



www.revistacontactototal.com

Nº. 26 | DEL 23 DE AGOSTO AL 5 DE SEPTIEMBRE DE 2017

Publicación Quincenal Gratuita

Fotografía: Miachelle De Piano



VIDA DE "PERROS"
Amores de amos

CONTACTO
total

"LA REVISTA QUE HABLA"

GRATIS



DIVORCIO

El dinero y los bienes



DIGO, SIENTO, PIENSO, HABLÓ

Conexión interna sana



GALÁPAGOS

Destinos

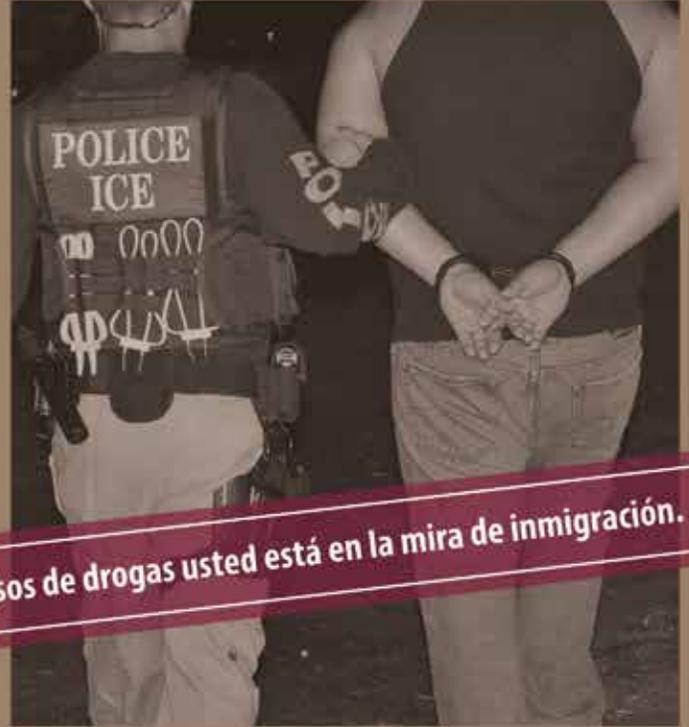
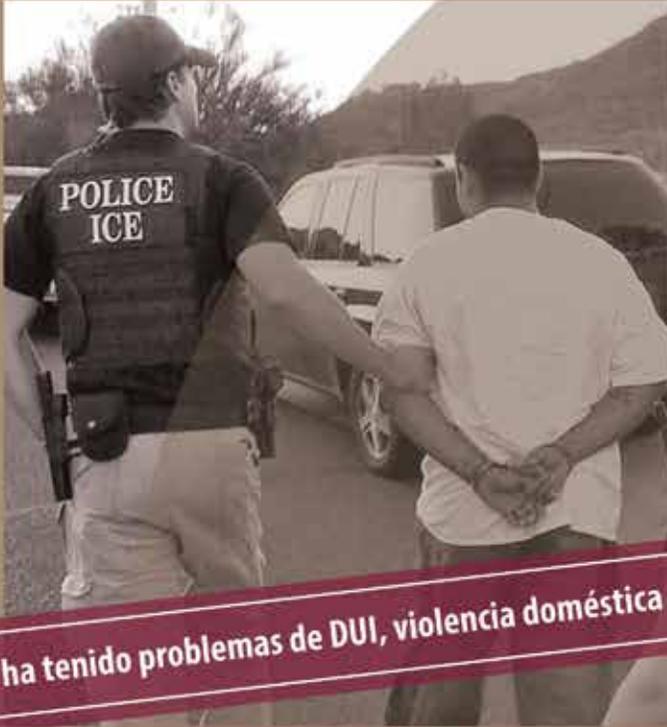


PERDONES MIGRATORIOS

¡Ponga atención!

¡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



Super Especiales



*¡Los
Esperamos!*

* PRESENTE LA REVISTA
CON ESTE ANUNCIO PARA
OBTENER LOS ESPECIALES

Extracciones de
muelas del juicio
\$150



Limpieza
profunda
\$450

Rellenos
naturales
\$100 - \$130

Implantes
(las 3 unidades)
\$2,600

G r a t i s

Examen, consulta y todas las radiografías.

AZ DENTAL
FAMILY DENTISTRY & COSMETIC

PHOENIX: 515 N. 35th AVE. - Suite 122 | Phoenix, AZ 85009.

602-455-0505

WEST PHOENIX: 9014 W. Thomas - Suite 103 | Phoenix, AZ 85037.

623-872-9117





Trump = Satan

Unas pocas horas duró este grafiti en un muro de la ciudad de Phoenix por la avenida 13 y Camelback. Tan pronto las autoridades se percataron de su existencia mandaron quitarlo.

Estos mensajes de odio y ofensivos no deben ser tolerados desde ningún punto de vista. Este tipo de expresión urbana ilícita tiene un carácter agresivo e incendiario. Si sus autores piensan que es una manera válida de protesta, están muy equivocados. No hay que entrar en un juego de odio que lo único que genera es más odio y más violencia.

Porque al escribir en las paredes, los responsables de este acto no solo están escondiendo su identidad sino que cobardemente esta "gritando lo que sienten". Hay que dar la cara.

Existen muchas otras maneras de protestar. Mediante las cuales nos podemos expresar libremente y sin infringir la ley.

Cuidemos y respetemos nuestras ciudades y que los únicos grafitis que veamos en nuestros muros sean una forma de expresión cultural y artística.

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. Asesor editorial: **RAFAEL TIRADO**. Fotografía: **LUZ A - FOTO Y VIDEO**. Colaboradores en esta edición: **LOURDES LERMA, NOÉ SAN JUAN MEDINA, PATRICK MALONEY, DANIEL RODRÍGUEZ, BLANCA CONEJO, LORENA MINDIOLA Y SERGIO PÉREZ.**

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 

CASOS DE FAMILIA Divorcio	6
PA'CHUPARSE LOS DEDOS Enchiladas suizas	8
PANORAMA LOCAL Autopista South Mountain	10
CALENDARIO DE EVENTOS	14
DESTINOS Galápagos	16
BUENA VIDA Dormir bien	18
GENTE EN CONTACTO TOTAL	20
PRIMER PLANO Vida de "perros"	24
DE NUESTROS CONSULADOS	28
EN LA MIRA Conexión interna sana	30
SÍ SE PUEDE Los mantra y su poder	32
INMIGRACIÓN. LO QUE USTED DEBE SABER! El Perdón 601A	34
FAMOSOS DE AQUÍ Y ALLÁ	38
¡PARE OREJA Y APUNTE!	40
A CHAMBEAR	42
PERDIDOS Y ENCONTRADOS	45

¿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
ayudarlo!*

www.maloneychiropractic.net
(602) 955-2858



DIVORCIO

CÓMO SE REPARTEN LOS BIENES Y LAS DEUDAS



Por **DANIEL A. Rodríguez Esq.**
Abogado de derecho de familia

El proceso de divorcio incluye la repartición de bienes y deudas. Para un divorcio en Arizona, la ley general es que todo lo que se adquirió durante el matrimonio pertenece a ambas partes.

Cualquier cosa de valor, así como cualquier deuda (la pareja toma lo bueno y lo malo) van a hacer parte de la repartición. En términos de cosas de valor, generalmente no importa donde se encuentran. Por ejemplo, una casa en Arizona puede ser dividida, así como una casa en México o Canadá, siempre y cuando se haya adquirido durante el matrimonio. Las deudas se dividen de la misma manera.

¿Qué cosas de valor es común dividir?

Las cosas de valor pueden incluir casas, terrenos, cuentas de retiro, cuentas financieras, vehículos, y cosas del hogar. División de la propiedad se basa en el valor, no el elemento físico. Una de las partes puede mantener un auto, pero le debe la mitad del valor de ese coche a la otra parte.

Es igualmente importante que su abogado conozca estas excepciones, ya que puede determinar si se le dio un trato justo.

Deudas comunes

incluyen deudas de tarjetas de crédito y deudas de propiedad como préstamos de vehículos o casas. Lo que es importante entender es que mientras un juez puede dar una deuda a una sola parte, un acreedor puede demandar a ambas partes después del divorcio si la deuda fue adquirida durante el matrimonio.

Mucha de esta información sobre propiedades y deudas tal vez no sea proporcionada inmediatamente por la otra parte. Su abogado debe investigar qué bienes y deudas existen y ayudarlo a negociar un acuerdo que proteja sus mejores intereses. Finalmente, aunque la ley general es que cualquier cosa adquirida durante el matrimonio pertenece a ambas partes, hay excepciones.



“Para Chuparse los Dedos”

Por **NOÉ SANJUAN MEDINA** - Chef La Merced Mexican Kitchen

ESCUCHAR 



Mexicanas, muy mexicanas

Las enchiladas suizas tienen su historia



Quien no ha escuchado hablar de las enchiladas suizas o mejor aún, quien no las ha probado. Pero son pocos los que saben el origen de este delicioso manjar.

¿Son mexicanas o fueron creadas en otro país?

La historia comenzó a mediados del siglo XIX. Durante el Imperio de Maximiliano De Habsburgo había un hombre, el mayordomo de Maximiliano, que se encargaba de preparar los alimentos para el emperador. Al caer el imperio, este hombre y su familia huyeron a Coahuila, su lugar de origen, y con ellos se llevaron una cantidad de recetas.

La revolución mexicana fue muy dura en el norte y obligó a la familia del antiguo mayordomo a emigrar a la capital del país. Con la necesidad de ganar dinero y

un acervo lleno de recetas de la familia imperial, el antiguo mayordomo y su familia pusieron un restaurante llamado Café Imperial. Después de un tiempo este sería el lugar donde nacieron las enchiladas suizas.

Se cuenta que la esposa del mayordomo bautizaba los platillos del Café Imperial con nombres relacionados con la casa de Habsburgo, mezclando lo mexicano con lo europeo. Así el restaurante tendría platillos como panque imperio o las famosas enchiladas suizas. Sus dotes culinarias dieron como resultado un delicioso guiso

con tortillas dobladas rellenas de pollo y bañadas en una salsa verde con queso suizo gratinado y queso encima que hoy en día se comercializa en la mayoría de los establecimientos de comida. Al haber terminado el platillo le recordaba mucho a la nieve que se encontraba sobre los Alpes Suizos y de ahí el nombre.



Después de un tiempo el restaurante Café Imperial desapareció, aunque aquel delicioso platillo permanecía en la mente de sus clientes asiduos. Con el pasar de los días el mayordomo y su esposa decidieron abrir otro café llamado El Jocker, que tiempo después, una compañía de muy conocido nombre, remodelaría y adaptaría a su actual estado. Hablamos de Sanborns.

La próxima vez que disfrute un delicioso plato de enchiladas suizas recuerda que tienen su historia y están para chuparse los dedos. Espero que esta nota sea de su agrado y ¡muy buen provecho!



Garage Doors, LLC.

VENTAS, SERVICIO Y REPARACIONES.

- 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



www.airofficefurniture.com

[air office furniture](#)

TODO EN MUEBLES DE OFICINA

*Instalación

*Remodelación

*Venta

*Desinstalación

*Mantenimiento y reparación

*Relocalización de cubículos

*Servicio de Bodega

AIR OFFICE FURNITURE **480-459-9195**
LOS PROFESIONALES EN MUEBLES DE OFICINA

Autopista South Mountain (Loop 202) desde el este del Valle con conexión al interestatal 10 (I-10) en el oeste de Phoenix.



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

El I-10 fue construido en 1984 y está siendo reconstruido para eventualmente conectarse con el Loop 202. Aunque este proyecto requiere de mucho trabajo para conectar el Oeste con el Este del Valle, una vez terminado los conductores disfrutarán de un viaje sin tanto congestionamiento vehicular.

Qué podemos esperar de este proyecto:

Grandes cambios en el I-10 a la altura de la 59 avenida en el Oeste de Phoenix.

Esta sección de la autopista de 22 millas de largo será un modelo conocido como Sistema de Intercambio (System Interchange en inglés), esto quiere decir que será una conexión de autopista con autopista sin oportunidad de acceder a las calles aledañas.

Tendrá cinco rampas de paso elevado.

Tendrá nuevos caminos paralelos al I-10 entre la 51 avenida y la 67 avenida los cuales reemplazarán el

acceso directo que tenían desde el I-10 y nuevos carriles auxiliares que alimentarán el tráfico a la nueva autopista.

Se espera que el proyecto termine a finales del 2019.

El reto más grande en construir esta autopista con conexión directa con otra autopista es que se necesita hacer trabajo de construcción por encima del I-10, trabajo de pavimentación en el I-10 y trabajo de drenaje debajo del I-10 por lo que las restricciones para viajar por esta autopista continuarán sobre todo durante las noches y los fines de semana cuando el tráfico se reduce considerablemente.

 @LaTienditaCafe
  latierenditacafe
  latierenditacolombianrestaurant.

La Tiendita

Colombian Restaurant

Comida y productos 100% colombianos

480-898-5546

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







¿Sabía usted que más de 200,000 vehículos viajan diariamente por esta autopista?

No se desanime por tener que buscar rutas alternas cuando viaja por el I-10 entre la 43 y 75 avenidas. Imagínese lo fácil y rápido que será viajar entre el Oeste y Este del Valle cuando este proyecto esté terminado.

Si desea ver más información sobre este proyecto, le invitamos a que visite SouthMountainFreeway.com y disfrute del video que le mostrará cómo se verá este nuevo tramo del Loop 202.

Recuerde, durante la construcción siempre conduzca despacio, obedezca los límites de velocidad y considere rutas alternas.



GARANTIA 30 DÍAS

FRANCO'S APPLIANCES

VENTA DE ELECTRODOMÉSTICOS USADOS

Refrigeradores DESDE \$100	Estufas DESDE \$60	Secadoras DESDE \$60
---	---------------------------------	-----------------------------------

Nuestros precios están 60, 70 y 80% por debajo de todas las tiendas

11701 N 91st. Ave. Peoria, AZ 85345. Teléfono 623-414-6940

• TRANSPORTE, ENTREGA E INSTALACIÓN DISPONIBLES •

La honestidad, el profesionalismo y la experiencia con el servicio al cliente definen perfectamente nuestro trabajo.

Somos expertos en

IMPUESTOS PERSONALES Y DE NEGOCIOS

REGISTRO Y ADMINISTRACIÓN

DE NEGOCIOS

OTROS SERVICIOS: Notario | Traducciones | Apostillas



1513 W. Thomas Rd.

Phoenix, AZ 85015

Tel: (602) 423 4883

Email: abcontinental@gmail.com

Directo de la Ciudad de México hasta Mesa, AZ.

LA MERCED

MEXICAN KITCHEN 

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

ALAMBRES



CHILAQUILES



ENCHILADAS



MOLE



DELICIOSOS POSTRES



REFRESCANTES BEBIDAS



COCHINITA PIBIL



ENTREGA A DOMICILIO GRATIS
SERVICIO DE BANQUETES

Find us on Facebook / Instagram: La Merced Arizona  

LUNES A JUEVES

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

VIERNES Y SÁBADO

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

DOMINGO

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

Teléfono

480 615 5820

Fax 480 615 5829



Ricardo Arjona en Phoenix

“Porque el circo lo llevamos por dentro”

Viernes 08 de Septiembre 2017 / 08:00 PM

El Comerica Theatre abre sus puertas a este gran cantante y compositor guatemalteco. Ricardo Arjona con su gira de Circo Soledad estará visitando varias ciudades en Estados Unidos durante septiembre. El recorrido de Arjona comenzará en el Coliseo de El Paso y también estará en Los Ángeles, Nueva York, entre otros. Todos a disfrutar con su música y sus temas de ayer, hoy y siempre.

**Boletos desde \$70 dólares.
400 W Washington St, Phoenix, AZ 85003**



Fiestas patrias chilenas

Gran celebración

Sábado 23 de septiembre de 2017 / 4:00 pm a 9:30 pm

Todos a celebrar juntos 207 años de independencia de Chile. Juegos para niños, ceremonia Oficial, presentación Folclórica del grupo “Chile Canta y Baila”, presentación folclórica de niños, micrófono abierto “El que sabe, canta y baila” y por supuesto rica comida chilena. Noche bailable con Mr dj pro. Venta de entradas sólo en línea. Desde \$10 mayores de 12 y menores a \$3.25. Visite <http://chilenosarizona.org>

**Red Mountain Multigenerational Center
Mesquite Room
7550 East Adobe Road, Mesa, Arizona 85207**



8 Festival anual brasileiro

Sábado septiembre 23 de 2017/ 2:00pm a 9:00 pm

Un festival lleno de diversión para celebrar el “Día Brasileño”. El Octavo Festival Anual del Día de Brasil es el evento más grande y auténtico de la Independencia de Brasil y Carnaval en el valle del sol. Se lleva a cabo tanto en interiores como al aire libre, y es una gran oportunidad para que toda la familia conozca la variedad de la cultura brasileña, incluyendo bandas brasileñas en vivo, bailarines, artistas, DJ’s, artes marciales, Comida típica, bebidas y más.

**Admisión: Sólo venta en línea www.braziliandayarizona.com.
\$ 12.00 por persona (12 años o más) y \$ 6.00 por niño (11 y menos)**

**Scottsdale Center for the Performing Arts
7380 E. 2nd St, Scottsdale, Arizona 85251**



FLASH

Air Conditioning & Heating

REPARACIÓN MANTENIMIENTO E INSTALACIÓN

- Reparamos cualquier marca
- Trabajo garantizado
- Precio justo y trabajo honesto
- Llama para una cotización
- Ofrecemos grandes descuentos y 10 años de garantía en instalaciones nuevas
- Trabajamos 7 días a la semana



(480) 297 2738

correo electrónico: flashach@hotmail.com

**CON LICENCIA Y
ASEGURANZA**

LICENCIA N° ROC 274857

ASU Library PRESENTS
Arizona State University

Stories in Color The Art of Oliverio Balcells

A reflection of different experiences reflected through
the colorful art that tells stories

Sept. 14th – Oct. 15th



Fletcher Library - Arizona State University
4701 W Thunderbird Rd, Glendale, AZ 85306

Exposición artística de Oliverio Balcells cuyas obras destacan por su colorido. Gran variedad de piezas de diferentes series y colecciones.

AFRO BAILE
Brazilian
Festival

★ PERFORMANCE ★ ART ★ FILM ★ FOOD

GALÁPAGOS



Las famosas islas ecuatorianas dejaron encantada a Lorena Mindiola. La reconocida empresaria que vivió en el Valle del Sol estuvo de vacaciones con su familia en este paradisiaco destino y hoy nos comparte sus vivencias durante esta aventura ecológica.

Nos faltó tiempo para poder visitar más islas del archipiélago. Espero regresar muy pronto. Estas fotos de nuestro viaje y un poco de información de cada lugar demuestran lo maravillosas y encantadoras que son las islas Galápagos y porque son una de las principales atracciones turísticas del mundo.

Laguna El Junco.



La única laguna de agua dulce en el Archipiélago de Galápagos que alberga gran cantidad de aves. Ubicada en la parte alta de San Cristóbal, a 19 km de Puerto Baquerizo Moreno. Es un buen lugar para admirar los cambios en la vegetación que cubre la isla, con seis metros de profundidad dentro de un pequeño cráter que a su vez se ubica dentro de la caldera de un volcán extinto.

Cerro Tijeretas.

Donde los niños y adultos pueden hacer “snorkel” (nadar respirando por un tubo) sin peligro alguno, es seguro, gratuito y divertido. Uno de los mejores sitios para ver peces y nadar con lobos marinos. A solo unos 20 minutos caminando desde el Centro de Interpretación de la isla.



La Galapaguera.

Ubicada en la parte alta de la Isla San Cristóbal, La Galapaguera es un santuario de tortugas gigantes, también llamadas galápagos, donde ellas pueden reproducirse y crecer lejos de los depredadores y se puede observar este exótico animal en su estado natural.



La Lobería.

A poca distancia de la ciudad, en San Cristóbal, está la lobería. Una playa cercada por arrecifes y habitada por lobos marinos e iguanas que por las tardes toman el sol sobre las rocas. Es el sitio ideal para deleitarse cuando las olas revientan y sentarse al lado de los lobos marinos.



Las Grietas.

Es uno de los lugares más fascinantes de Santa Cruz, se debe caminar 15 minutos para llegar pero una vez ahí se puede apreciar un lugar exótico y único para nadar en agua de mar cristalina. ¡Fuera de serie!



Estación Científica de Charles Darwin en la Isla Santa Cruz.

Está ubicada en Puerto Ayora, en la Isla Santa Cruz. Famosa por la cría en cautiverio de las tortugas gigantes, llamadas Galápagos, que viven un promedio de 150 años. Fue creada en 1964, cuenta con un Centro de Interpretación de Historia Natural y ejecuta tareas educativas apoyando al servicio del Parque Nacional Galápagos. Esta estación es igualmente centro de operaciones de científicos extranjeros que llegan a las Islas Galápagos para ocuparse de programas de investigación especiales.



¿Doctor, cómo debo dormir para amanecer descansado y sin dolor?

La mejor posición para dormir es de lado o boca arriba. Su posición preferida para dormir podría ocasionarle dolor de espalda, cuello y problemas con dolor de sus hombros. Aquí vamos a discutir los problemas más comunes que ocurren cuando dormimos mal y como evitarlos.



Por
DR. PATRICK A. MALONEY
Director Clínico de
Maloney Chiropractic
Clinic

Dolor de Cuello y de cabeza:

Muchas veces amanecemos con dolor de cuello o cabeza. Para ciertas personas, el problema principal es dormir boca abajo. Es imposible dormir boca abajo y mantener un cuello sano. La posición del cuello torcida a un lado produce tensión en las coyunturas, músculos y ligamentos del cuello. Esta posición no permite que esta parte del cuello descance bien y por eso amanecemos tensos, cansados y con dolor.

La mejor posición para dormir es de lado o boca arriba. Si dormimos de lado o boca abajo y amanecemos con dolor de cuello o cabeza, el problema puede ser su almohada. Una buena almohada es una que se puede modificar dependiendo de su posición en la cama. Cuando uno está de lado la almohada debería soportar la cabeza, y también soportar el cuello llenando el espacio entre cuello y hombros para que el cuello no esté colgando en el aire. En la posición boca arriba la cabeza y los hombros deberían estar soportados, pero el cuello es crítico como siempre, y la almohada debería llenar y soportar completamente al cuello para que no cuelgue hacia abajo.



¡Yo hago de tu evento, mi evento!



Luz A Pro Foto & Video
602 434 3210

Capturando tus momentos más felices
por los profesionales!





Dolor de Hombros:

Evite dormir del lado del hombro que le duele. Lo mejor es que duerma de espalda. Si quiere dormir del lado del hombro que no le duele, coloque una almohada desde su pecho hasta su cara, de manera que abraza el resto la almohada con su brazo estirado

Por último, si siguen sufriendo de problemas desde que se levanta y aún hasta el fin de un día regular, es importante visitar a su quiropráctico para ver si hay algún problema más profundo, el cual está poniendo su salud en riesgo.



lema puede ser su posición durante la noche. Por ejemplo dormir boca abajo puede ejercer presión excesiva en la columna baja. Siempre es mejor dormir de lado. Pero para el dolor de cintura, la mejor posición es boca arriba. Esto disminuye la presión en la columna, y permite que los músculos y ligamentos descansen. Si vamos a dormir de lado, poner una almohada entre las piernas puede disminuir la tensión en las caderas y la cintura. Esto es especialmente beneficioso para mujeres porque sus caderas son más anchas generalmente, y este método puede ayudar mucho.

No debemos olvidar cuidar nuestros colchones y almohadas: es necesario voltear los colchones de forma regular y renovarlos cuando sea necesario, en general cada 10 años. Las almohadas deben estar limpias, y no sólo las fundas, sino también su interior, ya que es muy usual la proliferación de ácaros y bacterias en ellas.

Acuérdense que la habitación debe estar oscura, callada y con una temperatura baja. Esto permite que el cuerpo y la mente descansen, y amanezca fresco y listo para su día.



Mi Tienda Latina

Lunes a Domingo 9:30 a.m. - 9:00 p.m. | mitiendalatina@gmail.com

1811 N. 24th St, Ste. E - Phoenix, AZ 85008

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

- PRODUCTOS DE SU PAÍS
- ARGENTINOS • BRASILEÑOS
 - COLOMBIANOS • CUBANOS
 - DOMINICANOS • GUATEMALTECOS
 - HONDUREÑOS • PERUANOS
 - SALVADOREÑOS • URUGUAYOS
 - VENEZOLANOS

Aceptamos
estampillas
de comida

Paquetería a
México
y envío de
encomiendas a
Centroamérica



¡Happy Imelda!

Felicitaciones a la empresaria y líder comunitaria Imelda Hartley por ser la ganadora de \$2500 dólares en el concurso The Pitch Business Competition.

El concurso consistía en dar un discurso sobre su negocio, Happy Tamales. Fue seleccionada por un panel de 5 jueces como la ganadora y compitió contra 26 participantes desde un principio y pasó por dos pre-eliminatórias antes de la final.



Con su premio planea comprar equipo para hacer crecer su negocio y así poder emplear sobrevivientes de violencia intrafamiliar.

La Biblioteca Central Burton Barr tiene un taller gratuito llamado Mapa para aprender como empezar un negocio y cómo hacerlo eficaz.

Y fue gracias a su participación en este programa que Imelda pudo entrar en el concurso.



¡La Gorra Bluetooth es el regalo perfecto!

UN REGALO

YA TIENES TU GORRA BLUETOOTH?

Se conecta fácilmente al teléfono inteligente o a la tableta. Escucha música, tus programas preferidos o recibe llamadas. Excelente calidad de sonido.



¡Jaguars en acción!

Los Jaguars de Gilbert que compiten en la liga Pop Warner empezaron en Flagstaff su temporada de otoño invitados al "2017 Scrimmage in the Pines" que se disputó en los campos de la Universidad del Norte de Arizona (NAU)



Aquí los entrenadores Fred Jones, coach Rogers, Anthony Allen, el entrenador jefe Corey Peterson, y JR Madrid.

El equipo que compite en la categoría Pee Wee ha demostrado en el campo su fortaleza física y fuera de él su fuerza espiritual. Aquí una oración antes de su debut. Buena suerte en todos sus partidos. **!GO JAGUARS!**



ORIGINAL Y NOVEDOSO

OFERTA DEL MES

Sólo **\$22⁹⁹**

y la entrega es **GRATIS***

*ÁREA METROPOLITANA DE PHOENIX



PERSONALÍZALA! Con el nombre o el logo que quieras, por sólo \$8.00 adicionales.

Ordénalas en
www.tiendacontactototal.com

O llamando al
602-751-2106

Si no sabes cómo hacerlo

ven y nosotros te asesoramos con todos los trámites necesarios
PARA ESTAR AL DÍA CON TUS IMPUESTOS



VERDADERA ASESORIA EN IMPUESTOS
623 245 2424

**OFICINAS EN TODO EL VALLE DE PHOENIX
AL SERVICIO DE LA COMUNIDAD HISPANA**

**WEST PHOENIX
OFICINA
PRINCIPAL**
5820 W. Thomas Rd.
Phoenix, AZ 85031
623 245 2424

MESA 1
444 W. Main St. Suite 3
Mesa, AZ 85201
480 464 0101

MESA 2
1116 S Stapley Rd.
Suite 105
Mesa, AZ 85205
480 464 1414

**NORTH EAST DE
PHOENIX**
2819 N. 24TH St.
Phoenix, AZ 85008
602 224 0111

SOUTH
925 W Southern Ave.
Suite 122
Phoenix, AZ 85041
602 305 9700

EAST DE PHOENIX
1811 N. 24TH St.
Suite H
Phoenix, AZ 85008
602 275 8989

WEST
3223 W Indian School,
Suite 104
Mesa, AZ 85205
602 274 2525

GLENDALE
6742 W Camelback Rd.
Glendale, AZ 85033
623 873 3838

OFICINA NUEVA
3445 W Glendale Ave.
Suite 8
Glendale, AZ 85051
602 249 7777

TEMPE TARDEADA

Sunday
October 8, 2017

Noon to 8 p.m.
Free Admission

Tempe Tardeada 19° Anual Festival Hispano

Celebrando el Futuro y la
Herencia Hispana de Tempe.
¡Todos Bienvenidos!

domingo, 8 de octubre de 2017
Mediodía hasta las 8 p.m.
ENTRADA ES GRATIS

¡Música y Baile Para Todos!
Música y danza en el
escenario principal.

Actividades Gratis Para Niños
¡Artesanías celebrando la herencia hispana,
pinta-caritas, brincador inflables y
el Game Truck!

Comida
Auténtica comida mexicana en venta con
precios para toda la familia en el plaza de
comidas con aire acondicionado.

Centro Comunitario de Tempe
3500 S. Rural Rd.
(Esquina suroeste de la Avenida Southern y la Calle Rural)

www.tempe.gov/tardeada

Presented by



Media Sponsor



Coloring Contest Sponsor



Scholarship Sponsor



Food Court Sponsor



Vida de

Una bella historia de

El 26 de agosto se celebra el día nacional del perro, una ocasión para realizar de los derechos de los animales y su cuidado. Cuatro personalidades de nuestra

1. ¿Cómo llegó su perrito a su hogar?

2. ¿Dicen que las mascotas se parecen a sus dueños o los dueños a sus mascotas. En qué se parecen ustedes?

Eulalia Zuluaga.

Directora de la organización Women's Hope of Arizona

Mascota: Tequila (raza chihuahua)



créditos: Archivo Familiar

1. Esperé 40 años para decidirme a tener a mi mascota pequeña. La compré en una venta de garaje inmediatamente me la mostraron. Me enamore de su carita tan diminuta y la vi hermosa. Aunque algunas de mis amigas, me preguntan: "Cómo está tu ratita o tu murciélago". ¡Tan malas!



2. Creo que nos parecemos a nuestra mascota, en lo cariñosos.

3. La verdad que es tanto lo que se encariña uno a estos bellos animalitos que los llegamos a querer como un miembro más de la familia.

4. Un día comenzó a ladrar para llamarnos la atención de que había mucho humo. Se estaba quemando el asador y sí no hubiera sido por ella se nos prende la palapa que es hecha de paja. Todos quedamos muy agradecidos de su aviso. A Tequila además le encanta jugar a las escondidas con su "daddy".



Oscar De las Salas

Arquitecto Diseñador

Talento FORD/Robert Black Agency

Mascota: Hugo (raza pug)



crédito: Kristina Lee

2. Es un perro muy tranquilo, amigable, pero muy muy observador. Saluda a otros cachorros sin premeditación o juzgamiento alguno.

3. Hugo es muy especial por muchas razones, pero principalmente porque nos da compañía y fidelidad a cambio de nada. Nuestras mascotas reemplazan su libertad animal para convertirse en nuestra compañía. Esa energía que trae un animal a casa es difícil de explicar, pero fácil de asimilar para nosotros los humanos.

“perros”

amor entre perros y amos

actividades en favor de los caninos y también para reflexionar sobre la importancia comunidad nos presentan a sus mascotas y nos responden las siguientes preguntas:

3. ¿Qué hace a su mascota un miembro de la familia tan especial?

4. Cuéntenos alguna anécdota protagonizada por su perro.

1. Nuestro Hugo es un perro rescatado. Yo me lo encontré perdido en la mitad de una calle principal durante la noche y por poco lo atropello. Intentamos incansablemente encontrar a su dueño pero fue imposible y en la perrera municipal su futuro era la eutanasia. Fue entonces cuando decidimos que habíamos encontrado una mascota, no era justo que eso le sucediera. Encontró una casa en la cual se le quiere, se le aprecia y se le cuida como otro miembro familiar.



4. Cuando era cachorro, le tenía miedo al agua, y decidimos apresurarnos para que aprendiera a nadar. Desde la primera vez al levantarlo y acercarlo al agua (aún sin tocarla) sus cuatro patas empezaron a pedalear como si estuviera en el agua, y entre más cerca al agua más rápido pedaleaban y pedaleaban como anticipándose a lo que iba a pasar. Y es típico de él (supongo método de supervivencia), solo con ver el color del agua y levantarlo ya empieza a pedalear.



Claudia Saucedo - Locutora
Mascotas: Wesker (pastor alemán), Deisy (poodle), Princess, QEPD (pastor alemán)

1. Wesker nació en el closet de mi hijo menor Alan, su mamá se llamaba Princess y murió hace un par de años (era pastor alemán blanca). La mandamos incinerar y aún me duele su partida. A Deisy la encontraron en la calle mis hijos, estaba sucia y aterrorizada, aún esa parte no la supera, le teme salir al patio y no le gusta bañarse!! Hace un par de meses se me perdió un chihuahua, lo busqué en mi barrio, en la perrera y nada, ahora he optado por ponerles chip a mis perros.

2. Wesker tiene alergias en su piel (al igual que mi esposo) así que se parece a su dueño. Es el perro más noble que he tenido. Deisy tiene, como yo, el pelo rebelde (se parece a la dueña).



créditos: Archivo Familiar



crédito: Archivo Familiar

3. Me gusta vestirlos de mis equipos de fútbol. Cuando tienes un animalito en casa, es como tu hijo.

Todos tenemos una responsabilidad con ellos.



El dolor de la partida de un fiel amigo

El conocido psicoterapeuta Sergio Pérez acaba de perder a un ser muy importante en su vida, su perrito Sindunguis, y nos cuenta su historia y la relación tan especial que existió entre ambos.

¿Cómo surgió su nombre?

Cuando era niño mi abuelo materno me sentaba en su pierna y me decía ven SINDUNGUIS te voy a contar una historia y yo le decía porque me dices así y el contestaba esto quiere decir niño amor. Cuando lo tuve en mis manos recordé esta etapa de mi vida y por eso le puse ese nombre.

¿Cómo llegó a su casa?

Me lo llevó mi suegra a los 15 días de nacido. Me dijo “mira qué hermoso está, te lo regalo” y yo rápidamente le dije no, a mi no me gustan los animales y no quiero uno en mi casa. Tres veces me lo llevó hasta que dije bueno, le digo que sí y a los días se lo regreso y listo. Pero no contaba con su amor incondicional y me ganó el corazón. Nunca en sus 16 años se hizo pipi ni popo dentro de la casa, ni destruyo nada. Sus monitos preferidos cumplieron 16 años juntos con él y enteros como se ven en la foto. (poner foto juguetes cerca de este texto)

¿En qué se parecían?

Creo que como almas supimos tener una excelente comunicación, Todo me entendía con palabras y todo le entendía con su lenguaje corporal fue una experiencia increíble. Nos parecíamos en lo ordenados, disciplinados y en dar amor a la gente y creo que también era un perrito muy espiritual al igual que yo.

¿Por qué era como un hijo?

Porque es parte de ti, de tu familia. Lo cuidas y proteges como si fuera un hijo atendiéndolo, llevándolo con el doctor, alimentándolo sanamente, ejercitándolo, llevándolo de vacaciones, en fin. Para mí fue el hijo que DIOS no me permitió tener, ya que intente adoptar como en 7 ocasiones y nunca se dio. Llegó el perrito y le di todo el amor de padre que no pude darle a un bebé.

¿Qué aprendió de Sindunguis?

En primer lugar me quitó lo “especialito” que era yo antes de que llegara a mi vida. Me enseñó a respetar, amar y proteger a todos los animalitos del planeta, a conectarme con la naturaleza y comunicarme en una forma muy especial con los animales y plantas y a ser cada día más agradecido con DIOS por todas las bendiciones de mi vida.



¿Cómo superar el duelo?

Es muy difícil, al segundo día de su partida hablando con mi mamá le comenté, por favor no te sientas mal con lo que te voy a decir. Mamá, este dolor que siento nunca lo había sentido ni con la muerte de mis hermanos, tíos, abuelos y papá, es algo muy fuerte y ella rápidamente me contestó claro que no hijo aunque la muerte de tus seres queridos te dolió, este dolor es diferente porque él era tu hijo como te decíamos tu papá y yo: tú no tienes un perrito, tienes un niño. A los tres días de su partida tuve que prepararme una fórmula especial de terapia floral para ayudarme a superar este dolor. Ha pasado un mes y aquí sigo extrañándolo. Nunca fue enfermizo en sus 16 años y de un día para otro ya no quiso caminar ni comer solo quería dormir y así duro 5 días hasta que partió.



AMIGOS

SIEMPRE UNIDOS

APOYANDO A NUESTRO AMIGO
FRANCISCO HIDALGO

Un evento para todos!

UNA TARDE DE BAILE

DJ KALA
DJ ELKIN ZULUAGA
DJ ANTONIO PEREZ

ACTIVIDADES

RIFAS
BRINCA BRINCA
VENTA DE COMIDA
INTERNACIONAL

SEPTIEMBRE 3, 2017

2^{PM}-8^{PM}

Lugar

SALÓN IMPERIO
10626 N. 43 AVE
GLENDALE, AZ 85303

Contacto

EDUARDO FONSECA
623-703-3334
GRISelda MURILLO
602-332-5484
LALA ZULUAGA
480-242-1282

*TODOS LOS INGRESOS SERÁN DESTINADOS AL FONDO DEL CÁNCER DE FRANCISCO HIDALGO.



Consulado de Colombia

Colombiano en el exterior

¿Está usted obligado a declarar renta en Colombia?

Con el propósito de evitar que los colombianos residentes en el exterior tengan inconvenientes relacionados con la presentación y pago del Impuesto de Renta para Personas Naturales año gravable 2016 por falta de información, el Ministerio de Relaciones Exteriores compartió valiosa información de la Dirección de Impuestos y Aduanas Nacionales de Colombia – DIAN. Usted podrá encontrar todos los detalles visitando la página del Consulado en los Ángeles. <http://losangeles.consulado.gov.co/newsroom>.

Colombiano en el exterior: ¿Está usted obligado a declarar renta en Colombia?

DIAN CANCELARIA TODOS POR UN NUEVO PAÍS

Freeway Insurance
TODO LO QUE NECESITA EN SEGUROS DE AUTO

\$50 DE DESCUENTO EN SU PAGO INICIAL

Buscamos entre todas las compañías y le encontramos la tarifa más baja.

LICENCIA N° 94484
FREWAY
LOS EXPERTOS EN SEGUROS DE AUTO
602-599-0766

¡Compare y ahorre!

“Liability insurance”
desde **\$40** AL MES

¡VISÍTENOS HOY!
1130 N. 35th Ave 85009 (Ave 35 y Latham)
Lun.-Vie. 9 A.M.-6 P.M., Sáb. 9 A.M.-5 P.M., Dom. 9 A.M.-4 P.M.



Consulado de Perú

¡Atención peruano!

Actualice su pasaporte y DNIS

El Consulado General del Perú en Los Ángeles les recuerda a los miembros de la comunidad peruana residentes en el Estado de Arizona a obtener, renovar y/o actualizar sus respectivos Documento Nacional de Identidad (DNI) y pasaporte. Los procesos para obtenerlos toman entre seis (6) y ocho (8) semanas para el caso del DNI y, entre diez (10) y doce (12) días útiles para los nuevos pasaportes biométricos. Se han presentado numerosas situaciones en las que ciudadanos peruanos han requerido viajar de emergencia al Perú u otro país y se han encontrado con dificultades de hacerlo por no contar con dicha documentación vigente o actualizada.



Consulado de México

Mil MUJERES Legal services **SRE**
CONSULADO GENERAL DE MÉXICO EN PHOENIX

Acompañanos y aprende sobre tus derechos migratorios en los Estados Unidos.

Taller: Conoce Tus Derechos
Sabado Agosto 26, 9:00am - 12:00pm

Church of The Holy Spirit
1800 E Libra Dr, Tempe, AZ 85283

Organiza:
Mil Mujeres - Consulado de Mexico
www.milmujeres.org



Mi Tienda Latina

Lunes a Domingo 9:30 a.m. - 9:00 p.m. | mitiendalatina@gmail.com

1811 N. 24th St, Ste. E - Phoenix, AZ 85008

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

PRODUCTOS DE SU PAÍS

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

Aceptamos
estampillas
de comida

Paquetería a
México
y envío de
encomiendas a
Centroamérica



Cómo tener mejor conexión con lo que digo, siento, pienso y hablo.



Por **BLANCA CORNEJO**

BSW- Trabajadora Social

blanca.cornejo@jfcsaz.org

Durante el transcurso de nuestra vida pasamos por traumas, desilusiones, miedos, problemas y estrés. Todas estas situaciones causan ciertos cambios emocionales y psicológicos trayendo consigo confusión y dificultad en tomar decisiones. Todas estas situaciones internas hacen una cadena de problemas emocionales y una gran desconexión interna.

Al momento de tener dificultad en expresar coordinadamente lo que dices, con lo que sientes, con lo que piensas y con lo que hablas podemos mirar que hay una desconexión y confusión interna. Esto puede suceder cuando has pasado por situaciones de traumas. Por ejemplo traumas por algún tipo de abuso o algún tipo de trauma físico, emocional, psicológico, sexual, etc...



13530 W Van Buren St. | Ste A-104
Goodyear - AZ, 85338
Abierto desde las 6 a.m. hasta las 9 p.m.
623-925-1061



RESTAURANTE FAMILIAR
PLATILLOS MEXICANOS Y AMERICANOS




15% DESCUENTO
EN LA CUENTA
PRESENTANDO ESTE AVISO

¿Cómo poder tener una conexión interna sana?

Trabajar en las áreas de trauma puede ser una llave para sanar tu interior y llegar a una estabilidad emocional.

Subir el autoestima, cuando tú sabes quien eres, cuanto vales y cuanto tú puedes lograr hay una estabilidad emocional y una seguridad en sí mismo, y eso ayuda en ser asertivo y tener una mejor conexión interna. Asertivo, significa poder comunicar su punto de vista de una forma pasiva y directa, buscando justicia, y defendiendo sus derechos. Ser asertivo significa poder defenderte sin utilizar agresividad, pero de igual manera siendo prudente y utilizando el respeto.

¿Qué puede ayudar a tener conexión interna?

Meditación. Cuando ya trabajaste en las áreas de trauma o estas trabajando en ellas puedes también relajarte por medio de meditación, esto te ayuda a tener una conexión con tu mente y cuerpo.

Oración. Este momento de oración o poder tener estos momentos especiales espiritualmente ayudan a tener paz interna.

Tener unos minutos de paz al día, al tomar 30 minutitos sentarte, relajarte y cerrar tus ojos y poder llegar a un momento de tranquilidad.

Recuerda que eres una persona importante y especial y mereces tener el mejor estilo de vida y que tu eres persona con un gran propósito de vida.



PUGA MASONRY & TILE

¡Las mejores opciones!

- ▶ TODO TIPO DE PISOS
- ▶ PAVERS EN CONCRETO O TRAVERTINO
- ▶ TODO EN REMODELACIÓN INTERIOR Y EXTERIOR
- ▶ COCINAS ▶ BAÑOS ▶ CHIMENEAS ▶ DRIVE WAYS

602 882 9225

 
www.pugatile.com



**Usted puede tener
SU PROPIO PARAISO EN CASA
¡a precio razonable!**



¡OM!...

LOS MANTRA Y SU PODER



Por **SERGIO PÉREZ**
PSICOTERAPEUTA
Director y fundador de la
Organización Despertando en Amor

WWW.PARAVIVIRMEJORCONSERGIO.COM
WWW.DESPERTANDOENAMOR.ORG



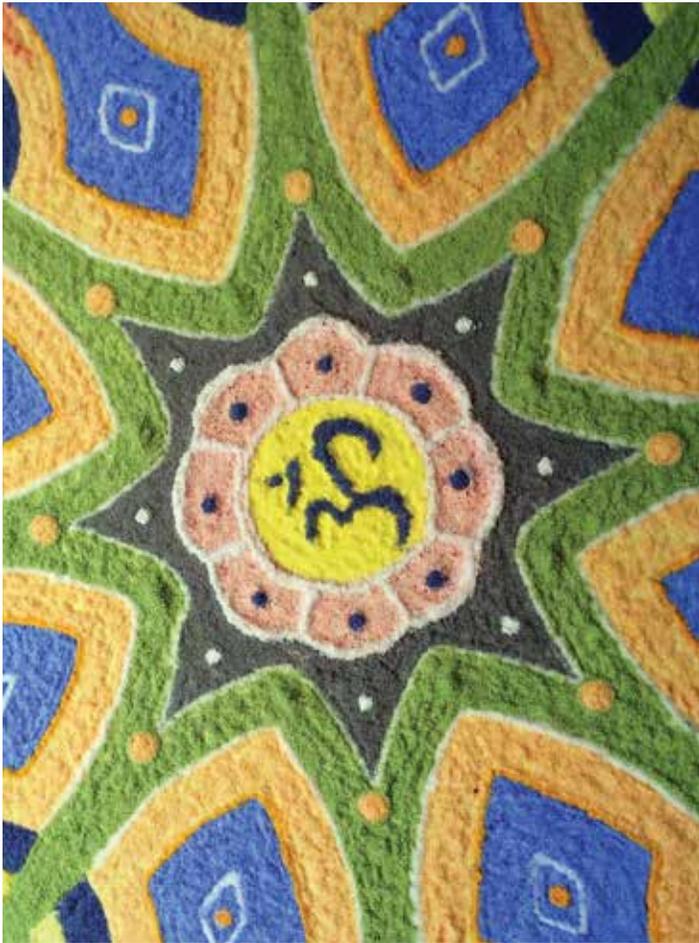
El mantra es una palabra o grupo de palabras sin un contenido semántico específico. Un mantra es un conjunto de sílabas en sánscrito (lengua sagrada del hinduismo y del budismo tántrico) que se recita un determinado número de veces para conseguir un logro, que puede ser mundano (obtener algo, lograr alguna habilidad) o trascendente (el logro supremo, que en el budismo tibetano consiste en la iluminación no solamente racional, sino de la verdadera naturaleza de la mente). También puede definirse como un sonido o combinación de palabras que por su construcción, significado y ritmo, posee la capacidad de concentrar la mente, elevándola.

La palabra es sonido. El sonido es vibración. Vibración es energía. Según el hinduismo, el mantra OM es el sonido primigenio del universo, el origen y principio de todos los mantras.

En la tradición hindú, la función primordial de los mantras es liberar a la mente del condicionamiento material y elevar la conciencia a un plano superior o espiritual.

En el budismo tibetano, cada mantra se considera el sonido correspondiente a un cierto aspecto de la iluminación y se recita para identificarse con ese aspecto de la mente iluminada.

Por ejemplo, el conocido OM Mani Padme hum corresponde a la compasión. Se traduce: ¡Oh, joya en el loto!, siendo originalmente el célebre mantra om el símbolo sonoro correspondiente al Brahman, aunque tal mantra pasó a ser parte de una célebre frase budista.



Los mándalas son diagramas o representaciones esquemáticos y simbólicos del macrocosmos y el microcosmos, utilizados en el budismo y el hinduismo. Estructuralmente, el espacio sagrado (el centro del universo y soporte de concentración), es generalmente representado como un círculo inscrito dentro de una forma cuadrangular. En la práctica, los mantras hindúes son lineales, mientras que los mándalas budistas son bastante figurativos. A partir de los ejes cardinales se suelen sectorizar las partes o regiones internas del círculo-mándala.

Les quiero contar que hace años que conocí el canto del HU que es como un mantra, la palabra significa un nombre antiguo de DIOS, se escribe HU, y se canta así JIUUUUUUU, alargando la U, respiras y al liberar el aire cantas JIUUUUUU. No saben amigos, realmente eleva nuestra consciencia y todo cambia en nuestro entorno. ¡Inténtelo y verán! Obtendrán excelentes resultados y ya me platicarán. Hasta la próxima y ¡QUE LAS BENDICIONES SEAN!



¡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)



Garage Doors, LLC.
VENTAS, SERVICIO Y REPARACIONES.

- 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



INMIGRACIÓN

!Lo que usted debe saber!

ESCUCHAR 

Perdón 601A

Quiénes son elegibles para aplicar y cómo demostrar daño extremo al registrar la solicitud.

Por medio de la I-601A los familiares inmediatos (indocumentados) de ciudadanos estadounidenses o residentes permanentes, que desean realizar el trámite para la residencia permanente legal, pueden contrarrestar la ley del castigo. Es decir, que es una ley transitoria a la ley del castigo de 3 a 10 años.



Por **RAFAEL TIRADO**
ABOGADO DE INMIGRACIÓN

El beneficio es que el solicitante podrá saber si será aprobada dicha solicitud antes de salir de los Estados Unidos, lo que reduciría sustancialmente el tiempo en el que se separaría de su familia mientras el proceso se realiza.

Actualmente los extranjeros que son cónyuges o hijos de ciudadanos estadounidenses o residentes permanentes que entraron al país legal o ilegalmente, que están indocumentados y que además no están cubiertos por la ley 245(i), son aplicables para pedir la residencia permanente por medio del perdón I-601A. De igual manera deben salir del país e ir a buscar la visa al Consulado Americano a su país de origen.

Cabe aclarar que si la persona estuvo ilegalmente en los Estados Unidos por más de 6 meses después del 1 de abril de 1997 se aplicará la ley del castigo. De esta manera no podrá regresar al país por un lapso de 3 a 10 años.

El Servicio de Migración (USCIS) puede hacer una excepción y conceder un perdón, conocido como "waiver" y esté es otorgado al ciudadano que demuestra que la separación de su familiar perjudicaría enormemente su salud, su economía o su vida en general y a esto se le conoce como "daño extremo e inusual" de acuerdo al marco legal migratorio actual.

¿Cómo se comprueba el "daño extremo"?

- **Pruebas de índole emocional:** Demostrar cómo afecta su vida el estar lejos de su familiar. Si tiene el dictamen de un psicólogo esto ayudará a que la prueba sea más fehaciente.

- **Salud:** Si el ciudadano o residente tiene historial médico ayuda enormemente incluir estas evidencias; esto es posiblemente el argumento más fuerte con el que se puede contar.

- **Consideraciones personales:** Si su familiar es de un país diferente al suyo o son del mismo país de origen y regresar sería culturalmente una dificultad para usted, muestre evidencia de los años que lleva viviendo en los Estados Unidos, sus propiedades, su trabajo, cuénteles que ya tiene una vida realizada aquí y que eso afectaría sustancialmente su vida en general.

- **Daño financiero:** Documente cómo afectaría su vida financiera. Tener que contratar a alguien que lleve a sus hijos al colegio, no tener la ayuda económica de su pareja para ajustar las cuentas, o el hecho de responder por esa persona fuera del país, etc.

- **Educación:** Si entre sus planes estaba estudiar y no pudo continuar por el aspecto económico, o porque ya no tiene tiempo al tener que suplantar las responsabilidades de su familiar.

Cada una de estas evidencias podrá fortalecer el proceso y posiblemente lograr la aprobación del perdón.

Hasta la próxima y recuerde que de una buena asesoría depende el éxito de su caso.

Cerrajería Garza ya abrió La casita de las llaves

COPIAS - CONTROLES - SWITCHES



3520 W. Coronado Rd. - Phoenix, AZ 85009

35 Avenida, dos calles al norte de McDowell.

602-633-2075

Tapicería Landin

2228 N.16 st. Phoenix, AZ 85006.

(Calle 16 y Oak)



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

602-505-6819 español

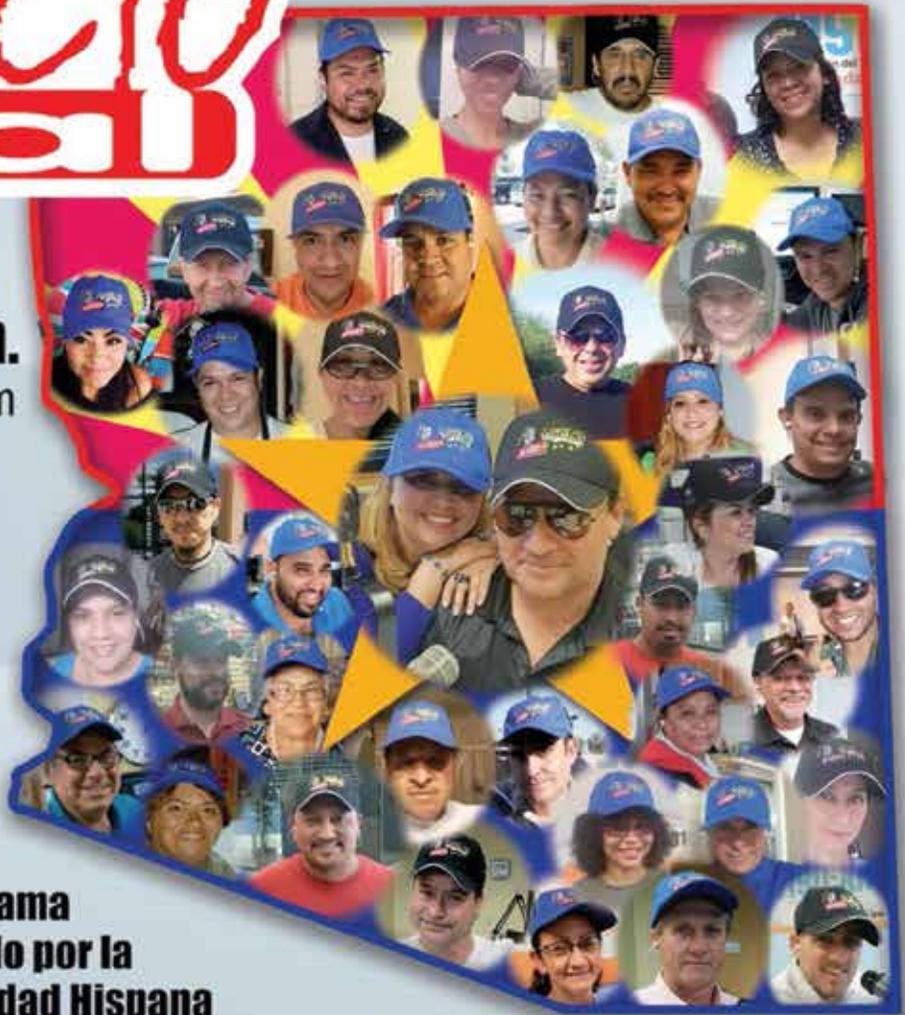
602-340-0401 english



TODO ARIZONA ESTÁ EN

CONTACTO total

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



11 AÑOS
CON LA COMUNIDAD

El programa
preferido por la
Comunidad Hispana

¡INFÓRMESE, ENTRETÉNGASE Y PARTICIPE!

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

Al aire en cabina

602-759-1910

Escúchenos en vivo

DESDE SU RADIO
1190-AM
www.onda1190am.com

A TRAVÉS DE INTERNET

+ tunein Rad.io
www.contactototalradio.com

Síguenos


Contacto total radio
Medios Hispanos

¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

ANÚNCIESE 602-751-2106

FLEXIBLE LIFE INSURANCE.



American Family Life Insurance Company ofrece MyLife, con cobertura que puede cambiar según cambie su vida. Es una forma nueva y asequible de proteger a su familia.

Sueña con todo, seguro.



John Herrera Agency

1513 W Thomas Rd

Phoenix, AZ 85015

(602) 795-4825

johnherreraagency.com



**Cadavid
& Associates**
IMMIGRATION ATTORNEYS

"Uniendo Familias un Sueño a la vez"

NO TENGA MIEDO

**"Confíe en nosotros para resolver
su caso de inmigración"**
Su información es confidencial



Jessica M.
Cadavid Esq.
Abogada de Inmigración

CONSULTA GRATIS

602-515-8859

5055 N 12th Street, Suite 100 | Phoenix, AZ 85014
www.cadavidlaw.com

SIGANOS EN  

¡Señora alcaldesa!



Angela Patricia Janiot es uno de los rostros más conocidos entre los hispanos de los Estados Unidos. Por 25 años ha sido la imagen de CNN en español. Pero esto podría llegar a su fin por la "sorpresa" propuesta del alcalde de la ciudad colombiana de Bucaramanga. Allí nació la presentadora de noticias. El alcalde Rodolfo Hernández, propuso que ella sea su sucesora en el cargo. Dijo: "tiene sobradas cualidades morales para hacerlo y debemos aprovechar que va a venir con el papa Francisco para hacerle fuercita". Las elecciones son en el 2019 pero ya el alcalde le hizo el ofrecimiento a lo cual Angela Patricia respondió con una sonrisa. "No tiene que hacer campaña. Ella gana seguro" sentenció su ya jefe de debate.

Tres amigos juntos otra vez



El senador John McCain compartió en las redes sociales esta fotografía junto al senador Lindsey Graham y al ex-senador Joe Lieberman con quienes estuvo de caminata por la zona de Oak Creek Canyon aquí en Arizona. McCain terminó su primera ronda de quimioterapia por el cáncer en su cerebro y lo primero que hizo fue disfrutar del aire libre en compañía de sus grandes amigos. ¡Adelante senador McCain!

Nueva sede



Teddy Bernal y todo su equipo están de plácemes por la apertura de su nuevo restaurante en el sector de Ahwatukee. ¡Frank & Lupes estrena su segunda sede!



Sin descuidar ningún detalle este amplio local promete ser el nuevo punto de encuentro de la sociedad del Valle del Sol. Está ubicado en el 4909 E. Chandler Blvd. Phoenix, AZ 85048. ¡Todos a comer y a pasarla muy bien! ¡Buena por esa Teddy!



Pare Oreja y Apunte

DESDE

\$10
20 PALABRAS

Vendo **4 llantas** 245-65-17 con poco uso, **refrigerador** de dos puertas con el freezer arriba, freezer chico de piso, **estufa eléctrica** negra y una **silla de ruedas**. Interesados llamar al **602-434-1768**

Vendo café colombiano **"Costal Café Trade"**. Distribuidor autorizado. Mayor información: **Olga Zapata**.
480-201-4189
Email: olgazapata85@hotmail.com

¿Necesita un abogado de inmigración? En Cadavid y Asociados le ayudamos. Consultas GRATIS. La abogada Jessica Cadavid cuenta con la experiencia para asesorarlo. Toda su información es confidencial. **602-515-8859**.

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

Vendo trapeadoras, escobas y recogedores. Soy Marco. Teléfono **602-315-2415**.

Somos distribuidores de los productos y aceites esenciales DoTerra. ¡Llámenos!. **602-460-8487**.

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE



GNC Bazaar
La tienda de liquidación donde encuentra todo lo que necesita para su hogar. Artículos de plomería, herramientas, puertas, electrodomésticos, luces y mucho más. Descuentos del 35% hasta el 75%. Visitenos en 3302 W. Van Buren St. Phoenix AZ. (en la plaza de la Ave 35 y Van Buren).
602-278-0868

MUDANZAS Y PAQUETERÍA
TUDO MEX
EXPORTACIONES A MEXICO

Legalización y exportación de carros
f 3038 W. Van Buren Suite
t #6 Phoenix, AZ 85009
s (Dentro de la Plaza Kora)
www.MudanzasUSAhaciatodoMexico.com
602-554-4647

Raw & Unfiltered

Gold Bee
MIEL DE ABEJA BEE HONEY PURE NATURAL
PRODUCT OF USA

AUTHORIZED DISTRIBUTOR

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

Luty Group
CELLPHONE REPAIR & SALES
REPARACIÓN Y VENTA DE CELULARES Y TABLETAS
Venta de accesorios. Desbloqueamos cualquier celular y quitamos cuentas de google.

602-380-9456
4225 W. Indian School Ave,
Phoenix AZ 85019 Espacio A1
Adentro de El Centro Mercado

COLOMBIA Express
12313 N.W. Grand Ave. Ste. D. El Mirage - AZ 85335
Lunes a Sábado: 11 a.m. - 7 p.m. | Domingo 10 a.m. - 2 p.m. | e-mail: colexp@hotmail.com
Tel.: **623-271-7405** | Fax: **623-271-9083**

SERVICIO DE NOTARIO - ENVIOS DE DINERO A MEXICO, CENTRO Y SURAMERICA.
Envío de Paquetes y sobres a México, Colombia, Guatemala, El Salvador, etc. Recargas telefónicas nacionales e internacionales. Pago de billes nacionales e internacionales. Copias y fax | Comida colombiana.

Pare Oreja y Apunte

DESDE

\$10
20 PALABRAS

**PRODUCTO LOCAL:
MIEL PURA, POLEN Y
JALEA REAL
100% NATURAL**



Beneficios para su salud.
2520 N. 16th st. Phx.
AZ 85006.

Griselda 602 332 5484



VALENTINA'S MATTRESS COLCHONES

Tenemos diferentes estilos,
calidad y marcas. Bodega.

480- 282- 3270

602- 718-0816

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE

**LOS
CLASIFICADOS
QUE ISI SE VEN!**

**PARA ANUNCIARSE AQUI
LLAME AL 602-751-2106**

SAW PALMETTO

TE PUEDE AYUDAR A:

- DESINFLAMAR
LA PRÓSTATA
VEJIGA Y RIÑÓN

- MEJORA TU VIDA
- ELIMINA

LA IMPOTENCIA SEXUAL
Y LA EYACULACIÓN PRECOZ



**PRECIO
ESPECIAL**

602-741-7587

PRODUCTO PARA HOMBRES

**EMBROIDERY
GRAPHIC DESIGN**

Business Cards - Flyers
Banners - Stickers - Magnets
Car Graphics - Floor Graphics
Windows Graphics - Wall Graphics

602 388 2306
480 371 0694

Diseños & Bordados

Mercado de los Cielos - 7537 W Thomas Rd - Store C7-C14 - Phoenix, Arizona - 85033



QUESO MENONITA
de Casas Grandes,
Chihuahua.

Lydia
602-810-6241



RENTA DE TUXEDOS MAYRAS

Para toda ocasión PROMS, BODAS,
XV AÑOS. Accesorios y paquetes de XV
años. Vestidos para dama. Todo lo que
necesita para ese día tan especial.

CENTRO MERCADO LATINO
4225 W Indian School Phx AZ 85019
602-481-9546

Diseños & Bordados

📍 Mercado de los Cielos
7537 W Thomas Rd C7 - C14
Phoenix, Az. 85033

☎ 602 388 2306

📺 Diseños y. Bordados

✉ DisenosyBordadosArizona@gmail.com

**DISEÑOS
&
BORDADOS**

www.dbarizona.com

BUSQUE / OFREZCA TRABAJO
Y/O SERVICIOS



**DANNY'S
TIRE SHOP**

MECÁNICA EN GENERAL

- Suspensión • Alineación
- Tune ups • Frenos
- y mucho más.

2529 E McDowell Rd.
Phoenix - AZ 85008

602-275-9315

Necesito personal o maestros albañiles que sepan hacer chimeneas, poner piedra, estaco, bardas, todo tipo de albañilería. Sueldo según experiencia. Buena aptitud y disponibilidad inmediata. También se necesitan grupos para poner pavers. Trabajo de tiempo completo. Favor de llamar al **602-882-9225**. Preguntar por Miguel Hernández.

Fotografía y video para todas las ocasiones. Quinceañeras, Bodas, Cumpleaños, etc. Servicio profesional y los mejores precios. **(602) 434-3210**.

Handyman con experiencia en: Pintura, "drywall", textura, estuco, plomería, carpintería, baldosa, acabados en concreto, pisos laminados y de madera y más. Teléfono **623-225-5140**.

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**



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

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

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

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

Se busca personal para ventas de autos en **SANDS Chevrolet en Glendale**. Requisitos: Hablar inglés y licencia de manejo. La compañía cuenta con buenos beneficios. **Para más información llamar a Alfredo al 480-729-5339.**

Ocupo una persona que arregle secadora eléctrica marca Samsung. **623-466-2580**. Preguntar por Jesús. Solo personas que reparen electrodomésticos.

Salt & Lime restaurante mexicano en Scottsdale está buscando personal para varias posiciones disponibles. Buscamos personas amigables, enérgicas y altamente motivadas que prosperen en un ambiente de ritmo rápido y de trabajo en equipo. Para una entrevista y consideración inmediata por favor aplique en **PERSONA** lunes, martes, miércoles, viernes y sábado entre 2pm y 4pm y el sábado de 12pm a 4pm. **9397 E. Shea Blvd. #115, Scottsdale, AZ 85260**

Handyman. Reparaciones y construcciones. pequeñas o grandes en casas o negocios. Tile, electricidad, plomería, drywall, carpintería, techos, etc. 30 años de experiencia. Precios módicos. Oscar **602-486-4483**

Restaurante de comida japonesa, Sushi Time, ubicado en Tempe está solicitando una persona que haga parte del personal de cocina. Interesados llamar al **480-292-3652**

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

Plomería comercial y residencial. Somos expertos. Servicio de emergencia las 24 horas. **480-389-7581**.



SOBADORA ATENDIENDOLE

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

FUMIGACIONES DOMÉSTICAS | EXPERTOS CONTROLANDO PLAGAS



- Chinchas ■ Cucarachas ■ Pulgas ■ Garrapatas
- Escorpiones ■ Arañas ■ Hormigas



NO CONTRATOS - PRECIOS RAZONABLES

602-303-7927



Reparación profesional automotriz

Mantenimiento preventivo y correctivo

Problemas eléctricos y mecánicos

Elevadores eléctricos-Luces de autos, trocas y trailas-Cortos- Tableros-Amortiguadores-Bombas de agua y gasolina-Flechas-Bandas y cadenas de tiempo-Calentamientos-Alternadores-Marchas-Tune ups-Columnas quebradas. Diagnóstico por computadora.

RAFAEL GARCÍA 40 AÑOS DE EXPERIENCIA. 480-469-1208

ISMAR AUTO GLASS

•Parabrisas •Ventanas •Reparación de Elevadores y más

602-545-4059 SERVICIO A DOMICILIO

HARTLEY STUDIO

FOTOGRAFÍA Y VIDEO
PARA TODA CLASE DE EVENTOS

623-216-0681 602-754-1118
imeldahartley@gmail.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

PACMAN PLUMBING SERVICES

Plomería Comercial y Residencial

- LINE
- GAS
- WATER
- DRAIN

480-389-7581
EMERGENCIA LAS 24 HORAS
pacmanplumbing2017@gmail.com

BUSQUE / OFREZCA TRABAJO
Y/O SERVICIOS

LOS CLASIFICADOS QUE ISI SE VEN!

PARA ANUNCIARSE AQUI
LLAME AL 602-751-2106

1190-AM

La Estación del Talento Independiente
www.onda1190am.com

1190-AM

La Estación del Talento Independiente

*¡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**

Perdidos y Encontrados

PERDIDOS

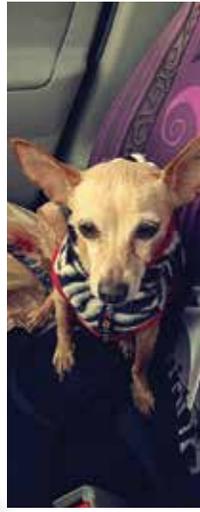
Perdí folder con documentos. Es un folder amarillo que contenía varios documentos para hacer los taxes, registro de nacimiento de Viviana Claro y hasta mi pasaporte a nombre de Fanny Leonor Claro. Se perdieron por el área de Dunlap y la avenida 43. Por favor, si alguien los encuentra llámeme. **704-460-1548.**

Tortuga perdida cerca de ASU en Tempe Nuestra puerta lateral fue dejada abierta miércoles por la noche. Al parecer se salió por ahí. No está en ninguna parte. Si la ve, rescátela por favor y llame o escriba un texto. Debe estar por el área de la calle 9 entre Hardy y McKemy **602-628-4361 o 480-225-1263.**

Perdí bolsa con mis documentos. Mi nombre es María Alejandra Illescas y extravié mi bolsa que tenía el pasaporte, mi

PERDIDO PERRO CHIHUAHUA MINIATURA.

Mi perro se perdió en Peoria. Es de 13 años y su pelaje es marrón claro. Es muy nervioso y ladra a todos especialmente a los niños. Si alguien lo ha visto o sabe su paradero, comuníquese conmigo. **915-246-6121 ext. 915**



credencial de elector, licencia de manejo mexicana, tarjetas de crédito y dinero en efectivo. El 24 de mayo me percaté que había desaparecido. Llamar al **956-771-7501.**

ESTA MALETA o maletín color vino tinto fue encontrada en el estacionamiento de Toys'r us ubicado en Mesa en el área de Superstition por la Power y el 60. Contiene documentos a nombre de Ángel Morales y también ropa. Si la reconoce o sabe quién es su propietario comuníquese a Contacto Total al **602-751-2106.**



PEQUEÑO PERRO BLANCO ENCONTRADO

Este cachorro con orejas color marrón fue encontrado el domingo, 9 de julio por la 24 y Carlise en Desert Hills. Estaba caminando al lado de la carretera rumbo al norte sin collar y muy deshidratado. Llame o envíe un mensaje de texto si es suyo. **480-261-7393**



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

Si algo se encontró...

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

Camioneta desaparecida

Hace unas semanas a Rufino le robaron su "troca". Es una **Nissan 97 blanca** con camper blanco. Defensa niquelada. Tiene dos tubos de 8" parados a los lados. El robo ocurrió en la avenida 51 e Indian School en el estacionamiento de Walmart.

Si usted ve un vehículo con estas características comuníquese al **602-730-8665.**

Llaves perdidas en el Lago Saguaro.

El domingo 20 de agosto se me perdieron las llaves de mi bote en el área de la rampa 1 de "Saguaro Lake". Si usted las encontró, le agradezco me las regrese. **602-570-3010.**

2 PERROS ENCONTRADOS

Parecen de la raza yorkie o silky terrier. Estaban alrededor de avenida 84 entre Glendale y Bethany Home. Muy buenos perros. Por favor llame al **602-312-9461.**

ENCONTRADOS

Perro encontrado cerca de la calle 7 y Dunlap. Es una hembra, color tan pequeña. Tenía etiquetas y se ve bien cuidada pero al llamar, el número está desconectado. Si ella es suya, por favor llame al teléfono **602-943-4883.**

Encontrado Chihuahua mix por la calle 40 e Indian School. Mi vecino encontró un perro chihuahua, macho mezcla de moreno y blanco. Llevaba un collar, pero no etiquetas ni fichas. Espero regrese a su casa rápidamente. **480-390-7329.**

PERRITA CHIHUAHUA ENCONTRADA

Fue encontrada el viernes 7 de julio por Stapley y University. Ella es negra con algunas marcas de bronceado y pelos grises a lo largo de su espalda. Es muy cariñosa. No tenía un collar o microchip. **480-202-7881.**



¿Pensando en comprar vivienda?

LLÁMEME Y LE AYUDO A CONSEGUIR EL PRÉSTAMO

- * AGILIDAD EN LOS TRÁMITES
- * COSTOS COMPETITIVOS
- * MAYOR FLEXIBILIDAD EN LA CALIFICACIÓN
- * PRÉSTAMOS CON PERMISOS DE TRABAJO
- * PROGRAMAS DE ASISTENCIA DISPONIBLES PARA SU ENGANCHE Y/O GASTOS DE CIERRE.
- * PRESTAMOS FHA DESDE 520 PUNTOS
(NO APLICA PARA PROGRAMAS DE ASISTENCIA, APLICAN RESTRICCIONES).

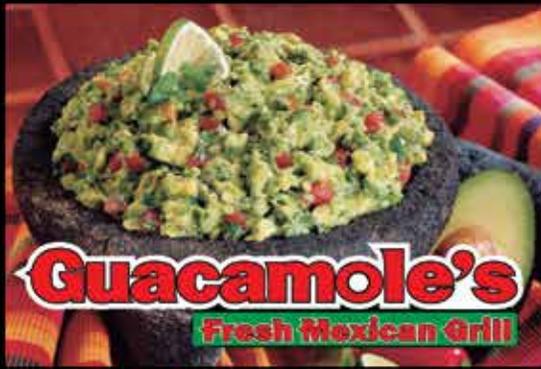
¡DIFERENTES OPCIONES PARA USTEDI!

Juan Raúl Fimbres
480-593-6193



¡LLÁMENOS YA!

Prestamista de Hipotecas | jfimbres@alliancehomeloans.com
Celular (480) 593 6193 | Fax (602) 845 4488 | Directo (480) 593 6193
Nueva oficina: 4505 E. Chandler Blvd, Suite 155 - Phoenix, Az. 85048
Aplique on line en: alliancehomeloans.com/jfimbres



101 E. McDowell Rd. Phoenix AZ 85004

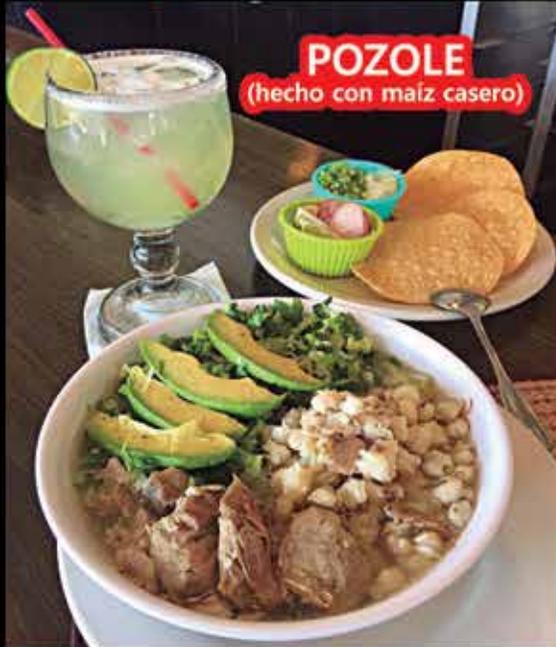
(McDowell y Central)

602-253-0803



www.guacamolesgrill.com

Comida típica de Acapulco, Guerrero, con sabor casero.



POZOLE
(hecho con maíz casero)

*** SOPAS**

- Caldo de res
- Menudo
- Pozole

*** MARISCOS**

- 7 mares
- Ceviche de camarón
- Campechana
- Mojarra frita

*** BARBACOA DE RES**



SIETE MARES

*** Aguas Frescas con Fruta Natural**



BEBIDAS

*** Jugos de Frutas y Verduras Frescas**

*** DESAYUNOS:**

- Chilaquiles,
- Huevo con chorizo,
- Huevos rancheros.



LICORES Y COCTELES



CEVICHE



- * ANTOJITOS MEXICANOS:** Tamales en hoja de plátano, Fajitas de pollo, de res y de camarón.

¡Venga y disfrute de nuestra gran variedad de platillos!

Abrimos todos los días: Lunes-Sábado 8 a.m. - 9 p.m. | Domingo 9 a.m.-7 p.m.

Ahora sí... ¡A comprar carro!

FESTIVAL DE ESPECIALES

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



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



***CAMRY 2017**

**0% de financiamiento por 72 meses
+ \$ 1000 de bono | Todo combinado**
(para clientes calificados)



***COROLLA 2017**

0% de financiamiento por 72 meses
(para clientes calificados)



***RAV4 2017**

0% de financiamiento por 72 meses
(para clientes calificados)

AT
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