



www.revistacontactototal.com

Nº. 38 | MARZO 1 AL 14 DE 2018

Publicación Quincenal Gratuita



GLADIS VEGA
¡Tiene "Karisma"
y mucho futuro!

Fotografía: David Gómez

CONTACTO
total

"LA REVISTA QUE HABLA"

GRATIS



¿TIENE PLUSVALIA EN SU PROPIEDAD?

De su bolsillo



NIÑOS AGRESIVOS

En la mira



¡COMO CUIDAR SU CORAZON!

Buena vida



¡VOLANDO ALTO!

Destinos



¡VALENTINAS LO TIENE TODO! IMPORTACIONES VALENTINAS ES MÁS QUE UNA DULCERÍA.

AQUÍ ENCUENTRA TODO PARA SUS FIESTAS

- GRAN VARIEDAD DE DULCES
- DULCES PARA CANDY BUFFET
- TODO PARA SU MESA DE SNACKS Y TAMARINDO
- TODO PARA DECORAR DESDE ALCANCIAS HASTA POSTERS Y GLOBOS

CUADROS, PIÑATAS Y CENTROS DE MESAS PERSONALIZADOS

CAZOS, DISCOS, OLLAS DE BARRO, PARRILLAS PARA TACOS Y QUEMADORES.

VARIEDAD DE ESPECIES, CHILES SECOS, SEMILLAS, GRANOS, MEMBRILLO, CAJETA Y MUCHO MÁS...

SERVICIO A DOMICILIO

- RASPADOS DE MIELES NATURALES -
- ALGODONES DE AZÚCAR -
- PALOMITAS DE DIVERSOS SABORES -
- TAQUIZAS AL CARBÓN -
- DISFRACES DE PERSONAJES -

TRES LOCALIDADES EN EL VALLE DEL SOL

AVENIDA 35 Y VIRGINIA
2540 N 35TH AVE #2
PHOENIX, AZ 85009
(602) 442-9487

CALLE 24 Y MCDOWELL
2454 E MCDOWELL RD
PHOENIX, AZ 85008
(602) 275-2232

AVENIDA 43 Y CACTUS
4322 W CACTUS RD,
GLENDALE, AZ 85304
(602) 595-0880

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

Las familias fuertes no se separan pero si se transforman.
Con Daniel Rodríguez, un abogado con experiencia, pasión y confianza, su caso estará en buenas manos y el mejor interés de su familia será protegido.



DANIEL A. RODRIGUEZ
— LAW OFFICES —

CON NOSOTROS, ERES FAMILIA

Práctica en Derecho de Familia

Divorcio

Custodia

Manutención de niños

Tutela

Adopciones

Cartas poder

Law Offices of Daniel A. Rodriguez

Tel: 623-404-2544

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



¡Ni un tiro más! ¡Ni un muerto más! ¡Ni una estupidez más!

La verdadera solución no es un secreto. No es difícil conocerla. La mayoría la ha propuesto. Casi todos coincidimos en qué es lo que hay que hacer. El grueso de la población civil de los Estados Unidos lo pide a gritos. Para que no ocurran más masacres hay que desarmar a la población civil, hay que restringir el uso de las armas con más y exigentes requisitos. ¡Sencillo! Así de fácil y así de difícil.

Solo un puñado de poderosos defensores del uso de las armas tiene en jaque al resto del país. No quieren entender que esta es la solución. Mejor, si lo entienden, pero no quieren poner en riesgo su lucrativo negocio. Les importa más el dinero que la vida de las personas.

Varios países europeos, hace ya unos buenos años, golpeados por la tragedia, tomaron la decisión y desde entonces las masacres en escuelas han desaparecido. Todos viven tranquilos pero sobretodo seguros porque los controles y las restricciones al uso de las armas se lo permiten.

Aquí se necesita un acto de sensatez. Algo casi imposible de lograr. El primero en tenerlo tendría que ser el presidente del país Donald Trump. Pero qué se puede esperar de él cuando recibió más de 30 millones de dólares de la Asociación Nacional del Rifle para su campaña presidencial. Del presidente Trump sólo podremos

escuchar “propuestas inteligentes”, como la de restringir la venta de los dispositivos que convierten una arma en automática. Será solo para que la cifra de víctimas no sea tan grande. Que tal la propuesta presidencial de armar a los maestros. Negocio redondo para los vendedores de armas y fatal para los estudiantes y población civil.

Con un panorama así. Con los vendedores de armas sin ceder ni un centímetro, con los políticos, que hacen las leyes, arrodillados por los millones de dólares que reciben para sus campañas, la única esperanza son los jóvenes adolescentes que vivieron en carne propia la tragedia en la Florida y que han contagiado su sentir a muchos otros en el resto del país.

Ojalá les dure la “gasolina” y el impulso inicial. Ojalá se fortalezca su movimiento. Ojalá contagien a todo el país de sus ideas de cambio y de que en las urnas estará parte de la solución. ¡Es la única opción!

Si no, estaremos condenados a repetir la película. La película de terror. Masacre, dolor y más dolor, voces de protesta y olvido... para esperar una nueva tragedia.

¡País que no aprende de sus tragedias, está condenado a repetirlas!

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, PATRICK MALONEY, BLANCA CORNEJO, JUAN RAÚL FIMBRES, ANA JIMENEZ 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

GENTE EN CONTACTO TOTAL	6
DESTINOS ¡A volar!	12
BUENA VIDA Cómo cuidar su corazón	14
CALENDARIO DE EVENTOS	16
PANORAMA LOCAL Precauciones con las tormentas de polvo	20
PRIMER PLANO Los Hernandez en la política	22
TALENTO LOCAL Gladys Vega	24
DE SU BOLSILLO Qué hacer con la plusvalía de su propiedad	28
EN LA MIRA Niños violentos	30
DE NUESTROS CONSULADOS	32
SI SE PUEDE El poder de la gratitud. Parte 2	36
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 ayudarle!

www.maloneychiropractic.net
(602) 955-2858

¡Bienvenidos bebes!

Xtylo Beauty College estrenó su nueva y moderna sede en el "west" de Phoenix. A partir del 6 de febrero empezaron a dictar clases y motivar a los estudiantes con grandes descuentos de miles de dólares.

La familia Barajas le dio la bienvenida a Ezekiel Ángel quien nació el 18 de febrero a las 8:03 de la mañana. Sus padres Ángel y Alfredo han recibido todo tipo de muestras de cariño para el nuevo integrante de la familia. ¡Felicidades para ellos!



En el hogar de los Walsh el recibimiento fue para Mía quien nació el 17 de febrero a las 12:24 del mediodía. Sus padres Andrew y Maryorie están que no se cambian por nada. Pero sin duda la más feliz es la pequeña Anjulieth quien desde ahora será la hermana mayor. ¡DIOS los bendiga!

¡Los 50 de Margarita Rose!

La celebración fue en el club House de Scottsdale. Allí se encontraron todos los miembros de la familia para darle la sorpresa. Como buenos colombianos no pudieron dejar de lado el sabor y el ritmo que imprime el grupo vallenato.



Aquí la cumpleañera, muy elegante, recibe la felicitación de su mami doña María del Carmen quien fue de las más felices de la fiesta al poder celebrar con sus hijos Mercedes, Margarita, Mesías, Ana, Rosa y Olga Lucía.



Parte de la colección mezcla colores ácidos con pasteles en telas de alta gama 100% algodón 100% seda. Esta será la tendencia para primavera-verano con la cual rinde homenaje a Gianni Versace su diseñador favorito. I love Gianni es el nombre elegido.



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

Angel's Diner



15% DESCUENTO
EN LA CUENTA
PRESENTANDO ESTE AVISO

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!

*Daniel A. Rodríguez fue el primer
abogado indocumentado
en el Estado de Arizona.
Nosotros sabemos qué es ser
inmigrantes y cómo defender
a nuestra comunidad.
Experiencia, pasión y confianza.*

**CASOS DE INMIGRACIÓN
CITAS GRATIS,
SIEMPRE CON EL ABOGADO**

***Peticiones de Familia**

- Matrimonio/ Visa de Prometido (a)/
Padres/Hijos/ Hermanos

***Perdones (I601 y 601A)**

***Defensa Contra Deportación**

- Fianzas en Eloy y Florence
- Cancelación de remoción/deportación

***Peticiones Especiales**

- Visa U (victimas de crímenes)/VAWA/y Mas!

***Residencia y Renovación de
Residencia Ciudadanía**

***Permisos de Trabajo**

Law Offices of Daniel A. Rodriguez

Tel: 623-404-2544

1601 North 7th Street, Ste. 350

Phoenix, AZ 85006

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



Super 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.



¡Los Esperamos!

* PRESENTE LA REVISTA
CON ESTE ANUNCIO PARA
OBTENER LOS ESPECIALES

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



STRATUS

VISION
Advertising
RESOURCES

Tito's
Handmade
VODKA

BACARDÍ

DOS EAGLES
XX
Legal Spirit

3RD Annual Colombian Festival Arizona

HONORED TO: JOPOPO- LLANOS ORIENTALES

MARCH 10-2018
Stratus Event Center
2102 North 23rd Avenue, Phoenix, AZ

FESTIVAL GENERAL ADMISSION

TIME: 1:00 pm-6:00 pm \$15

KIDS UNDER 12 YEARS OLD GO IN FOR FREE (1-6pm)

DANCE / CONCERT +18: 8 pm-2 am \$35 (pre-Venta)

COMBO: Festival y Concert \$40

Live Music Salsa Cumbia
Folklore Merengue Vallenato & More

Traditional Colombian Food
Including Carne a la Llanera
Attractions for kids Arts and Crafts
Dj Kalak DJ Santiago



FOR INFORMATION CALL:

602-828-9547

602-292-0259

f 3er Colombiano Festival Arizona
Oportunidad de Patrocinio: 602-828-9547
e-mail: anajimenezaz@gmail.com

Xlight

Jägermeister

Heineken

Puerto Rico
Latin Bar & Grill
"Authentic Puerto Rican Cuisine"

MIDWAY

La Tiendita
Colombian Restaurant

COLOMBIA
ARTS & CRAFTS

La Tiendita
Colombian Restaurant

Peoples
WESTERN COMPANY

CLUB DE LA CALABAZA
Latin Lounge

CLUB DE LA CALABAZA
Latin Lounge

SUNSHINE
pediatrics

¡QUÉ!
MAGAZINE La Onda

SEGUNDA MANO

AZ RADIO
Latina

Prensa
Hispana

AZL
azlatinos.com

AZ NOTAS

CONTACTO
TOTAL

Frecuencia Alterna

teleritmo

¡¡¡A VOLAR!!!



Desde el hotel iniciaron el vuelo sobre la represa de Hoover muy cerca de las Vegas. "Nos pusieron un video de 5 minutos con las instrucciones y nos dieron un flotador para en caso de emergencia"



"La emoción de estar en el aire es muy linda. Te da libertad. La vista arriba de la represa es espectacular. El piloto super amable y muy confiable"



La empresaria de eventos Ana Jiménez aprovechó la presencia de sus primas llegadas desde Colombia para "hacer algo diferente". Y la idea se concretó en volar en helicóptero. Algo que para muchos es descabellado, para ellas fue sensacional. Junto a su prima Xiomara, su sobrina Jennifer con su novio Al Merino, vivieron esta espectacular experiencia que hoy comparte con los lectores de Contacto Total, la revista que habla. Así que, ¡abróchense los cinturones!



"Si nos dio un poquito de miedo cuando se descolgaba y daba vuelta. El piloto tuvo que cambiar un poquito el curso del vuelo por el viento"



"Si es un poco costoso pero hay varias opciones. Depende de lo que quieran hacer y la duración del vuelo"

Al final, misión cumplida. No importó que días antes, un helicóptero se hubiera caído en la zona del Grand Canyon: "Pienso que los accidentes pasan. La vida sigue y hay que tomar riesgos con precaución" ¡Reto superado!



10 alimentos excelentes para su corazón



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

Cuidar de su corazón puede ser tan sencillo como estar pendiente de lo que come. Elimine los alimentos procesados y consume más proteína magra y fibra. El combustible que coloca en el cuerpo, así como en el automóvil, va a determinar cuán bien funciona.

Estos son algunas comidas que ayudan con el corazón:



1. Salmón y otros pescados. El salmón silvestre, no el de criadero, es rico en ácidos grasos Omega-3, que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico. Las grasas buenas en el salmón reducen la inflamación, mantienen el flujo sanguíneo y bajan los triglicéridos. Otros pescados saludables para el corazón son las sardinas, el barramundi y el atún. Dos porciones a la semana es un buen comienzo.



2. Semillas de linaza molidas. Ricas en fibra y Omega-3 vegetal se pueden añadir a una variedad de alimentos como sopas y ensaladas. Puede usarlas en el cereal, yogurt y batidas de proteínas. Ayudan a reducir el colesterol en la sangre.



3. Nueces. Las almendras y las nueces tienen gran cantidad de vitamina E y de ácidos grasos Omega-3 y son una deliciosa fuente de magnesio. Las nueces ayudan a reducir el colesterol. La Asociación Americana del Corazón recomienda que se coman cuatro porciones semanales de nueces sin sal y sin aceite como parte de una dieta balanceada.



4. Frijoles y legumbres. Incluya frijoles rojos, frijoles negros, garbanzos y lentejas. Son ricos en magnesio, complejo de vitamina B y son una fuente importante de fibra soluble, lo que reduce el colesterol. También añaden ácido fólico y magnesio a la dieta. La soya es una proteína vegetal magra que puede ayudar a bajar el colesterol.



5. Bayas. Todas las bayas son buenas, en especial los arándanos ya que son una fuente importante de ácido elágico, un antioxidante que protege los vasos sanguíneos, baja la presión sanguínea y reduce el colesterol malo o LDL. Las naranjas son ricas en flavonoides, vitamina C, potasio, ácido fólico y fibra.



6. Vino tinto. Los antioxidantes como las catequinas y el resveratrol presentes en el vino tinto, aumentan el colesterol bueno o HDL y reduce el malo (LDL). Limite el consumo a una copa de cuatro onzas de vino al día. Si es abstemio, puede obtener estos beneficios en frutas y vegetales.



7. Avena. Contiene ácidos grasos Omega-3 y es también rica en fibra soluble, magnesio, potasio y niacina. La avena ayuda a disminuir el colesterol malo (LDL). Utilice la avena de corte de acero (steel cut) que contiene mayor cantidad de fibra.



8. Aguacate. Repleto de grasa monoinsaturada saludable que reduce el colesterol malo (LDL). Promueve la absorción de carotenos que mejoran la salud del corazón. Reemplazar la grasa saturada con fuentes de grasa insaturada mejora el nivel de colesterol de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés). Un ejemplo es utilizar aceite vegetal (insaturado) en lugar de mantequilla (saturada).



9. Té (negro o verde) es rico en flavonoides, que es un antioxidante que protege las células de radicales libres que pueden dañarlas.



10. Chocolate oscuro. El alto contenido de flavonoides tiene el efecto de diluir la sangre, algo que le gusta al corazón. La epicatequina, compuesto presente en el chocolate oscuro, aumenta el óxido nítrico, que dilata los vasos sanguíneos y disminuye la presión de la sangre. Selecciónelo cuidadosamente.

Al fin de cuentas, el alimento es esencial para un corazón saludable, pero si uno no se mueve bien, el alimento no es suficiente. Use la quiropráctica para alinear y darle un "tune up" a su columna vertebral y a su cuerpo. Esto le permitirá usar su cuerpo correctamente para que no se desgaste prematuramente, y le ayude a participar en actividades físicas que también son esenciales para mantener un corazón saludable.

@LaTienditaCafe
 latientitacafe
 latientitacolombianrestaurant

La Tiendita

Colombian Restaurant

Comida y productos 100% colombianos

480-898-5546

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

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 •

GARANTIA 30 DÍAS



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

Clases de baile para niños

Cada sábado desde febrero 24 hasta mayo 26 de 2018 / 9:00am

Los niños, entre 6 y 12 años, aprenderán técnicas, estilos, coordinación, memoria, energía y amor por el baile. Las clases se basan en aprender diferentes elementos a medida que pasan las semanas. Para obtener la experiencia completa de la capacitación se recomienda que los niños sean constantes. Aquellos que permanecen consistentes tienen la oportunidad de actuar en las presentaciones. Taller del sábado incluye Pre Ballet, Bachata Kids, Salsa Kids y Hip Hop

Llame o pase por el estudio de baile para registrar a su bailarina. Por día \$ 25.00
Paquete mensual \$75.00. Arazando Dance Co.
2941 West Indian School Road Phoenix, Arizona
85017 480-256-2413



Torneo latinoamericano de futbol "Sin fronteras 2018"

Sábados 3 y 10 de marzo de 2018

9:00 a.m. a 01:00 p.m



El Consulado General del Ecuador en Phoenix, invita a toda la comunidad hispana al Primer Torneo Latinoamericano de fútbol "Sin Fronteras" Este certamen busca integrar a todos los países latinoamericanos reafirmando los lazos de amistad y confraternidad. Asista como espectador a los partidos y apoye a sus connacionales. Equipos de Ecuador, Guatemala, México, Colombia, Perú y Brasil estarán participando. La cita es en Friendship Park 12325 W. McDowell Rd. Avondale, AZ 85323.

Calendario de Eventos

Festival anual colombiano

Sábado 10 de marzo de 2018 / Festival de 1:00 p.m. a 6:00 p.m.

Concierto-Baile: 8:00 p.m.-1:00 a.m.

Cada año se hace homenaje a una región colombiana diferente para compartir su cultura y difundirla entre otras culturas. Este año el tercer festival colombiano está dedicado a los Llanos Orientales y su baile típico: el joropo. Son dos eventos en uno. **Festival:** Admisión \$15 abierta para todas las edades. Los niños menores de 12 años de edad no pagan. **Concierto en vivo y DJ:** Admisión 35 (preventa) Show de música y bailes folclóricos en vivo, deliciosa comida colombiana, atracciones para niños, artesanías, juegos Tradicionales y mucho más.

Mayor información: 602-828-9547 o 602-292-0259
Stratus Event Center 2102 N. 23rd Ave Phoenix AZ 85009



Festival dominicano 2018

Domingo 18 de marzo de 2018
12:00m- 8:00pm

"El eventos más caliente de todo Arizona", aseguran sus organizadores de este festival que también celebra la independencia de República Dominicana. AZ Dominican Festival 2018 contará con las presentaciones del Grupo Jaleo, El cantante Urbano Jay Bik, El Comediante Armando Placencia, y el grupo de baile South Pointe Griffin Dancers. Evento familiar maravilloso. Rica comida típica y de países latinoamericanos. Juegos infantiles

Adquiera sus boletos de preventa a \$15 y en puerta a \$20. Stratus Event Center - 2102 North 23rd Avenue, Phoenix, Arizona 85009. Información: 602-413-7917



TODO ARIZONA ESTÁ EN

CONTACTO total

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



12 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

Síganos

f
Contacto total radio
Medios Hispanos

¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

ANÚNCIESE 602-751-2106

Directo de la Ciudad de México hasta Mesa, AZ.

LA MERCED

MEXICAN KITCHEN

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

ENTREGA A DOMICILIO GRATIS
SERVICIO DE BANQUETES

Find us on Facebook / Instagram: La Merced Arizona f i

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



ALAMBRES



CHILAQUILES



ENCHILADAS



MOLE



DELICIOSOS POSTRES



REFRESCANTES BEBIDAS



COCHINITA PIBIL



TOMANDO PRECAUCIONES CUANDO NOS ENCONTRAMOS EN UNA TORMENTA DE POLVO



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

Estábamos acostumbrados a encontrarnos con tormentas de polvo durante la temporada de los monzones, pero ya no es sorpresa que en cualquier época del año haya este tipo de tormentas.

La semana pasada estaba conduciendo en la Interestatal 10, viajando hacia el norte desde Casa Grande, AZ cuando me di cuenta que se aproximaba una tormenta de polvo (ver foto #1). La mayoría de los carros que viajaban a mi alrededor continuaban conduciendo hacia la tormenta de polvo, pero hubo algunos que fuimos prudentes y nos salimos del camino estacionándonos lejos de la carretera (ver foto #2). Este incidente me hizo pensar en la necesidad de recordar continuamente lo que se debe hacer si se encuentra en una situación similar.



foto #1



foto #2

Recuerde que en muchas ocasiones el polvo es tan denso que no es posible ver más allá de la parte de enfrente de nuestro vehículo.

Qué hacer si se encuentra en una tormenta de polvo:

- Evite conducir hacia la tormenta de polvo.
- Si ya se encuentra en medio de la tormenta **NUNCA** frene en medio del camino. Observe el tráfico alrededor de su vehículo y reduzca la velocidad.
- Si puede sálgase completamente del camino y estacionese lejos de la carretera; procure **NO** estacionarse en el acotamiento (el espacio a un lado del camino que normalmente se utiliza para emergencias), muévase lo más lejos posible de la carretera para evitar que otros vehículos choquen con el suyo.
- Cuando esté estacionado ponga el cambio en **Parking (P)**
- Quite el pie del pedal del freno
- Apague todas las luces, **NO** encienda las

intermitentes porque los vehículos que vienen detrás tratarán de seguir las luces de otro vehículo creyendo que por ahí va el camino.

- Manténgase en el vehículo con el cinturón de seguridad abrochado.

- Espere a que la tormenta pase. Normalmente las tormentas de polvo se desvanecen entre 20 y 30 minutos.

Su vida y la de las personas que viajan con usted valen mucho más que el tiempo que tendrá que esperar a que la tormenta se desvanezca.

En ADOT siempre estamos trabajando por la seguridad de los conductores ya sea en los caminos y carreteras o creando campañas de seguridad para que se mantengan a salvo, por eso en esta ocasión le recordamos:

¡CUIDE SU VIDA, ORÍLLESE!

Si necesita más información relacionada con esta agencia ingrese en azdot.gov/mvd o comuníquese conmigo al 602-712- 8989.

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

Los HERNANDEZ

Daniel Hernández se convirtió en un héroe de carne y hueso cuando salvó la vida de la entonces congresista Gabby Giffords. Luego se ganó un puesto en la junta de su distrito escolar y hace poco más de un año triunfó en la elección para ser congresista estatal. A sus 28 años tiene una gran experiencia en la política de la que se ha contagiado su familia. Contacto Total, la revista que habla, le pidió que presentara en sociedad a sus hermanas quienes aspiran a llegar a cargos de elección popular.

Contacto Total: ¿Preséntenos por favor a sus hermanas?

Daniel Hernández: Yo tengo dos hermanas. Alma está corriendo para la casa de representantes en el distrito 3. Ella tiene 24 años. La otra es Consuelo tiene 25 años y está corriendo por mi asiento en la mesa directiva del distrito escolar de Sunnyside. Las dos al mismo tiempo pero no en el mismo distrito.

CT: ¿Cómo recibió la noticia de que ellas también tenían aspiraciones políticas?

DH: Al principio fue una sorpresa porque por un año yo estaba buscando una persona que quisiera correr para el distrito Sunnyside. Le pregunté como a 11 o 13 personas y ninguna estuvo interesada porque es una posición donde no te pagan. Es una posición voluntaria y es mucho trabajo. Hablando con mi familia, Consuelo me dijo ¿y por qué nunca me preguntaste a mí? Para mí fue una sorpresa buena porque ella tiene muchos años trabajando en el distrito. Sola ha hecho mucho. Alma acaba de terminar su maestría en salud pública en la Universidad de Arizona y ha hecho muchas cosas como tener un grupo para proteger el Obamacare. Le ha ayudado a muchas personas a correr sus campañas. Me ayudo a mí. Tiene mucha experiencia y en su distrito ahora hay 3 asientos abiertos. Los dos

representantes y la senadora. Muchas personas se le acercaron y ella dijo “ahora que terminó mi maestría es el tiempo para correr”.

CT: ¿Cuál es el consejo más importante que les ha dado? **DH:** Ellas casi tienen el mismo tiempo que yo en la política. Jajaja. No estaban al frente con el nombre en la boleta, pero tienen mucha experiencia



Consuelo, Alma y Daniel.

casi 9 y 10 años. Lo primero que les dije es que correr para oficina es bien difícil y que no más lo hagan si de verdad piensan que pueden hacer algo positivo para la comunidad. No lo hacen porque sean mis hermanas sino porque de verdad piensan que debemos tener más latinos y más mujeres en las oficinas elegidas acá.

en la política

CT: Dicen que los políticos mienten. ¿Sus hermanas también? ¿Qué dicen ellas?

DH: ¿Qué mienten? ayayay me vas a meter en problemas. Jajaja. Lo único que yo puedo decir de Alma y Consuelo es que son el tipo de personas que yo apoyo todo el tiempo cuando corren para oficina. Cuando dijeron que querían hacerlo les dije vamos a ganar porque nosotros tenemos los valores de la comunidad y mucha experiencia ayudando a la comunidad. Cuando acabaron DACA, ellas hicieron recolección de fondos para jóvenes que no tenían como pagar su renovación, y en menos de una semana juntaron más de 8 mil dólares para ayudarles. En mi familia es muy común ayudarle a la comunidad desde que mi abuela nos dijo que “cada uno debe poner su granito de arena”.

CT: En un estado Republicano. ¿Cómo van a hacer para ganar?

DH: Hay muchas cosas que queremos hacer y no se pueden hacer. Tengo muchos años de experiencia trabajando con los Republicanos y esta semana pase dos propuestas con cada persona Demócrata y Republicana votando por ellas. Les digo a mis hermanas que tenemos que trabajar duro pero al mismo tiempo debemos recordar nuestros valores.

CT: ¿Cómo piensan definir las diferencias que tengan?

DH: Pasa todo el tiempo como somos hermanos. No tenemos las mismas ideas en todas las cosas. Va a ver veces que los tres no

nos vemos de acuerdo en todo. Al final del día debemos recordar que solo queremos mejorar la comunidad. Me ganan muchas veces mis hermanas cuando estamos peleando. Yo se que ellas van a ganar muchas de las batallas.

CT: Familia que hace política unida... ¿hasta dónde puede llegar?

DH: Ayayay... estoy corriendo para la reelección. La única cosa que tengo planeada es ganar en noviembre. Ahora, más que en otro tiempo de la historia, necesitamos a jóvenes, a mujeres y personas latinas en oficinas elegidas para hablar de las necesidades de nuestra comunidad. Tenemos mucho tiempo. Todos estamos jóvenes. Lo único planeado es ganar esta elección porque somos del tipo de gente que piensa que no vamos a hacer esto por siempre



Daniel con sus orgullosos padres

Gladis Vega

La vocalista de La Sonora Karisma se ha ido ganado un espacio dentro del ambiente musical del Valle del Sol. Hace cinco años llegó a Arizona. Desde hace un año se integró al grupo y su voz suena fuerte en el género de cumbia tropical. Contacto total, la revista que habla, aprovechó una de sus pausas en su diario vivir para conocer mucho más de quien deja de ser promesa para convertirse en realidad.

Contacto Total: ¿Quién es Gladis Vega?

Gladis Vega: Soy una chica que le gusta mucho la música, nací en Puerto Peñasco Sonora México, soy casada y tengo 2 hermosos bebés, antes de dedicarme más a la música estudié una carrera técnica para cultora de belleza.

CT: ¿Por qué cantante?

GV: Porque amo cantar.

CT: ¿En qué género musical se siente mejor? ¿A quien admira?

GV: En la balada y la cumbia. Y admiro a tantos cantantes pero sí tengo que escoger a una sería Selena Quintanilla.

CT: ¿Cantar bien o tener “Karisma” ¿Qué importa más para triunfar?

GV: Pienso que se ocupa de la mezcla de las dos cosas para sobresalir.

CT: ¿En algún momento se le ha olvidado la letra de una canción? ¿Que hizo?

GV: Creo que sí, solo cambiarle la letra jajaja...

CT: ¿Cuál ha sido la mejor experiencia de su vida?

GV: Una de mis mayores experiencias es haber emigrado a los Estados Unidos y estar haciendo en estos momentos lo que más me gusta, que es cantar.

CT: ¿Qué le gusta de la fama?

GV: Los bonitos comentarios de la gente.

CT: ¿Como se ve en 20 años?

GV: Me veo feliz realizando mis metas.

CT: ¿Cantante o modelo? ¿Qué le gusta más?

GV: Cantante. Pero lo de modelo también me gusta mucho.

CT: ¿Cómo combatir el acoso sexual?

GV: No quedándose callada ante alguna situación así.



MUY PERSONAL

CT: ¿Cuál es la parte más atractiva de su cuerpo?

GV: Pompis

CT: ¿Cuál es su amor platónico?

GV: Enrique Iglesias jajaja...

CT: ¿Que es lo primero que le mira a un hombre?

GV: La sonrisa.

CT: ¿Lo más tierno que le ha dicho un hombre?

GV: Que quisiera estar a mi lado siempre y morir juntos.

CT: ¿Que quiere que le regalen el día de su cumpleaños?

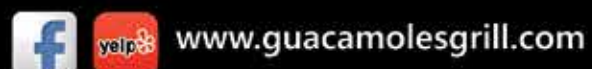
GV: Flores y perfumes.

CT: ¿El amor entra por la boca, los oídos o los ojos?

GV: Pienso que por los ojos porque primero debe de haber atracción para que llegue a mas.



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



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



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.



PROFESIONALES DE IMPUESTOS

Le preparamos sus taxes personales y de negocios

W2 - 109 Misc - Trabajo por cuenta propia
Contabilidad - Asesorías contables - Notario
Preparación de payroll y formas 1099 misc para sus
trabajadores y contratistas



¡Abrimos todo el año! Citas disponibles los sábados

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

1513 W. Thomas Rd.
Phoenix, AZ 85015
Tel: (602) 423 4883

Email: abcontinental@gmail.com

Haz parte de nuestro



Y DISFRUTA DE FABULOSOS BENEFICIOS

- ☒ Obtienes tu tarjeta de Suscriptor
- ☒ Recibes nuestra revista en tu casa
- ☒ Descuentos adicionales con nuestros anunciantes
- ☒ Tarifas especiales para anunciarte en la revista
- ☒ Concursos y premios exclusivos para suscriptores



* SOLO PAGAS GASTOS DE ENVIO
* Por 24 ediciones de la revista

SUSCRÍBETE

En nuestra web
www.revistacontactototal.com

Llamando al 602-751-2106 o enviando el formato que aparece aquí.

Recibirás tu tarjeta como socio del Club de Suscriptores de CONTACTO TOTAL, LA REVISTA QUE HABLA.

ENVÍA SÓLO \$ 49.00 A MEDIOS HISPANOS LLC.
PO BOX 2576 - GILBERT, AZ 85299
FORMAS DE PAGO: CHEQUE MONEY ORDER

DATE / FECHA

NOMBRE Y APELLIDO DEL SUSCRITOR

DIRECCIÓN EN LA QUE QUIERE RECIBIR LA REVISTA

CIUDAD

CÓDIGO POSTAL

TÉLEFONO

E-MAIL

POR FAVOR ESCRIBE EL CHEQUE O EL MONEY ORDER A NOMBRE DE MEDIOS HISPANOS LLC.

El mercado de bienes raíces es un excelente camino para crear un patrimonio personal o familiar, y para esto la clave es la plusvalía.



De su bolsillo

ESCUCHAR

Por JUAN RAÚL FIMBRES | TEAM FIMBRES ALLIANCE HOME LOANS



¿Qué hacer con la plusvalía de mi propiedad?

En términos sencillos vamos a definir "plusvalía" como la ganancia que hemos obtenido u obtendremos por nuestra propiedad o inmueble desde el momento en que lo compramos al día de hoy. Cabe mencionar que la traducción en inglés es "equity".

Con esta base, podemos continuar con algunas ideas de cómo puedo aprovechar la plusvalía de mi propiedad para beneficio de las finanzas de mi hogar y de mi familia.

- **Línea de Crédito** sobre mi plusvalía – las siglas en inglés son HELOC. Esta forma de préstamo es una buena opción hoy en día por la razón de que las propiedades o inmuebles han aumentado su valor un porcentaje considerable en los últimos 12 meses. En esta opción, el banco otorga un préstamo en forma "revolvente" (o como una tarjeta de crédito) donde se establece un límite y el prestatario puede obtener la cantidad necesaria en diferentes ocasiones sin pasar el límite. Muchas personas obtienen este tipo de crédito para hacer mejoras a su propiedad o para tenerlo como una fuente de fondos para alguna emergencia.

- **Préstamo sobre mi plusvalía** – En esta opción el prestatario puede obtener un préstamo en contra de la plusvalía actual en la propiedad. La institución financiera determina los términos del préstamo basado en el score de crédito, porcentajes de deuda y porcentaje del préstamo. Esta opción puede ser muy buena para quien necesita consolidar deudas, hacer reparaciones grandes

en la propiedad o solicitar una cantidad grande en la que se requiere pagarla a un largo plazo.

• **Hipotecas revertidas** – Esta opción solo aplica para personas en la edad de retiro (62 años o más). Esto es cada vez una opción más popular en nuestra comunidad. Este tipo de préstamo es ideal para las personas quienes llegan a la edad de retiro y necesitan recibir un ingreso para sobrevivir, pero no nomas eso. Este tipo de préstamo ofrece la opción de que el prestatario no tenga una mensualidad del pago de su hipoteca. Imagínate llegar a la edad de retiro y aprovechar esta oportunidad; sé que todos queremos llegar a esta etapa de nuestra vida y tener todas, pero todas nuestras deudas liquidadas; mas, sin embargo, siempre hay opciones y esta es una de ellas. Si esta es una opción para ti, te sugiero contactar a un profesional en préstamos de este tipo para recibir una asesoría personal.

Es sumamente importante saber que no hay una fórmula exacta para determinar que opción es la mejor; de hecho, me atrevo a decir que todas las opciones son excelentes. Lo que hay que determinar es cuál es la mejor para mí y mi familia. La situación económica de cada quien determinará qué es lo mejor **en mi humilde opinión**.

Como agente de préstamos tengo más de 10 años ayudando a nuestra comunidad hispana en Phoenix para poder comprar su propio hogar, y así construir hogares felices. Quedo a tus órdenes para cualquier duda o pregunta.

Juan Raúl Fimbres NMLS 282378 pertenece a la compañía Alliance Home Loans NMLS 142084, Arizona BK 0909311 somos un banco con equidad de vivienda.

Sergio Pérez
lo atiende en Phoenix



Terapia Floral
Terapia de emociones
Manejo de energía
Programación Neurolingüística
Medicina Cuántica
Biomagnetismo Cuántico
Terapia del Bioplasma
Descodificación de emociones
Numerología y muchas más.

Clases, seminarios, certificaciones,
talleres y conferencias.

Psicoenergía Para vivir mejor con Sergio.
1427 N 3rd ST Suite # 205
Phoenix Az, 85004

Citas al teléfono

210-322-7385

Identifique las señales de conducta agresiva

Escuchando las últimas noticias sobre como un joven puede tener la mentalidad y la actitud para poder entrar a una escuela y causar tanto daño. ¿Por qué un joven puede tener esa actitud de asesinar sin piedad?

Como profesionales se analizan muchos factores y el primero es el ambiente en el hogar.

Cuando un niño crece en un ambiente violento en el hogar, donde el niño es testigo de abuso o es víctima del mismo, hay un gran porcentaje de que este niño sea violento. El crecimiento de un niño en un ambiente hostil puede causar que el pensamiento del niño cree conciencia que el abuso es normal, que el agredir y lastimar a los demás es algo común. Muchos niños crean en su sentir una actitud de negatividad y desasocian el dolor de los demás. Es así como no generan sentimientos al dolor de una persona. Es decir, el niño no siente o piensa que pueda causar daño, se vuelve inmune al dolor de los demás.



NIÑOS VIOLENTOS

¿Cuáles son las señales de actitudes agresivas en los niños?

Golpean a otros niños sin medir consecuencias

Golpean a sus mascotas o animalitos sin ninguna muestra de arrepentimiento o dolor.

Se golpea a si solo sin mostrar algún síntoma de dolor.

Amenaza con lastimar a los demás sin ningún remordimiento.

Golpea o quiebra cosas en el hogar. Por ejemplo sus juguetes porque está muy enojado.

No muestra dolor alguno o remordimiento cuando lastima a alguien más o lastima severamente a alguien o algo.

Muestra mucha agresividad cuando se le llama la atención y el resultado es lastimarse por sí solo.

Todo lo que conlleva auto dolor y auto destrucción en un niño son síntomas de agresividad extrema y, en este caso, es necesaria una intervención psicológica, consejería, o en muchas ocasiones psiquiatría.

Es muy importante como padres tener comunicación con los hijos y no dejarlos aislarse, porque un niño aislado es un niño que no está desarrollando su comunicación y habilidades para expresar su sentir.

DE NUESTROS CONSULADOS

Colombianos, ¡todos a votar el 11 de marzo!

Si usted inscribió su cédula puede participar ejerciendo su derecho al voto. La Cancillería colombiana, a través de su Consulado General en Los Ángeles confirmó que Phoenix tendrá su puesto de votación, el cual se instalarán el 11 de marzo de 2018 para las elecciones de Congreso de la República 2018 el exterior.

Preséntese con su cédula (amarilla de hologramas) en las instalaciones de Interlingua ubicadas en 5107 N. 7th St. Phoenix, Arizona 85014. Allí estarán en la mesa electoral funcionarios del consulado y los jurados de votación.

Según cifras presentadas por la Registraduría Nacional del Estado Civil, en Phoenix hay 194 mujeres y 111 hombres inscritos para votar, para un total de 305 votantes.

Consulado de Colombia



Consulado de México

DE NUESTROS CONSULADOS



Consulado de Ecuador



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

El precio regular de la cinturilla es de \$60



BODY SHAPEWEAR

LATIN FASHION LLC
FAJAS Y JEANS DE COLOMBIA

MOLDEA, REALZA TU FIGURA Y REDUCE TALLAS

480-665-8180

62 N. STAPLEY DR.
MESA, AZ 85203

JIMENA TELLEZ
JIMETELLEZ10@GMAIL.COM



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

¡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

AUTO TITLE LOANS

LA FORMA INTELIGENTE DE HACER UN PRÉSTAMO SOBRE EL TITULO 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



¡Sí se Puede!

ESCUCHAR

EL PODER DE LA GRATITUD

Segundo paso para que la gratitud trabaje en tí.

Serie de tres entregas. Parte 2

Los invito a coleccionar esta serie especial sobre la gratitud y los tres pasos para alcanzarla. En la edición anterior les hablé del primer paso para aplicar la ley de la gratitud y de la importancia de ser agradecido.



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

WWW.PARAVIVIRMEJORCONSERGIO.COM
WWW.DESPERTANDOENAMOR.ORG



Ya aprendimos en la edición anterior que el primer paso de la ley de la gratitud es cuando cesamos de ser víctimas de las circunstancias y empezamos a recuperar nuestro poder sobre nuestras vidas, aprovechando la abundancia que hay en el universo. Ahora ya estamos listos para conocer el siguiente paso.

No ir en contra de la realidad

La no-resistencia es de los principios mas mal entendidos en el éxito, y no practicarlo mantiene a mucha gente sin sentir gratitud. La no-resistencia es simplemente tomar la actitud mental de que sea lo que sea, es justamente lo que está siendo, y jamás luchamos contra ello. Nos pasamos la vida diciéndoles y diciéndonos a nosotros mismos “el no debió de haber hecho eso” o “el no debió de haberme tratado así”, o “por su culpa perdí el vuelo”, o “deberíamos de haber ganado ese contrato”, etc. ¿Esto por supuesto que suena familiar? Pero hay un par de cosas que notar acerca de esto.

1. Estamos discutiendo con la realidad por ser como es. ¿Qué tan exitosos podremos ser en esta labor?

2. Los pensamientos que acompañan esta actitud. Algo o alguien se ha tomado “lo nuestro” (dinero, éxito, amor, respeto, etc.) y somos víctimas. Esto es todo basado en el pensamiento de la no-suficiencia. Y díganme ¿cómo van a encontrar gratitud en una pila de basura mental como esta?

Por lo tanto es aquí donde la no-resistencia es tan importante. No significa que tienes que ser una alfombra sobre la cual cualquiera se para. Significa que no tienes que ponerte a pelear con la realidad. LO QUE ES, ES.

Aplica la ley de los polos opuestos o polaridad

En vez de argumentar con la realidad, esta ley solo dice que todo tiene dos lados que son opuestos e iguales. Cada situación que se ve mal tiene un equivalente de bien si es lo que buscamos. Si realmente entiendes esto, tu vida cambiará drásticamente. En pocas palabras amigos como yo les digo siempre, QUE LAS BENDICIONES SEA, pase lo que pase eso era lo mejor para nosotros en ese momento y hay que agradecerlo.

Recuerda que el universo es tu amigo. Hay virtualmente provisión infinita de todo lo que necesitas. Hay siempre suficiente dinero, clientes, amor, tiempo, amigos, trabajos, etc. Por lo tanto no hay situación que pueda dejarte sin esas cosas por mucho tiempo. No necesitas absolutamente “ese algo”, puedes seguir hacia el próximo.

La resistencia o llamar a algo malo incrementan el sufrimiento y prolonga la experiencia. Poner tu energía en la experiencia mala solo creará más de lo mismo. La no resistencia realmente acelera el proceso y nos lleva a lo bueno más rápido.

Por lo tanto amigo te recomiendo que encuentres lo bueno en la situación y seas agradecido por ello. Esto redirige la energía a lo que quieres y este es el **segundo paso de la ley de la gratitud.**

No se pierda la próxima edición de Contacto Total (39) donde hablaremos del tercer paso de la ley de la gratitud.



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



AIR
OFFICE FURNITURE

www.airofficefurniture.com
f air office furniture

TODO EN MUEBLES DE OFICINA

- | | |
|-----------------|------------------------------|
| *Instalación | *Mantenimiento y reparación |
| *Remodelación | *Relocalización de cubículos |
| *Venta | *Servicio de Bodega |
| *Desinstalación | |

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

Encuentros CREO LLC



¡Año nuevo vida nueva!
participa en nuestro pre-seminario (Gratis)
Especial para matrimonios
y futuros matrimonios
¡Llama y reserva tu lugar hoy!
(Cupo limitado)

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



480-781-8496

567 W. 10th St. Mesa, Arizona 85201

www.encuentroscreo.com

Horarios

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



Búscanos en Facebook Encuentros CREO

Quién es este actor y
productor de Austin, Texas
que está demostrando sus
atributos en Hollywood



Famosos de Aquí y Allá

ESCUCHAR

Adam Ambroso

Fotografías: Enzo Photography / Shandrew Public Relations

Es el personaje principal en la película *Butterfly Caught*, de Sony Pictures, la cual ganó 'Best Ensemble Film' en el Festival Internacional de Cine de San Diego el año pasado. La cinta es acerca de tres hermosas actrices que se embarcan en una misión para entrar en la competitiva vida artística de Los Ángeles, él interpreta el papel de 'Randy' y juntos descubrirán que el camino al estrellato tiene un precio muy alto.

Recientemente filmó *The Great Race*, una película acerca de la Great Race of Mercy de 1925, en donde un grupo de valientes viaja 700 millas para salvar a los niños pequeños de Alaska de una epidemia mortal de difteria. Es protagonizada también por Treat Williams, Henry Thomas y Bruce Davison. Y por si fuera poco, también aparece en la película *Who Took My Daughter*, en Lifetime Channel.

Anteriormente participó como actor y productor ejecutivo en el largometraje *Trafficked*, de Epic Pictures, la cual trata la crisis del tráfico humano mundial a través de la historia de tres mujeres jóvenes de diferentes partes del mundo. En la cinta también actúan Ashley Judd, Sean Patrick Flanery, Elisabeth Röhm y Ann Archer. Otros créditos de Adam, incluyen el drama *Running Wild* (con Sharon Stone, Tommy Flanagan y Jason Lewis) y la película de terror y ciencia ficción *Atomic*



Shark para el canal de television SyFy (con actuaciones de Jeff Fahey y David Faustino).

Adam es muy proactivo, en estos momentos se está enfocando en escribir una película de superhéroes ambientada dentro del universo de DC Comics.

Originario de Austin, Texas y graduado de la Universidad de Texas, Adam es un ávido entusiasta de las actividades al aire libre, participa en numerosos deportes como snowboard, esquí acuático y fútbol. También disfruta tocando su guitarra y ejercitando su voz.



Pare Oreja y Apunte

DESDE \$10
20 PALABRAS

FAJAS Y JEANS COLOMBIANOS ORIGINALES.

Moldea, realiza tu figura y reduce tallas. Pregunta por el especial de la cinturilla.
480-665-8180

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

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

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

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

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



TEL 623-271-7405 - FAX 623-271-9083
COLOMBIA Express...
SERVICIO DE NOTARIO
ENVÍO DE DINERO
RECARGAS
ARTESANÍA COLOMBIANA
TARJETAS DE NEGOCIOS
COMIDA COLOMBIANA
SERVICIO DE PAQUETERÍA A TODO MÉXICO, COLOMBIA, CENTRO Y SUR AMÉRICA
12313 NW GRAND AVE SUITE D EL MIRAGE AZ 82335

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



COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE

DULCERÍA IMPORTACIONES VALENTINAS.

Tres localidades. Mayoreo y menudeo. Dulces, piñatas, abarrotes, centros de mesa, productos oaxaqueños y todo para sus fiestas. 602-442-9487

TALLER DE JOYERÍA. Reparación de oro y plata al instante. Reparamos relojes. Baterías para relojes y para alarmas de autos. El Centro Mercado latino. 43 Ave e Indian School. 602-921-2791

EMBROIDERY GRAPHIC DESIGN
Business Cards - Flyers
Banners - Stickers - Magnets
Car Graphics - Floor Graphics
Windows Graphics - Wall Graphics
602 388 2306
480 371 0694
Mercado de los Cielos - 7537 W Thomas Rd - Store C7-C14 - Phoenix, Arizona - 85033

Se renta casa comercial en Mesa. Recién remodelada. Perfecta para una oficina de impuestos o aseguranzas, por ejemplo. Excelente ubicación. Está sobre la University entre Mesa Drive y Stapley. Amplio estacionamiento. La renta es de solo \$900. Interesados llamar al 480-593-6599..
602-380-9456

SE VENDE CÁMARA PROFESIONAL DE VÍDEO.

Marca Panasonic. Referencia AG-HVX 200 AP. Incluye tarjeta de memoria. En perfecta condición y en su caja original. Muy poco uso. Enviar texto o llamar al 602-751-2106

Pare Oreja y Apunte

DESDE \$10
20 PALABRAS

NOSOTROS IMPRIMIMOS
ARIZONA PRINTSHOP & CUTTERY
•Tarjetas Personales • Banderas Gigantes
•Tarjetas Festivas • Items Promocionales
•Imanes de Refrigerador • Tarjetas Postales
•letras en vinilo •Imanes de Auto
•Rótulos magnéticos
480.302.1064
ARIZONAPRINTSHOP.COM 1533 N ALMA SCHOOL RD MESA AZ 85201

Raw & Unfiltered
Gold Bee
MIEL DE ABEJA
BEE HONEY
PURE NATURAL
PRODUCT OF USA
AUTHORIZED DISTRIBUTOR
S.elandariego@live.com 602-621-9419

¿QUIERE TENER LA MEJOR FIESTA? Decoración Venecia se encarga de TODO. Salón decorado, la música, el pastel, vestidos, fotografía y vídeo y la mejor comida. Además transmiten el evento por internet. Bodas, quinceañeras, bautizos y cualquier celebración especial. Precios muy favorables. 602-423-6295



QUESO MENONITA
de Casas Grandes,
Chihuahua.

Lydia
602-810-6241

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

¿TIENES NIÑOS O SUFRES DE ALERGIAS? ¿Quieres sacar químicos de tu casa y limpiar de una forma más segura? ¡Llama para una demostración gratis! (928)482-2115



Un plan de vida para sus niños. Porque el futuro es incierto, las decisiones no deben aplazarse, mañana puede ser muy tarde.

John Herrera Agency LLC

602-795-4825
AMERICAN FAMILY INSURANCE



VALENTINA'S MATTRESS COLCHONES

Tenemos diferentes estilos, calidad y marcas. Bodega.
480- 282- 3270
602- 718-0816

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

Servicios de impresión y productos de promoción. Tarjetas de negocio, flyers, brochures, postcards, productos promocionales, catálogos, calendarios, banners, magnetos, imanes para autos y mucho más. Pregunte por Joe **602-437-0207**

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**

Busco persona para trabajar en casa. De preferencia quedarse a trabajar en las tardes de Lunes a Domingo. Si a alguien le interesa por favor comunicarse al teléfono **602-433-1141**. Es para cuidar a persona adulta mayor.

Mantenimiento de jardines - landscaping. Hago todo lo que se refiere a jardines, limpieza, sistema de riego, poda de árboles, instalación de paver, remoción de concreto y más. **480-335-0711**.

HARTLEY STUDIO
FOTOGRAFÍA Y VIDEO
PARA TODA CLASE DE EVENTOS
623- 216-0681 602-754-1118
imeldahartley@gmail.com

Anúnciate en 6 ediciones y llévate Gratis una Gorra Bluetooth
Llama al 602-751-2106 para más detalles.

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**.

Xtylo Beauty College solicita **secretaria** con conocimientos de los programas básicos como excel, word, powerpoint. Tiempo completo. Bilingüe. Para más información al **602-710-6107**

SOBADORA ATENDIENDOLE

- * Empachos * Matriz * Mollera
- * Estrés * Anginas * Torceduras
- * Dolor de cuello * Cintura
- * Nervio Ciático * Tendones

Llamar al **602 621 9419**

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

¿Necesita un plomero en su casa o negocio? Somos expertos en agua, gas, drenaje, calentador de agua. Servicio de emergencia las 24 horas. **480-389-7581**

GRAN OPORTUNIDAD

Tienda online busca personal en Chandler y Gilbert para trabajar en el área de marketing.

Requisitos:

- Ser mayor de 18 años
- Buena presentación
- No necesita experiencia

Interesados llamar al
928-482-2115

Handyman con experiencia en: Pintura, "drywall", textura, estuco, plomería, carpintería, baldosa, acabados en concreto, pisos laminados y de maderas y más. Teléfono **602-437-0207**

Miguel's Lawn Care

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

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

PACMAN Plumbing LLC

• Gobbling up clogs since 2017 •
PACMANPLUMBING.COM
f t i g+
Residential & Commercial
480•389•7581
24 HOURS EMERGENCY

DRAIN **GAS** **WATER**

Reparación profesional automotriz

Mantenimiento preventivo y correctivo

Problemas eléctricos y mecánicos

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

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.

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

20 palabras por 10 dolares. ¡Anunciate!

BUSQUE / OFREZCA TRABAJO Y/O SERVICIOS

LOS CLASIFICADOS QUE ISI SE VEN!

PARA ANUNCIARSE AQUI LLAME AL 602-751-2106



**¡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

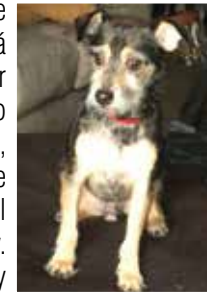
EN CABINA 602-759-1910

Perdidos y Encontrados

PERDIDOS

PERRO DESAPARECIDO EN SCOTTSDALE

Por favor ayúdenos a perro de mezcla terrier. Desapareció cerca de la esquina suroeste de las calles Hayden y Via Linda; cerca de los lagos. Él está usando un collar rojo. Es un perro súper pequeño, dulce y tímido que se conoce con el nombre de Sparky. De pelo gris y canela con parches de color blanco y una "barba" blanca. Comuníquese por texto o teléfono si tiene alguna información. **480-603-6977**



Pastor Australiano Blue Merle desapareció desde el 19 de noviembre. Tiene aproximadamente 2 años, está castrado.

ENCONTRAMOS ESTA MASCOTA Esta perrita llegó hasta nuestra puerta en Phoenix. Es color Marrón y Blanco, al parecer es mezcla de Pitbull. Ha recibido comida y agua. Envíe un mensaje de texto si es suya **623- 512-7198**



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**.

AYÚDENOS A ENCONTRAR A AUDI

Ella se escapó de casa por el área de Stapley y Main en Mesa. Se ofrece una recompensa a quien la devuelva. Si la ve o la ha visto y sabe dónde está, comuníquese al **480-589-0500**. Es una mascota de la raza Akita y es muy dulce y no muerde. También tiene microchips. ¡Cualquier información ayuda! Gracias



Mi perro se perdió en el área de Maryvale / West Phoenix. Agradecería enormemente cualquier ayuda que pueda obtener para encontrarlo. **602-763-1062**

PERRO ENCONTRADO EN LAVEEN Encontramos este Husky rojo y blanco por el área de la avenida 47 y Harwell. Podría ser un Malamute debido a su tamaño. Tiene un arnés rojo o no tiene ID. Propietario por favor llame al **281-826-4625**.



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

Tarjeta EBT perdida

Se me perdió en el parque Hudson de la ciudad de Tempe el sábado 4 de noviembre en la tarde. Si la encuentra, por favor regrémela. **Llame al 480-207-9066**. Puedo decirles qué nombre aparece en la tarjeta. Gracias y que Dios los bendiga!

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

Loro verde encontrado por la avenida Highland y calle 16 cerca del distrito de Biltmore. Si ha perdido un loro mascota, llame para describirlo. **602-819-4753**

PERRO PEQUEÑO ENCONTRADO

Cerca de Higley y Queen Creek. Ahora está seguro con Friends for Life. No tenía microchip ni collar.

Llámenos al **480-497-8296** si este es su perro!





¿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 USTED!

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

Corporate NMLS# 142084 / Corporate AZ License # BK0909311 / Branch NMLS# 1117584 / Juan Fimbres NMLS# 262378 / Juan Fimbres FHA# 2458000001, FHA: 1 877 872 0817 / VA ID# 910224 0000.
Alliance Financial Resources, LLC (DBA: Alliance Home Loans) is not acting on behalf of or at the direction of HUD/FHA and/or Federal Government.

Ahora sí... ¡A comprar carro!

FESTIVAL DE ESPECIALES

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



CAMRY 2018
1.9 % de financiamiento
por 72 meses

(para clientes calificados)



COROLLA 2018
1.9 % de financiamiento
por 72 meses

(para clientes calificados)

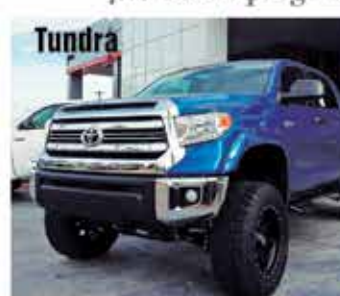


avondale TOYOTA

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

SEGURO DE VIDA FLEXIBLE.



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, Agent

John Herrera Agency, LLC

Bus: (602) 795-4825

Phoenix, AZ 85015

jherrer1@amfam.com

**AMERICAN FAMILY
INSURANCE**®

Insure carefully, dream fearlessly.

American Family Life Insurance Company,
6000 American Parkway, Madison, WI 53783 008544 – Rev. 2/15 ©2015 – 7126881
Formulario de póliza ICC13-97 UL
Formulario de póliza L-97 UL (solamente AZ, ND, SD)

