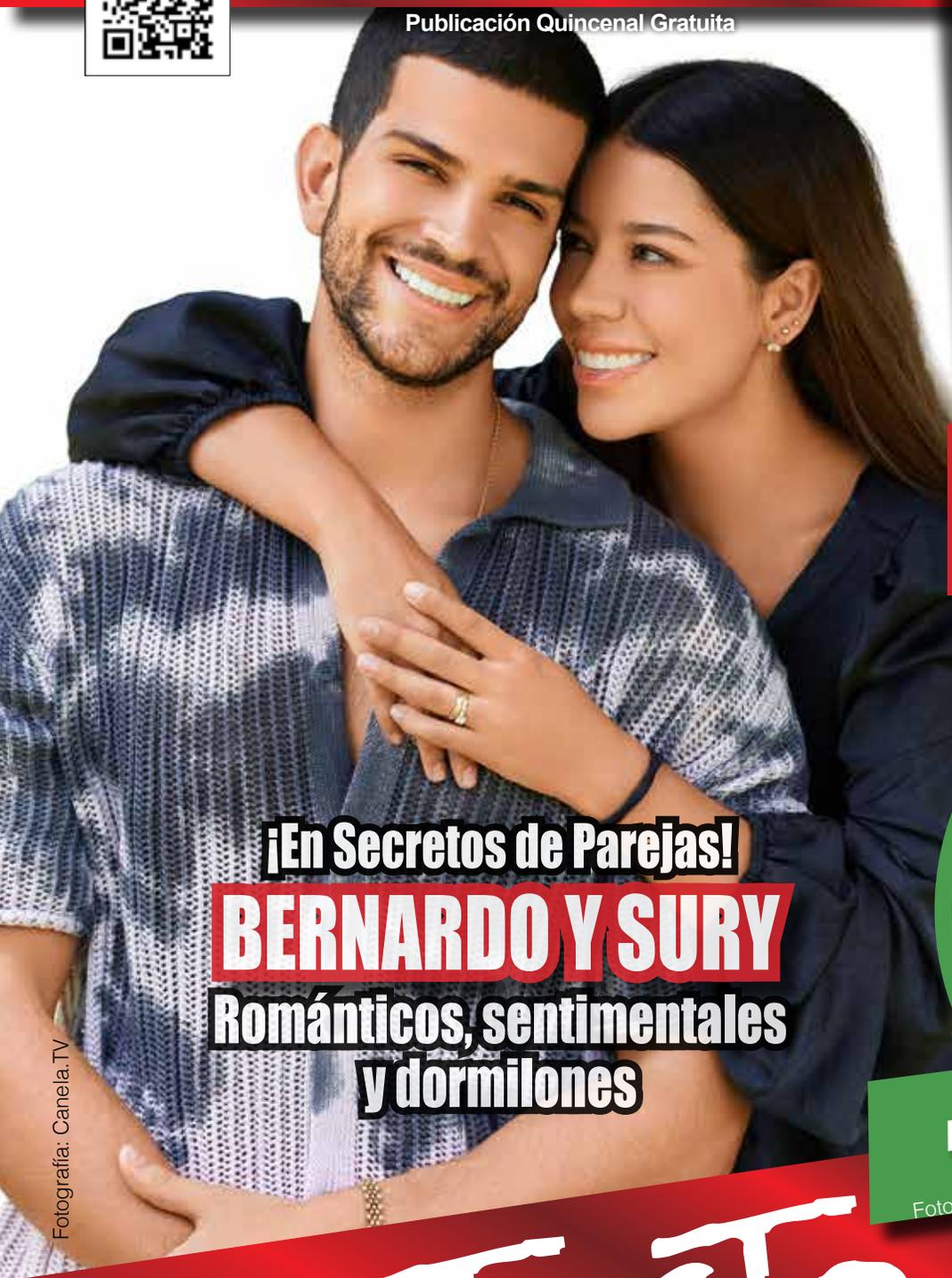




www.revistacontactototal.com

Nº. 217 | JUNIO 12 A 25 DE 2025

Publicación Quincenal Gratuita



¡En Secretos de Parejas!

**BERNARDO Y SURY**

Románticos, sentimentales  
y dormilones

Fotografía: Canela.TV



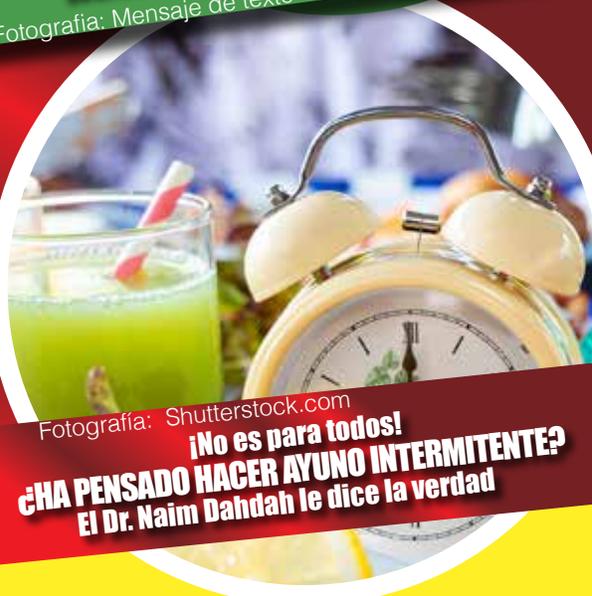
De Hermosillo para el mundo  
**KAKALO PRESENTA SU  
NUEVO ÉXITO**  
"No me dan las cuentas"

Fotografía: Socios Music/La Bulla PR



¡Más fraude!  
**AHORA EXIGEN PAGO POR MULTAS**  
Lourdes Lerma de ADOT lanza una alerta

Fotografía: Mensaje de texto



Fotografía: Shutterstock.com

¡No es para todos!  
**¿HA PENSADO HACER AYUNO INTERMITENTE?**  
El Dr. Naim Dahdah le dice la verdad

**CONTACTO  
total**

"LA REVISTA QUE HABLA"

# RACK

LAW GROUP



1320 OUTFRONT



## ADAM Y ANTHONY RACK

ABOGADOS DE LESIONES PERSONALES 24/7

- \*ACCIDENTES VEHICULARES
- \*CAÍDAS
- \*RESBALONES
- \*MORDIDAS DE PERRO

¡LOS ABOGADOS DE ACCIDENTES QUE NO MIENTEN!

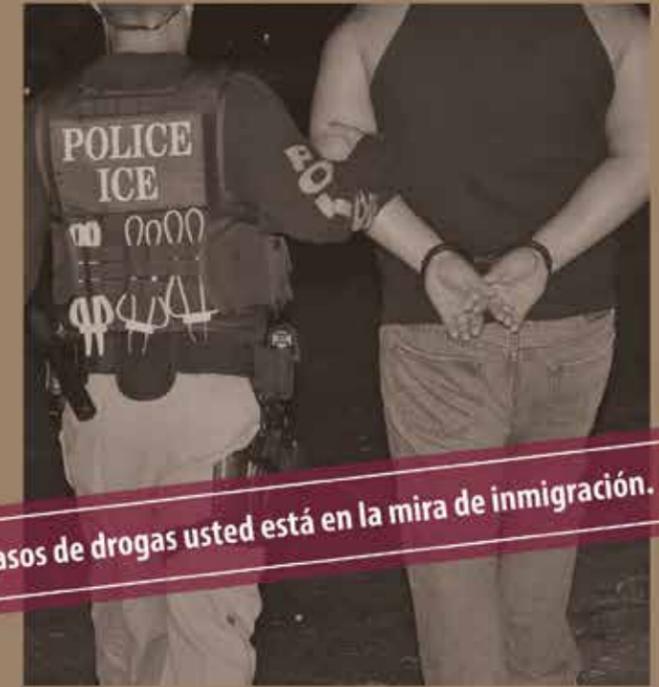
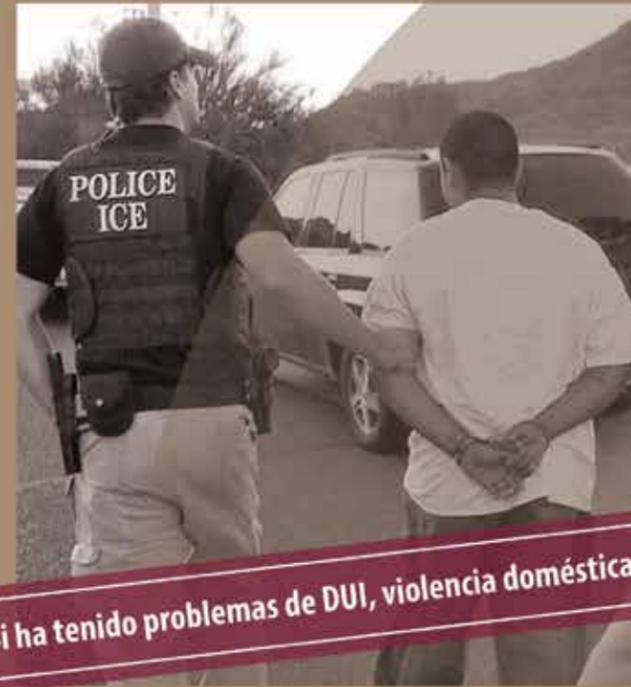
623-628-7619

Barbie Montaña  
Portavoz Rack Law Group



## ¡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

# “LA DEMOCRACIA ESTÁ BAJO ATAQUE ANTE NUESTROS OJOS, EL MOMENTO QUE TEMÍAMOS HA LLEGADO”

Estas palabras del gobernador de California, Gavin Newsom, como reacción a la llegada de la Guardia Nacional a Los Ángeles por orden del presidente Trump, para supuestamente controlar a los “criminales” que han protestado por las redadas migratorias, son la mejor forma de resumir lo que está pasando en el país con el actual gobierno. Y hay que ser claros, cualquier forma de violencia o de desmanes debe ser controlada. En esta sociedad no debe haber espacio para los criminales, pero la verdad es que entre los detenidos por protestar hay lavaplatos, jardineros, jornaleros, costureras y una inmensa mayoría de gente buena que llegó a este país en busca de una mejor oportunidad de vida.

Por eso las autoridades locales como la alcaldesa y el gobernador han puesto el grito en el cielo y han acusado al presidente de “incendiar a Los Ángeles” con su decisión. Nadie le pidió que lo hiciera. “Por sus propias pistolas” Trump movió a 4 mil miembros de la guardia nacional y 700 marines en una clara muestra de que no le gusta que le contradigan y que piensen diferente a él.

¿Pero, qué es esto? Se pregunta mucha gente, y tiene razón. Por primera vez en sesenta años (1965) un presidente toma estas medidas destinadas y usadas para combatir una amenaza real contra el país.

El ataque frontal de la actual administración contra la comunidad migrante no para y crece a ritmo acelerado. Quieren llegar a la cifra de 3 mil detenidos por día. Sea el que sea y caiga el que caiga. Esto está claro. Hasta ahora ya van más de 168 familias arrestadas. Más de 50 mil

migrantes están detenidos, una cifra que no se veía en décadas. Y con esto el presidente Trump le da gusto a su base de seguidores que está feliz y de paso logra distraer la atención por los continuos escándalos a su alrededor. Es un verdadero show para la primera plana de los medios y redes sociales. De Los Ángeles pasó a Phoenix y así seguirá por todo el país.

Todo esto no es un solo juego de buscar, detener, arrestar y deportar. El verdadero fondo está en lo que significa para una democracia. Estados Unidos siempre ha dicho que es la mayor y mejor democracia del mundo, pues llegó el momento de demostrarlo. Acciones dictatoriales o monárquicas, golpean la división de poderes y el estado de derecho, y solo le darían la razón a los organizadores de las protestas en todo el país: el movimiento NO KINGS (NO REYES).



Fotografía: Enrique Delgadillo

**CONTACTO TOTAL “LA REVISTA QUE HABLA” ES UNA PUBLICACIÓN QUINCENAL GRATUITA PRODUCIDA POR MEDIOS HISPANOS LLC.** Directora general: DIANA GUALDRÓN. Editor General: GABRIEL VILLALOBOS. Directora Creativa: DORA INÉS VILLALOBOS A. Diseñador Gráfico: CARLOS AGUILAR. Diseño: IN HOUSE MH. Web Master: DIVA PRODUCTIONS. Departamento Comercial: ZULMA LINZUAIN Fotografía: Angel Mena Photography Colaboradores en esta edición: LOURDES LERMA, FRANCISCO JAUREGUI Producción General: SANDRA CARMONA. Distribución: RED DE DISTRIBUCIÓN MEDIOS HISPANOS, MANUEL GIL E HILARIO ISLAS Community Manager: NICOLAS GUTIÉRREZ **PARA ANUNCIARSE AQUÍ COMUNIQUESE AL TELÉFONO 602 751 2106** CONTACTO TOTAL: 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>NUESTRA MÚSICA</b>	<b>6</b>
Rafely Rosario, presenta su canción: "Me gusta"	
<b>PANTALLA GRANDE</b>	<b>8</b>
"F1", "Smurfs", "She rides shotgun" y "Superman"	
<b>ESTILO Y BELLEZA</b>	<b>12</b>
Tendencia verano 2025: Que no se note la cirugía	
<b>PANORAMA LOCAL</b>	<b>18</b>
Cuidado con las nuevas estafas por mensaje de texto: ADOT no le está pidiendo que pague multas	
<b>EN PANTALLA</b>	<b>20</b>
Taboo es la voz de Quickatoo en Dora	
<b>FAMOSOS DE AQUÍ Y ALLÁ</b>	<b>24</b>
Bernardo Flores & Suri Sada: Los más románticos, sentimentales y dormilones en "Secretos de parejas"	
<b>PRIMER PLANO</b>	<b>26</b>
El Dr. Naim Dahdah avisa que el ayuno intermitente no es para todos y no se debe romper con azúcar	
<b>VOCES</b>	<b>30</b>
Kakalo, un cantautor muy aplicado	
<b>ENTÉRATE</b>	<b>32</b>
"Kiss of the Spider woman", SRP ofrece programas de apoyo durante el verano, Taller gratuito de Marketing y Centro de quemaduras de Arizona inicia campaña de concientización	
<b>STREAMING</b>	<b>36</b>
Lo nuevo en Netflix, Primevideo, Disney y ViX	
<b>¡PARE OREJA Y APUNTE!</b>	<b>40</b>
<b>A CHAMBEAR</b>	<b>42</b>



# Mi Tienda Latina

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

## PRODUCTOS DE SU PAÍS

- **Argentinos** • **Brasileros**
- **Colombianos** • **Cubanos**
- **Dominicanos** •
- Guatemaltecos** • **Hondureños**
- **Peruanos**
- **Salvadoreños** • **Uruguayos**
- **Venezolanos**

Aceptamos  
estampillas  
de comida

Teléfono

**602 286 6422**

Fax

**602 286 0022**

Paquetería a  
México  
y envío de  
encomiendas a  
Centroamérica



De República Dominicana, la cuna del merengue, Rafely Rosario, está consolidando su carrera en solitario. El famoso merengero, miembro de la dinastía Rosario, habló con Contacto Total porque acaba de lanzar el cover de "Me gusta" y nos cuenta todos los pormenores de esta producción, de su relación con su padre y de la reciente tragedia en la discoteca Jet Set.

**¿Cómo es ese proceso de convertir una canción tan icónica, como lo es "Me gustas", al género del merengue?**

"Fue con mi equipo de trabajo, de producción, que hicimos está mancuerna y salió 'Me gusta' en un tema, como todos saben, original de Joan Sebastian. Es un tema muy romántico, muy comercial. Me gusta el gancho. Es una canción preciosa y lo hicimos merengue. Nos quedó bastante bien, por lo que veo. Le gustó mucho el público dominicano, que está en el número uno con apenas un mes en los charts. Es un tema muy refrescante, con una línea musical bienailable, con mucho swing. Es un tema que me representa a mí, porque vengo de ahí"

**¿Y qué más canciones vienen en tu repertorio?**

"Tengo también Mujer bonita que fue un tema inédito. Que también fue ganador de merengue del año en Premios Soberano. Y muy feliz porque fue un súper hit en República Dominicana y en Estados Unidos, en Nueva York, y fue un tema que puso mi carrera en otro lugar. Me posicionó muy importante, venimos haciendo un excelente trabajo y estamos aquí en Estados Unidos promoviendo"

El video de la canción Me gusta ya se puede ver en todas las plataformas digitales, incluida Youtube: "El video



# RAFELY ROSARIO

Fotografías: Edín Productions

## NOS PRESENTA LA CANCIÓN ROMÁNTICA "ME GUSTA" EN VERSIÓN MERENGUE

se hizo en Bogotá, con una modelo bien bonita colombiana. Es un tema bien romántico para dedicar a alguien que te guste, lógicamente. Fue un video muy orgánico. Fluimos la modelo y yo. Nos llevamos muy bien. Antes de la grabación compartimos, nos conocimos para que haya una mejor química y fluyó. Fue un video que se hizo en un día apenas. Yo sé que es un video que va a gustar bastante, porque también es como medio urbano, es bien amoroso, de

caricias y catándole también a la dama que me gusta"

Las grabaciones se hicieron en una discoteca y en un set de grabación.

**¿Por qué crees que el merengue no pasa de moda?**

"Bueno, realmente hemos tenido altas y bajas como todos los géneros musicales. Pero más altas que bajas, ahora vemos que el merengue está teniendo un repunte en República

Dominicana y aquí en Estados Unidos, lo cual agradezco porque hubo muchos comentarios, pero ya está un repunte con nuevas generaciones como yo, que soy un representante joven del merengue, y Santo Domingo está merengueando y en Colombia ni se diga. En Colombia se escucha más merengue que en mi propio país es la verdad"

**No eres padre aún, pero eres hijo y ya viene la celebración del día del padre. ¿Cómo celebras con el tuyo, el famoso Rafa Rosario?**

"Mi papá y yo somos muy unidos, gracias a Dios. Siempre estamos juntos. Compartimos en su casa, ya casi no sale, pero cuando compartimos, es un momento bien bonito. Le canto con guitarra, siempre escuchó sus consejos y siempre trata de dirigirme como un veterano que es del merengue. Yo lo amo mucho a mi papá. Es mi admiración total. Soy su fan número uno de niño. Y por eso soy artista porque heredé su talento y su género musical que es nuestra música, bandera, nuestro merenguito bonito"

**¿Como compositor hay algunos temas que tengas planeado publicar próximamente?**

"En mi primera producción hay un tema que se llama 'Hey mami' que lo pueden buscar en las plataformas digitales. Fue composición de mi autoría y ahora tenemos una nueva producción que se llama 'Aquí estoy yo', es un tema biográfico, de mi vida. Es un tema que, gracias a Dios, yo sé que va a gustar mucho"

**Algo muy triste que ocurrió recientemente en República Dominicana es el derrumbe en el club Jet Set, ¿De qué manera te tocó esta tragedia?**

"Muy lamentable, Jet Set era como una bandera en nuestro país, era la discoteca más importante, pero también era

la que más apoyaba en nuestro género el merengue. Ha sido un golpe duro a nuestra industria y que tantos seres humanos, fueron 236 personas, que fallecieron. Han sido amistades mías, familiares de amigos míos... El maestro Rudy Pérez se nos fue a destiempo. Hay una tristeza colectiva. Mucha gente que queríamos mucho y que amábamos se fueron. El que me vistió para los Premios Soberano, Martín Polanco, murió. Mucha gente querida y compañeros de infancia se fueron. Siempre la vamos a recordar. Todavía duele, y sé que es que siempre va a doler"

### LAS RAPIDITAS FAVORITAS DE RAFELY

Canción que te gustaría grabar:

No sé tú de Luis Miguel

Una cena deliciosa

Pizza

¿A quién le dedicas canciones?

A mi esposa y a mi mamá.

Una actividad:

Tocar guitarra.

¿A qué le temes?

Bueno, a no ser feliz un día. Yo realmente soy muy feliz.

Algo romántico:

Una noche de copas, vino y música.

República Dominicana

Lo tiene todo. Es un país bendecido por Dios.

Nosotros tenemos de todo un poquito. Somos una isla bendita. Todo el que va a mi país se queda enamorado.



**PACMAN Plumbing LLC**  
Gobbling up clogs since 2017  
WWW.PACMANPLUMBING.COM

**DRAIN** **GAS** **WATER**

Residential & Commercial  
480-389-7581  
24 HOURS EMERGENCY

Fotografía: Warner Bros Pictures

## “F1”

De Apple Original Films y los realizadores de Top Gun: Maverick, llega F1, la trepidante película llena de acción, protagonizada por Brad Pitt y dirigida por Joseph Kosinski. La película está producida por Jerry Bruckheimer, Kosinski, el siete veces campeón mundial de FÓRMULA 1 Lewis Hamilton, Pitt, Dede Gardner, Jeremy Kleiner y Chad Oman.

Conocido como "el más grande que nunca existió", Sonny Hayes (Brad Pitt) fue el fenómeno más prometedor de la Fórmula 1 de la década de 1990 hasta que un accidente en la pista casi acaba con su carrera. Treinta años después, es un piloto nómada a sueldo cuando su excompañero de equipo, Rubén Cervantes (Javier Bardem), dueño de un equipo de Fórmula 1 en crisis y al borde del colapso, se pone en contacto con él. Rubén convence a Sonny de volver a la

Fórmula 1 para una última oportunidad de salvar al equipo y ser el mejor del mundo. Pilotará junto a Joshua Pearce (Damson Idris), el novato estrella del equipo, decidido a marcar su propio ritmo. Pero a medida que rugen los motores, el pasado de Sonny lo alcanza y descubre que en la FÓRMULA 1, tu compañero de equipo es tu mayor rival, y el camino a la redención no es algo que puedas recorrer solo.

La F1 también está protagonizada por Damson Idris, Kerry Condon, Tobias Menzies, Kim Bodnia y Javier Bardem, y se ha rodado durante fines de semana de Gran Premio reales, donde el equipo compite contra los titanes del deporte.

En cines e IMAX en todo el país el 27 de junio de 2025 e internacionalmente a partir del 25 de junio de 2025.



Foto: Warner Bros. Pictures.

Foto: Warner Bros. Pictures.

## “SUPERMAN”



“Superman”, el primer largometraje de DC Studios en arribar a la gran pantalla, llegará a los cines de todo el mundo, a nivel nacional, el 11 de julio de 2025 y, a nivel internacional, a partir del 9 de julio de 2025. Con su estilo característico, James Gunn encarna al superhéroe original en el nuevo universo imaginado de DC con una singular mezcla de acción épica, humor y sentimiento, presentando a un Superman impulsado por la compasión y una creencia innata en la bondad de la humanidad.

Peter Safran, director de DC Studios, y Gunn producen la película, que Gunn dirige a partir de su propio

guión, basado en los personajes de DC, Superman, creados por Jerry Siegel y Joe Shuster.

La película está protagonizada por David Corenswet en el doble papel de Superman/Clark Kent, Rachel Brosnahan como Lois Lane y Nicholas Hoult como Lex Luthor. La película también está protagonizada por Edi Gathegi, Anthony Carrigan, Nathan Fillion, Isabela Merced, Skyler Gisondo, Sara Sampaio, María Gabriela de Faría, Wendell Pierce, Alan Tudyk, Pruitt Taylor Vince y Neva Howell.

## “SMURFS”



Foto: Paramount Pictures

Los Pitufos llega a las salas de cine el 18 de julio de 2025.

Cuando Papá Pitufito (John Goodman) es secuestrado misteriosamente por los malvados magos Razamel y Gargamel, Pitufina (Rihanna) lidera a los Pitufos en una misión al mundo real para salvarlo. Con la ayuda de nuevos amigos, los Pitufos deben

## “SHE RIDES SHOTGUN”

La película dirigida por Nick Rowland, tendrá un estreno limitado en cines el 1 de agosto de 2025. Protagonizada por Taron Egerton, Ana Sophia Heger, Rob Yang y John Carroll Lynch y la banda sonora de Blacck Mass, She rides shotguns está basada en el libro de Jordan Harper.

En el descarnado y explosivo thriller de acción She Rides Shotgun, Taron Egerton interpreta a Nate, un exconvicto recién liberado. Perseguido por enemigos implacables, Nate deberá proteger a toda costa a su hija de 11 años, Polly (Ana Sophia Heger), de quien está distanciado. Tímida, precoz y recelosa con su padre, Polly se ve envuelta en la peligrosa situación de Nate mientras huyen para evadir

al corrupto sheriff y brutal líder de una banda que no se detendrá ante nada para proteger sus intereses criminales. Con escasos recursos y sin nadie en quien confiar, Nate y Polly entablan un vínculo forjado bajo fuego mientras él le enseña a luchar y sobrevivir, y ella le enseña el verdadero significado del amor incondicional en esta intensa y conmovedora historia de lealtad, fuerza y redención.

Fotografía: Lionsgate y Fifth season



descubrir qué define su destino para salvar el universo.

Los Pitufos cuenta con un elenco de voces estelar que también incluye a James Corden, Nick Offerman, JP Karliak, Daniel Levy, Amy Sedaris,

Natasha Lyonne, Sandra Oh, Octavia Spencer, Nick Kroll, Hannah Waddingham, Alex Winter, Maya Erskine, Billie Lourd, Xolo Maridueña y Kurt Russel.

# VALENTINAS PARTY WORLD

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

**TRES LOCALIDADES EN EL VALLE DEL SOL**

<p>CALLE 24 Y MCDOWELL 2454 E MCDOWELL RD PHOENIX, AZ 85008</p> <p><b>(602) 275-2232</b> LUNES A SÁBADO 8:00AM A 7:00PM DOMINGO 1:00PM A 5:00PM</p>	<p>AVENIDA 35 Y VIRGINIA 2540 N 35TH AVE #2 PHOENIX, AZ 85009</p> <p><b>(602) 442-9487</b> LUNES A SÁBADO 7:00AM A 8:00PM DOMINGO 9:00AM A 5:00PM</p>	<p>AVENIDA 43 Y CACTUS 4322 W CACTUS RD, GLENDALE, AZ 85304</p> <p><b>(602) 595-0880</b> LUNES A SÁBADO 8:00AM A 8:00PM DOMINGO 9:00AM A 5:00PM</p>
---	---	---

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



Somos los expertos en **TECHOS**

Instalación y toda clase de reparaciones

**480-828-3040**  
ESTIMADOS GRATIS

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

**Mejoramos cualquier presupuesto**



DESPACHO LEGAL DE INMIGRANTES, PARA INMIGRANTES.

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

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

- \***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)/NAWA/y Mas!
- \***Residencia y Renovación de  
Residencia Ciudadanía**
- \***Permisos de Trabajo**

Law Offices of Daniel A. Rodriguez

**Tel: 623-404-2544**

3800 N Central Ave #830

Phoenix, AZ 85012

# ESTE VERANO, EL CUERPO PERFECTO ES SER IMPERFECTO

## LA TENDENCIA 2025 SEGÚN EL DR. JOSÉ VITTO: QUE NO SE NOTE LA CIRUGÍA, PERO SÍ EL CAMBIO, NATURALIDAD EN ROSTROS Y CUERPOS

No cabe duda de que uno de los grandes aportes de la ciencia es la cirugía plástica y cosmética, que puede mejorar el bienestar emocional y físico de quienes acuden a especialistas para modificar o realzar aspectos de su anatomía que les generan inseguridad. Pero también hay que redefinir la belleza con naturalidad y armonía. Durante décadas, narices prominentes, exceso de grasa en abdomen, piernas o brazos, senos caídos o planos, e incluso la falta de volumen en los glúteos, motivaron a miles de personas a buscar soluciones quirúrgicas, influenciadas por estándares de belleza impuestos por celebridades. En los años 90, figuras como Pamela Anderson, y más recientemente las hermanas Kardashian o Jennifer López, marcaron una era en la que las curvas pronunciadas y los cuerpos voluptuosos se convirtieron en la norma aspiracional.

Sin embargo, la exageración —narices excesivamente respingadas, glúteos y senos perfectamente redondos, rostros inflamados por rellenos— comenzó a percibirse no como sinónimo de belleza, sino como una estética artificial, ostentosa e incluso asociada a un estilo de vida superficial. Mostrar a simple vista el paso por el quirófano dejó de ser motivo de admiración para convertirse en un símbolo de mal gusto. En 2025, muchas de las celebridades que fueron íconos de esta estética ahora la rechazan abiertamente, se arrepienten de sus decisiones pasadas y aconsejan a las nuevas generaciones optar por

lo natural. Hoy, lo bello es lo auténtico, y la perfección no necesita bisturí. Pero si la tendencia es evitar las cirugías evidentes, ¿cómo se explica que clínicas de cirugía estética en ciudades como Miami, Los Ángeles, Nueva York o Chicago tengan listas de espera interminables?

“La clave está en la sutileza, la personalización y la naturalidad, además de procedimientos menos invasivos”, afirma el Dr. José Vitto, cirujano cosmético y director general de la clínica Vitto MD en Miami. “Hoy se prioriza la individualidad del paciente por encima de las modas impuestas por celebridades. Con tecnologías de inteligencia artificial, como el simulador Vectra, diseñamos el resultado ideal para cada persona sin necesidad de ingresar al quirófano. Analizamos su anatomía, morfología ósea, raza y tipo de piel para proyectar una versión mejorada pero auténtica, visible en imágenes 3D que incluso permiten al paciente participar en la toma de decisiones”.



Según el Dr. Vitto, “la personalización es la clave de una buena cirugía. El objetivo ya no es transformar, sino realzar lo que ya se tiene. El éxito está en mostrar armonía facial y corporal sin exageraciones. Que parezca que no te has hecho nada, pero te ves mejor que nunca”.

Hoy, celebridades como Eiza González, Victoria Beckham o incluso la misma Pamela Anderson, antes símbolos de cambios drásticos, son prueba de que “menos es más”. La cirugía moderna se apoya en técnicas mínimamente invasivas, robótica e inteligencia artificial, reemplazando procedimientos antiguos por soluciones más seguras, precisas y sutiles.

En resumen, las claves de la cirugía estética en 2025 son: Los implantes de senos grandes están pasados de moda. La tendencia actual es un aspecto natural y proporcionado, con un aumento máximo de dos tallas. Liposucciones más suaves. Se busca definir la silueta sin crear un efecto artificial o exagerado. Rinoplastias respetuosas con la estructura original. Sin fracturas ni cambios drásticos en cartílagos. La idea es conservar la esencia del rostro, evitando narices genéricas.

Cada procedimiento debe ser único, diseñado para mejorar lo que ya existe, sin borrar la identidad del paciente. La nueva belleza no está en la perfección artificial, sino en la autenticidad bien cuidada.

Fotografía: Shutterstock.com



## ¡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

24 HORAS AL DÍA /  
7 DÍAS A LA SEMANA  
ATENCIÓN  
PERSONALIZADA

**602-266-0292**

3101 N. Central Avenue, Suite 800. Phoenix, AZ 85012 | [www.tiradolaw.com](http://www.tiradolaw.com)

**¡USTED NO ESTA SOLO, RAFAEL TIRADO LE RESUELVE SUS PROBLEMAS LEGALES!**  
INMIGRACIÓN | DEFENSA CRIMINAL | ACCIDENTES



Para más información, comuníquese con LAB Communications Group al +1 786-488-5921 o con Vitto MD en Instagram, y en Miami al +1 (305) 274 3393  
Dr. José Vitto, director médico de Vitto MD en Miami.  
Fotografía: Cortesía Dr. José Vitto



## 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



**¿Su número ITIN esta vencido?  
Renuévelo desde ya para declarar sus impuestos en el  
2024**

**¡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](mailto:abcontinental@gmail.com)



## LO QUE NO NOS DICEN... SOBRE EL DAÑO QUE CAUSARÍA EL "GRAN Y HERMOSO PROYECTO DE LEY"



El 22 de mayo, la Cámara de Representantes de Estados Unidos aprobó el llamado "Gran y Hermoso Proyecto de Ley" del presidente Trump —una propuesta presupuestaria de gran alcance que otorga miles de millones en exenciones fiscales a los ultra-ricos a costa de las familias trabajadoras y las empresas de Arizona.



La legislación propuesta aumentaría la deuda nacional en 3.8 mil millones de dólares, mientras recorta programas esenciales de los que dependen los arizonenses, como Medicaid, los beneficios SNAP para niños y las inversiones en energía limpia que han impulsado el desarrollo económico y la creación de empleo en todo el estado.



En Arizona, las inversiones de la Ley Para Reducir la Inflación han generado más de 18,000 empleos y atraído 12.75 mil millones de dólares en inversiones. Sin embargo, este proyecto de ley socavaría el crecimiento de empleos y energía limpia, sin lograr reducir los costos energéticos.

*Si quiere saber como votaron los representantes de la delegación del Congreso de Arizona, viste: [clerk.house.gov/Votes/2025145](http://clerk.house.gov/Votes/2025145)*



[arizonansforcleanenergy.org](http://arizonansforcleanenergy.org)

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



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



UNO Mortgage

**¿QUIERES COMPRAR, RENOVAR O  
REFINANCIAR UNA PROPIEDAD?**

LOS PRIMEROS Y LOS MEJORES

**(480) 593-6193**



**JUAN  
RAÚL  
FIMBRES**

Loan Officer NMLS 282378

✉ [juan@unomtg.com](mailto:juan@unomtg.com)

**HOMESTYLE** PROGRAMA DE REFINANCIAMIENTO  
HIPOTECARIO

- ☑ Incluye fondos para reparar o renovar
- ☑ Funciona como un préstamo convencional
- ☑ Programa exclusivo de Fannie Mae

2942 N 24th Street Suite 203 Phoenix, AZ 85016  
AZ Lic MB-BR-1027710 NMLS #1752164 Equal Housing Lender



## CUIDADO CON LAS NUEVA ESTAFAS POR MENSAJE DE TEXTO: ADOT NO LE ESTÁ PIDIENDO QUE PAGUE MULTAS

### LOS ESTAFADORES INTENTAN OBTENER SU INFORMACIÓN PERSONAL Y SU DINERO



El Departamento de Transporte de Arizona no le está enviando mensajes a su teléfono para exigirle que pague "una multa de tráfico pendiente".

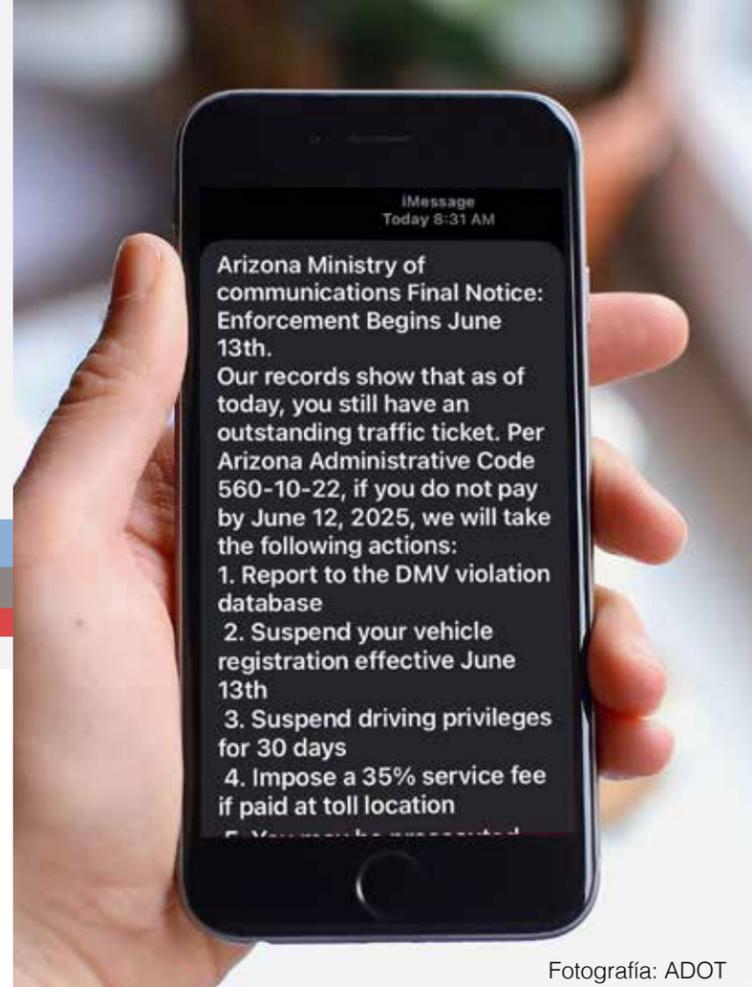
Es comprensible que algunos arizonenses se estén comunicando con ADOT porque están recibiendo un mensaje de texto fraudulento que comienza con "Arizona Department of Transportation Final Enforcement Notice" (Aviso de cumplimiento final del Departamento de Transporte de Arizona). Ese texto amenaza con todo tipo de consecuencias si no actúa con rapidez; como la suspensión del registro de su vehículo, suspensión de su privilegio para conducir, perjudicar su historial de crédito y posiblemente enjuiciarlo.

Esto es simplemente otra estafa tratando de robar su información personal y su dinero.

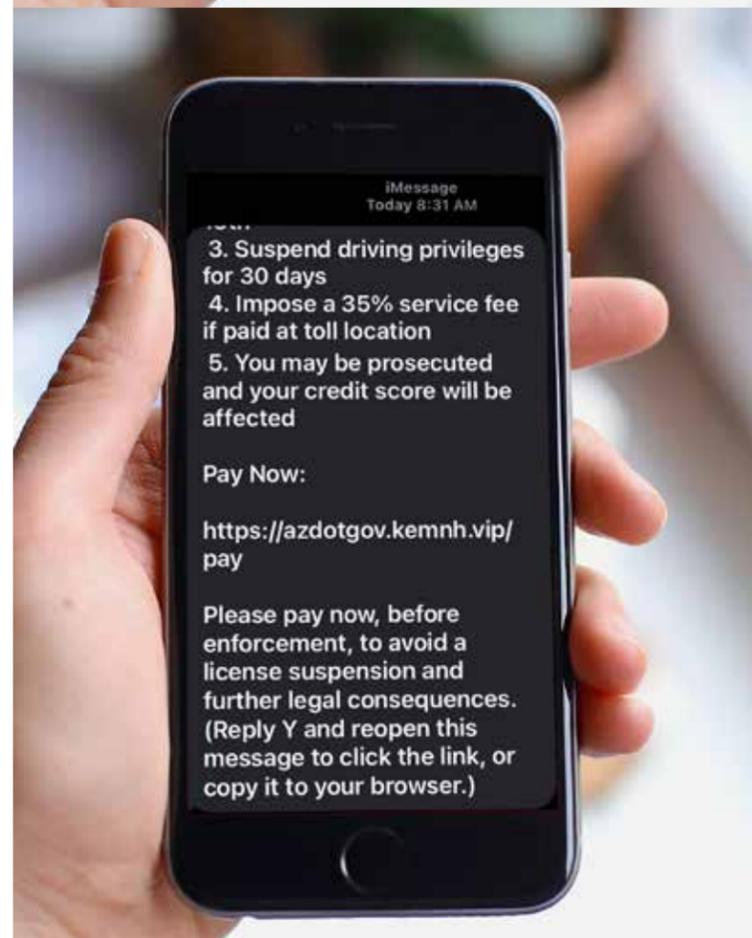
En meses pasados circulaban textos en dónde se exigía pago por peajes vencidos y actualmente hay otros mensajes de texto en donde involucran supuestamente al Departamento de Vehículos. No importa qué tipo de textos reciba, usted podrá identificar que son una estafa si observa estos importantes puntos:

1. El Departamento de Transporte de Arizona (ADOT), tiene bajo su cobertura a la División de Vehículos Motorizados (MVD por sus siglas en inglés). Aquí en Arizona, la agencia encargada de regular la licencia para conducir y el título y registro de vehículos se identifica como MVD, en otros estados es DMV (Departamento de Vehículos Motorizados), así que si usted recibe un texto en dónde DMV le exige cualquier pago, sepa inmediatamente que eso es un fraude.
2. Ni ADOT ni MVD se comunicarán con usted a través de textos, y menos para exigir algún pago. La comunicación entre una agencia de gobierno y un cliente se hace a través de correo postal o correo electrónico si es que usted proporciona a la agencia su correo electrónico para recibir comunicación.
3. Si usted recibe textos exigiendo pago por peajes vencidos, recuerde que Arizona NO tiene carreteras de pago.
4. Y por último, si usted sospecha que ha recibido un texto que posiblemente es una estafa...no presione el enlace o liga que se encuentre en ese texto. ¡Bórrelo inmediatamente! y repórtelo a la Comisión Federal de Comercio a: [repotfraud.ftc.gov](http://repotfraud.ftc.gov) o al Centro de denuncia de delitos por Internet a: [www.ic3.gov](http://www.ic3.gov).

No se convierta en una víctima más, cuide su información personal y su dinero.



Fotografía: ADOT



**Ana BENAVIDES**  
Welcome home.

**¡LA TÍA ANA LE PONE LA CASA EN SUS MANOS!**

**¡¡¡GRATIS, GRATIS, GRATIS!!!**

**Seminario Financiero en Español**

Conozca todo lo que necesita saber de Finanzas y cómo hacer más Riquezas

- Cómo tener un mejor puntaje de crédito y cómo el crédito puede funcionar a su beneficio.
- Cómo comprar una Casa
- Como invertir en bienes raíces, planes de retiro y en la bolsa de valores.
- Cómo proteger sus bienes en caso de muerte o incapacitación.

**Visítenos el 3er sábado de cada mes.. Llámenos para más información y reservar su asiento. Espacio limitado**

**602-989-1142**

ESCUCHAR

## En pantalla

# TABOO ES LA VOZ DE QUICKATOO EN DORA

**EL INTEGRANTE DEL GRUPO MUSICAL, THE BLACK EYED PEAS, TIENE VÍNCULOS CON ARIZONA**

Ya está lista la tercera temporada de la serie animada DORA, que se estrenará el miércoles 2 de julio en exclusiva por Paramount+ en EE. UU. e internacionalmente donde el servicio esté disponible. Y, como siempre, nos sorprende con el talento detrás de los personajes. Ahora Taboo se une al elenco. También conocido como Jimmy Gomez, el miembro del grupo musical ganador del Grammy, The Black Eyed Peas, hace la voz de Quickatoo, una cacatúa muy enérgica.



**¡El amigo de todos!**



**Servicio, reparación y máquinas nuevas**



**FINANCIAMIENTO DISPONIBLE**

**REPAIR • MAINTENANCE • DUCT WORK • INSTALLATION  
SERVICE ALL BRANDS • RESIDENTIAL AND COMMERCIAL**

**Pregunte por nuestros planes de financiamiento**

**602-315-4655**



ESCUCHAR

## En pantalla

Pero no solo el artista de hip hop hará su aparición especial en el episodio "Dora's Song for Papi" (La canción de Dora para Papi), también lo hará su pequeña hija Jett como Quickatina, hija de Quickatoo.



Fotografías: Paramount+

Y eso no es todo, Taboo escribió la nueva canción titulada "Melodía" para la serie animada y que hace parte del episodio. "Melodía", junto con otras 14 canciones que celebran todo lo relacionado con Dora, también estará incluida en la banda sonora de La Gran Fiesta de Dora, Álbum Tributo del 25.º Aniversario. El álbum incluye versiones renovadas de clásicos entrañables ("I'm the Map", "Backpack", "Swiper No Swiping") y canciones originales que abrazan su espíritu ("Life is an Adventure", "Fiesta Kinda Feeling"). Los géneros musicales van desde el latín intenso ("Súper Bien") hasta las voces más frescas ("Dora-cappella").



En el capítulo donde veremos a Taboo y su hija haciendo las voces Quickatoo y Quickatina, Dora viaja por la selva tropical creando una canción para su papá para celebrar el Día de Papi-Dora.

### Taboo muy orgulloso de ser nativo y mexicano

Jimmy Gomez nació en Boyle Heights, California, y se crió en el Este de Los Ángeles. Taboo, de ascendencia shoshone y mexicana, no conocía mucho sobre su ascendencia shoshone hasta que creció, aprendiendo su historia de su abuela materna, originaria de Jerome, Arizona. Ella jugó un papel fundamental en su ascenso al éxito, animándolo desde muy joven a perfeccionar sus habilidades interpretativas.

"Actuaba en su sala. Tocábamos música y ella me inspiraba a bailar, porque ella también era bailarina. Todo lo que la música significaba para ella se canalizó en mí, así que, de alguna manera, tomé el espíritu de mi abuela cuando falleció. Siento que cuando estoy en esa pista de baile, estoy actuando. Soy esa guerrera espiritual".

Después de conocer e impresionar a will.i.am y apl.de.ap en la pista de baile de un club de Los Ángeles, Taboo fue invitado a unirse a The Black Eyed Peas en 1995. El grupo lanzó varios álbumes multiplatino como Elephunk, Monkey Business y The E.N.D. Los Black Eyed Peas son conocidos por sus éxitos número uno, Where Is The Love?, Boom Boom Pow y I Gotta Feeling, que les han valido múltiples premios Grammy, Billboard, MTV, Juno y American Music Awards, entre otros.

A pesar de su éxito, Taboo también ha enfrentado algunos obstáculos en su camino hacia la cima. En 2004, le diagnosticaron cáncer testicular en etapa 2. Tras una quimioterapia agresiva, ahora está libre de cáncer y lanzó un sencillo titulado The Fight, que narra su proceso de recuperación y recauda fondos para la Sociedad Americana del Cáncer.

La más reciente lucha de Taboo ha sido en nombre de los derechos indígenas en Norteamérica, al manifestarse contra el oleoducto Dakota Access en Standing Rock, Dakota del Norte. Taboo lanzó una canción y un video, Stand Up / Stand N Rock #NoDAPL, en 2016, en apoyo a la reserva de Standing Rock y a la tribu Sioux, quienes lideran un movimiento pacífico y contundente para detener el oleoducto. Taboo también siente pasión por ayudar a los jóvenes desfavorecidos. Visita escuelas con la esperanza de inspirarlos a soñar y ayudar a motivarlos a alcanzar esos sueños.





## Proyecto Progreso - Tus Derechos

ES UN PROYECTO COMUNITARIO QUE BUSCA PROMOVER LA JUSTICIA Y PROTEGER LOS DERECHOS DE LOS INMIGRANTES EN ARIZONA.

A través de la **unidad**, la **educación** y la **acción**, nuestra comunidad puede tener acceso a **información precisa**, **recursos** y **un trato justo**, independientemente de su estatus migratorio.

Síguenos en:



@PROYECTO PROGRESO AZ

visita  
[www.tusderechos.us](http://www.tusderechos.us)  
para mantenerte  
informado

## SEGURO DE VIDA FLEXIBLE

American Family Life Insurance Company ofrece el seguro de vida flexible DreamSecure, con una cobertura que puede cambiar a medida que su vida cambia.\* Ésta es una forma única y personalizable de proteger a su familia.



**John Herrera, Agent**  
John Herrera Agency, LLC  
(602) 795-4825  
jherrer1@amfam.com  
Certified Agency in  
Customer Excellence



\*Sujeto a los términos y condiciones de la póliza.

Las pólizas de seguros, los contratos de seguros, los anexos de protección y los formularios de seguro solo están disponibles en inglés. También es posible que otros servicios no estén disponibles en español.

American Family Life Insurance Company, 6000 American Parkway, Madison, WI 53763 ©2015 008544 - Rev. 3/22 - 24430556  
Formularios de la póliza: ICC21 L141 M9 01 22, L141 ND 02 22, L141 SD 02 22



# BERNARDO FLORES & SURY SADA

## LOS MÁS ROMÁNTICOS, SENTIMENTALES, Y DORMILONES EN "SECRETOS DE PAREJAS"

El reality donde cuatro parejas de celebridades latinas se muestran como nunca antes, ya llegó a su quinto episodio. Secretos de Parejas se puede ver en Canela.TV. Cada capítulo está cargado de intensidad, se han generado tensas discusiones entre algunas parejas, secretos impactantes han salido a la luz y vienen aún más emociones en los próximos episodios. Desde Miami, la pareja más joven del reality, Bernardo Flores y Suri Sada, conversó con Contacto Total sobre su participación y las controversias que ha generado este show.

En primer lugar nos confesaron que ellos también son fans del show y están siguiendo cada nuevo capítulo que sale semanalmente. En cuanto a si fue o no difícil tomar la decisión de participar en Secretos de parejas, Bernardo comentó: " Fue diferente la decisión porque es un proyecto que nunca habíamos hecho. Pero cuando la tomamos, pues nosotros íbamos super felices, con muchas ganas, con una idea de conocer a más personas. La gente con la que estuvimos ahí en el reality es gente que admirábamos desde que nosotros éramos chiquitos. Y llegamos con una idea, llegamos con un pensamiento de abrimos, de aprender, de convivir y se empezó a tornar, por azares del destino, diferentes las cosas, pero al final es una experiencia que nos ayudó a muchas cosas"

"Nunca digas nunca" dice Bernardo respecto a si volverían a participar en este reality. Por su parte, Suri abre su corazón y nos da su opinión al respecto: "La verdad es que fue muy complicado. Me encantaría decirte lo que pasó y el porqué yo



dije eso (que no quería estar más ahí), pero, pues obviamente son spoilers que vienen en los próximos capítulos, por eso no se lo pueden perder. Pero la verdad es que sí, fue algo complicado, sobre todo el involucrar tus emociones con tu pareja. Yo creo que eso es lo más difícil. Pero fíjate que nos llevamos un aprendizaje como pareja, bien bonito y también personal, que yo siento que nos va a hacer crecer muchísimo como personas y que nos va a ayudar muchísimo con nuestra familia que algún día llegaremos a tener y en la vida, literal"

"Este reality me funcionó para darme cuenta de la mujer que tengo a mi lado, de cómo la valoro, de cómo la amo y le dije: 'si yo ya te amaba, ya te trataba bien, ahora va a ser el doble'. Porque esto nos hizo más fuertes y el mensaje que nos dio es que el amor todo lo puede realmente" complementó Bernardo.

En uno de los capítulos Suri confesó un abuso que sufrió en el pasado por parte de otro actor y al respecto ella tiene muy claro que hay cosas que se quiere reservar y no generar escándalos.

Esta fue su respuesta al preguntarle por cómo se sentía después de esta confesión: "Me encantaría responderte esa pregunta, pero todo lo que he dicho se ha sacado de contexto para generar más morbo y es algo que ya no voy a seguir, entonces, es todo lo que voy a decir al respecto"

¿Qué tan buena o mala fue la vibra entre las parejas? ¿Es tan real, como se ve en el show, que la relación entre ustedes y la anfitriona, Bárbara de Regil, no fue muy buena?

"Pues mira, como se ve en el show, como dices tú, es así, pues fue así como pasó. En el pasado nosotros



Fotografías: Canela.TV

A CANELA ORIGINAL  
**SECRETOS DE PAREJAS**  
PRIMAVERA 2025 | CANELA.TV

ha estado viendo en los primeros capítulos. Lo que mucha gente dice es que estamos muy verdes, que estamos muy chicos para esto, que no tenemos malicia.

Pero yo creo que es fundamental dejar claro que todas las frutas empiezan verdes. Todos nacemos y empezamos sin tener. Entonces, toda la gente que, en algún momento, denigra a alguien por ser menos o por no tener tanto conocimiento. Creo que es importante hacer hincapié que siempre se inicia de algún modo, y siempre hay que apoyar a la gente que inicia" recalca Bernardo.

Cada pareja en el show se destacó por algo. Con tres adjetivos Suri y Bernardo se definieron como la pareja más: "Ese cada quien tiene su propia perspectiva. Los más románticos, los más sentimentales y los más... los más llorones" dijo Suri en medio de risas.

"Me encantaría decirte tanto de lo que no se ha visto... Los más dormilones. Nos encantaba dormir en las suites que nos pusieron para dormir. Eran increíbles. Fue un viaje brutal. Cuando nos pusieron el elefante enfrente, cuando vimos todas esas selvas fue mucha sensibilidad, lo que lo que nos transmitió a nosotros la naturaleza. Tenemos una conexión muy importante con Dios. Al momento de llegar hasta allá y de ver todo eso, entender cómo existen esos mundos fuera

íbamos con una idea de conocer y con muchas ganas de escuchar, con muchas ganas de ser escuchados y que no se pudo dar. Pues es lo que se

de la ciudad y fuera de tanto caos, esos mundos de silencio y de paz y de fe y de amor. Y pues sí, fuimos los más llorones"

¿Cómo fue esa experiencia en Bali? ¿Cómo fue llegar hasta allá?

S.S: "Pues mira, es complicado llegar hasta allá, o sea, porque no hay un avión que te lleve directo hasta allá, porque un avión no puede viajar tantas horas. Entonces, hicimos escala en Turquía. Nos dimos nuestro mini tour ahí en Turquía, antes de ir a Bali, y eso me encantó. Después ya tomamos otro avión de Turquía a Bali que fueron diez horas. ¡Fue un viaje! Nosotros ya no teníamos pompis de estar ahí en el avión"

B.F: "Balí es increíble. Fue muy lejos llegar, pero lo súper recomendamos, porque es una experiencia alucinante"

"Cada pareja viaja por separado y no tenemos ningún contacto. Ni hablar antes. La primera aparición que se ve en el primer capítulo es la primera vez que los he visto y la primera vez que los saludo, o sea literal. No nos hemos visto antes" reveló Suri

Bernardo y Suri comentaron que nunca habían trabajado en proyecto alguno con las tres parejas que también hicieron parte del reality.

Bernardo Flores y Suri Sada, desde Miami, durante entrevista con Contacto Total, vía Zoom.



**Garage Doors, LLC.**  
VENTAS, SERVICIO Y REPARACIONES.

**480-650-5936**  
**602-550-3648**

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

SERVICIO  
**24/7**  
SOLO EMERGENCIAS



Aceptamos la mayoría de tarjetas de Crédito



## EL AYUNO INTERMITENTE NO ES PARA TODOS Y JAMÁS DEBE ROMPERSE CON AZÚCAR, AVISA EL DR. NAIM DAHDAAH

El Dr. Naim Dahdah, reconocido médico internista, advierte que el ayuno intermitente tiene importantes limitaciones que deben tenerse en cuenta para conservar la salud y lograr los objetivos propuestos.

“El ayuno intermitente no es simplemente pasar hambre, sino una herramienta poderosa con grandes beneficios metabólicos. Sin embargo, debo aclarar que no es apto para todo el mundo”, afirmó en Miami el experto en antienvejecimiento y fundador de D-Clinik.

Entre quienes deberían observar especial cuidado citó a personas con desnutrición, adultos mayores con cierta fragilidad, mujeres embarazadas en fase de lactancia y niños o adolescentes en desarrollo. Además, no debería probarse por pacientes con insuficiencia suprarrenal, fatiga crónica, diabetes con hipoglicemia frecuente y problemas digestivos, como gastritis o síndrome de colon irritable. Todos estos casos, y otros similares, requieren una evaluación médica previa. El Dr. Naim indica que “lo peor” que alguien puede hacer es comer azúcar o cualquier tipo de harina, fritura, después de un largo periodo sin alimentos.

“Esto causará un pico muy grande de azúcar y, por lo tanto, no se obtendrán los beneficios metabólicos buscados. Simplemente, será todo lo contrario”.

En este sentido, sugiere romper el ayuno intermitente con proteínas, grasas, vegetales y colágeno, precisamente para mantener toda la función metabólica.

“Recordemos que, durante el ayuno, el cuerpo está trabajando. Nuestro sistema necesita un descanso digestivo, en el cual sucede algo conocido como autofagia. Es el reciclaje de las células dañadas y envejecidas, precisamente para regenerarlas y mejorar la función cognitiva y los niveles de energía”, señala. Finalmente, el doctor destaca que, si bien el cortisol es la hormona del estrés, también es la de la supervivencia. “Cuando una persona ayuna de manera correcta, el nivel de cortisol aumenta levemente, que es precisamente lo que necesitamos para que el cuerpo utilice energía a través de la glucosa y las grasas”

Dr. Naim Dahdah, médico internista y fundador de D-Clinik. @drnaimdahdah

Foto: Cortesía Dr. Naim Dahdah



¿Qué es el ayuno intermitente y qué beneficios tiene para la salud?

Acorde a la página de Mayo Clinic, el ayuno intermitente es un patrón de alimentación basado en límites de tiempo. Durante una cantidad determinada de horas o días, mantienes una dieta normal. Al final del tiempo establecido pasas a consumir muy pocas calorías o ninguna, lo que se denomina ayuno. Cuando se practica para obtener beneficios para la salud, el ayuno intermitente puede realizarse de diferentes maneras. Los ayunos pueden durar horas o un día entero.

La idea es que el ayuno intermitente hace que las células del cuerpo cambien su funcionamiento. Una alimentación programada puede hacer que las células se centren en la reparación, el uso de la energía y el equilibrio de las funciones de todo el organismo. Las investigaciones demuestran que el ayuno intermitente puede mejorar algunos signos de salud a corto plazo. Estos son algunos de ellos: Glucosa en la sangre, peso, colesterol en la sangre, presión arterial, inflamación crónica. Pero los efectos a largo plazo del ayuno intermitente sobre la salud no están claros. Y algunos estudios concluyen que limitar las calorías en general puede tener los mismos beneficios que el ayuno intermitente.

Además, los investigadores no saben si los distintos ciclos de ayuno tienen los mismos beneficios. Algunas pruebas sugieren que un ciclo de ayuno de 16 horas y alimentación de 8 horas puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca en comparación con otros ciclos de alimentación con restricción en el tiempo. El ayuno intermitente también puede hacer que las personas se sientan muy cansadas y mareadas. Puede afectar al control de la diabetes y causar dolores de cabeza o cambios en el estado de ánimo. El ayuno intermitente también puede causar estreñimiento y afectar al ciclo menstrual.



Foto: Shutterstock.com



**avondale TOYOTA**  
10005 West Papago Freeway Avondale  
AZ 85323

¡No olvide preguntar por nuestras camionetas!



**602-348-5050**  
**Enrique Moreno**

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



# VALENTINAS PARTY WORLD

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

## OFERTA ESPECIAL

**DOS PIÑATAS DE 9 PICOS, UN COMBO DE DULCES Y EL PALITO PARA LA PIÑATA POR SOLO \$29.99.**



**BANDERAS  
ZARAPES  
SOMBREROS  
MARACAS  
REBOSOS  
PAPEL PICADO  
CAMPANAS DE PAPEL  
TRENZAS  
MATRACAS**

**OLLAS DE BARRO  
JARRITOS JAIBOLEROS  
TORTILLEROS  
MOLCAJETES  
ALCANCÍAS  
BOLSAS DE JERSEY  
GLOBOS  
PIÑATAS**

## TRES LOCALIDADES EN EL VALLE DEL SOL

CALLE 24 Y MCDOWELL  
2454 E MCDOWELL RD  
PHOENIX, AZ 85008  
**(602) 275-2232**  
LUNES A SÁBADO  
8:00AM A 7:00PM  
DOMINGO  
1:00PM A 5:00PM

AVENIDA 35 Y VIRGINIA  
2540 N 35TH AVE #2  
PHOENIX, AZ 85009  
**(602) 442-9487**  
LUNES A SÁBADO  
7:00AM A 8:00PM  
DOMINGO  
9:00AM A 5:00PM

AVENIDA 43 Y CACTUS  
4322 W CACTUS RD,  
GLENDALE, AZ 85304  
**(602) 595-0880**  
LUNES A SÁBADO  
8:00AM A 8:00PM  
DOMINGO  
9:00AM A 5:00PM



# RACK

LAW GROUP



## ADAM Y ANTHONY RACK

ABOGADOS DE LESIONES PERSONALES 24/7

- \*ACCIDENTES VEHICULARES
- \*CAÍDAS
- \*RESBALONES
- \*MORDIDAS DE PERRO

**¡LOS ABOGADOS DE ACCIDENTES QUE NO MIENTEN!**

# 623-628-7619

Barbie Montaña  
Portavoz Rack Law Group



# ¿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  
ayudarte!

www.maloneychiropractic.net  
**(602) 955-2858**

ESCUCHAR

Voces

## KAKALO, UN CANTAUTOR MUY APLICADO NOS PRESENTA "NO ME DAN LAS CUENTAS"

Tras ganar la competencia internacional de Viña del Mar 2025 con su primer tema inédito como solista, ahora nos presenta un nuevo tema de su autoría titulado "No me dan las cuentas" con el sello romántico que lo caracteriza. El cantautor de Hermosillo, Sonora, conversó con Contacto Total sobre su carrera musical, sus composiciones y su inspiración.

Kakalo viene de Juan Carlos, tu nombre, pero cuéntenos la historia completa de este nombre artístico.

"Cuando yo tenía como 2 años, pues no sabía hablar, entonces no falta pues la tía que te quiere hacer hablar... ¿Cómo te llamas mijito? Entonces, en mi mejor esfuerzo por intentar decir Juan Carlos decía Cacalo, y pues les cayó mucho en gracia a toda mi familia y así me decían Cacalo o cacalito, y así fui creciendo y así se me quedó. Es mi esencia y qué mejor que eso para un nombre artístico"

"No me dan las cuentas" está inspirado en el amor no correspondido y con el que varios podrán identificarse. ¿Podemos decir que es una canción muy 'matemática'?

"Hace una analogía con las matemáticas, y como a todos a los que nos ha ido mal en las matemáticas, pero peor en el amor, pues por ahí algunos se pueden identificar. Pero más que nada es una canción de desilusión. Yo creo que algunos hemos estado en esa situación donde uno se ilusionó con una persona, incluso antes de haber tenido algo serio. Y bueno, así se llama la canción, No me dan las cuentas, en el sentido de que parecía que todo indicaba que iba a pasar algo y era pura ilusión mía"



Y hablando de Matemáticas ¿Cómo te iba con esta materia en la escuela?

"Bueno es que por algo soy compositor, tengo mucha imaginación. La verdad es que me iba bien. (risas). La verdad es que he sido un poco de las ciencias, me gusta mucho la física, las matemáticas, la química. Para hacer la canción me inspiré en muchas cosas que son personales mías y también de personas

cercanas, de amigos, de primos que cuentan cómo les fue. Y bueno, a partir de la frase "no me dan las cuentas" ya dije le puedo dar un ángulo matemático, entonces empecé a hacer analogías. Más que nada lingüísticas, más que matemáticas. Pero a mí me gusta converger los mundos"

Con 30 años recién cumplidos, el cantante hermosillense se ha destacado por su gran talento como compositor, algunos de sus temas han sido grabados por: Carín León, Pepe Aguilar e Iván Cornejo. A su vez, Kakalo prepara varios temas inéditos que serán lanzados como parte de su primer álbum bajo el sello Socios Music.

¿Qué tanto hay de tu vida personal en las letras de tus canciones?

"Yo creo que depende de la canción. Hay canciones que toman un poco más de mi vida personal que otras, y siempre es como un equilibrio por ahí. Por ejemplo, "Tierra trágame", la canción antes de esta, es muy personal. Pero yo diría que en un noventa por ciento. Y hay canciones como 'Cuídamela bien', que le escribí a Pepé Aguilar, pues habla de un padre que trae de la mano a su hija, y en este caso, pues yo nunca he tenido un hijo, entonces,

pues es cero personal. Pero uno como compositor, tiende a hacer ejercicios de sustitución, como los actores, pues es algo similar"

¿De qué manera te inspiras?

"Yo creo que para escribir, para fluir uno tiene que estar en paz. Tiene que estar relajado. Hay personas que pueden pensar que uno para escribir una canción dolida tiene que estar sufriendo.



Fotos: Socios Music/La Bulla PR



Yo creo que a veces la emoción es un bloqueo a la creatividad. Entonces, yo creo que sí requieres haber vivido cosas, tener experiencias, haber sentido, pero no necesariamente estar en ese momento súper enamorado para escribir una canción de amor o súper dolido... pero sí he notado que cuando más relajado estoy es cuando mejor puedo escribir. Si de repente hay ideas en la calle, manejando, las anoto, y ya después en la casa, en la madrugada, me pongo a escribir algunos versos"

¿Cómo fue tu experiencia en Viña del Mar?

"Ha sido un parteaguas, sin duda, en mi carrera porque es una experiencia muy bonita. Es algo que buscaba. El hecho de llegar a todos los rinconcitos de Latinoamérica y del mundo ya es un logro. El hecho de estar en ese escenario, de representar a mi país, me sentía bien orgulloso. Y también una responsabilidad porque sabía que México estaba ahí esperando. Y también toda la experiencia, el hecho de compartir escenario con tanto talento este de que había un jurado calificador. Hubo una comunidad de Chile muy importante que se está reportando en las redes sociales ahí dándome su apoyo"

¿Algo que no deba faltar en tu camerino?

"Depende, si estoy en México, puede ser un tequilita y si estoy acá en el norte pues carne asada" Con cada paso, Kakalo demuestra ser una de las promesas más destacadas de la música mexicana actual, fusionando su talento con la rica tradición musical del país.

DIEGO LUNA, TONATIUH Y JENNIFER LOPEZ EN UNA NUEVA PELÍCULA



Foto: Roadside Attractions

Dirigida y escrita por Bill Condon, "Kiss of the Spider Woman" llegará a los cines el 10 de octubre. Por primera vez Diego Luna, Tonatiuh y Jennifer Lopez se unen para protagonizar una película del género musical cinematográfico con una deslumbrante fantasía teñida de Technicolor.

Valentín (Diego Luna), un preso político, comparte celda con Molina (Tonatiuh), un escapatista condenado por indecencia pública. Entre ellos surge un vínculo inesperado mientras Molina relata la trama de un musical de Hollywood protagonizado por su diva favorita de la gran pantalla, Ingrid Luna (Jennifer Lopez). La nueva y visionaria adaptación de Bill Condon está basada en la célebre novela de 1976 El beso de la mujer araña del escritor argentino Manuel Puig y en el musical de Broadway galardonado con el premio Tony®, creado por el dramaturgo Terrence McNally (Master Class, Ragtime) ganador de múltiples premios Tony, junto al icónico dúo de compositor y letrista John Kander y Fred Ebb (Cabaret, Chicago).



Fotos: Socios Music/La Bulla PR

¿SU MARKETING NO ESTÁ DANDO RESULTADOS? DESCUBRE CÓMO HACERLO FUNCIONAR DE VERDAD

DAS Foundation te invita al taller virtual y presencial "Cómo lograr un marketing exitoso" y aprende a construir una estrategia de marketing efectiva que sí funcione. Descubre cómo diferenciarte de la competencia, definir tu presupuesto y enfocar tus esfuerzos en lo que realmente genera ventas: nuevos clientes, incremento, retención y recuperación. Será impartido por Rafael Gil el 25 de junio de 6:00 p.m. a 8:00 p.m. La dirección para asistir de manera presencial es: 2633 E Indian School Rd Suite 230 Phoenix AZ 85016. Regístrate ya ingresando al siguiente enlace: <https://dasfoundationaz.org/>



Fotos: Socios Music/La Bulla PR

SRP OFRECE PROGRAMAS DE APOYO PARA CLIENTES DURANTE LOS MESES DE VERANO

Con la llegada de las altas temperaturas, SRP pone a disposición de sus clientes una variedad de programas de asistencia y recursos diseñados para ayudarles a manejar los costos de electricidad durante los meses más calurosos del año.

Plan de Precio Económico - Los clientes que son elegibles por medio de sus ingresos pueden recibir un descuento mensual de \$23 en su factura eléctrica de SRP. Visita la página del Plan de Precio Económico de SRP.

SRP M-Power - El plan SRP M-Power ofrece una tarifa fija sencilla que los clientes pagan por adelantado. En promedio, los usuarios de M-Power ahorran un 12 % en costos de energía. Más detalles en la página de SRP M-Power.

Project SHARE - Si tienes dificultades para pagar tu recibo, podrías ser elegible para recibir hasta \$500 en asistencia a través del Proyecto SHARE. SRP

Recursos de asistencia por ciudad - Los clientes pueden visitar la página de asistencia para acceder a una lista de programas de ayuda disponibles según su ciudad.

Programa Federal de Asistencia para Climatización - Ayuda a personas y familias con ingresos limitados a realizar mejoras de eficiencia energética en sus hogares, lo que puede reducir sus facturas de electricidad. Busca la página del Programa Federal de Climatización.

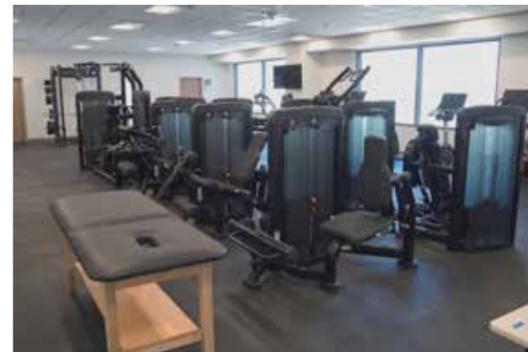
EL CENTRO DE QUEMADURAS DE ARIZONA INICIA CAMPAÑA DE CONCIENTIZACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE QUEMADURAS POR CONTACTO

Debido al aumento significativo en el número de admisiones por lesiones por quemaduras relacionadas con el calor en junio, julio y agosto del año pasado, el Centro de Quemaduras de Arizona Diane & Bruce Halle - Valleywise Health lanza su primera campaña de concientización pública "En Arizona, las quemaduras no son solo por las llamas", que está diseñada para reducir el número de pacientes que sufren lesiones potencialmente mortales debido al contacto con superficies calientes en el exterior como el pavimento o el concreto.

El Centro de Quemaduras ha establecido una alianza con una amplia gama de organizaciones comunitarias, incluyendo a los Bomberos de Phoenix, el Departamento de Servicios de Salud de Arizona, AARP, HonorHealth, el Centro Médico de Tucson, el Departamento de Salud del Condado de Maricopa y la Asociación de Hospitales y Asistencia Sanitaria de Arizona, para difundir mensajes de prevención a través de los medios sociales, anuncios de servicio público y actividades de divulgación

comunitaria. Esté atento a estos anuncios y así prevenir y evitar quemaduras de este tipo. Para obtener más información, visite [ValleywiseHealth.org](http://ValleywiseHealth.org).

El Centro de Quemados de Arizona Valleywise Health es el principal centro regional de quemados en el del suroeste, el cual ofrece atención especializada para todo tipo de quemaduras, infecciones graves de la piel y heridas complejas. Con un índice de supervivencia superior al 98% -una de las más altas del país-, el Centro atiende anualmente a más de 1.200 pacientes hospitalizados, 3.000 pacientes de urgencias y 6.000 pacientes ambulatorios procedentes de Arizona, California, Nuevo México y el norte de México.



Fotos: Cortesía: Valleywise Health



**PACMAN Plumbing LLC**  
Gobbling up clogs since 2017  
WWW.PACMANPLUMBING.COM

**DRAIN** **GAS** **WATER**

Residential & Commercial  
480-389-7581  
24 HOURS EMERGENCY

# ¿Tiene un trabajo apto para una persona con autismo?

Si está contratando, la respuesta es sí.



Conozca más en [AutismSpeaks.org/WIN](https://www.autismspeaks.org/WIN)



## LO QUE NO NOS DICEN...

### SOBRE EL EFECTO DEL GAS EN LA CALIDAD DEL AIRE Y LA SALUD EN ARIZONA



Según la American Lung Association, el 84 % de los arizonenses viven en comunidades con aire contaminado. Gran parte de esta contaminación proviene de las emisiones de vehículos, plantas de energía y del uso de gas en los hogares.



Dentro de nuestras propias casas, el gas natural comúnmente utilizado para cocinar y calentar, libera al menos 21 contaminantes peligrosos. Entre ellos, el dióxido de nitrógeno, que daña los pulmones, incrementa el riesgo de cáncer y eleva en un 42 % la probabilidad de asma infantil.



Además, las emisiones generadas por la producción, transporte y uso del gas también contribuyen al cambio climático y empeoran la calidad del aire exterior, afectando de forma desproporcionada a las comunidades más vulnerables y agravando los problemas de salud pública.

*Si quiere saber más sobre la calidad del aire en Arizona, viste:*  
<https://bit.ly/3YL4xdI>



[arizonansforcleanenergy.org](https://arizonansforcleanenergy.org)

# CARMEN ALICIA

MAKE UP ARTIST  
FOR ANY OCCASION

623.792.0378



CARMENALICIAA

## “PAPÁ SOLTERO”

VIX



Foto: ViX

ViX, el servicio de streaming en español, anunció que todos los episodios de su nueva serie original: Papá soltero, una comedia fresca y conmovedora que retrata con humor los enredos de una familia moderna que se transforma por completo tras una inesperada pérdida, estarán disponibles en ViX Premium desde el 13 de junio.

La nueva serie cuenta la historia de César, interpretado por Mauricio Ochmann, quien tras la muerte de su esposa Sandra (Ana de la Reguera), se convierte en el único responsable de una familia muy particular: Ana (Romina Poza), su hijastra adolescente; María (Ana Tena), hija de su primer matrimonio; y los gemelos Miguel (Erick Velarde) y Cesarín (David Aguilar), los hijos que tuvo con Sandra. Así, César tendrá que aprender a ser papá de todos... y al mismo tiempo, encontrar su nuevo lugar en el mundo como un verdadero papá soltero.

La serie, desarrollada por Onza Américas y dirigida por Francisco Franco Alba, José Ramón Chávez Delgado y Alonso Iñiguez, ofrece una mirada divertida, entrañable y actual sobre la paternidad, las familias reconfiguradas y los retos emocionales del día a día. Escrita por un equipo de guionistas encabezado por Charlie “El Huevo” Barrientos y Mauricio Barrientos “El Diablito”, la serie mezcla situaciones cómicas con momentos de reflexión, mostrando que no existe una sola manera de ser familia... pero sí muchas formas de amar.

ESCUCHAR

# Streaming

## “NUESTROS TIEMPOS”

Fotografía: Netflix



Benny Ibarra. Esto marca el regreso de Lucero al cine (después de 21 años) y su primera aparición en Netflix.

La nueva película mexicana que se estrena por Netflix el 11 de junio de 2025, es dirigida por Chava Cartas (Contraataque) y protagonizada por Lucero y

“Nuestros Tiempos” narra la historia de amor de Nora y Héctor, dos brillantes científicos y un matrimonio que viven en el México de los años 60, hasta que un viaje en el tiempo los transporta al presente, donde la vida es muy diferente. Mientras Nora se adapta de maravilla y encuentra una sociedad dispuesta a escucharla, Héctor anhela regresar a 1966, donde los tiempos le parecen mejores. ¿Podrá su amor sobrevivir a nuestros tiempos o se quedará solo en el pasado?

Renata Vaca y Ofelia Medina también conforman el elenco.

## “IRONHEART”

Foto: Disney+



singular visión de la construcción de trajes de hierro es brillante, pero en la búsqueda de sus ambiciones, se ve envuelta con el misterioso pero encantador Parker Robbins, también conocido como “The Hood” (Anthony Ramos).

La serie también está protagonizada por Lyric Ross, Alden Ehrenreich, Regan Aliyah, Manny Montana, Matthew Elam y Anji White. Chinaka Hodge es la escritora principal; los episodios son dirigidos por Sam Bailey y Angela Barnes. Los productores ejecutivos incluyen a Kevin Feige, Louis D’Esposito, Brad Winderbaum, Zoie Nagelhout, Chinaka Hodge, Ryan Coogler, Sev Ohanian y Zinzi Coogler. Producida en asociación con Proximity Media.

La nueva serie de Marvel Television se estrena en exclusiva en Disney+ el 24 de junio de 2025.

Ambientada después de los eventos de “Black Panther: Wakanda Forever”, “Ironheart” enfrenta la tecnología contra la magia cuando Riri Williams (Thorne), decidida a dejar su huella en el mundo, regresa a su ciudad natal de Chicago. Su

## “WE WERE LIARS”

prime video

Un thriller lleno de misterio, protagonizado por Emily Alyn Lind, Shubham Maheshwari, Esther McGregor, y Joseph Zada. Los ocho episodios de esta adaptación de la exitosa novela de E. Lockhart estarán disponibles a partir de este 18 de junio exclusivamente en Prime Video, en más de 240 países y territorios de todo el mundo.

We Were Liars sigue a Cadence Sinclair Eastman y su círculo íntimo de amigos, apodados “los Mentirosos”, durante sus escapadas de verano en la isla privada de su abuelo en Nueva Inglaterra. Los Sinclair son la representación de la realeza americana, conocidos por su belleza, riqueza y envidiable unión, pero después de un misterioso accidente que cambia la vida de Cadence para siempre, todos, incluidos sus queridos “Mentirosos”, parecen tener algo que ocultar. El elenco de “We Were Liars” incluye a Emily Alyn Lind como Cadence Sinclair Eastman, Shubham Maheshwari como Gat Patil, Esther McGregor como Mirren Sinclair Sheffield y Joseph Zada como Johnny Sinclair Dennis; junto a Caitlin FitzGerald como Penny Sinclair, Mamie Gummer como Carrie Sinclair, Candice King como Bess Sinclair, Rahul Kohli como Ed Patil y David Morse como Harris Sinclair.



Foto: Prime Video

## Tapicería Landin

2018 N 24 ST. PHOENIX, AZ 85008



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



La Radio Más Informativa  
*¡Gracias por seguir  
creciendo con nosotros!*

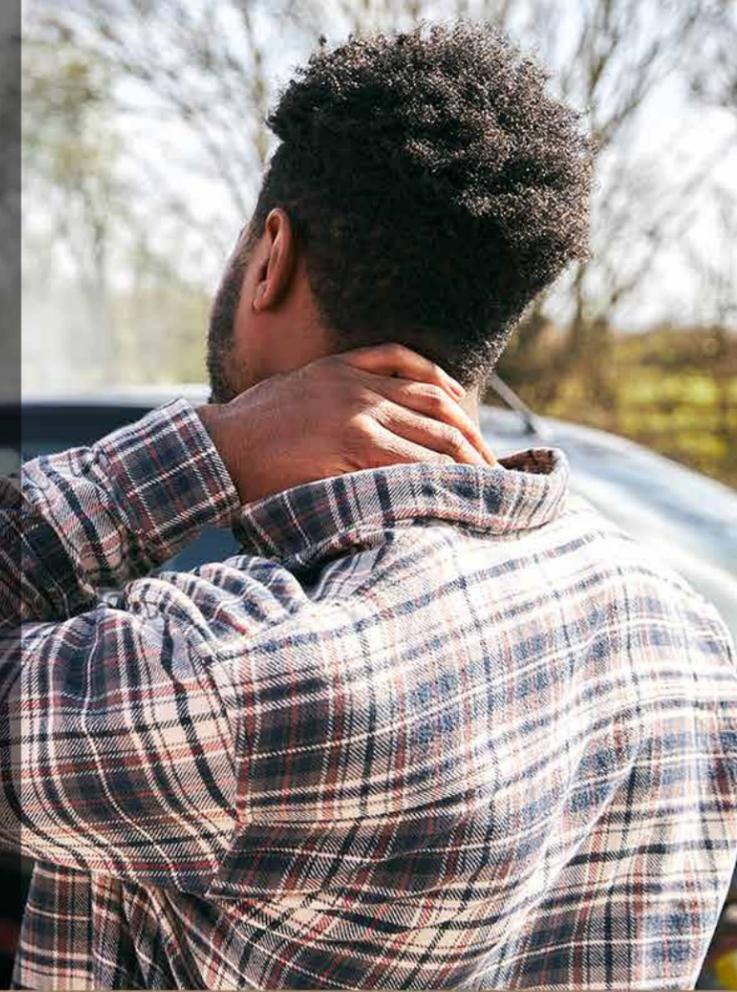
## ¿INVOLUCRADO EN UN ACCIDENTE?

### ¡LLÁMENOS!

Abogados expertos en lesiones personales:

- \*Accidentes de autos y motocicletas
- \*Resbalones y caídas
- \*Mordeduras de perros
- \*Reclamos por muerte por negligencia
- \*Reclamos por responsabilidad por productos defectuosos y negligencia médica.

Si otra persona lo lastimó, podemos ayudarlo a obtener el dinero que se merece.



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

# Pare Oreja y Apunte

DESDE \$10  
20 PALABRAS

**ABOGADO DE DEFENSA CRIMINAL.** Casos de DUI, drogas, robo de identidad, violenciadoméstica,asalto,robo,entretros. 602-266-0292

**PARA CUALQUIER CASO DE ACCIDENTE Y LESIONES, BUSQUE A UN ABOGADO QUE DE CONFIANZA.**

**RAFAEL TIRADO & ASSOCIATES.**

-Accidentes de autos y motocicletas  
-Resbalones y caídas -Mordeduras de perros -Reclamos de muerte por negligencia -Reclamos de responsabilidad por productos defectuosos y negligencia médica.

LLÁMENOS AL 602-266-0292

**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

**¡YA NO MÁS CAR WASH!**  
Usted debe estar preparado para la muerte de un ser querido.  
Funeral Advantage le ofrece un plan muy completo para gastos finales.  
LLAME YA MISMO AL 480-343-6604.

**COMPRE / VENDA  
INTERCAMBIE / REGALE**

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

**PROTEJA SU EMPRESA**

Cobertura para mantenimiento de jardines, césped y áreas verdes

Seleccione un paquete de seguros que se ajuste a las necesidades de su compañía. Su agente de seguros le explicará en detalle acerca de las coberturas disponibles para el trabajo y los equipos de cuidado de céspedes.



**¿YA SE VENCió SU ITIN?**

Si su ITIN tiene alguno de estos números en medio:

83 84 85 86 87



Necesita renovarlo desde ya para declarar sus impuestos en el 2023  
**¡EN ABC TAXES LE AYUDAMOS!**  
602-423-4883

**COMPRE / VENDA  
INTERCAMBIE / REGALE**

**DULCERÍA IMPORTACIONES VALENTINAS.**

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

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

**Comida Típica Colombiana**  
Cater Food Trailer  
E-mail: wowquerico@hotmail.com  
wowquericocol  
wowquericocol



Gloria Gallego  
(623) 703-7469

¡El primer trailer de comida típica colombiana en Arizona!  
Con los platillos más deliciosos: Arepas, empanadas, bandeja paisa, arroz con pollo y mucho más...

# Pare Oreja y Apunte

DESDE \$10  
20 PALABRAS

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

**COLOMBIA**

Express...

PREGUNTE POR LAS BOCINAS, VIDEOJUEGOS Y ACCESORIOS PARA CELULARES.

SERVICIO DE NOTARIO  
RECARGAS  
ARTESANÍA COLOMBIANA  
TARJETAS DE NEGOCIOS  
COMIDA COLOMBIANA  
EMPAQUETADA Y CONGELADA



SERVICIO DE PAQUETERÍA  
A COLOMBIA, GUATEMALA  
Y OTROS PAÍSES.

12313 NW GRAND AVE SUITE D EL MIRAGE AZ 85335



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

Lydia  
602-810-6241

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

**CAMAS A PRECIOS DE FÁBRICA EN  
TODOS LOS TAMAÑOS**

Incluyen: base (box spring),  
colchón (mattress) y marco  
(bed frame)

602-475-4515



Los precios bajos se mantienen hasta agotar existencias.

*Angel Mera Photography*  
Foto - Video - DJ Service  
Bodas  
XV Años  
Bautizos  
Aniversarios  
602-363-4355

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

Se vende una casa en  
Puerto Peñasco

Recién remodelada, dos  
recamaras y un baño. A solo 10  
minutos de la playa. Para mayor  
información comuníquese a

480-748-5941

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

### HOUSEKEEPING O BABYSITTING

Busco trabajo para oficios de casa, cuidar niños o cuidar a una persona mayor.

Disponibilidad de lunes a viernes.

Soy muy responsable

**480-244-4726**

Pregunte por Eva.

PEAK PRODUCTION  
Videografo  
Editor de Video  
Fotografia  
(602) 907-2716

**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.

### SOBADORA ATENDIENDOLE

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

**HS HARLEY STUDIO**  
• QUINCEAÑERAS  
• BODAS  
• BAUTIZOS  
• ANIVERSARIOS  
• GRADUACIONES  
**623.216.0681**  
FOTOGRAFIA Y VIDEO

**LAWN SERVICE**  
MANTENIMIENTO DE CÉSPED  
Irrigación - limpieza de escombros  
poda de árboles y arbustos  
Irrigation - yard cleaning - tree and bushes trimming service  
Estimados GRATIS  
**Hilario 480-233-1113**

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

### COMPUTADORAS REPARACIÓN Y VENTA DE COMPUTADORAS, LAPTOPS Y DE ESCRITORIO.

Limpieza de virus, lentas, formateo, cualquier problema. A domicilio o en el taller.

No cobro por checar. Sr. Manuel

**602-299-6135.**

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

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

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

**602-814-2084**

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

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

Puertas para perros y gatos

### LLAME A BERNIE

Instala puertas en todo tipo de paredes, puertas y hasta bloque.

**(480) 332-3204**

Muy recomendado en Yelp -5 estrellas



Somos los expertos en TECHOS  
Instalación y toda clase de reparaciones

**480-828-3040**

Estimados gratis

ROC # 314230 Con licencia, autorizado y asegurado.

### BUSCO TRABAJO

Puede ser en roofing, yardas, lavaplatos. También soy editor de videos y videografo. Estoy disponible para todo tipo de eventos.

Llama ya **602-907-2716**

### CLASES DE GUITARRA

Para principiantes, niños y adultos.

También para las personas que quieren aprender para tocar en su iglesia. Los interesados pueden llamar o mandar un mensaje al **520-661-7142.** Estoy en el este de Phoenix.

Se solicita empleado/a para una tienda de celulares en el área de Avondale.

No necesita tener experiencia pero tiene que ser bilingüe. Favor de comunicarse al **602-380-9456**

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

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

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

### PROTEJA SU EMPRESA

Cobertura para servicios de mantenimiento y limpieza American Family cuenta con un paquete de protección diseñado de acuerdo con las necesidades de las empresas de limpieza.

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

Su agente de seguros le explicará en detalle acerca de las coberturas disponibles para su tipo de negocio.

**Palafox carpet cleaning**  
¡Ya es hora de limpiar su alfombra!  
Servicio profesional de limpieza de alfombras, limpieza de sillones, detallado de interiores de autos.  
Presupuestos gratis.  
**480-580-1406**  
ANTES DESPUES

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

### Bright Glass LLC.

Reparación de ventanas. Venta e instalación de: \*Vidrios para ventanas \*Puertas de baños \*Protectores solares \*Puertas corredizas \*Cubierta para mesas \*Vitrinas.  
**602-697-3417.**  
-Servicio comercial y residencial-



# ZACARIAS

## HOME EXPERTS

TRANSFORM  
YOUR HOME WITH TOP-NOTCH  
SERVICES-QUALITY  
RELIABILITY AND SATISFACTION  
GUARANTEED

- Full Home Painting
- Artificial Grass
- Solar Panel Cleaning
- Foam Insulation
- Framing
- Paver Installation
- Tree Trimming
- House Cleaning

CALL & RECEIVE \$700 OFF  
INSULATION

ROC #314230 General Contractor

480-934-7198 • [zacariashomeexperts.com](http://zacariashomeexperts.com)

[info@zacariashomeexperts.com](mailto:info@zacariashomeexperts.com)



TODO ARIZONA ESTÁ EN

# CONTACTO total

Lunes a Viernes  
**11 a.m. - 1 p.m.**  
por la Onda 1190 AM  
y la 107.5 FM



**19 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.contactototalradio.com](http://www.contactototalradio.com)

A TRAVÉS DE INTERNET

+ tunein Rad.io  
[www.contactototalradio.com](http://www.contactototalradio.com)

Síguenos



¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

**ANÚNCIESE 602-751-2106**

# Ahora sí... ¡A comprar carro!

## FESTIVAL DE ESPECIALES

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



“Yo estoy de su lado,  
¡cúente conmigo!”



**CAMRY 2025**



**TACOMA 2025**



**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**

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.



**DIR**

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**

3800 N Central Ave #830  
Phoenix, AZ 85012

# AZ DENTAL

## Dentista familiar y cosmético



**Limpieza - Rellenos - Coronas  
Puentes - Dentaduras - Implantes**



*¡Los Esperamos!*

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

**30%**

**de descuento en  
cualquier tratamiento  
para pacientes  
sin aseguranza**

**Aceptamos la mayoría de aseguranzas**

**Planes de pago**

**United Health Care Community Plan**



**Phoenix**

**West Phoenix**

**515 N 35th Ave. Ste 122  
Phoenix, AZ 85009  
(602) 455-0505**

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