKÉMON: Detective Pikachu	
PANORAMA LOCAL	36
¡No provoques incendios en la carretera!	
DE NUESTROS CONSULADOS	38
¡PARE OREJA Y APUNTE!	40
A CHAMBEAR	42
FAMOSOS DE AQUÍ Y ALLÁ	44
Marjorie de Sousa ¡Un poquito tuya!	
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



MANEJAR Y TEXTEAR ES CONTRA LA LEY

¡SI LO HACE, VA A SER SANCIONADO!

Con la firma del gobernador Ducey entró en vigencia la ley que en su primera etapa solo tendrá llamados de atención para los infractores. Las sanciones y las multas vendrán en el año 2021. El congresista César Chávez fue el demócrata que logró el respaldo republicano y con él, la aprobación necesaria para que ahora los conductores y peatones se puedan sentir más seguros en las calles y carreteras del estado. Chávez compartió con los lectores de Contacto Total, la revista que habla, su parte de victoria por el importante logro.

“A lo largo de una década los demócratas han intentado implementar una ley que combata la epidemia de conducir un automóvil e ir” textear”. En ese mismo tiempo por ser la mayoría, los republicanos bloqueaban la propuesta.

Este año, tras la trágica muerte del policía Clayton Townsend, tuve una serie de reuniones con algunos de mis colegas republicanos para escribir una propuesta que fuera dirigida a este problema estatal. Entre ellos estuvieron el Presidente de la Comisión de Transporte Noel Campbell (Distrito 1- R), la Senadora Kate Brophy McGee (Distrito 28- R), el Vocero de la Cámara de Diputados Rusty Bowers (Distrito 25- R), y la Presidenta del Senado Karen Fann (Distrito 1- R).



El objetivo de esta propuesta siempre fue el mantener las carreteras seguras para los ciudadanos del estado de Arizona. Pero como con toda propuesta que afectara a los ciudadanos del estado, hubo mucha polémica por varias organizaciones. Una de las preocupaciones de estos grupos fue la posible discriminación a través del perfil racial a mano de los oficiales policíacos. Aunque entiendo el argumento de estas organizaciones, deben entender que si los policías quisieran discriminar a los que van conduciendo un auto lo podían hacer

antes de que esta ley entrara en vigor. Eso es debido a que cada ciudad, pueblo y condado tenía su ordenanza contra esta situación. Al firmar la propuesta, el Gobernador Doug Ducey, la ley entra en acción y uniforma una ley a través de todo el estado. En vez de tener diferentes ordenanzas con lenguaje y penalidades variadas. Fue un esfuerzo bipartidista y me enorgullezco haber podido formar parte en este equipo que implementó la ley.

Como Legisladores, nuestro deber es mantener el bienestar de los ciudadanos y tomar decisiones que tal vez no siempre sean populares. Desde el principio de mi administración como congresista estatal, siempre ha sido mi objetivo el servir a mi comunidad con el más grande respeto y honor. Lo seguiré haciendo proponiendo leyes que nos benefician a todos”.

@LaTienditaCafe | latierenditacafe | latierenditacolombianrestaurant

La Tiendita

Colombian Restaurant

Comida y productos 100% colombianos

480-898-5546

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



**PROTÉGETE Y A TUS SERES
QUERIDOS DEL FRAUDE DEL
MEDICARE**

La Patrulla de Medicare para Adultos Mayores (SMP) capacita y asiste a los beneficiarios de Medicare, sus familias y cuidadores para prevenir, detectar y reportar fraudes.

**Llama sin costo al
1800.432.4040**

This project was supported, in part by grant number 90MPPG, from the U.S. Administration for Community Living, Department of Health and Human Services, Washington, D.C. 20201. Grantees undertaking projects under government sponsorship are encouraged to express freely their findings and conclusions. Points of view or opinions do not, therefore, necessarily represent official Administration for Community Living policy.

De su bolsillo

ESCUCHAR

¡Cambie los ductos de aire acondicionado de su casa!

Por salud, por higiene y por economía

Mantener limpios los ductos de aire acondicionado es vital. ¿Alguna vez ha pensado que los contaminantes que allí se acumulan, como el polvo, las bacterias y el moho, no solamente dañan la salud sino que incrementan los gastos de mantenimiento de los sistemas de climatización?

Según Alberto López, experto en remodelación y ductos de aire acondicionado, si los ductos son de metal, ¡ya es hora de modernizarlos! Este tipo de ductos se deteriora con el paso de los años, generando perforaciones por donde se cuelan la mugre y desechos del material de insulación, entre otras partículas. Esta basura es la responsable de las famosas alergias y muchas otras enfermedades respiratorias. En Arizona, muchas casas aún tienen ductos de metal y es necesario reemplazarlos por ductos llamados "flex". En estos casos, no es recomendable la limpieza de ductos porque no se está dando solución al problema y se está desperdiciando más dinero.

Por salud

Los niños están más expuestos a contraer enfermedades causadas por el aire contaminado. Además, quienes sufren de asma incrementan su riesgo de salud en ambientes poco limpios.

De acuerdo con estudios, las alergias de 1 de cada 6 personas son causadas por bacterias que se encuentran en los ductos de aire.

De manera que una renovación de los ductos de aire en su hogar beneficia grandemente la salud de quienes allí habitan. Según López, muchos de sus clientes le han expresado que luego de reemplazar los ductos, los problemas de alergias han desaparecido y los gastos de luz han disminuido.

Por su bolsillo

Las perforaciones que se forman en los ductos viejos y las partículas que se cuelan afectan el funcionamiento de los sistemas de aire. Por ende, la maquina trabaja en exceso y consume más energía. Además, 9 de cada 10 daños en este sistema se deben a la acumulación de polvo y tierra.

De ahí la importancia de actuar pronto y reemplazar los ductos de aire. Las ventajas económicas se traducen en ahorro porque al proteger los equipos de aire acondicionado se alarga su vida útil y se disminuye el consumo. Los recibos de la luz bajan un 25% a 30% al año afirma López.

Los costos del cambio de ductos fluctúan entre 1200 y 1600 dólares dependiendo el tamaño de la casa, de acuerdo a las tarifas de la compañía CRRR. En otras compañías puede costar mucho más. Y es un trabajo que puede tomar de uno a dos días.

Para contactar a Alberto López, experto en remodelación y ductos de aire acondicionado, llame al 602-692-1203

Puerto Rico
Latin Bar & Grill

¡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

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, ENTRETÉNASE Y PARTICIPE!

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

Al aire en cabina

602-759-1910

Escúchenos en vivo

DESDE SU RADIO
1190-AM
www.onda1190am.com

A TRAVÉS DE INTERNET

+tunein Rad.io
www.contactototalradio.com

Siganos

f
Contacto total radio
Medios Hispanos

¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

ANÚNCIESE 602-751-2106

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

El Camino de Santiago

Acompañada de un buen par de zapatos, mucha fe, su espíritu aventurero y una buena amiga, nuestra corresponsal en Europa, Gloria Villalobos, se dio a la tarea de caminar 120 kilómetros para sentir en carne propia lo que es hacer la peregrinación a Santiago de Compostela.



Camino de Santiago es la denominación que tienen una serie de rutas (12 en la actualidad) de peregrinación cristiana de origen medieval que se dirigen a la tumba del Apóstol Santiago, situada en la Catedral de Santiago de Compostela al norte de España.

Hacer el Camino de Santiago tiene un significado y una intención personal que le da cada peregrino. Bien sea de tipo religioso, espiritual, deportivo, lúdico, o como lo describió el Papa Benedicto XVI es un "camino sembrado de numerosas manifestaciones de fervor, de arrepentimiento, de hospitalidad, de arte y de cultura, que nos habla de manera elocuente de las raíces espirituales del Viejo Continente"

Desde la edad media hasta ahora cientos de personas emprenden el camino hasta su tumba, motivados por

la fe que sus intenciones tendrán una intersección ante Dios. Con el paso de los años fue ganando popularidad y se extendió a personas de toda Europa y al resto del mundo.

Tanto es así, que en el año 2018 se alcanzó la cifra más alta desde que se tienen registros: un poco más 327 mil personas hicieron el Camino de Santiago.

El camino más conocido es el denominado "Camino Francés", que empieza en la ciudad de Jea Pied de Port en Francia y tiene un recorrido de unos 900 kms aproximadamente; los cuales se dividen generalmente en 31 etapas. Ésta semana santa decidí hacer los últimos 120 km de esta ruta, es lo que se acostumbra a hacer ya que es el requisito mínimo para ser acreedor de la certificación de peregrina o "Compostela".

Día 1 Sarria a Portomarin. 25 km

La etapa ofrece incontables aldeas típicas gallegas, buenos ejemplos del románico, pistas vecinales asfaltadas, sendas y corredores rurales, puentes medievales y pasarelas rústicas y hasta una moderna área de descanso.

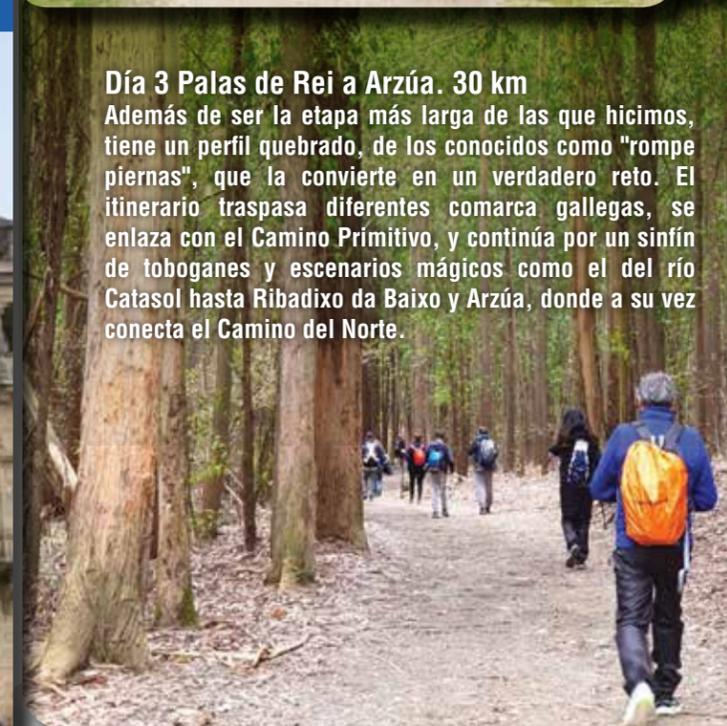


Día 2 Portomarin a Palas de Rei. 25 km

La etapa cruza sierras y ríos. El paisaje es espectacular combina ascensos y descensos, bosques, carreteras, montes. Amenizan la ruta buenos ejemplos de iglesias románicas, antiguos hospitales de peregrinos y el valioso crucero de Lameiros.

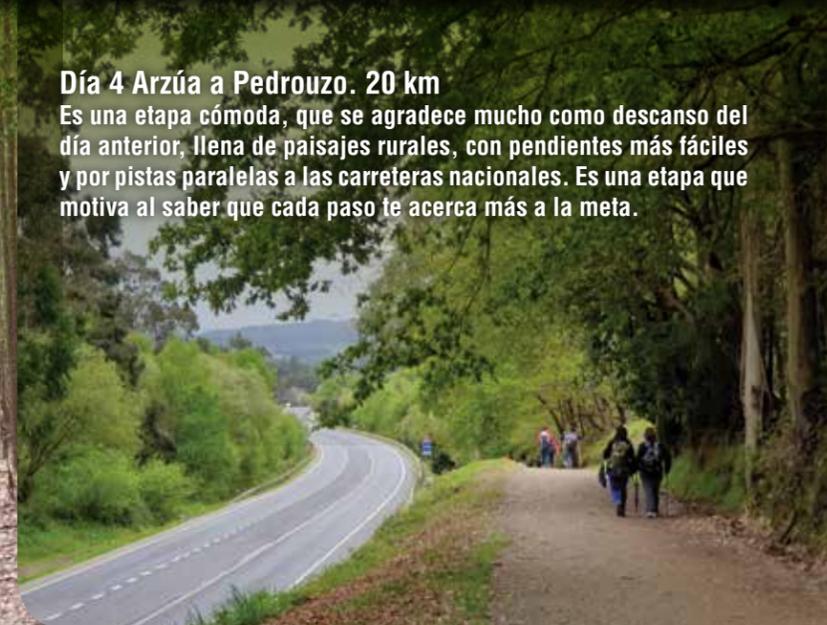
Día 3 Palas de Rei a Arzúa. 30 km

Además de ser la etapa más larga de las que hicimos, tiene un perfil quebrado, de los conocidos como "rompe piernas", que la convierte en un verdadero reto. El itinerario traspasa diferentes comarca gallegas, se enlaza con el Camino Primitivo, y continúa por un sinfín de toboganes y escenarios mágicos como el del río Catasol hasta Ribadixo da Baixo y Arzúa, donde a su vez conecta el Camino del Norte.



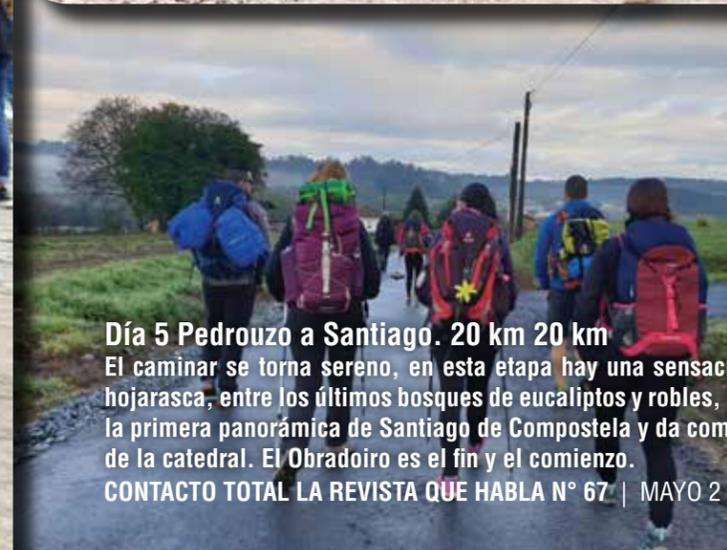
Día 4 Arzúa a Pedrouzo. 20 km

Es una etapa cómoda, que se agradece mucho como descanso del día anterior, llena de paisajes rurales, con pendientes más fáciles y por pistas paralelas a las carreteras nacionales. Es una etapa que motiva al saber que cada paso te acerca más a la meta.



Día 5 Pedrouzo a Santiago. 20 km 20 km

El caminar se torna sereno, en esta etapa hay una sensación diferente, quizás por miedo a terminar. Se camina sobre pistas de hojarasca, entre los últimos bosques de eucaliptos y robles, llegan las últimas aldeas. Desde la atalaya del Monte do Gozo se obtiene la primera panorámica de Santiago de Compostela y da comienzo un recorrido urbano que concluye a los pies de la fachada barroca de la catedral. El Obradoiro es el fin y el comienzo.



Calendario de eventos



En Espíritu y Verdad en Concierto
Jueves 30 de mayo de 2019 / 7 PM - 10 PM

Llega desde México "En espíritu y en verdad" para una noche sin precedentes, donde diversas iglesias se unen para levantar adoración y alabanza a Dios. ¡Una sola noche que no se puede perder! Es un evento público. Busque las entradas en www.latinamericaprimer.com o llamando al 602-776-8572

Latinoamérica primero - 2415 E. CAMELBACK RD. Ste. 700, Phoenix, AZ 85016

Catholic Youth Congreso

Sábado 18 y domingo 19 de mayo de 2019 / 8:00AM a 5:00PM

La Pastoral Juvenil Hispana de la Diócesis de Phoenix invita a esta jornada de catequesis. ¡Reserve la fecha!. Este es un evento anual para jóvenes y adultos jóvenes. El costo es de solo \$10 por los dos días. Incluye lunch. Jóvenes de 13 años en adelante. El evento es bilingüe. Invitados especiales. Busque en redes Catholic Youth Congreso para más información.

Phoenix Convention Center - 100 N 3rd St Phoenix, AZ 85004



Wisn y Yandel: Como Antes Tour 2019

Jueves 23 de mayo de 2019 / 8:00PM

Las figuras del reggaetón clásico y referentes de la expansión internacional de este género latino están de nuevo como dúo tras varios años separados. Y para consolidar esta reunión andan de gira. En Mayo y junio estarán en Los Ángeles, Houston, Miami, Chicago y por supuesto, Phoenix.

Boletos desde \$49.95 a través de Live Nation Teatro Comerica - 400 W Washington St, Phoenix, Arizona 85003



Caminata "Stop the Violence"

Domingo 5 de mayo de 2019 / 8:00AM - 12:00PM

Por 6to año consecutivo la organización de Padres y Parientes de Hijos Asesinados invita a la comunidad a caminar pacíficamente. Este año será en el west de la ciudad de Phoenix. Es un evento sin costo.

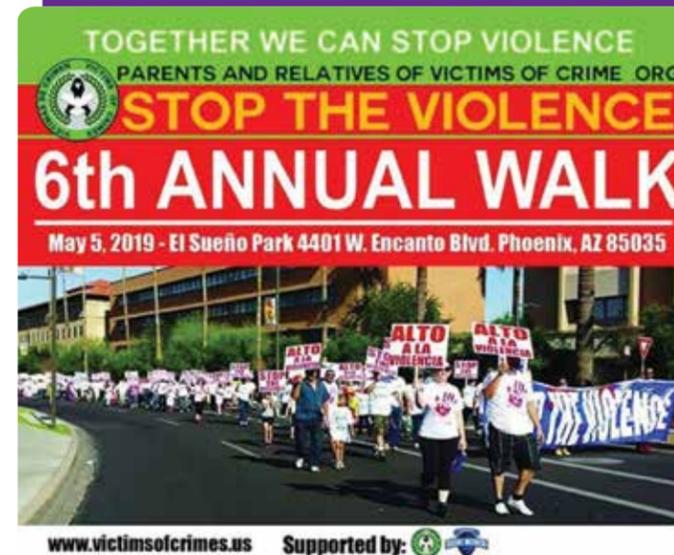
"Una vez más estamos alzando nuestra voz y salimos a expresarnos para pedir un ALTO A LA VIOLENCIA Y CONTROL DE ARMAS. Así también que nuestra comunidad no tenga miedo y reporte los crímenes" afirma la organización en su invitación al evento.

"Te esperamos con toda tu familia y amigos, únete JUNTOS PODEMOS PARAR LA VIOLENCIA".

El evento cuenta con el apoyo y la participación de los departamentos de seguridad pública de Maricopa, así como otras dependencias.

Oportunidades de patrocinio para organizaciones y mayor información: 602-246-1335, en ayudappha@victimsofcrimes.us o en <https://victimsofcrimes.us/>

El Sueño Park - 4401 West Encanto Boulevard, Phoenix, Arizona 85035



¿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

¡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

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,
1000 American Parkway, Madison WI 53703-0001 800-555-1010 - 608-0070



ESCUCHAR

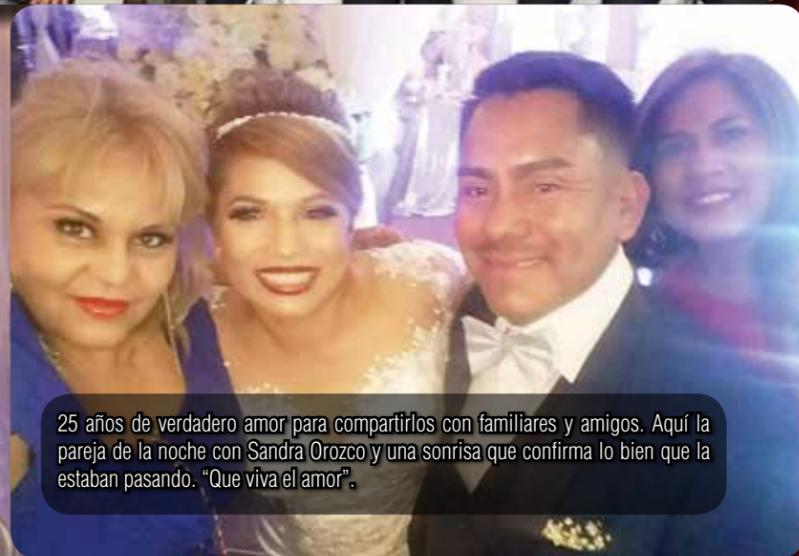
Gente en Contacto Total



"LA REINA DE LA BANDA"

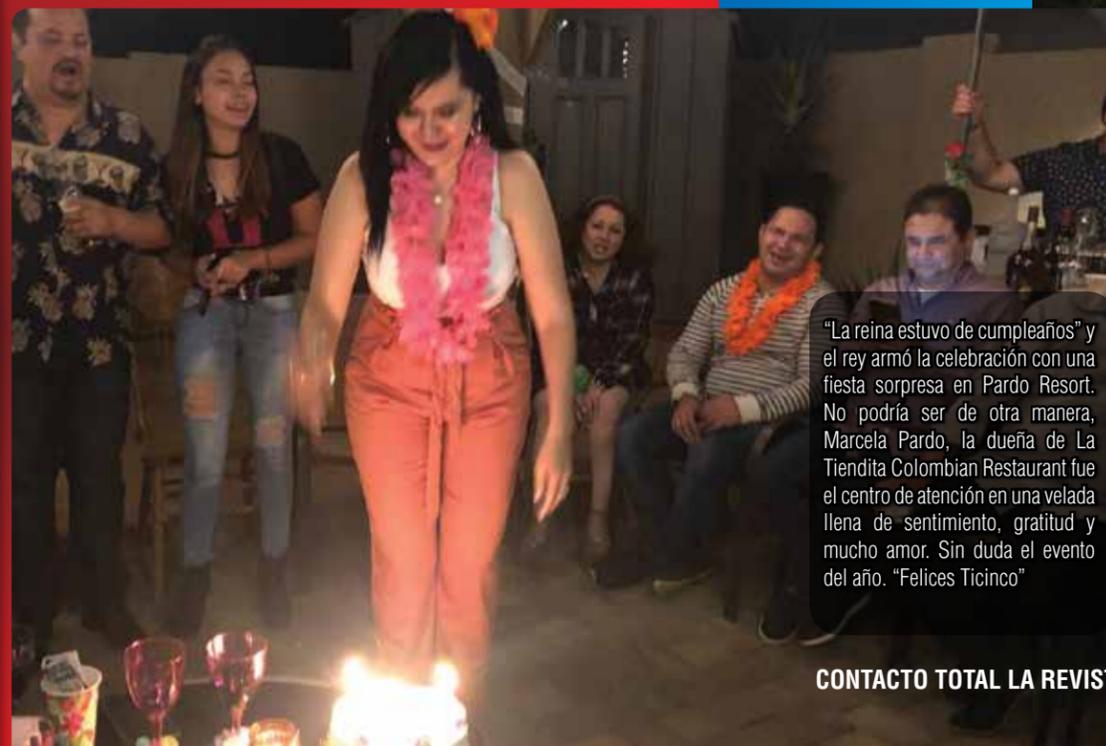
Así podríamos llamar esta foto de Mariana Valenzuela quien no desaprovechó la oportunidad para estar muy cerca de la Original Banda el Limón durante su concierto en Phoenix. Después de la foto, bailó toda la noche. ¡Bien por ella!

"Espectacular" estuvo la celebración de las bodas de plata de Leticia Contreras y Camerino Pérez en el salón Las Princesas de Metro Mall. Elegancia y distinción para una noche mágica en la cual no se descuidó ningún detalle. ¡Felicitaciones para ellos!



25 años de verdadero amor para compartirlos con familiares y amigos. Aquí la pareja de la noche con Sandra Orozco y una sonrisa que confirma lo bien que la estaban pasando. "Que viva el amor".

En la boda de Letty



"La reina estuvo de cumpleaños" y el rey armó la celebración con una fiesta sorpresa en Pardo Resort. No podría ser de otra manera, Marcela Pardo, la dueña de La Tiendita Colombian Restaurant fue el centro de atención en una velada llena de sentimiento, gratitud y mucho amor. Sin duda el evento del año. "Felices Ticinco"

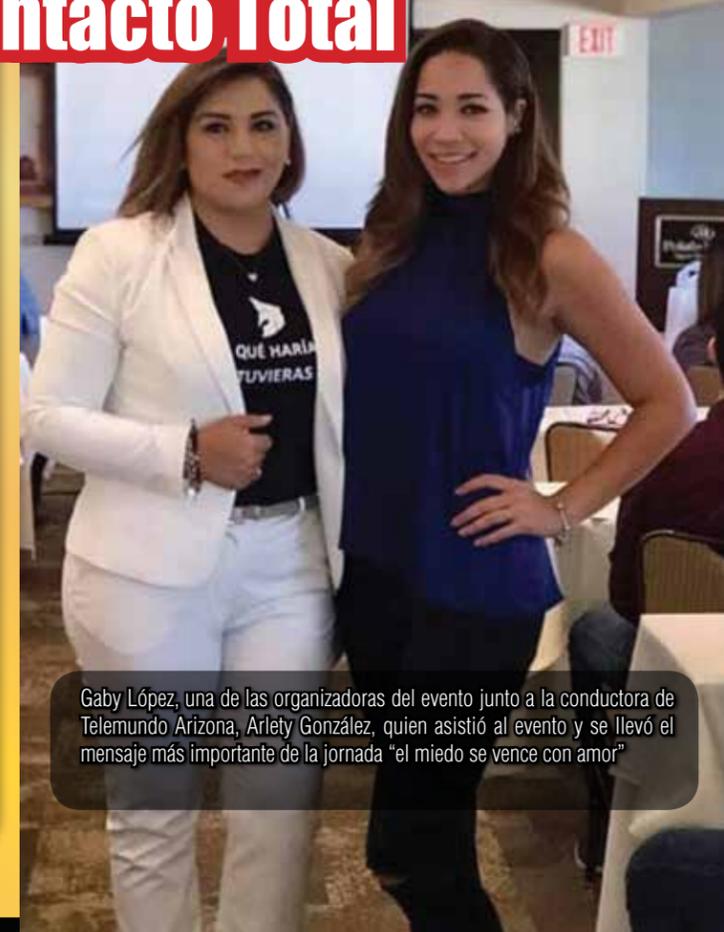
Los Pardo en acción, Alejandra, Marcela, Germán y Catalina lucen los atuendos para el recuerdo de la celebración 2019. "Feliz cumpleaños"

ESCUCHAR

Gente en Contacto Total



"Qué harías si no tuvieras miedo" muchas son las opciones y eso lo dejó claro Javier Galindo en su conferencia en la ciudad de Phoenix que tuvo un éxito rotundo y puso a pensar a los asistentes.



Gaby López, una de las organizadoras del evento junto a la conductora de Telemundo Arizona, Arlety González, quien asistió al evento y se llevó el mensaje más importante de la jornada "el miedo se vence con amor"

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

¡OJO, NO SE CONVIERTA EN UNA VÍCTIMA MÁS!

Los voluntarios SMP de Arizona empoderan y ayudan a los beneficiarios de Medicare, sus familias y cuidadores a prevenir, detectar y reportar fraudes, errores y abusos de atención médica a través de presentaciones, consejería y la educación.

El fraude de Equipos Médicos Duraderos (DME por sus siglas en inglés) sigue siendo de los fraudes más comunes, según SMP de Arizona. Algunos ejemplos de DME son los caminadores, sillas de ruedas, fajas de espalda/rodilla/cuello que se utilizan principalmente en el hogar. Si necesita un DME, usted y su médico pueden tomar esa decisión. ¡HABLE PRIMERO CON SU MÉDICO, YA QUE TENER RECETA ES OBLIGATORIO! ¡TENGA CUIDADO CON LOS ESTAFADORES! No le dé su número de Medicare a nadie que no conoce, especialmente por teléfono. Lea su factura de Medicare y busque los servicios y suministros que no recibió, ¡Fíjese si hay algún error o fraude!

¡SMP de Arizona le protege! Esté al tanto del fraude de pruebas genéticas:

Grupos de personas mayores en todo el país, principalmente en asilos y residencias, están siendo blanco de empresas que promueven pruebas genéticas "gratis".

La invitación puede ser incluso una "fiesta" en donde se les ofrece que se les permita hacer una prueba con un hisopo en su mejilla ya que supuestamente esto permitirá a sus médicos mejorar sus medicamentos y cuidado.

Que no le pase a usted

ESCUCHAR

Arizona está aumentando sus esfuerzos para luchar contra el fraude de Medicare con el lanzamiento de una campaña para crear conciencia y reclutar a profesionistas jubilados o semi jubilados y a otros voluntarios de la tercera edad para la Patrulla de Medicare para Adultos Mayores (SMP por sus siglas en inglés).

También se les dice que esta prueba es totalmente gratuita porque Medicare pagará por ello. Lo único que tienen que hacer es proveer su número de Medicare. Tenga en cuenta que Medicare no pagará por las pruebas genéticas sin una receta médica. Muchas personas terminan siendo responsables de las facturas cuando su seguro niega la prueba por no ser médicamente necesaria.

Para prevenir el fraude de Medicare y proteger los beneficios de Medicare, exhortamos a los beneficiarios a que protejan sus tarjetas de Medicare y recordarles que, si necesitan un DME o pruebas de laboratorio, deben consultar primero con su médico para obtener la receta. Los beneficiarios de Medicare también deben revisar regularmente su declaración de beneficios para asegurarse que lo reportado es correcto.

Para más información sobre el programa de voluntarios de SMP, si sospecha de fraude de Medicare o si desea más información en cómo prevenir fraude, llame SIN COSTO al 1.800.432.4040 o visite www.smpresource.org.





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

CONTACTO TOTAL

"LA REVISTA QUE HABLA"

Porque son fuente de vida y amor, porque son los seres más importantes de la naturaleza, porque dan todo por sus hijos, porque no les da miedo enfrentarse a la vida...

¡Para ellas todos los reconocimientos!

Contacto Total, la revista que habla, les rinde tributo a todas las madres en su mes.

Especial día de las madres

ESCUCHAR

Orgullosamente mexicana, con 30 años en los Estados Unidos y madre de tres hijos, ha tocado el cielo con sus manos al convertirse en la única mujer de Arizona en poder decir que todos sus hijos se han ganado sus puestos por el voto popular. Dos de ellos en el Congreso Estatal y otra en el distrito escolar de Sunnyside.

CONSUELO HERNÁNDEZ

¡Una madre para admirar!

Recién ha cumplido su 60 años de edad y sigue siendo la madre dedicada a sus hijos "Danielito" como le dice a Daniel, "Clarís" como llama a Alma Clarisa, los dos congresistas estatales, y Consuelo, miembro de la junta directiva del distrito escolar en el área de Tucson. Doña Consuelo le abrió el corazón a Contacto Total, la revista que habla, para compartir su experiencia como una madre modelo.

Contacto Total: ¿Se imaginó que sus hijos fueran a llegar al mundo de la política?

Consuelo Hernández: Nunca pensé que fueran a llegar a este punto. Cuando estaban en la escuela primaria Daniel corrió para ser presidente en la escuela y me dijo yo necesito que tú me ayudes. Tenía 10 años. Yo lo esperaba fuera de la clase mientras que él hablaba con los estudiantes y si logró ser presidente de su escuela. Alma Clarisa y Consuelo siempre querían estar ayudando en las actividades de los salones. Siempre tuvieron ese don de ayudar a todos.

CT: ¿Cuando Alma le dice que quiere ser congresista estatal cómo reaccionó usted?

CH: Fue una sorpresa porque los planes de ella eran estudiar medicina. Estaba por terminar su máster de salud pública. En enero me dice me voy a lanzar para representante del estado. Y le dije, adelante. Nosotros te vamos a ayudar. Consuelo mi otra hija dice yo también voy a correr por el distrito de Sunnyside. Ay DIOS mío les

dije, los tres corriendo. Que vamos a hacer les dije y nos reímos.

CT: Los políticos tienen mala fama de no cumplir lo que prometen. ¿Usted qué les dijo a sus hijos cuando ganaron la elección?

CH: Siempre les digo que traten de ayudar al que necesita. Siempre se lo hemos dicho. Cuando les pidan ayuda hay que ayudar y apoyar a la gente. Nos sentimos muy orgullosos de que estén haciendo un buen trabajo.

CT: ¿Y les piden consejos todavía?

CH: Siempre que van a hacer cosas nos comentan. Dicen cómo ves mamá. Siempre nos comentan las cosas importantes que van a hacer.

CT: ¿Por qué cree que sus hijos ganaron?

CH: Porque ellos han trabajado muy duro en sus campañas. Recorriendo de puerta en puerta. Se trata muy bien a los voluntarios.



En la campaña cada sábado teníamos de 45 a 50 voluntarios. Les ofrecíamos desayuno, agua. Hay que ser amable con la gente. Esa es la clave del éxito.

CT: ¿Hasta dónde quiere que lleguen sus hijos?

CH: Metiéndose en este medio ellos se van preparando, van ganando más experiencia. Yo le digo a Daniel tírele a lo grande ya jajaja. Unos años más y corre para el congreso y él se ríe y dice: "ay mamá". Me gustaría que fuera un senador federal, un congresista federal. Es el sueño de todos. Mucha gente me dice que corran para gobernador o para el congreso.

CT: ¿Cómo le cambió la vida el tener dos hijos congresistas estatales?

CH: Se siente mucha emoción porque son cosas que uno nunca se imaginó vivirlas. Como cuando se posesionan y los presentan. Por la mente de uno nunca hubiera imaginado ir al capitolio, tener las oportunidades que hemos tenido. Es una oportunidad muy bonita que nos ha dado la vida. Me invitaron a conocer la Casa Blanca. A mi esposo el presidente Obama lo invité a ir a ver el informe presidencial en Washington.

CT: ¿La gente le pide ayuda para que usted interceda con sus hijos?

CH: La gente se acerca. Como ahorita está el problema de la línea Nogales-Sonora a Nogales-Arizona y me dice por favor hable con Daniel que a él le toca este distrito para que hable con inmigración porque son 3 o 4 horas de cola y busque una solución.

CT: ¿Cuál es el principal problema de Arizona?

CH: Uno de los problemas más grandes que hay ahorita es lo de la inmigración. El racismo en Arizona. Tratan muy mal a los inmigrantes y eso duele. Como humanos no debemos criticar a la gente que se está viniendo.

CT: ¿Cómo celebra el día de la madre?

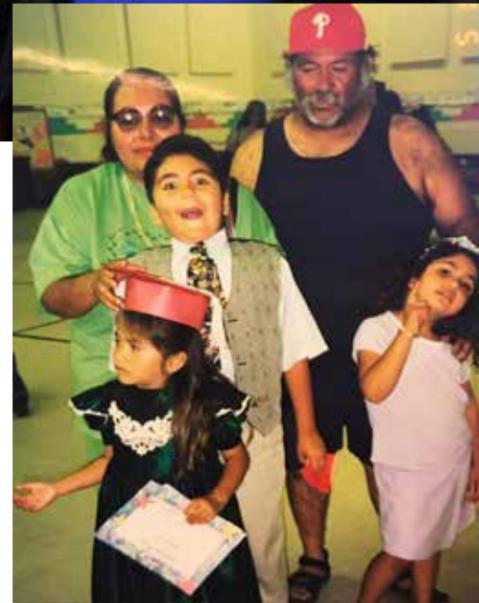
CH: Me mandan flores, vamos a cenar o hacemos la tradicional carne asada y me compran regalos.

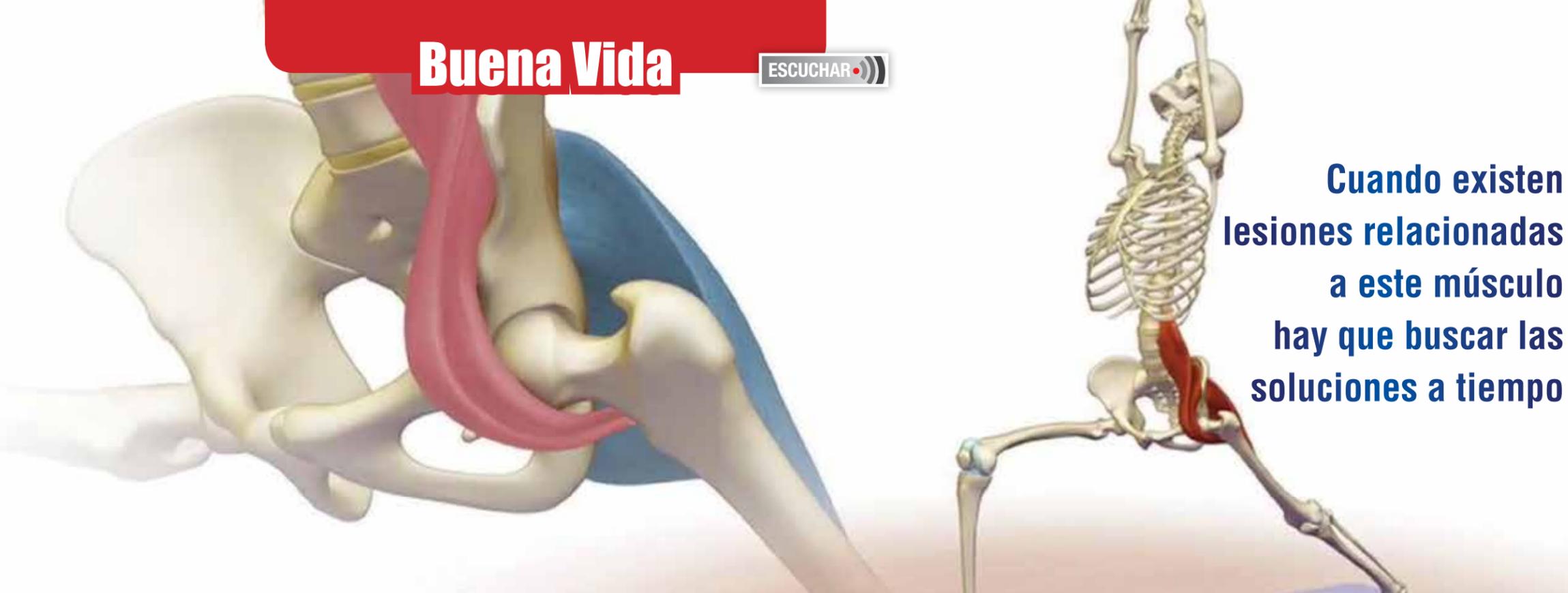
CT: ¿Se animaría a ser congresista estatal?

CH: No. No. No. Eso no. A mí me gusta ayudarles mucho. Pero ya para correr yo no lo haría.

CT: ¿Es mejor ver los toros desde la barrera?

CH: Yo, no más veo de lejos. Es algo que nunca estaría en mis planes.





Cuando existen lesiones relacionadas a este músculo hay que buscar las soluciones a tiempo

Doctor, ¿qué es el músculo psoas y por qué es tan importante?



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

El músculo psoas es uno de los músculos más importantes del sistema neuro-esqueleto-muscular.

Problemas en el músculo psoas pueden causar problemas con postura, flexibilidad de la cintura y cadera, con los discos de la cintura (lumbar), dolor en la espalda y osteoartritis de la columna y la cadera.

Esto entonces afecta a millones de personas en este país cada año y nos está costando millones y millones de dólares.

El músculo psoas comienza en la columna lumbar y termina en la cadera (donde la pierna entra a la cadera). El propósito del músculo psoas es doblar la pierna hacia adelante, doblar la columna hacia adelante y doblar la columna hacia un lado. Hay dos músculos, uno a cada lado. El movimiento que ejerce el psoas depende de cuál movimiento quiere hacer el paciente.

Cuando hay torcimiento en la columna lumbar (cintura), la presión al nervio causa contracción excesiva al músculo psoas. Cuando hay contracción excesiva en el psoas esto causa más torcimiento a la columna y lo promueve hasta que se pone permanente. Eventualmente (generalmente entre 3 y 5 años) empieza el proceso de osteoartritis, que es clasificada como una enfermedad del cuerpo que causa daño permanente e irreversible. Cada día que pasa con torcimiento es un día más donde la solución al problema empieza a desaparecer.

Para cada persona que llega a la clínica con dolor de cintura, dolor de cadera, o dolor de pierna, hay que analizar al músculo psoas como parte de una evaluación completa, determinar si es parte del problema (casi siempre está involucrado) y crear un programa de tratamiento que incluye corrección del problema muscular en el músculo psoas.

El tratamiento del músculo psoas incluye tratamiento quiropráctico a la columna vertebral de la cintura y la cadera. Al mismo tiempo este programa tiene que incluir un programa de flexibilidad a los músculos de la cintura y la cadera y fortalecerlos al mismo tiempo. Finalmente, para la mayoría de nosotros, tenemos que modificar nuestra dieta y agregar suplementos correctamente para crear mejores células internas, que son la base de estos músculos.



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
ASEGUANZA**
LICENCIA N° ROC 274857



*¡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**

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



Somos los expertos en **TECHOS**

Instalación y toda clase de reparaciones

480-828-3040
ESTIMADOS GRATIS

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

Mejoramos cualquier presupuesto

Respétate, ámate y denuncia el acoso sexual laboral

CALLAR NO ES UNA OPCIÓN



Por **CLARA STELLA ARENAS**
COACH INTERNACIONAL Y ESCRITORA
[HTTP://PAZENCAOS.COM/](http://PAZENCAOS.COM/)

+57 350-426-6584

Vivimos en una sociedad donde no se habla del sexo en forma seria, con facilidad se hacen bromas y chistes con connotación sexual y se ve como algo normal. “Pero es que se han vuelto tan sensibles, ahora no se les puede echar un piropo”, “Era sólo un halago”, y frases similares son evidencia de la normalización del abuso sexual.

Una de las razones por las cuales se dificulta denunciar el acoso sexual, no sólo en el trabajo sino en la vida diaria, tiene que ver con la educación que hemos recibido con respecto al “respeto” a la autoridad, que permite que personas en posición de autoridad tomen ventaja de otros. Frases como, “Es que me TIENES que respetar pues soy tu papá”, “TIENES que respetar a los mayores”, “No te atrevas a contrariar a un adulto”, nos van preparando para permitir abusos incluyendo el abuso sexual.

El respeto no es algo OBLIGATORIO, el respeto se gana con el ejemplo de vida. TODOS merecemos respeto. El respeto y el amor van de la mano. Es importante aprender a auto respetarnos y auto amarnos. Cuando me respeto, denuncio conductas inapropiadas, conductas que atentan contra mis derechos como ser humano, como persona.

Cuando me respeto diferencio fácilmente entre un halago hecho con respeto y cariño, y el acoso sexual. Teniendo en cuenta que el acoso sexual puede ser verbal, gestos y/o físico.

El auto respeto nos da el valor para decir: “No permito esta conducta” y denunciar si es necesario. El auto amor nos da la fuerza para denunciar también cuando somos testigos del acoso sexual a otra persona. El auto respeto nos da claridad para buscar la ayuda apropiada y denunciar de forma asertiva.

El auto respeto te da la valentía y la seguridad para saber que puedes conseguir otro empleo en caso que sea necesario, que el Universo es abundante y hay más oportunidades. Te ayuda a ir más allá del miedo y denunciar las conductas inapropiadas ya sea del jefe, o de un compañero de trabajo.

Hace muchos años aprendí una premisa, que aún uso en mi vida personal y profesional: “Deja los sitios y las personas mejor que como los encontraste”. Cuando denuncias el acoso sexual de que estás siendo víctima, o que alguien más está viviendo, contribuyes a dejar el sitio mejor que como estaba. Aún si decides renunciar y alejarte de la situación, denuncia, o sino el abusador va a continuar lastimando a otros.



Detective Pikachu (Ryan Reynolds)



Detective Pikachu (Ryan Reynolds) y Justice Smith como Tim Goodman

POKÉMON: DETECTIVE PIKACHU

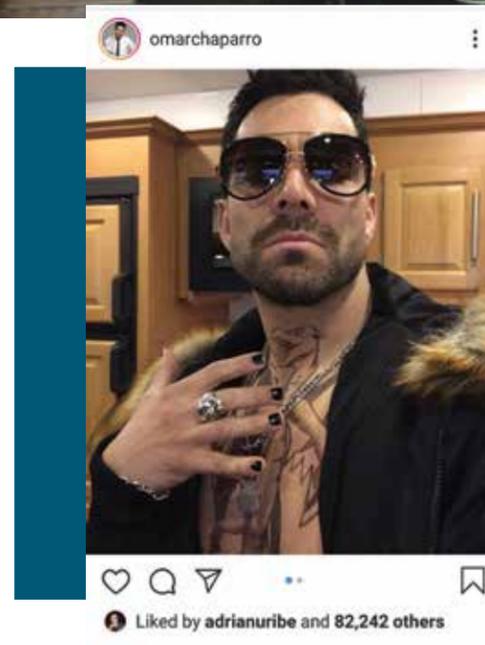
El fenómeno mundial Pokémon llega por fin a la pantalla grande y el 10 de mayo se estrena en Estados Unidos. La película de comedia y acción en vivo está basada en el popular videojuego del mismo nombre

Imágenes: Cortesía Warner Bros. Pictures

Justice Smith y Kathryn Newton protagonizan la cinta junto a Ryan Reynolds quien hace la adorable voz de Pikachu, la cara icónica de Pokémon.

La historia comienza cuando el detective Harry Goodman desaparece misteriosamente, lo que provoca que su hijo Tim (Justice Smith) de 21 años investigue qué sucedió. Para ayudar en la investigación aparece en escena el detective Pikachu (Ryan Reynolds), un súper detective graciosamente sabio y adorable que es una perplejidad incluso para él mismo.

Tim es el único humano que puede hablar con Pikachu y esto los hace una pareja inseparable que para desentrañar el enredado misterio, va persiguiendo pistas a través de las calles iluminadas con luces de neón de Ryme City, una metrópolis moderna. Allí los humanos y los Pokémon viven juntos en un mundo hiperrealista de acción en vivo, pero descubren una trama impactante que podría destruir esta coexistencia pacífica y amenazar a todo el universo Pokémon.



El talento latino no puede faltar en este film de Warner Bros. Pictures, pues el comediante mexicano Omar Chaparro hace una aparición especial con el papel de Sebastián, el entrenador de un colosal Pokémon de nombre "Charizard".

En su cuenta de Instagram, el actor posteo esta foto como el personaje y recibió excelentes comentarios por parte de los fans.

Instagram de Omar Chaparro



Detective Pikachu (Ryan Reynolds)

¡NO PROVOQUES INCENDIOS EN LA CARRETERA!

Las cadenas que se utilizan en los remolques y las llantas/neumáticos con poca presión de aire pueden provocar fuegos forestales.

Los automovilistas pueden hacer su parte para mantener las carreteras libres de incendios.



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

El verano está a la vuelta de la esquina, y con ello aumenta el riesgo de incendios a lo largo de las carreteras causados por automovilistas que van arrastrando cadenas desde sus vehículos, conducen con las llantas/neumáticos con poco aire o tiran colillas de cigarrillos por la ventana.

Los incendios a lo largo de las carreteras no solo ponen en peligro a la gente y las propiedades sino que también causan largos retrasos y cierre de caminos.

En junio del año pasado, el incendio en el Condado Navajo inició cuando un tráiler arrastraba unas piezas de metal que hicieron chispas provocando varios incendios a lo largo de 24 millas en la Ruta Estatal 377 entre Heber-Overgaard y Holbrook. Esos fuegos se tornaron en 5,000 acres de incendios forestales que provocaron evacuaciones de los habitantes de esa región y el cierre de la carretera durante cuatro días.

El fuego al lado del camino continúa siendo una de las causas principales de incendios forestales en Arizona cada año, especialmente en carreteras muy transitadas como la Interestatal 10 y 17. La mayoría de estos incendios son prevenibles, pero aún continúan sucediendo.



Para más información sobre cómo prevenir incendios, visita wildlandfire.az.gov.

Toma en serio tu participación en la prevención de incendios forestales y comparte esta información.



Tú puedes ser parte de la prevención:

1. Asegúrate que nada esté colgando debajo del vehículo ni arrastrando sobre el pavimento.
2. Revisa y sujeta las cadenas que utilizas para remolcar.
3. Antes de viajar verifica que la presión de aire en las llantas es la correcta. Si la presión está por debajo de lo normal y el rin de la llanta queda al descubierto creando fricción en el pavimento, esto puede provocar chispas.
4. No te estaciones en dónde haya yerba alta ya que el calor del metal debajo del vehículo puede iniciar un fuego.

Dinosay Photography

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

623-500-1420

Búsqenos en Facebook



Mi Tienda Latina

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

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

PRODUCTOS DE SU PAÍS

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

Acceptamos estampillas de comida

Paquetería a México y envío de encomiendas a Centroamérica

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

480-650-5936
602-550-3648



Encuentros CREO LLC



¡Año nuevo vida nueva!

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

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



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

480-781-8496

567 W. 10th St. Mesa, Arizona 85201

www.encuentroscreo.com

Horarios

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



Búscanos en Facebook Encuentros CREO



Consulado de Colombia



Más colombiano que nunca

Con motivo de la conmemoración de los 200 años de Independencia de Colombia, la Cancillería invita a visitar la página Canalinstitucional.tv.

Allí el Bicentenario de Colombia es un buen motivo para aprender sobre la historia de Colombia de una manera diferente.

También está disponible la página bicentenariocolombia.gov.co donde en 10 puntos se resume porque celebrar el bicentenario y a través de emotivos videos se refleja el país. Para explorar más del tema busque #mascolombianoquenunca en redes.



Consulado de Perú

Próximo consulado móvil en Phoenix

El Consulado General de Perú en Los Ángeles ya anunció nueva fecha para efectuar actuaciones consulares en Phoenix. El sábado 1 de junio de 2019 estarán atendiendo a la comunidad peruana de Arizona en el horario de 9:00 am a 2:00 pm.

Para saber requisitos y los tramites que se podrán realizar, visite su página www.consulado.pe/es/LosAngeles o llame a los siguientes teléfonos: 213- 988-6064, 213-988-6052 (Atención vía telefónica 2:30 pm a 4:00 pm) o al email conperla@conperla.org. El consulado móvil se realizará en Friendly House (723 S. 1st Avenue, Phoenix, AZ 85003).



Consulado de México

Calendario de Orientación legal gratuita para el mes de mayo.



SRE
SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES

¿Tiene dudas sobre su caso criminal, familiar, civil o de inmigración?

Participe en el "Programa de Orientación Legal Gratuita" que se llevará a cabo en el Departamento de Protección del Consulado, donde tendrá la oportunidad de consultar su caso con un abogado especializado

Mayo 2019					
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Casos migratorios 10am-12pm	Casos penales y migratorios 10am-12pm	Casos penales, familiares y civiles 10am-12pm	Casos penales y civiles (accidentes) 10am-12pm	Casos migratorios 10am-12pm	Casos penales y migratorios 9am-12pm
Casos migratorios y familiares 10am-12pm	Casos penales y migratorios 10am-12pm	Casos penales y migratorios 10am-12pm	Casos penales y migratorios 10am-12pm	Casos penales y migratorios 10am-12pm	

***CALENDARIO SUJETO A CAMBIOS**
No es necesario hacer cita
Para mayores informes acuda o llame al Departamento de Protección al (602) 242-7398
320 E. McDowell Road suite 100, Phoenix, Arizona 85004

ABOGADO DE DEFENSA CRIMINAL.

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

¿TUVO UN ACCIDENTE?

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

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

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

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

Servicios de impresión y productos de promoción.

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

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

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE



PROTEJA SU EMPRESA

Cobertura para mantenimiento de jardines, césped y áreas verdes

Seleccione un paquete de seguros que se ajuste a las necesidades de su compañía.

Su agente de seguros le explicará en detalle acerca de las coberturas disponibles para el trabajo y los equipos de cuidado de céspedes.



¿YA SE VENCIO SU ITIN?

Si su ITIN tiene alguno de estos números en medio:

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

MINI SPEAKERS

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

SÓLO \$14.99

¡El regalo perfecto para toda ocasión!

Ordénelo llamando al **602-751-2106**

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.

12313 NW GRAND AVE SUITE D EL MIRAGE AZ 85335
PRESENTE ESTE CUPÓN Y RECIBA 5% DE DESCUENTO



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.

Lláname al **602-434-6594**

-Distribuidora autorizada de Eternal Spirit Beauty-

WEB DESIGN
Diseño de páginas web

Palmaalex1999@gmail.com

602-330-9196

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

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.

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE



QUESO MENONITA

de Casas Grandes, Chihuahua.

Lydia
602-810-6241

VENDO COTORRITOS DEL AMOR.

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

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

Se necesitan dos pintores con experiencia para trabajar en Scottsdale.
Interesados que me hablen por favor al **623-341-6739**. Preguntar por Ismael.

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

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

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

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

LABEL & PRINTING SOLUTIONS, INC. IMPRENTA FLEXO SOLICITA:
PERSONAL PARA TRABAJO DE OFICINA
- Bilingüe (Español/Inglés)
- Manejo de Software Office (Quickbooks preferible)
- Se ofrece entrenamiento
- Proactivo y Responsable
- Accesible para aprender nueva profesión
- Disponibilidad de horario
- Verificación de antecedentes. Prueba antidrogas
- Permiso de trabajo
- Mínimo 40hrs/semana
APPLY ONLINE: 4141 S 36th Street Suite 140 Phoenix AZ 85040

Busco empleo. Estoy capacitada para cuidar persona mayor o para trabajar como empleada doméstica. Me puedo quedar de lunes a sábado. **928-250-9167**

¿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**

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.

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**.



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

480-828-3040

Estimados gratis

ROC # 314230 Con licencia,
autorizado y asegurado.

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

Miguel's Lawn Care
ESTIMADOS GRATIS
Good quality for all your landscaping needs and much, much, more
Servicio garantizado
Landscape Miguel Soto
480-335-0711

- Limpieza general
- Sistema de riego
- Poda de árboles
- Mantenimiento de jardines
- Instalamos "paver" y pasto artificial
- Removemos concreto, árboles, palmas y basura.

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.
Reclamos con aseguranza \$100 de descuento
Tenemos licencia
602-692-1203
Se hacen presupuestos de domingo a viernes

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



“UN POQUITO TUYO”

Una lluvia de estrellas protagoniza la nueva serie de Telemundo: **Marjorie de Sousa, Jorge Salinas y Lorena Herrera**

Esta producción se estrena el lunes 13 de mayo a las 8pm/7c por Telemundo. “Un Poquito Tuyo” es una comedia romántica contemporánea que narra la historia de un exitoso padre de familia que, al tomar medidas drásticas para enseñarle a su familia los valores que han perdido como resultado de la vida privilegiada que los rodea, se dará cuenta que nunca es tarde para encontrar el amor verdadero.

La actriz venezolana Marjorie de Sousa regresa a Telemundo como “Julietta”, una mujer valiente e inteligente que tendrá que superar el desamor, la decepción y encontrar el verdadero amor. Jorge Salinas interpreta a “Antonio Solano” un exitoso hombre de negocios de origen humilde y Lorena Herrera regresa a la pantalla como Catalina, la esposa de Antonio y una mamá villana.

Filmada en Ciudad de México, Cuernavaca y Los Cabos esta telenovela rosa, llena de humor y drama, también cuenta con la participación especial de Raúl Coronado, quien interpreta a “Elvis Rosales”, y un elenco estelar integrado por Daniel Tovar, Thalí García, David Palacio, Alexa Martín, Eugenio Montessoro, Josh Gutiérrez, Camila Rojas, Christian de la Campa, David Caro Levy, Eva Cedeño, Nubia Martí, Solkin Ruz, Ariane Pellicer, María José Magan, Sergio Rogalto, Carlos Speitzer, Carlos Athié, entre otros.

“Un Poquito Tuyo” es basada en la exitosa serie chilena “Tranquilo Papá”.

Los televidentes pueden seguir esta producción en Facebook <https://www.facebook.com/Telemundo/>, Instagram @Telemundo y Twitter @Telemundo o pueden unirse a la conversación a través de #UnPoquitoTuyo en todas las redes sociales.

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 máscara 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**

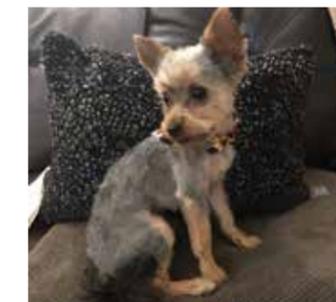
PERRO PERDIDO



Este perro color café desapareció por el área de la calle 40 entre Union Hills y Bell Rd. Si lo reconoce o lo encuentra, llame o envíe un mensaje de texto a las **623-666-1947**.

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**



¡PERRO ENCONTRADO EN MESA!

Encontramos este perro pequeño vagando solo en la calle frente a la Escuela Primaria Washington por Dobson e Isabella. No tiene etiquetas ni veterinario verificado, ni microchip. Si usted o alguien que conoce ha perdido su perro, comuníquese con nosotros con fotos o con al menos una descripción detallada (raza, género, edad, lo que llevaba puesto) para asegurarse de que es el propietario legítimo. **480-754-9896**



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**.



**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



¿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



!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

Día de las Madres

Disfrute un platillo exclusivo en esta ocasión.
Celebre a la reina de la familia con este platillo exquisito y delicioso

RIB-EYE STEAK Y LOBSTER TAIL (SURF AND TURF)

Con salsa de Vino Blanco y Ajo

LA MERCED
MEXICAN KITCHEN



2 PORCIONES

*Vegetales al sarten: Zucchini, Yellow Squash, Brocoli y Coliflor

*Puré de papa loaded (con queso Cheddar y Tocino)

Incluye: Bebida, Pan y Postre



Pregunte por nuestro postre especial:

Desert Trio: (Flan napolitano, Cannoli y Churro)

**A su petición serviremos
Viernes 10, Sábado 11
y Domingo 12 de Mayo**

**Reservaciones
480-615-5820**