



www.revistacontactototal.com

Nº 14 | 8 AL 21 DE MARZO DE 2017

Publicación Quincenal Gratuita



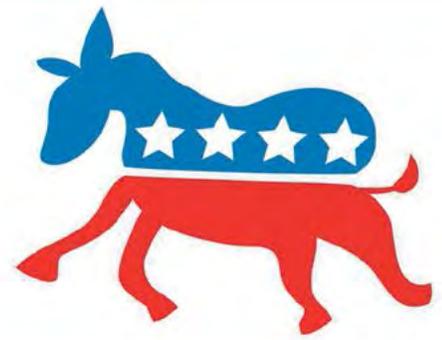
# La chef SILVANA SALCIDO ESPARZA

## En pie de lucha por la comunidad inmigrante

# CONTACTO total

LA REVISTA QUE HABLA

## GRATIS



## Resistir y colaborar

El futuro de los demócratas



## ¿Será la ciática?

Me duele la pierna



## Pago de manutención

Dolor de bolsillo para los padres



## Rentar vs Comprar

Usted toma la decisión

# ¡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](http://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



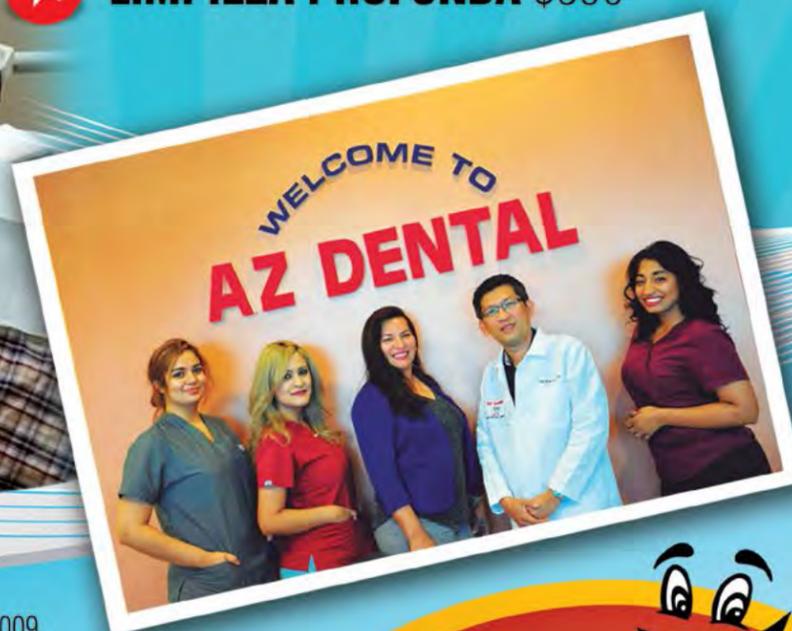
# AZ DENTAL

## FAMILY DENTISTRY & COSMETIC

Trae *SuperEspeciales* para que usted tenga la sonrisa que siempre ha soñado!



- ★ **CONSULTA, EXAMEN Y RADIOGRAFÍAS GRATIS**
- ★ **CORONAS DE PORCELANA \$500**
- ★ **ENDODONCIAS POR SÓLO \$500 - \$600**
- ★ **LIMPIEZA PROFUNDA \$350**



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**

*¡Los Esperamos!*

\* PRESENTE LA REVISTA CON ESTE ANUNCIO PARA OBTENER LOS ESPECIALES





# Reforma Migratoria

Es lo que todos quisiéramos. Es lo que necesita el país. Está comprobado que una reforma migratoria integral, comprensiva y amplia, beneficia la economía y la seguridad de todo Estados Unidos.

Sacar de las sombras a millones de personas que han hecho su vida aquí, que trabajan aquí, que compran aquí, que cumplen con las leyes aquí, sin duda será bueno para un país de inmigrantes. Pero sobretodo es un acto de justicia. Así como ha ocurrido en épocas pasadas, quienes cumplan con los requisitos, deben tener el derecho de iniciar el proceso que los lleve a convertirse en ciudadanos de los Estados Unidos.

Pero debemos ir con los pies en la tierra. El anuncio del presi-

dente Donald Trump en su mensaje al congreso y al país levantó voces de alegría y esperanza en mucha gente. Pero tengamos en cuenta que solo dijo que podría ser un buen momento para una reforma migratoria y "lanzó la pelota" a republicanos y demócratas. Significa mucho y no significa nada a la vez. Por lo visto hasta ahora con el presidente Trump las palabras reforma migratoria no necesariamente representan algo bueno para la comunidad indocumentada. Con él, el remedio podría salir peor que la enfermedad.

Que se hable es bueno, pero lo que se necesita es acción. Empezar a trabajar en un proyecto. Hacerlo, debatirlo, votarlo, aprobarlo y firmarlo. Se dice fácil pero la realidad muestra otra cosa.

No basta que el presidente diga que puede ser el momento. Barack Obama y George W. Bush apoyaron la idea de la reforma migratoria y no fue suficiente. Porque la clave está en el congreso. Ahí es donde se debe marcar la diferencia. Si los congresistas no se ponen de acuerdo, nunca tendremos la tan necesitada reforma.

Durante el gobierno Obama los republicanos bloquearon cualquier intento. Ni siquiera con un proyecto bipartidista aprobado en el senado se pudo avanzar. Ahora los demócratas, haciendo oposición, podrían hacer lo mismo.

Y es que nadie quiere ceder ese honor. Todos quieren pasar a la historia como los autores de la reforma y utilizar el capital político que significa para mantener o llegar a la Casa Blanca.

Recuerden, para que la reforma migratoria sea una realidad se necesitan 218 votos en la cámara de representantes, 60 en el senado y la firma del presidente.

¡Lo mejor es no soñar despiertos! ¡Pongamos los pies en la tierra!

**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. Asesor editorial: RAFAEL TIRADO. Fotografía: LUZ A - FOTO Y VIDEO. Colaboradores en esta edición: LOURDES LERMA, NOÉ SAN JUAN MEDINA, SERGIO PÉREZ, PATRICK MALONEY, AMÉRICA ROJAS, YADY ESPINOBARRIOS, DANIEL RODRÍGUEZ, MARGARITA SOTO, FEDERICO DE JESÚS. 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](mailto:contacto@revistacontactototal.com). TELÉFONO: 602 751 2106. [www.revistacontactototal.com](http://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](http://www.revistacontactototal.com)

ESCUCHAR 

<b>¡SI SE PUEDE!</b>	<b>6</b>
Aromaterapia, parte 1 de dos entregas.	
<b>"YO RECOMIENDO"</b>	<b>8</b>
Caldo 7 mares: Delicias del mar directo a su paladar.	
<b>INMIGRACIÓN: ¡LO QUE USTED DEBE SABER!</b>	<b>12</b>
Conoce tus derechos. Se repite la historia.	
<b>BUENA VIDA</b>	<b>14</b>
¡Me duela la pierna doctor! ¿Tengo la ciática?	
<b>GENTE EN CONTACTO TOTAL</b>	<b>16</b>
<b>PUNTO DE VISTA</b>	<b>18</b>
Resistir y colaborar: la ruta de los demócratas.	
<b>PANORAMA LOCAL</b>	<b>20</b>
<b>"DE SU RONCO PECHO"</b>	<b>24</b>
Silvana Salcido: En la pelea por los inmigrantes.	
<b>"PARA CHUPARSE LOS DEDOS"</b>	<b>26</b>
Camarones al mojo de ajo.	
<b>CASOS DE FAMILIA</b>	<b>28</b>
¿Quién es responsable de la manutención de los niños?	
<b>DE NUESTROS CONSULADOS</b>	<b>30</b>
<b>DE SU BOLSILLO</b>	<b>32</b>
Rentar vs comprar: la decision está en sus manos.	
<b>CALENDARIO DE EVENTOS</b>	<b>34</b>
<b>¡ASÍ SE HABLA!</b>	<b>36</b>
<b>FAMOSOS DE AQUÍ Y ALLÁ</b>	<b>38</b>
<b>¡PARE OREJA Y APUNTE!</b>	<b>40</b>
<b>A CHAMBEAR</b>	<b>42</b>
<b>PERDIDOS Y ENCONTRADOS</b>	<b>45</b>

**C&A Cadavid & Associates**  
IMMIGRATION ATTORNEYS



Abogada de Inmigración  
Jessica M. Cadavid Esq.

*"Uniendo Familias un Sueño a la vez"*

Cadavid & Asociados se especializa en ayudar a individuos, familias y empleados a realizar sus sueños migratorios.

Llame para una evaluación gratuita

**602-515-8859**

¡SOMOS SUS ABOGADOS DE INMIGRACION!

5055 N 12th Street, Suite 100 - Phoenix, AZ 85014  
[www.cadavidlaw.com](http://www.cadavidlaw.com) SIGANOS EN  



**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**



\* **SERIE DE 2 ENTREGAS** \* **PARTE 1** \*

Los invito a coleccionar esta serie especial sobre el tema de la aromaterapia.

En la próxima edición les hablaré de los tratamientos, las precauciones y cómo usar esta técnica en nuestra vida diaria.

# AROMATERAPIA

## Beneficios y aplicaciones de esta práctica alternativa



### SUS ORÍGENES

Las plantas aromáticas y los aceites eran muy utilizados en la antigüedad. Los egipcios, los griegos y los romanos empleaban plantas aromáticas empapadas en una base de aceites vegetales o grasas. La esencia obtenida de la disolución de las plantas aromáticas en esta base se aplicaba mayormente en forma de pomadas, ungüentos, etc.

En la actualidad, la aromaterapia emplea aceites destilados de plantas aromáticas, conocidos como aceites esenciales.

Este proceso de destilación nos ha llegado desde el mundo árabe, y se piensa que fue inventado por Avicenna en el siglo X.

Los aceites esenciales se conocían como "los perfumes de Arabia" y llegaron a Europa con las cruzadas, que también trajeron alambiques para destilar plantas aromáticas locales. Desde entonces, los aceites esenciales forman parte de la medicina herbolaria. También se

pueden extraer mediante prensado (en el caso de los cítricos) y los aceites de flores, mediante un método conocido como "enfleurage", extracción de perfumes, o con disolventes.

Los aceites de mejor calidad son los extraídos de plantas frescas cuidadas sin productos químicos, lo que asegura que no habrá residuos en el aceite esencial obtenido.

La aromaterapia como la conocemos hoy en día tiene su origen en estos métodos antiguos y se ha desarrollado como terapia durante este siglo.

### LA AROMATERAPIA HOY EN DÍA

En la actualidad, la aromaterapia se está usando cada vez más en los hospitales y orfanatos del Reino Unido como alternativa reconocida a los sedantes químicos, para ayudar a dormir y calmar el malestar de los pacientes.

Los aceites esenciales son sustancias altamente concentradas y sus propiedades terapéuticas derivan de la

planta aromática. Ejercen un fuerte efecto tanto sobre el cuerpo como en el estado de la mente y del espíritu.

Los tratamientos aromaterapéuticos emplean aceites esenciales. Los aceites actúan sobre el cuerpo mediante sus cualidades anti-infecciosas, antiespasmódicas, analgésicas y otras, pero también influyen en el estado mental a

través del olfato. Existe una fuerte conexión, a través del área límbica del cerebro, entre el olfato y algunas de las más profundas funciones de supervivencia como el apetito, los hábitos del sueño, etc. La conexión entre olfato y memoria también es crucial en aromaterapia.

Cuando se usan los aceites en casa, después de un tratamiento, el aroma despierta su recuerdo desde el interior del cuerpo y de la mente, y prosigue así el proceso curativo. La acción de los aceites esenciales en aromaterapia ayuda a mantener el funcionamiento de conexión entre cuerpo, mente y espíritu.

La aromaterapia y los aceites esenciales en estos tiempos se ha hecho tan universales que se utilizan en diferentes áreas:

**NATUROPATIA Y HOMEOPATÍA.** Son de gran utilidad ya que son compatibles con esta área y muy efectivos.

**MEDICINA ALOPÁTICA.** Muchos médicos actualmente los usan en sus terapias ya que los han encontrado altamente efectivos.

**MEDICINA CHINA.** Tradicionalmente este arte incluye meditación, herbolaria, terapia a través de masajes, acupuntura y los aceites esenciales han demostrado ser de gran ayuda y efectividad dentro de la medicina en china.

**TERAPIA DE MASAJES.** Históricamente usados para esa práctica. Cada vez son más las personas que reciben masaje como: reafirmantes de la piel, reductores de medidas, calmantes de tensiones. Ayuda contra la celulitis, las estrías y problemas dermatológicos.

**MEDICINA AYURVEDICA.** Hacen parte de la medicina hindú desde la antigüedad. En yoga, masajes, meditación trascendental, reflexología, y otras prácticas tradicionales.

**PSICOLOGÍA.** Actúan directamente en el sistema límbico del cerebro. Muchos profesionales los usan para mejorar los traumas emocionales y como ayuda en la psicoterapia.

**MEDICINA QUIROPRACTICA.** Representan una gran ayuda en todas las prácticas, sobre todo en la alineación de la espina dorsal.

**CUIDADO PERSONAL Y FAMILIAR.** Inhalados pueden ayudar a la purificación del aire, reducir tensiones, controlar dolores de cabeza, migrañas, en quemaduras, cortadas y piquetes leves de insectos, como soporte del sistema respiratorio, etc.

Tenga en cuenta que en la primera visita, el aromaterapeuta realiza una detallada historia del caso para ver si existe alguna contraindicación hacia algún tipo de aceite y para comprender en profundidad las necesidades del paciente y así poder escoger el aceite esencial más adecuado para el tratamiento. Este varía según la situación del paciente: desde un masaje para aliviar dolores y relajar hasta una serie de tratamientos que trabajen a un nivel más profundo.

*Si a usted le interesa mi Libro de "Psicoenergía y la Aromaterapia en tus Manos" lo puede ordenar. ¡Que las Bendiciones Sean!*



Por **Sergio Pérez**

Psicoterapeuta

Director y fundador de la organización

Despertando en Amor

www.despertandoenamor.org





**TOD LO QUE NECESITA EN SEGUROS DE AUTO**

\$50 DE DESCUENTO EN SU PAGO INICIAL

¡Compare y ahorre!

**¡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.



**602-599-0766**

"Liability insurance" desde \$40 AL MES



# CALDO 7 MARES

Delicias del mar  
directo a su paladar

**NACIDA A ORILLAS DEL OCEANO PACÍFICO** en Acapulco, Guerrero, Margarita Soto, conoce muy bien las delicias del mar. Y las prepara aún mejor. Actualmente es la chef principal de Guacamole's Fresh Mexican Grill. Una de sus especialidades para compartir con los lectores de **Contacto Total**, es el **caldo 7 mares**.

Es conocido como sopa de mariscos. Es muy popular en las costas de México y es cocido con mariscos frescos. "Imagínese, yo siendo de Acapulco no puedo ser la excepción. ¿Verdad?".

Dicen que el nombre viene de la antigüedad cuando la civilización occidental giraba alrededor del océano Índico del que hacían parte el mar Negro, mar Caspio, mar Adriático, mar Mediterráneo, el mar rojo y la zona del golfo pérsico. Todos ellos muy conocidos por los marineros de esos tiempos y que traen como coincidencia que son 7 diferentes moluscos que se usan en el caldo. Y son: pulpo, calamares, piernas de jaiba, almejas, mejillones (muslos), callo de hacha y camarones. Se preparan con vegetales como zanahoria también papa y por supuesto epazote.



**Para acompañarlo:** cebolla y cilantro, salsas de mariscos, tortillas de maíz o harina y claro, una buena cerveza mexicana para que agarre mejor sabor. ¡Buen provecho!

## 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](mailto:flashach@hotmail.com)

**CON LICENCIA Y  
ASEGURANZA**  
LICENCIA N° ROC 274857

# Arizona Leafy Greens Comité de Seguridad Alimentaria

Una industria comprometida a las prácticas de  
salubridad para el manejo de alimentos



Entre noviembre y marzo, el 90 por ciento  
de las verduras de hoja verde consumidas en  
Estados Unidos y en Canadá provienen de Arizona.  
Aprende más sobre nosotros en  
[arizonaleafygreens.org](http://arizonaleafygreens.org)



¿No te ha llegado tu reembolso de tus TAXES impuestos?  
¿Le debes al IRS y no sabes qué hacer?



**TENEMOS MÁS DE 15 AÑOS AYUDANDO A NUESTRA GENTE**

Hablamos tu idioma, te entendemos.  
Te cuidamos tus impuestos como familia.

**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

# Conoce tus derechos

## Se repite la historia

**La gente en el Estado de Arizona recuerda con especial amargura las épocas de las redadas del Sheriff Joe Arpaio.**



El abogado Rafael Tirado en el Foro Informativo organizado por Zoe Foundation al cual asistieron los cónsules generales de Guatemala, México, El Salvador y Ecuador.

**RECUERDO QUE EN ESA ÉPOCA** era común para muchos abogados acudir a foros donde le informábamos a la comunidad acerca de sus derechos en caso de alguna detención. Se les recomendaba guardar silencio, “en boca cerrada no entran moscas” era una frase muy escuchada en aquel momento.

Prácticamente todo detenido necesitaba salir bajo fianza de migración, por lo que le recomendábamos a las personas cómo prepararse para facilitarnos a los abogados el camino para pelear esa fianza.

Los abogados nos reuníamos con activistas periódicamente para decidir líneas de acción en caso de detenciones masivas.

La administración Obama hizo un cambio radical en los procesos de detención y liberación de personas detenidas por ICE dividiendo a los inmigrantes en 2 categorías:

- 1. Prioritarios:** en términos generales quien tenía antecedentes penales significantes;
- 2. No prioritarios:** En términos generales, personas detenidas

por simple presencia indocumentada en Estados Unidos.

Al primer grupo se le complicó el panorama, mientras que al segundo grupo, que es por cierto a quien pertenece la mayor parte de los inmigrantes, se les daba el beneficio de salir bajo palabra e incluso el cierre administrativo de su proceso de deportación.

Con el tiempo, los foros dejaron de ser necesarios y la comunidad vivió en cierta calma. Muchos activistas se retiraron, dejando de ser necesaria su intervención.

El Presidente Trump nos ha regresado a todos al pasado, borrando el legado del Presidente Obama en darle un trato humanitario al inmigrante sin antecedentes penales, y siendo ahora todos prioritarios para ser deportados.

El salir bajo palabra prácticamente es una especie en extinción. Los abogados hemos vuelto a los foros, los activistas han vuelto a los medios, unos nuevos, otros ya con experiencia en el tema, y los consulados se han vuelto a movilizar para asistir en la defensa de sus ciudadanos respectivos.

### SUS DERECHOS Y CÓMO ESTAR PREPARADO

De nueva cuenta es muy importante informarle a la comunidad de la necesidad de conocer sus derechos, en caso de una detención.

\* Es importante permanecer callado, todo lo que diga puede utilizarse en su contra, recuerde que: “en boca cerrada no entran moscas”; no existe tal cosa como una plática amigable para determinar si le ayudan o no.

\* No firme nada sin la asesoría de un abogado, especialmente el retorno o salida voluntaria a su país. En ocasiones no hay otra defensa más que la salida voluntaria, pero deja que un abogado te lo diga, es posible que un abogado identifique algún tipo de defensa de la cual la persona no tenía conocimiento de su viabilidad.

\* Si ICE lo busca en su domicilio pida que le muestren la orden.

\* Cuento con cierto dinero ahorrado para la fianza. Las empresas que otorgan préstamos para este fin cobran intereses muy altos, no solicite sus servicios más que en casos extremos.

Pero sobre todo, ahora que de acuerdo a los decretos de Donald Trump la simple acusación crimi-

nal es suficiente para ser considerado prioritario, sin la necesidad de ser sentenciado; la prevención del delito es más importante que nunca. Evite roces con la policía.

Yo interpreto los nuevos decretos, o acciones ejecutivas como se conocen comúnmente, como un regreso al pasado. En términos prácticos se borraron de la noche a la mañana los cambios implementados por la administración Obama.

Sin embargo, hay un agravante que me parece más preocupante de los decretos de Donald Trump: la regla de los 2 años, es decir,



si el inmigrante detenido no le comprueba al oficial del ICE que lleva más de 2 años viviendo en los Estados Unidos, este le puede girar al inmigrante una orden de deportación expedita, ni siquiera retorno o salida voluntaria, sino

efectivamente una deportación. Esto se puede prestar para muchas arbitrariedades y más ahora que Trump piensa contratar miles de agentes nuevos, los cuales, por su falta de experiencia, pueden cometer múltiples errores.

Por lo anterior yo agregaría un nuevo elemento a las recomendaciones, cargue consigo comprobante de presencia física en el país superior a los 2 años.

*¡Hasta la próxima!*



## 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



# ¡Me duele la pierna Doctor! ¿Tengo la ciática?

El dolor de la pierna es algo muy común en nuestra comunidad, y para muchas personas produce mucho sufrimiento y confusión al mismo tiempo.



Por **Dr. Patrick A. Maloney**  
Director clínico  
de Maloney  
Chiropractic Clinic

**EL DOLOR EN LA PIERNA SE PUEDE PRESENTAR** en varias maneras: dolor de la nalga, dolor del muslo, dolor de la rodilla, dolor de la pantorrilla, y hasta dolor en el pie. Muchos de mis pacientes, presenta una combinación de todos estos síntomas. Es decir, con dolores que van y vienen, y que cambian de lugar, doliendo más en una área que en otra dependiendo

del día de la semana o de la hora del día.

La presentación más típica es la que comúnmente se refiere a "la ciática." Este problema es uno en donde la persona tiene dolor que empieza en la cadera o la nalga, es muy fuerte en la parte trasera de la pierna, y muchas veces corre hacia el pie, causando mucho presión en la pantorrilla.

Cuando nos duele la pierna muchas veces pensamos que hay algo malo en la pierna misma, y que



ahí está la causa o la raíz del problema. Aunque en muchos casos hay efectos en la pierna que necesitan atención. Si no encontramos la verdadera causa o raíz del problema, nunca nos vamos a mejorar y, peor aún, la condición puede progresar y causar daño permanentemente.

Muchas personas que conozco gastan mucho tiempo y dinero haciendo cosas, recomendadas por amigos o hasta médicos, las cuales realmente están tocando la superficie del problema, y no la causa real.

La ciencia y la anatomía nos pueden guiar muy bien en estos casos. El nervio ciático es el nervio que se encuentra en la parte media de la nalga. La raíz del nervio ciático son los nervios de la columna vertebral. Las últimas cuatro vertebrae de la columna llevan nervios que salen hacia un lado y se juntan, formando el nervio ciático en la área de la nalga. Cuando hay algún tipo de presión en cualquiera de esos cuatro nervios, la descarga eléctrica en el nervio produce inflamación y daño (dolor) en el nervio, y la percepción de ese dolor es que viene de la pierna, pero realmente el daño está causado por alguna presión a los nervios de la columna vertebral. Al mismo tiempo ese daño en el nervio por la presión en la columna nos causa tensión y encoge los músculos y tendones de la cadera y pierna, y puede causar daño artrítico en la columna.

Entonces la respuesta es: el dolor en la pierna puede ser muchas cosas, pero lo más común es la presión y daño al nervio en la cintura, causando que se presente dolor en la pierna. Si no tratamos correctamente y completamente el problema, vamos a desperdiciar tiempo y dinero en cosas que no sirven, y al mismo tiempo vamos a permitir que la condición se empeore al punto donde la condición no tiene mejoría.

PARA MAYOR COMODIDAD Y MEJOR SERVICIO  
A SUS CLIENTES AHORA

**Van Buren y calle 14 Nueva Sede**



**Tapicería Landin le deja su carro como nuevo, le repara las tapas de los carros convertibles, los asientos de los barcos y motocicleta, los muebles de su casa y ¡hasta los de su negocio!**

**602-505-6819** español  
**602-340-0401** english



Conoce doTERRA... ¡cambiará tu vida!  
La mejor salud, el mejor negocio. ¡Pruébalos!

Contáctanos  
**MARIO Y ANA MARIA MORENO**  
**602-460-8487**



**dōTERRA**  
Wellness Advocate

# Gente en Contacto Total



De esto están seguros quienes asistieron al concierto de Jaime Varela el más famoso imitador del Divo de Juárez, quien estuvo en Stratus Event Center y en Señor Sushi de Mesa con un show que incluyó mariachi y lo mejor del repertorio de Juan Gabriel.



## “Juan Gabriel” estuvo en Phoenix



Jaime Varela y Carlos Torres de La Voz México con quien alterno en el escenario.



Ulises Ortez fue uno de los organizadores del evento y quien se convirtió en el ángel guardián de Jaime Varela durante toda su estadía en el Valle del Sol.



El cónsul general de Guatemala en Phoenix, Oscar Padilla Lam, se reunió con Lourdes Lerma, oficial de información del Departamento de Transportes de Arizona, para fortalecer el mutuo apoyo en temas como la importancia de las identificaciones para los niños ciudadanos de los Estados Unidos y otros programas de ADOT.



La gente asistió en gran cantidad al concierto y cantó sin parar todos los éxitos.

# Gente en Contacto Total



Como en toda gran producción no se descuido ningún detalle. Contacto total, la revista que habla estuvo “En Exclusiva” en el camerino compartiendo con los actores y comprobando que también el maquillaje y vestuario fueron de primer nivel.



El fraile, Lady Capuleto, La directora, Paris, La Nodriza, Romeo, Capuleto y todo el elenco se llevó una buena cantidad de aplausos de los amantes del buen teatro.

## Romeo y Julieta enamoran a todo el Valle del Sol

Todo un éxito fue la puesta en escena de la obra de teatro Romeo y Julieta presentada por Matices Theatre Company y dirigida por la talentosa Melissa Quintans.



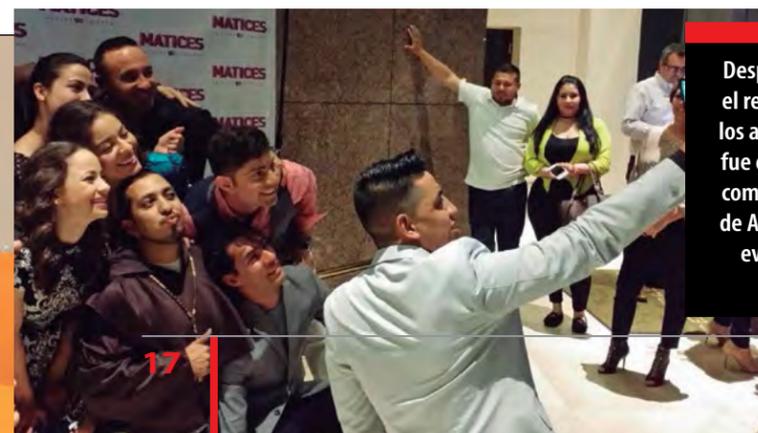
La historia de la adolescente dispuesta a amar por encima de cualquier obstáculo, cautivó a los asistentes. La mezcla de lo histórico y lo actual sorprendió en buena manera a todos los presentes.



Aquí parte del equipo de producción. Edna Orduño, Valeria González y Cinthia Chávez.



Aquí la directora Melissa Quintans con su padre Miguel quien la acompañó en el estreno de la obra.



Después de la obra, el reconocimiento a los actores y actrices fue espectacular. La comunidad hispana de Arizona pide más eventos de esta categoría.



## GORRAS BLUETOOTH

OFERTA DEL MES  
Sólo **\$22.99**  
y la entrega es GRATIS\*

\*ÁREA METROPOLITANA DE PHOENIX

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



QUIERES LA GORRA BLUETOOTH DE CONTACTO TOTAL?  
Cómprala por sólo \$28.99

Ordénalas en [www.tiendacontactototal.com](http://www.tiendacontactototal.com)  
O llamando al 602-751-2106

# Resistir y colaborar: La ruta de los demócratas



## LUEGO DE UN REVÉS INESPERADO

en las elecciones presidenciales de noviembre, el Partido Demócrata se encuentra con más preguntas que respuestas sobre qué ruta tomar en esta nueva era de Trump. ¿Debe el partido imitar al "Tea Party" y oponerse a todo lo que proponga el nuevo inquilino de la Casa Blanca, aún si coinciden con algunas de sus ideas? Esa fue la respuesta de los republicanos durante los 8 años de Obama y les funcionó. El Congreso se paralizó desde que ese partido recobró las riendas del Congreso en 2010 y no le dieron paso ni siquiera a los más elementales proyectos de ley. Incluso, los republicanos provocaron un cierre de gobierno en 2013 y en una ocasión lograron degradar la clasificación de los bonos del Tesoro federal por vacilar en aprobar un aumento al techo de la deuda. Estados Unidos siempre ha pagado sus deudas y con la vida financiera de los estadounidenses no se juega. Por esa y muchas otras razones, ese no debe ser el camino para los demócratas.

¿La contestación es "normalizar" a Trump como si fuera cualquier otro presidente – ignorando sus conflictos de intereses, la intervención de Rusia en las elecciones, sus insultos y su falta de capacidad para gobernar? Ya he-



mos visto que apenas en mes y medio de mandato, Trump ha puesto la credibilidad internacional en duda, le ha dado herramientas de reclutamiento al mal

llamado Estado Islámico (ISIS) y ha puesto en peligro las vidas de millones de hispanos que ahora pueden ser separados de sus familias a pesar de no ser convictos por ningún crimen violento. Las órdenes ejecutivas de inmigración y contra refugiados del presidente levantaron la ira de mujeres, latinos, y muchos otros estadounidenses que no están dispuestos a permitir que su gobierno atente contra los derechos de los más vulnerables en la sociedad. Cada vez que Trump amenaza un aliado estadounidense por Twitter o insulta a otro grupo de estadounidenses, no se puede normalizar ese comportamiento y colaborar a ciegas con alguien así de volátil. Por lo tanto, esa tampoco es una opción para los demócratas.

¿Cuál debe ser el enfoque, entonces?. Resistencia y colaboración. Los demócratas tienen que convertirse en los portaestandartes de la lucha pacífica contra las políticas destructivas y divisivas del presidente, como dijo el primer

latino electo del Comité Nacional Demócrata (DNC) Tom Pérez. También tienen que seguir su ejemplo y cerrar filas para que juntos podamos combatir a Trump cuando atente contra nuestras familias. Luego de salir electo, Pérez nombró como su segundo al mando a su oponente en la contienda para presidir el DNC, el congresista Keith Ellison. Ya no hay espacio para luchas fratricidas entre los seguidores de Bernie Sanders y Hillary Clinton. Aquí la pregunta es si apoyamos la agenda de reducir la calidad de vida de los estadounidenses favoreciendo a los más adinerados, usando la Casa Blanca para atentar contra la libertad de prensa y manipular la xenofobia y el racismo políticamente. Si la respuesta es que no, tenemos que estar unidos y presentar una alternativa positiva y abarcadora para facilitar el progreso de todos, no solo de los privilegiados.

La ruta a seguir también tiene que incluir colaboración con los republicanos y la Casa Blanca cuando existan posibilidades de adelantar políticas que sean consistentes con los valores demócratas. Para lograr esto, no solo debemos negociar con ellos cuando se trate de invertir en la infraestructura, reglamentar a Wall Street, proteger el Seguro Social y el Medicare u otros temas. El Partido Demócrata debe utilizar las propias palabras de Trump para asegurar de que cumpla esta y otras promesas. Si no lo hace, entonces podemos ir a su propia base y desmascarar el fraude que cometió contra sus propios seguidores.

Luego de pintarse como el candidato "populista" del pueblo trabajador, Trump ha propuesto recortes de impuestos a los más ricos, reducciones de gasto en programas sociales cruciales para nuestras comunidades y ha nombrado a ex ejecutivos de la industria financiera que quieren socavar la

Oficina para la Protección Financiera del Consumidor (CFPB). La misión del CFPB es proteger a todos los estadounidenses – sin importar su estatus migratorio – de los abusos de los bancos hipotecarios, compañías de tarjetas de crédito u otros conglomerados financieros. Seguramente que los trabajadores que confiaron en las palabras de Trump cuando criticó a Goldman Sachs, no se imaginaban que iba a nombrar a algunos de sus oficiales más prominentes a su equipo de trabajo para adelantar los intereses de los bancos, en vez de los consumidores.

El Partido Demócrata también tiene que invertir en movilizar a los electores a nivel local y estatal. El reclutamiento de candidatos a todos los niveles de la boleta electoral, organizar a las comunidades que están en pie de lucha y traer a los seguidores de Trump que de buena fe perdieron la esperanza y tienen que formar parte de esta estrategia.





## Proyecto Para Dar Mantenimiento al Pavimento Arizona Grand Canal – 19 Avenida

Plan para el cierre de la I-17 iniciando en Marzo de 2017

### INFORMACIÓN GENERAL DEL PROYECTO

En el otoño del 2016 inició el proyecto para dar mantenimiento al pavimento en ambos sentidos de la Interestatal 17 (I-17 por sus siglas en inglés) también conocida como Autopista Black Canyon, el cual se proyecta que continúe hasta la primavera del 2017. Los conductores deben tomar en cuenta las restricciones y cierres en el camino mientras esté en marcha el trabajo de pavimentación y planear tiempo adicional en su viaje. Cuando el trabajo termine los conductores disfrutarán de una nueva capa de asfalto engomado que reducirá el nivel del ruido.

Todo el trabajo ocurrirá en la ciudad de Phoenix iniciando en la Avenida 19, desde el señalamiento de la milla 197.9 (MP 197.9 por sus siglas en inglés) y extendiéndose hasta el Norte en la vereda del Arizona Grand Canal Trail (MP 208.3) incluyendo todas las intersecciones de tráfico y las conexiones con la Interestatal 10 dentro de los límites del proyecto.

La obra consiste en lo siguiente:

- ▶ Repavimentación del asfalto engomado existente
- ▶ En varios cruces de las intersecciones se modificarán las rampas de acceso en las aceras para que cumplan con la ley ADA (Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades)
- ▶ Se mejorará el alcantarillado en la línea divisoria de la Curva Durango
- ▶ Se elevará el cerco de protección para peatones en los puentes de las calles Van Buren, McDowell, Thomas, Indian School, Camelback y Bethany Home, además de las avenidas Glendale, Northern y Dunlap
- ▶ Se removerán las barreras contra el brillo de las luces de los vehículos
- ▶ Se extenderá la barrera de concreto en la línea divisoria
- ▶ Se instalarán señalamientos y se pondrán marcas en el pavimento
- ▶ Se reemplazarán las barreras para el tráfico

### ALERTAS DE TRÁFICO

El trabajo en la I-17 está programado que inicie el 17 de marzo, 2017 y continúe hasta finales de mayo de 2017. La Interestatal 17 estará cerrada cada tres millas iniciando los viernes por la noche a las 10:00 p.m. y reabriendo a las 5:00 a.m. del siguiente lunes.

Se iniciará cerrando la I-17 con dirección Sur durante los primeros cinco fines de semana y después se cerrará en dirección Norte por los siguientes cinco fines de semana.

Nota: El calendario de trabajo está sujeto a cambios debido al clima y a otros factores inesperados.

**NO SE TIENE PROGRAMADO TRABAJAR DEL 31 DE MARZO AL 3 DE ABRIL DEBIDO AL CAMPEONATO COLEGIAL DE BALONCESTO VARONIL (NCAA por sus siglas en inglés) EN GLENDALE, NI DURANTE EL DIA FESTIVO DEL SOLDADO CAIDO (Memorial Day)**

### RUTAS DE DESVIACIÓN

Habrán señalamientos para dirigir a los conductores a través de la desviaciones, las cuales son:

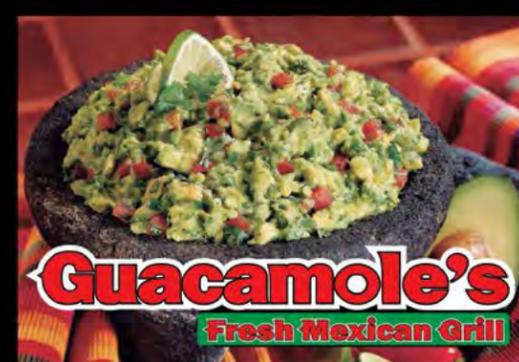
- ▶ El Frontage Rd, camino lateral a la I-17 (Norte y Sur) cuando se esté trabajando entre la Avenida Dunlap y el Intercambio de la I-10/I-17 (Stack Interchange)
- ▶ La Avenida 19th cuando se esté trabajando al Sur del intercambio de la I-10/I-17 (Stack Interchange)

Para recibir más información o inscribirse para recibir alertas de este proyecto, visite [azdot.gov/I17PavementPreservation](http://azdot.gov/I17PavementPreservation).



17-044

PARA MÁS INFORMACIÓN  
855.712.8530  
[projects@azdot.gov](mailto:projects@azdot.gov)  
[azdot.gov](http://azdot.gov)



101 E. McDowell Rd. Phoenix AZ 85004  
(McDowell y Central)  
602-253-0803

[www.guacamolesgrill.com](http://www.guacamolesgrill.com)

## Comida típica de Acapulco, Guerrero, con sabor casero.



- \* **SOPAS**  
Caldo de res  
Menudo  
Pozole
- \* **MARISCOS**  
7 mares  
Ceviche de camarón  
Campechana  
Mojarra frita
- \* **BARBACOA DE RES**



\* **Aguas Frescas con Fruta Natural**

\* **Jugos de Frutas y Verduras Frescas**

\* **DESAYUNOS:**  
Chilaquiles,  
Huevo con chorizo,  
Huevos rancheros.



**LICORES Y COCTELES**

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



**CEVICHE**

**¡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.

# AUTO TITLE LOANS

LA FORMA INTELIGENTE DE HACER UN PRÉSTAMO SOBRE EL TÍTULO DE SU CARRO

 **Rapido Ca\$h** 

## 602-503-8181

¡Ahora comprando préstamos de otras compañías!

AS LOW AS

# 10%

BASED ON  
120% A.P.R.



- ✓ No hacemos cargos escondidos
- ✓ El interés más bajo del Valle
- ✓ Servicio y papeleo en tu idioma
- ✓ Contratos a corto plazo

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, 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

Síguenos



¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

**ANÚNCIESE 602-751-2106**



**Silvana Salcido Esparza es la dueña de Barrio Café, considerado uno de los mejores restaurantes de los Estados Unidos. La actual situación del país la puso en la primera línea de combate y fue amenazada por apoyar a la comunidad inmigrante. De su Ronco Pecho nos dice sus verdades.**

# Yo nació aquí y hasta yo tengo miedo

**Contacto Total: ¿Por qué tanto sentimiento antiinmigrante y racista?**

**Silvana Salcido:** Ese sentimiento viene de los años 2008 y 2009 cuando la economía estaba bien todavía pero ya empezaba el "bubble", como se dice, a decaer. Empecé a escuchar en las comunicaciones la palabra "mexican" y cuando escucho la palabra "mexican" pelo el oído haber cómo la dicen. Proceso al escuchar la palabra mexican y decían: "oh it's a mexican". Así con un acento (de manera despectiva).

Luego, 2010: SB1070. Con esa ley antiinmigrante salieron de debajo de los resumideros, tú vas a ver, de cuál piedra salieron todas estas gentes pero es un permiso

que les da. Esas leyes antiinmigrantes le dan permiso a los racistas para que salgan en todo su esplendor a todo sol, que aflore el racismo y se esconden bajo la bandera de "It's América first", es América primero, y en realidad es un racismo.

**CT: ¿Qué es lo peor de esta situación de persecución racial, discriminación y polarización que hoy vivimos?**

**SS:** Todo es lo peor, no hay ni una parte de estas leyes que una está peor que la otra. Agarrar a alguien o buscar a alguien que quizás haya quebrado la ley y llevarse a toda la familia completa. La gente va andar con miedo de llamar a la policía, de salir a la calle. ¿Qué es lo peor de vivir con miedo?. De por sí ya estamos con miedo.

Mira, yo nací aquí y hasta yo tengo miedo y soy una persona que en realidad tengo tatuajes y me los tapo cuando voy a México y paso por inmigración. Siempre tengo cuidado. Es que tú no sabes si la persona que está al otro lado, detrás de "ese badge" de esa placa, es racista o no.

**CT: ¿Quiénes cree que la amenazaron por apoyar a la comunidad inmigrante?**

**SS:** La gente que me amenazó, definitivamente y sin cuestión tenía un acento como de Georgia, North Carolina, del sur este de los Estados Unidos. Siento decirlo así pero es la verdad. Es gente que me llamó con un odio y un racismo tan grande. ¿Y sabes qué?, me siento mal por ellos que tengan que vivir con ese odio en su corazón.

**CT: ¿Qué les diría hoy?**

**SS:** ¡Que venga a comer cochinita pibil papi!.. Te gusta el barbecue? De dónde creen que salió el barbecue, de acá de México, los Chichimecas.

**CT: Usted cerró sus restaurantes el día sin inmigrantes, ¿apoya el boicot al maíz gringo. ¿Hasta donde está dispuesta a protestar?**

**SS:** Yo siempre he sido dos cosas: gay y de apoyo al inmigrante. Estoy dispuesta a todo, a lo que sea. Yo no me escondo detrás de nada. Mi gente es de México, fueron villistas, fueron los que anduvieron en Nuevo México. Vengo de Moctezuma. Soy Esparza, no nos rajamos por nada. El bien siempre gana. Lo malo siempre cae. Sin cuestión esto es algo estúpido. Son leyes de inmigración que sí tienen que arreglarse y debieron arreglarse y por cuestiones políticas no se ha arreglado. Son anti-humanas esas leyes.

**CT: ¿Se ha sentido discriminada por su preferencia sexual?**

Mira así como me tengo que tapar los tatuajes. Alguien siempre tiene algo que criticar. No soy monedita de oro para caerle bien a todos. La discriminación no para. Te voy a decir una cosa. Estuve en las marchas contra la SB 1070 y me dice una señora "ay gracias hija por apoyarnos" y le digo: van a venir por mi también porque soy gay, usted me va a apoyar? Y se me quedó mirando como: ayyy cruz, cruz, que se vaya al diablo y venga Jesús. Lo digo para que otros puedan vivir una vida en paz y en decencia e igualdad para todos.

**CT: ¿Teme que la gente deje de ir a sus restaurantes por su postura de lucha y solidaridad?**

**SS:** No. No tengo temor. Este restaurante es comida de corazón. Siempre va a haber quien lo apoye y venga a

comer. Es un lugar mágico. Lo hice yo, pero se corre solito y tiene su propia alma. Esté o no, este siempre es especial y va a seguir.

**CT: ¿Como frenar a Donald Trump?**

**SS:** Simplemente, tenemos que aguantarnos y él solito se va a tumbar. Pero en realidad es como es el futuro. Si nosotros no le decimos a los hijos, sobrinos, a nuestra familia oye amigo vote, ¿cuando crezca va a votar, va a ser responsable?. Nuestra juventud no vota. Es la verdad, la triste realidad. Hay que decirle dónde y cómo. Lleve gente a votar.

**CT: ¿Será que con solo salir a votar basta?**

**SS:** No. Es un movimiento que es una predicación. Tienes que hablar y predicar. Mi triste realidad es que mi hermano creo que voto por Trump. Entonces le voy a dar en la cabeza con un bate, no. Entonces le recuerdo que las leyes que Trump tiene me afectan a mí y esperar que mi economía lo haga pensar diferente. Nunca he sido republicana, ni nunca lo seré. Lo que los Republicanos representan no me agrada. Siempre ha sido anti todo.

El pueblo unido nunca será vencido. Tenemos que unirnos y aunque no puedan votar pueden manejar, darles comida a todos. El futuro está en la juventud y eso empieza con los niños chiquitos ahora en la escuela.



# "Para Chuparse los Dedos"

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

ESCUCHAR 



## Camarones al mojo de ajo

Una exquisita receta que no puede faltar en tu mesa

# "Para Chuparse los Dedos"

**POR TRADICIÓN DURANTE LA CUARESMA** los católicos debemos abstenernos de comer carne los viernes en honor a la Pasión de Jesús el Viernes Santo. Un delicioso platillo como éste es el perfecto para el tiempo de cuaresma.

### NO NECESITAS MUCHOS INGREDIENTES:

- Camarones limpios y pelados
- Ajo finamente picado
- Mantequilla
- Jugo de limón
- Vino blanco
- Champiñones enteros o partidos por mitad
- Sal pimienta negra
- Chile de árbol molido o martajado
- Jitomates cortados en cuadritos
- Arroz blanco para acompañar nuestro platillo

### PREPARARLO ES MUY FÁCIL Y RÁPIDO

Primero hay que poner un poco de mantequilla en el sartén. Agregamos un poco de ajo y cocinamos por un minuto. Luego agregamos los camarones y se cocinan por 3 minutos. Adicionamos los jitomates, un poco de vino blanco, sal, la pimienta negra y después se incorpora el jugo de limón con los chiles molidos (la cantidad de estos depende de qué tanto te guste el picante y si le hace falta le agregas un poco más). Por último pones los champiñones. Para espesar puedes poner otro poco de mantequilla.

El arroz blanco se debe cocinar con un poco de mantequilla y consomé de pollo y al final le agregas pimientos morrones, rojos y verdes, unos granos de maíz previamente sofreídos.

¡Listo para servir este rico manjar! Recuerda servir en el momento, ya que si esperamos mucho tiempo los camarones se pueden poner duros por que se cocinan demasiado. Esperamos que esta receta sea de tu agrado y la puedas compartir con tus seres queridos.

¡Esto es para chuparse los dedos!

Ten presente que en cada edición de **Contacto Total, la revista que habla**, te vamos a estar acompañando con un platillo diferente hasta que llegue la Semana Santa.



¡Yo hago de tu evento, mi evento!



Luz a Pro Foto & Video

602-434-3210

Capturando tus momentos más felices  
¡somos profesionales!



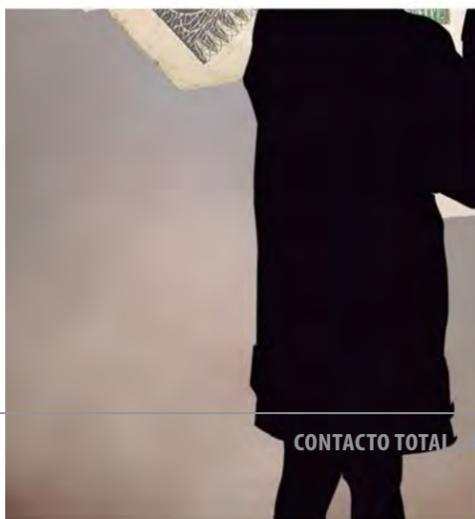
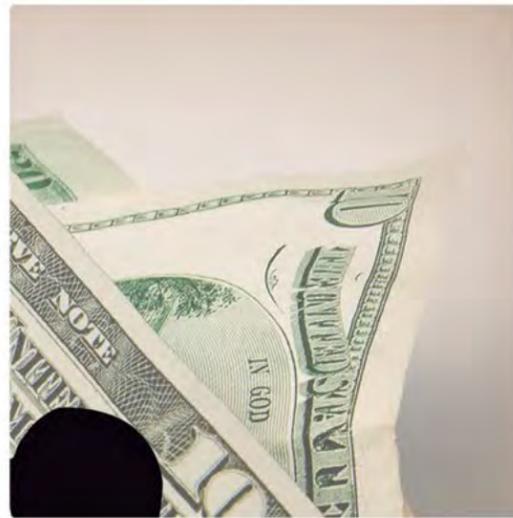
# Quién es responsable de la **MANUTENCIÓN** de los niños?



Por **Daniel A. Rodríguez, Esq.**  
Abogado de derecho de familia

Quizás no hay otra cuestión dentro del derecho de familia que sea más litigada que la **manutención infantil**, también conocida como **pensión alimenticia**.

**i** Por qué? La manutención de los hijos no sólo tiene que ver con el dinero, quién debe pagar y por qué, sino también cómo se debe gastar. Además, a medida que los niños crecen, es seguro que la manutención de los hijos se modificará al menos una vez.



¿Quién paga y cuánto? Generalmente, la manutención considera dos cosas: ingresos de las partes y cuánto tiempo cada padre tiene con un niño. Por ejemplo, si los padres ganan lo mismo, pero el padre tiene el 70% del tiempo con los hijos, entonces la madre va a pagar la manutención de los hijos. O, si los padres tienen a los niños el 50% del tiempo cada uno, pero el padre gana más que la madre, entonces el padre puede pagar algo de manutención.

La fórmula de manutención de menores también otorga a los padres créditos que reducen su obligación de manutención, por ejemplo, si tienen otros hijos, o si pagan seguro de salud para los niños.

Hay dos tipos de manutención: **manutención retroactiva** y **manutención actual**. Manutención actual es lo que un padre paga en el futuro, generalmente hasta que el niño cumpla los 18 años de edad (con excepciones). La manutención retroactiva es la habilidad de un padre para pedir manutención de niños desde el momento en que los padres se separaron, pero no más de los últimos tres años.

A pesar de que la manutención de los hijos es una fórmula que no puede cambiar, lo que se litiga



con respecto a la manutención es el tiempo que cada padre tiene con los hijos y cuánto gana un padre. No es raro que las partes traten de esconder sus ingresos reales, por ejemplo.

También considere esto: cuando hay un cambio de tiempo de crianza, de ingreso de una de las partes, o cambio en quién paga ciertos créditos (como escuela, seguro de salud, etc.) entonces un padre puede solicitar la modificación de manutención.

Recuerde que cada caso es diferente y por ello la importancia de estar bien informado y contar con una asesoría adecuada.



**RESTAURANTE FAMILIAR**  
PLATILLOS MEXICANOS Y AMERICANOS

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**



**15% DESCUENTO**  
EN LA CUENTA  
PRESENTANDO ESTE AVISO

## Notificación consular

Te permite recibir asistencia y protección y posibilita al Consulado vigilar que **tus derechos sean respetados** de acuerdo a las leyes locales.

-En caso de detención o arresto en el extranjero, las autoridades **deben informarte inmediatamente** sobre tu derecho a notificar al Consulado de tu situación jurídica.

-La notificación debe llevarse a cabo **antes** de cualquier interrogatorio o declaración formal.

-La notificación consular se realiza **sólo si tú lo autorizas** y debe darse a la brevedad.



-En caso de que la autoridad que te detuvo no te informe sobre tu derecho a la notificación consular, **puedes exigirla.**

-Una vez que la notificación se ha llevado a cabo, **tienes derecho** a mantener comunicación con el personal del Consulado y éste tendrá libre acceso para visitarte atendiendo las disposiciones administrativas locales.

\*La asistencia consular no sustituye la defensa legal.



Descarga la app  
MICONSUMEX



**CIAM** Para más información llama sin costo al  
1 855 4636 395  
Centro de Información y Asistencia a Mexicanos

## Plan de contingencia consular y migratorio para ciudadanos ecuatorianos



**EL CONSULADO GENERAL DEL ECUADOR EN PHOENIX**, Arizona, informa que el Vice-ministerio de Movilidad Humana, como parte activa del Ministerio de Relaciones Exteriores ha elaborado el siguiente Plan de Contingencia que incluye entre otras acciones:

**1. Apoyar** a la comunidad ecuatoriana en los Estados Unidos en temas consulares y migratorios.

**2. Plantear** respuestas efectivas para proteger a la comunidad migrante ecuatoriana en situaciones de deportación arbitraria, expulsión irregular, prohibición de acceso a los servicios públicos, salud, educación, protección a la unidad familiar e inestabilidad económica de ecuatorianos residentes en este país.

**3. Creación** de la línea telefónica **1 855-643-2823** con atención las 24 horas y los siete días, con una base de preguntas y respuestas migratorias, por medio de abogados pro-bono, canalizado desde el Consulado del Ecuador en Phoenix.

**5. Desarrollo** de la campaña comunicacional "Ecuador Conmigo", que tiene la finalidad de proteger a los migrantes ecuatorianos y por lo tanto nadie debe sentirse solo.



**6. El plan de acción** busca otorgar servicios consulares sin trámites burocráticos, de manera especial en la expedición de pasaportes y documentos de filiación personal que permitan su identificación, lo que impediría agravar su estatus migratorio.



Consul General de Guatemala en Phoenix, Lic. Oscar Padilla Lam.

## Espacio radial para la comunidad guatemalteca

**EL CONSULADO GENERAL DE GUATEMALA** en Phoenix estará llegando a los hogares guatemaltecos desde la radio. Este mes de marzo se estrena su programa radial que será transmitido **por Radio Kasa el último miércoles de cada mes de 4:00 p.m. a 4:50 p.m.** El nombre del espacio aún no ha sido revelado, pero lo más importante es que va a ser un programa informativo de gran ayuda para la población guatemalteca en Arizona.



**GARANTIA 30 DÍAS**

# FRANCO'S APPLIANCES

## VENTA DE ELECTRODOMÉSTICOS USADOS

Refrigeradores	Estufas	Secadoras
DESDE \$100	DESDE \$60	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

# 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](http://www.pugatile.com)

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



## AQUÍ LAS VENTAJAS DE SER PROPIETARIO DE CASA

### Libertad

La libertad que te da ser dueño de tu hogar es basta, hoy solo nos enfocaremos en dos muy importantes para nuestra comunidad; hacer cambios positivos o mejoras a nuestra casa le da plusvalía, el dueño tiene libertad de escoger esas mejoras y gastar dinero él mismo en lugar de esperar, como inquilino que el dueño lo haga. Y la libertad que te da tener familiares o mascotas extras que lleguen a vivir a la casa cuando sea necesario sin necesidad de pagar una fuerte suma de dinero por ello.

### Comprar = Buena inversión

La renta que paga el inquilino, va pagando la hipoteca del dueño de la propiedad, siendo así una buena inversión para el dueño pero no tanto para el inquilino. Esa misma renta va acortando la deuda de esa hipoteca, poniendo más dinero en el bolsillo del dueño y acumulando plusvalía. Al usted comprar una casa, el beneficio lo lleva usted mismo.

### Rentar vs comprar

Como padres o madres todos deseamos estabilidad para nuestra familia, al rentar tomamos el riesgo de que en algún momento el dueño decida subir

el precio de la renta a una cantidad no conveniente para el inquilino, vender la propiedad o simplemente no rentar más y pedirnos salir sin mucho tiempo de anticipación. Es principalmente difícil cuando se llevan ya muchos años en el mismo lugar. La estabilidad que nos dar ser propietarios de casa, viene con la tranquilidad que pase lo que pase, siempre tenemos un techo que nos cubra.

¡Así que a tomar acción!

**Vivimos en un país de oportunidades, y como tal, ¡debemos aprovecharlas!**

# Rentar vs comprar

## La decisión está en sus manos



Por América Rojas y Yady Espinobarros  
Agentes de Bienes Raíces



Desde tiempos de nuestros abuelos, hemos escuchado decir que la mejor inversión es tener un techo que nos cubra y un patrimonio para nuestros hijos.

Ahora bien, si el proceso de compra no es fácil, tampoco es imposible. Con un poco de disciplina y muchas ganas de salir adelante, mucha gente lo logra. Vivimos en un país de oportunidades y como tal debemos aprovechar esas oportunidades.

No es necesario mencionar que todos necesitamos un lugar donde vivir y que todos pagamos una cantidad fija por vivir en dicho lugar, pero lo mencionaré porque no siempre ponemos las cosas en perspectiva y no siempre pensamos que donde quiera que sea, nos costará dinero hacerlo.

@LaTienditaCafe | latierenditacafe | latierenditacolombianrestaurant

## La Tiendita

### Colombian Restaurant

Comida y productos 100% colombianos  
**480-898-5546**  
456 W Main St, Suite A - Mesa, AZ 85201

# Calendario de Eventos

Festival colombiano 2017

¡Todos invitados!

**SÁBADO, MARZO 18 DE 2017 | PLAZA TRADICIONES**

Dos eventos en uno. Durante la primera parte se desarrollará el festival. Un evento familiar para conocer y disfrutar de las tradiciones colombianas. Música en vivo, deliciosa comida típica y presentaciones del folclor colombiano, artesanías, y actividades para niños. La segunda parte será una parranda con el gran concierto de Sonora Carruseles. Todos a bailar al ritmo de salsa con esta legendaria banda musical. Y como dicen sus organizadores: "el que lo vive es el que lo goza, no se lo pierdan".

**Mayor información y venta de boletos 602-292-0259 ó [www.ticketon.com/](http://www.ticketon.com/).**

Lugar: **1602 E. Roosevelt St, Phoenix 85006.** Festival de 1:00-7:00 p.m. (admisión general). Concierto: 9:00-2:00 a.m. (mayores de 21).



## KERMÉS A BENEFICIO DE NO MÁS MUERTES

**Domingo 19 Marzo, 11 AM - 6 P.M.**

**Salón Imperio, 2722 W Thomas Rd. Phoenix AZ**



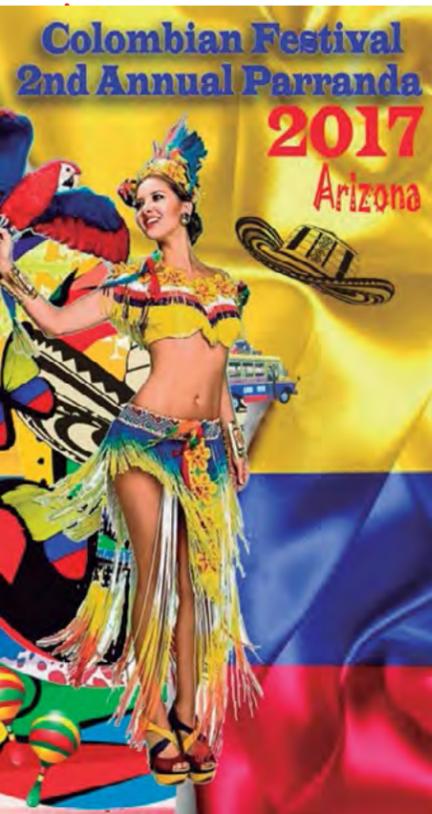
## ¡TODOS INVITADOS!

La misión del grupo humanitario No More Deaths/ No Más Muertes es brindar ayuda a nuestros hermanos migrantes en el desierto. Llevándoles agua, comida y primeros auxilios con el único objetivo de salvar sus vidas. Debido a la situación política, es grande la necesidad de ayuda para seguir con nuestra labor.

Esperamos puedan asistir y/o compartir este evento. ¡Gracias por su apoyo!

**MAYOR INFORMACIÓN 602-384-7320**

Para donar con PayPal:  
Encuétranos en facebook <https://www.facebook.com/NoMoreDeathsPhoenix/>



Marisela, la Madonna latina,  
en concierto

**VIERNES, 24 DE MARZO DE 2017 | 8:30 P.M.**

**CELEBRITY THEATRE**

Regresa a Phoenix para interpretar sus grandes éxitos la estrella latina Marisela. Así que a revivir viejos tiempos con las inolvidables canciones como "Ya No," "Mi Problema," "Enamorada y Herida," "Sin Él," "Completamente Tuya," "Tu Dama de Hierro" and "Y Voy A Ser Feliz." Marisela Esqueda nació en Los Ángeles y fue en México donde inició su carrera y saltó a la fama. Obtenga \$10 de descuento si compra sus boletos antes del 19 de marzo. Puertas abren a las 6:30 p.m. **Boletos desde \$45.** Precios incrementan \$10 desde 03/19/2017. **Venta de boletos en Celebrity Theatre, 440 N. 32nd St., Phoenix, o [www.celebritytheatre.com](http://www.celebritytheatre.com). 602-267-1600 ext.1.**



**¿LASTIMADO EN UN ACCIDENTE?**

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

**SI HA TENIDO UN ACCIDENTE DE TRABAJO, ¿USTED TIENE DERECHOS!**

Primero llame al Dr. Maloney.

TRATAMIENTO POR:

- Lesiones en accidente de Tráfico
- Lesiones en el lugar de Trabajo
- Lesiones Personales

*Estamos para ayudarle!*



DR. PATRICK MALONEY - DIRECTOR CLÍNICO

**2525 E Thomas - Suite #1  
Phoenix, AZ 85016.**

[www.maloneychiropractic.net](http://www.maloneychiropractic.net)  
**(602)-955-2858**

¡Así se Habla!

# Antiinmigrante o Anti-inmigrante

## NO EXISTEN en el diccionario de RAE



Aunque son palabras bastante comunes hoy en día en nuestro vocabulario, **Contacto Total, la revista que habla**, encontró que no aparecen en el diccionario de la Real Academia Española ni en ningún otro diccionario de la lengua hispana. Es así como **antiinmigración** o **anti-inmigración** tampoco existen. Los medios de comunicación hacemos uso constante de estos términos para referirnos a situaciones o hechos en contra de la inmigración. Es más, en esta publicación encontrará la palabra más de una vez. Ahora la pregunta es: ¿Será correcto continuar usándolas? ¿O mejor esperar a que RAE, como la máxima referencia de la lengua castellana, la incluya en su próxima edición?

El propósito de esta sección es rescatar nuestro idioma y promover el uso correcto de las palabras, tal y como lo establece el Diccionario de la Real Academia Española.

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



3614 N 24th St.  
Phoenix, AZ 85016  
Tel.: (602)-423-4883  
Email: [abcontinental@gmail.com](mailto:abcontinental@gmail.com)



¡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.  
Cerrado los Domingos

[www.simonshotdogs.net](http://www.simonshotdogs.net) Simon's Hot Dogs [simonshotdogs](https://www.instagram.com/simonshotdogs)

VENTA DE BOLETOS EN

# LA MERCED

MEXICAN KITCHEN

855 W. University Rd. Ste. 17-18  
Mesa - AZ 85201 | Teléfono 480-615-5820

PHOENIX ARIZONA  
DELIRIUM NIGHT CLUB  
TE INVITA LA MERCED MEXICAN KITCHEN

# MEGAEVENTO

PRODUCCIONES GALVAREZ  
ALVAREZ  
PREMIER

El Rey de la Cumbia  
**MANUEL PERERA**  
**FASCINACION**  
HECHO EN MEXICO  
DINASTIA PERERA DESDE EL PEÑON DE LOS BAÑOS

El Nuevo Líder  
**CONGA**  
Mico Pedro Perera  
EL NUEVO LIDER

UN EVENTO COMO EN LAS GRANDES CAPITALES SONIDERAS!!  
**STEREO**  
Raul Perera  
**RUMBA**  
El Rey de la Fidelidad  
**SENAES**  
Manuel Arreguin

EVENTO 100% CONFIRMADO

TODA UNA LEYENDA EL CHAYO BIZOCHO  
**VIROLAS** XRHH  
54 AÑOS DE MUSICA !!  
**SIBAREY**

SIGUENOS EN facebook  
GILALVAREZ NOCHES SONIDERAS  
**VIERNES 24 DE MARZO 2017**  
STAFFPREMIER  
SIGUENOS EN facebook

INFORMES: 602 488 0645 / 602 413 5957

## Famosos de Aquí y Allá



Fotografías cortesía de TreeHouse Realty, LLC

**I** A la venta! La superestrella Alicia Keys, cantante y juez de “La Voz” está vendiendo su mansión en las montañas de Camelback. La espectacular residencia tiene 4 cuartos, 5 baños y medio y garaje para 6 carros. Fue puesta en el mercado por casi tres millones doscientos mil dólares. Así que si les interesa, hagan sus ofertas. ¡Es tiempo de comprar!



**S**e estrenó Omar Bravo con el equipo Phoenix Rising FC y uno de los más contentos fue Armando Lobo y su familia. Armando Jr. consiguió la foto con su ídolo y Armando, el papá, con la esposa del jugador y su pequeño hijo a quien ya ven como el próximo goleador de las Chivas de Guadalajara. ¡Que viva el futbol!



Spread Pictures / The Grosby Group

**Q**ue esta pasado de peso, eso dicen por estos días de Rodner Figueroa “el fashionista” que cayó en desgracia después de comparar a la primera dama Michelle Obama con un simio. Rodner fue de vacaciones con su pareja Ernesto Mathies a la isla de St. Barts en el Caribe y dejó ver muchas libras de más con su diminuto traje de baño. Tanto se habló del tema que no tuvo otra opción que escribir “tengo que enseriarme con la dieta y el ejercicio ¿no creen?”



**1190-AM**  
La Estación del Talento Independiente  
[www.onda1190am.com](http://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](http://www.onda1190am.com)

**EN CABINA 602-759-1910**

**¡Pare Oreja y Apunte!**

**DESDE \$10**  
20 PALABRAS

**Milleniun Communications**  
Cellphone repair & sales

**Reparación y venta de celulares y tabletas**  
Venta de accesorios - Desbloqueamos cualquier celular y quitamos cuentas de Google.

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

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

**Se venden** (3) adaptadores y router marca linksys. \$15. Llamar o enviar texto al **602-751-2106**.

**Busco** casa para rentar en el área de las avenidas entre la 67 y la 75. De 3 habitaciones y dos baños. **602-518-0902**.

**Se vende** estufa de gas por \$120. Si le interesa, marque al **480-688-2132**.

**Vendo** casa en Nogales Sonora. Mayor información al **602-367-5348**.

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

**Manualidades para todas las edades y clases gratis para niños en Magic Hands.** Las manualidades son ideales para desarrollar la concentración y disminuir el estrés, y también los niños estimulan la destreza manual, la creatividad y la perseverancia. Llámanos al teléfono **602-329-4384**. O visítanos **3201 W. Thomas Rd. Phoenix AZ. ¡Te esperamos!**

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

**Compro** mesas y sillas para eventos. Preguntar por Ramón **480-547-1528**. **Vendo casa** en Puerto Peñasco recién remodelada. Dos recamaras, un baño. A 10 minutos de la playa. Mayor información **480-748-5941**.



**SE VENDE WATERSLIDE**  
de 18 pies de alto excelente condición, casi nuevo \$1800 o mejor oferta.  
Más información  
**623-210-1809**

**Diseños & Bordados**

📍 Mercado de los Cielos  
737 W Thomas Rd C7 - C8  
Phoenix, Az. 85033

📞 602 388 2306

📱 Diseños y Bordados

✉️ DisenosyBordadosArizona@gmail.com

**DISEÑOS & BORDADOS**

www.dbarizona.com



**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**

**¡Pare Oreja y Apunte!**

**DESDE \$10**  
20 PALABRAS

**COMPRE / VENDA  
INTERCAMBIE / REGALE**

**LOS CLASIFICADOS QUE ¡SI SE VEN!**

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

**EMBROIDERY GRAPHIC DESIGN**

**YOUR LOGO!**

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

**VALENTINA'S MATTRESS COLCHONES**  
Tenemos diferentes estilos, calidad, precios y marcas originales.  
**480-282-3270  
602-718-0816**



**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%. Visítenos en 3302 W. Van Buren St. Phoenix AZ. (en la plaza de la Ave 35 y Van Buren).  
**602-278-0868**



**EN VENTA**  
combo brinca brinca con resbaladilla y alberca de agua, buena condición. Casi nuevo. \$1600 obo.  
Más información al  
**623-210-1809**

**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.

**Colombia Express**

**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**



**QUESO MENONITA**  
de Casas Grandes,  
Chihuahua.

**Lydia**  
**602 810 6241**

**Se busca** persona para reconstruir un cuarto en la yarda. **480-234-9593.**

**Se buscan** freineros. Preguntar por Mary **702-742-5263.**

**Se buscan costureras.** Tiempo completo y medio tiempo. En Phoenix (Central y Camelback). Pago basado en la experiencia. Interesadas llamar al **602-277-2402.**

**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.**

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

**PACMAN PLUMBING SERVICES**  
Plomería Comercial y Residencial



- LINE
- GAS
- WATER
- DRAIN

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

La compañía  
**ALL CLEANING SERVICES**  
está buscando personal para limpieza de casas 480-528-9422. Preferiblemente que vivan en las áreas de Mesa, Gilbert o Chandler. Las personas interesadas pueden llamar al **480-204-1131**




**Reparación profesional automotriz. Problemas eléctricos y mecánicos. Mantenimiento preventivo y correctivo.**  
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**



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



**C&N Handyman Services.** Todo tipo de remodelaciones tile, plomería, electricidad, drywall, pintura, roofing y mucho más. Precios accesibles. **602-754-1300.**

**Costurera / Alteraciones.** Se hacen alteraciones y bastillas a vestidos, faldas, pantalones y sacos. Arreglamos todo tipo de ropa. Estamos en el west del Valle. **602-754-0641.**

**Si se descompuso** su VCR, DVD, Stereo, televisión o cámara de video, yo se los puedo reparar. Soy Polo. Estaré esperando su llamada **(623) 204 9648.**

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

**FUMIGACIONES DOMÉSTICAS | EXPERTOS CONTROLANDO PLAGAS**



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

**NO CONTRATOS - PRECIOS RAZONABLES 602-303-7927**



**¿Tiene problemas de Calefacción?** 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.**

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

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

**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.**

**Vendo escobas, trapeadores y recogedores.** De tamaño regular y también pequeños para niños o para limpiar los desechos de su mascota o su vehículo. Soy discapacitado y vendo estos productos para mantener a mi familia. Pregunte por Sebastián, teléfono **480-238-6171.**

**BUSQUE / OFREZCA TRABAJO Y/O SERVICIOS**

**LOS CLASIFICADOS QUE ¡SI SE VEN!**  
PARA ANUNCIARSE AQUÍ  
LLAME AL **602-751-2106**



**TODO TIPO DE REPARACIONES EN SU HOGAR**



Experto en plomería y reparaciones en general.  
**480 352 9991**

**ISMAR AUTO GLASS**  
•Parabrisas •Ventanas •Reparación de Elevadores y más




**602-545-4059** SERVICIO A DOMICILIO

**ESPECIALISTAS EN REMODELACIONES INTERIORES Y EXTERIORES**  
COCINAS - BAÑOS  
PISCINAS - CHIMENEAS  
DRIVE WAYS - PATIOS  
**602 882 9225**  
**PUGA MASONRY & TILE**



**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**



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**



# 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

3614 N 24th St  
Phoenix, AZ 85016  
(602) 795-4825  
jherrer1@amfam.com



American Family Life Insurance Company  
6000 American Parkway, Madison, WI 53783 008544 - Rev. 3/15 ©2015  
Formulario de póliza ICC13-97 UL  
Formulario de póliza L-97 UL (solamente AZ, ND, SD)



# Perdidos y Encontrados

Si algo se le perdió... búsquelo aquí;  
Si algo se encontró... ¡ANÚNCIELO GRATIS!  
SÓLO EN ESTA SECCIÓN

## ENCONTRADOS

**Encontramos perrita Chihuahua.** Es joven y la encontramos en Deer Valley y Scottsdale Rd. No tiene etiqueta ni chip. Si usted es el dueño o dueña, llámeme **480-343-9703**.

## YORKIE ENCONTRADO EN GILBERT

Encontré este pequeño yorkie en mi jardín delantero. No tiene ninguna etiqueta ni collar. Lo llevé al veterinario para una exploración y no se encontró ningún chip y dijo que tiene menos de un año de edad. Si usted es el dueño, llamar al **480-628-4453**.



## PERDIDOS

### PERRO PERDIDO EN MESA

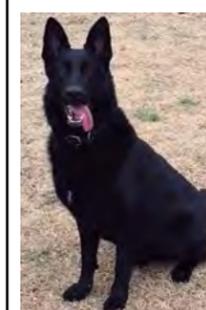


Su nombre es Sasha. Mezcla de chaw y pastor alemán. Si lo encuentra por favor llame o envíe texto. Ofrezco una recompensa de \$500. **480-406-1507**

**Perdí mis llaves,** cartera y iPhone 6. Ocurrió la noche del jueves 2 de marzo en Yucca Tap Room. Dispuestos a pagar \$100 de recompensa por su regreso. Si usted los encontró por favor envíeme un correo electrónico ya que estoy sin un teléfono por ahora. **tyler.hunsaker@gmail.com**

**Perdimos gallo Bantam.** Desapareció el 2/18 alrededor de las 3 pm. Tiene alrededor de 6 semanas de edad, tiene plumas amarillas y pies anaranjados. Se perdió por la Country Club Drive y Union Hills Drive. Si la has visto y la tienes, hay una pequeña recompensa. **623-853-7384**.

### BUSCO A MI PERRO ACE



Se escapó de su patio en Buckeye (cerca de Sun Valley Parkway y 262 Avenida) el 5 de marzo alrededor de las 8 AM.

**Ayúdenos a encontrarlo!** Ace es un belga Malinois de color negro-se parece a un pastor alemán - y es de aproximadamente 80 libras. Él es muy atlético y muy rápido. Un poco asustadizo. Póngase en contacto conmigo si lo ha visto o tiene alguna información. Gracias. **646-427-7952**.

**Perdí sobre** con documentos importantes. La tarjeta del seguro social y el acta de nacimiento a nombre de Faustini de Mesa estaban en el sobre, lo perdí el 16 de diciembre en Walmart de la Avenida 51 e Indian School. **602-272-3363**.

**Bolsa perdida** en Food City de la 35 avenida y Glendale. Marca Guess de color negro, con un estampado leopardo en frente. Contiene documentos importantes a nombre de Raquel Cruz. Ofrezco recompensa. **623-845-2364**.

**Lentes de sol perdidos** en la parte superior de "Camelback Mountain". Pagaré recompensa. **602-291-7181**, ext. 602.

### PITBULL ENCONTRADO EN PHOENIX

Encontramos este Pitbull macho nariz azul. No tenía ni etiquetas ni collar y es gris con blanco. Se encontró andando por la avenida 99 y Broadway. Es muy educado y tranquilo. Si sabe a quién pertenece o usted es el dueño por favor comuníquese al **623-414-6940**.



### ENCONTRADO PASTOR BELGA

Encontré este perrito alrededor del mediodía por la Carver y la 35 avenida. Creo que es un "Shepard belga" macho con collar de metal, sin ningún chip ni etiquetas. Él está en una casa segura y estará bien por ahora. Si es suyo llamar al **623-565-1214**.



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



REFRESCANTES BEBIDAS



DELICIOSOS POSTRES



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

Venga a nuestro restaurante, presente la revista con este aviso y obtenga el

# 10% DE DESCUENTO en su cuenta total

VÁLIDO UN AVISO  
POR CUENTA



# 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

0.9 % 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!



# 602-348-5050

## Enrique Moreno

Conmigo siempre tendrán  
**BUENOS PRECIOS Y BAJOS INTERESES**



# ¿Pensando en comprar vivienda?

LLÁMAME 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 (APLICAN RESTRICCIONES).

¡DIFERENTES OPCIONES PARA USTED!

Juan Raúl Fimbres  
480-593-6193



**ESTAMOS CONTRATANDO**

Prestamista de Hipotecas | [jfimbres@alliancehomeloans.com](mailto: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](http://alliancehomeloans.com/jfimbres)