



www.revistacontactototal.com

Nº. 91 | MAYO 7 A 20 DE 2020

Publicación Quincenal Gratuita



ESPECIAL DÍA DE LA MADRE

JAZMIN Y BIANCA

¡Disfrutando la maternidad por primera vez!



CONSUELO HERNÁNDEZ
Para Supervisora
del Condado Pima



EL PLACER DE VOLAR
Fili Guzmán le recomienda



GOLPE DE CALOR
Henry Golac le informa

CONTACTO
total

"LA REVISTA QUE HABLA"

GRATIS



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

Pro Mech AUTOMOTIVE

Deje su auto en buenas manos ¡Lo esperamos!



**¿Problemas con el aire acondicionado de su auto?
¡Nuestros especialistas le dan servicio rápido y accesible!**



Inspección gratuita para neumáticos y frenos



Cambio de aceite



Tune ups completos



Servicio de mecánica en general

www.promechautomotive.com  [@promechautomotive](https://www.facebook.com/promechautomotive)

480-464-7922

1050 E. Main Street, Mesa AZ 85203

Atendido por su propietaria Gabriela Pérez. Madre, empresaria,
emprendedora y conocedora de la industria automotriz.



¡La nueva normalidad!

¿Qué más quisiéramos? Que todo fuera como antes. Que se regresara a la normalidad. A lo que fue cotidiano. A lo que fue nuestro. Pero téngalo muy presente eso no volverá. La pandemia del coronavirus cambió el mundo y llegó para quedarse.

Así de sencillo. Y más vale la pena que se vaya adaptando. Que cambie el “chip” y que vea con buenos ojos lo que se tendrá que vivir a partir de ahora. No trate de resistirse, de volver al pasado, porque se va a estrellar de frente con “la nueva normalidad”

Con los intentos por reabrir su ciudad, su estado, su país y el mundo entero, empezamos a ver esta realidad. Uso obligatorio de tapabocas, distanciamiento social, super medidas de higiene en salas de belleza, menos gente, menos sillas y más espacio en los restaurantes, entre otras cosas y siempre acompañadas de un profundo miedo y temor a ser contagiado para terminar en una unidad de cuidados intensivos o en la morgue de un hospital.

Es “la nueva normalidad”, la que nos trae el coronavirus y en la que tendremos que vivir. Como se hizo después

de los atentados del 11 de septiembre de 2001. ¿Lo recuerda? Muchas cosas cambiaron. Unas en forma temporal y otras definitiva.

Según los especialistas, una nueva oleada de coronavirus aparecerá en el otoño. Y así será todos los años, como la influenza y otros virus de temporada. Todos coinciden en que “la luz al final del túnel” sólo se verá cuando se tenga una vacuna disponible y para eso falta mucho terreno y mucho tiempo.

Las ciudades han empezado a abrir y con ello se percibe un aumento en la cifra de contagiados y de víctimas fatales. Hay quienes calculan que se podría llegar a un 60 o 70 % de la población mundial infectada con el coronavirus.

Ir “contra la corriente” no es buena idea en este momento. Las protestas, muchas de ellas con armas en el hombro, para regresar a como se vivía antes e ignorar el virus no tienen sentido. Basta revisar las cifras de los millones de infectados y de los cientos de miles de muertos.

Esta “nueva normalidad es la que nos toca vivir y de ella no se salva nadie.

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: **LAURA SEGURA**, Fotografía: **Angel Mena Photography** Colaboradores en esta edición: **LOURDES LERMA, PATRICK MALONEY, NORMA ANGÉLICA CARRILLO, FRANCISCO JÁUREGUI, HENRY GOLAC, SEEMA VERMA** Producción General: **SANDRA CARMONA**. Distribución: **RED DE DISTRIBUCIÓN MEDIOS HISPANOS, MANUEL GIL E HILARIO ISLAS.**

PARA ANUNCIARSE AQUI COMUNIQUESE AL TELÉFONO 602 751 2106

CONTACTO TOTAL: PO BOX 2576 - GILBERT, AZ 85299. E-MAIL: contacto@revistacontactototal.com. TELÉFONO: 602 751 2106
www.revistacontactototal.com

El contenido de los artículos, avisos y ofertas publicitarias son responsabilidad exclusiva de sus autores, en tal sentido CONTACTO TOTAL no se responsabiliza por el contenido de los mismos. ESTÁ PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE LOS ARTÍCULOS, ANUNCIOS, FOTOGRAFÍAS Y MATERIAL PUBLICITARIO SIN PREVIA AUTORIZACIÓN DE MEDIOS HISPANOS LLC.

En esta edición

Busque este ícono en los artículos y escuche los audios en nuestra web:
www.revistacontactototal.com

ESCUCHAR

ACTUALIDAD LOCAL San Vicente de Paul En época de crisis, una mano amiga.	6
PANORAMA LOCAL ADOT ofrece capacitación virtual a camioneros en México	8
YO RECOMIENDO El placer de volar desde el asiento del piloto	12
RADAR DEL CLIMA Golpe de Calor. Tenga cuidado y sepa cómo diferenciarlo del agotamiento	18
ACTUALIDAD NACIONAL Censo 2020: Más del 50% de hogares han respondido el cuestionario	20
ESPECIAL MADRES Madres por primera vez	24
BUENA VIDA Doctor, ¿Cuál es la diferencia entre la regulación y la estimulación del sistema inmunológico?	26
ELECCIONES 2020 Consuelo Hernández. Quiere ser supervisora del Condado Pima	30
PANTALLA GRANDE La película animada “SCOOB” llega pronto	32
DE SU BOLSILLO La gente de Arizona puede pagar con estampillas de comida en Amazon	36
GUIDE SU SALUD Cómo obtener atención médica en su hogar durante la pandemia	38
¡PARE OREJA Y APUNTE!	40
A CHAMBEAR	42

¿LASTIMADO EN UN ACCIDENTE?

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



DR. PATRICK MALONEY - DIRECTOR CLÍNICO

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

**TRATAMIENTO POR:
Lesiones de accidente de tráfico
Lesiones en el lugar de trabajo
lesiones personales**

MALONEY
CHIROPRACTIC CLINIC
Competence • Integrity • Solutions

2525 E Thomas - Suite #1
Phoenix, AZ 85016

*Estamos para
ayudarlo!*

www.maloneychiropractic.net
(602) 955-2858

UNA MANO AMIGA

En época de crisis...

La sociedad de San Vicente de Paul se ha convertido en un verdadero sostén para quienes, víctimas de la pandemia del coronavirus, han perdido su empleo, su ingreso, su hogar y hasta su salud. Norma Angélica Carrillo, la coordinadora de voluntarios y representante de la comunidad hispana, lleva más de 10 años trabajando por esta causa. Contacto Total, la revista que habla, aprovechó un instante en su congestionada agenda, para que nos contara cómo hacen para ayudar a cientos y miles de personas

Por **NORMA ANGÉLICA CARRILLO**
COORDINADORA DE
VOLUNTARIOS Y REPRESENTANTE
DE LA COMUNIDAD HISPANA
SOCIEDAD DE
SAN VICENTE DE PAUL

¿Cómo funciona San Vicente de Paul?

San Vicente de Paul (SVdP) es una organización sin fines de lucro que funciona a través de la generosidad de personas comunes que donan su tiempo, su dinero o cosas que sirven a (SVdP). A través de esas donaciones nosotros tenemos los recursos monetarios y humanos para ayudar a quienes más lo necesitan en nuestra comunidad.

¿De dónde viene todo lo que San Vicente de Paul distribuye entre la gente que lo necesita?

La gran mayoría de los bienes y servicios que distribuimos viene de donaciones de particulares. Por ejemplo, la ropa que damos en el Centro de Recursos, son donaciones de ropa de gente como tú y como yo, que ya no les queda. Nosotros, la lavamos y los voluntarios la ordenan, doblan y la preparan para que sea ropa "nueva" para quienes más lo necesitan. Los artículos de higiene personal se consiguen a través de acopios que personas y empresas realizan, compras de personas comunes a través de nuestra lista de compras de Amazon o nosotros las adquirimos usando el dinero que las personas donan o lo que ganamos al operar nuestras 7 tiendas de segunda.

¿En este momento a cuántas personas están ayudando?

Es difícil saber a ciencia cierta a cuántas personas estamos ayudando diariamente en este momento, ya que en nuestras clínicas solo están viendo emergencias. Pero estimamos que ponemos alrededor de 7200 platos de comida en la comunidad de manera diaria y estamos proporcionando 100 duchas diarias de lunes a viernes. A esto se le tendrían que sumar otros servicios como las emergencia médicas.

¿En este momento cuáles son las ayudas disponibles?

En este momento estamos proporcionando, en nuestros cinco comedores, comida para llevar; servicio dental de emergencia, televisitas médicas, duchas, asistencia de renta/hipoteca, asistencia legal y asistencia para pagar los servicios (Utilidades)

¿Si alguien necesita ayuda que debe hacer?

Si necesitan comida, deben ir a uno de nuestros 5 comedores. Si necesitan otro tipo de ayuda deben llamar al (602) 266-4673.

Para asistencia de renta o utilidades llame a la oficina de su iglesia más cercana o aquí (602) 850 6948 para más información.



¿Necesita ayuda?

¿Cómo obtener ayuda con cajas de comida, muebles, ropa, facturas de servicios públicos o alquiler?

Proporcionamos cajas de alimentos, tarjetas de regalo de tiendas de segunda mano, facturas de servicios públicos y asistencia de alquiler. Llame al (602) 850 6777 para obtener ayuda.

¿Cómo consigo una comida en un comedor?

Aquí está la lista de nuestras ubicaciones:

***Sunnyslope Dining Room**
9227 N. 10th Ave.
Phoenix, AZ 85021

***Phoenix Dining Room at Human Service Campus**
1075 W. Jackson St.
Phoenix, AZ 85007

***Mesa Dining Room**
67 W. Broadway Rd.
Mesa, AZ 85210

***Family Dining Room**
420 W. Watkins Rd.
Phoenix, AZ 85003

***El Mirage Dining Room**
14013 N. Verbena St.
El Mirage, AZ 85335

¿Cómo obtengo una cita dental?

Nuestra clínica dental pospondrá todos los servicios dentales que no sean de emergencia hasta nuevo aviso.

Para obtener información sobre atención dental de emergencia, llame a nuestra clínica dental al (602) 261-6842.

¿Cómo consigo una cita médica?

Llame a nuestra clínica médica que brinda servicios de telesalud. Los pacientes existentes y los nuevos pacientes pueden llamarnos al (602) 261-6825. Los mensajes serán devueltos dentro de las 48 horas.

¿Cómo me convierto en residente en Ozanam Manor?

Ozanam Manor es nuestro refugio puente para personas mayores de 50 años o con discapacidades. Llame al (602) 850-6900 para hablar con un miembro del personal.

¿Qué tipo de servicios están disponibles en el Centro de recursos?

Nuestro Centro de Recursos, ubicado en 320 W. Watkins Rd. en Phoenix, proporciona alimentos, duchas, ropa, orientación laboral y otros servicios de referencia para personas que no tienen hogar. Nuestro horario de servicio actual es:

*** Lunes, martes y viernes:** 9:30 a.m. a 3 p.m. Abierto para servicios diarios básicos como comida, duchas y ropa. Siguiendo las pautas federales y estatales, limitaremos la cantidad de invitados permitidos en el Centro de Recursos al mismo tiempo. (Debe registrarse antes de las 2:15 p.m.)

*** Miércoles y jueves:** las comidas en la puerta sólo se proporcionan de 11 a.m. a 1 p.m. en la entrada del Centro de Recursos.

ADOT ofrece capacitación virtual a camioneros en México

Los seminarios web ayudan a los oficiales a continuar promoviendo el comercio durante la pandemia



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

El programa del Departamento de Transporte de Arizona (ADOT por sus siglas en inglés) que ayuda a los conductores de camiones en México a comprender y prepararse mejor para las inspecciones de seguridad en la frontera está utilizando tecnología para proporcionar capacitación virtual durante la situación actual de salud pública.

El objetivo de esta capacitación ofrecida por la Unidad de Enlace Fronterizo de ADOT es reducir los tiempos de espera de vehículos comerciales en la frontera internacional al reducir los problemas de seguridad y otros problemas que los conductores de camiones deben abordar antes de salir de los puertos de entrada comerciales. Eso ayuda a que los puertos de Arizona sean más atractivos para que los camiones ingresen a los Estados Unidos.

Como parte de la División de Aplicación y Cumplimiento de la Ley de ADOT, que opera puertos de entrada comerciales, la Unidad de Enlace Fronterizo ofreció su primer entrenamiento por seminario web recientemente para 30 compañías de camiones de los estados mexicanos de Sonora y Baja California. Se planean más sesiones.

“El seminario web fue un gran éxito”, dijo el Oficial Frank Cordova de la Unidad de Enlace Fronterizo. “Estamos buscando que los talleres por medio de seminarios web sean un elemento básico de la capacitación que brindamos, ya que nos permite llegar aún más lejos en México y Estados Unidos para continuar educando a la industria comercial”.



La Unidad de Enlace Fronterizo experimentó un aumento en las consultas de camioneros mexicanos con respecto a las restricciones y exenciones de emergencia actuales para vehículos comerciales debido al COVID-19. Las sesiones futuras cubrirán la capacitación en seguridad que se realizó previamente en persona, tal como libros de registro electrónicos y elementos críticos que los oficiales buscan en las inspecciones.

Esa asistencia complementa el entrenamiento de Calificación de Inspección Fronteriza Internacional que ADOT ha ofrecido en persona desde 2016. Los conductores certificados a través de este programa pueden compartir preguntas e imágenes de sus vehículos a través de WhatsApp y comunicarse con los oficiales de ADOT sobre posibles problemas de seguridad antes de conducir hacia la frontera.

Satisfacer esta demanda con un seminario web ayuda a los oficiales de ADOT y a los conductores de camiones comerciales a observar el distanciamiento social. A largo plazo, ofrecer instrucción virtual reduce los gastos de viaje.



“Estoy muy orgulloso de esta unidad por encontrar formas de continuar trabajando con nuestros socios locales e internacionales en la industria de camiones”, dijo Córdova. “Incluso una pandemia no nos impedirá hacer el trabajo que nos apasiona”.



@LaTienditaCafe | latientitacafe | latientitacolombianrestaurant

La Tiendita

Colombian Restaurant

Comida y productos 100% colombianos

480-898-5546

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

JG 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

VISA | MasterCard | AMERICAN EXPRESS | DISCOVER NETWORK

¡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

¿Está buscando un préstamo para vivienda? CUENTE CON NOSOTROS



CUMPLIMOS NUESTRAS PROMESAS



- *MÚLTIPLES OPCIONES CON DIFERENTES BANCOS.
- *PRECIOS MÁS COMPETITIVOS.
- *PRÉSTAMOS SIN COSTOS BANCARIOS AL FRENTE (SIN COSTOS ESCONDIDOS).

JUAN R. FIMBRES / Loan Officer

480-593-6193



1645 E Bethany Home Rd, Phoenix, AZ 85016

www.westernalliancemortgage.com

Juan Raúl Fimbres NMLS 282378, pertenece a la compañía Western Alliance Mortgage AZ BR0949894 – NMLS 1788135

EL PLACER DE VOLAR

Desde el asiento del piloto

Viajar en avión es un placer para muchos y un dolor de cabeza para otros. Pero hacerlo desde la silla del piloto podría llegar a ser una verdadera locura. ¡Un sueño impensable! Pero en el caso de Fili Guzman se convirtió en realidad. El, un artista a la hora de pintar un carro y un cantante emocionado en las reuniones de amigos, decidió que ese era el mejor lugar para viajar. Y desde ahí, donde se toman las decisiones, frente a los instrumentos de su aeronave, nos compartió su experiencia. Sin duda una mezcla de decisión, confianza en sí mismo y mucha adrenalina.

¿De dónde, cómo nace la idea de manejar un avión?

En mi adolescencia me tocó la ventana, pegado a la ventana en un vuelo de Zacatecas a Tijuana y pensé que algún día yo podría ser piloto.

¿Qué tan complicado es pilotear un avión? ¿Más fácil o difícil que un carro, que un bote, que una bicicleta?

La primera vez es el mismo nivel de dificultad que cualquier transporte, ya después es un poquito más complicado pero la complejidad disminuye con el estudio y la práctica.

¿Cuánto cuesta hacerse piloto? ¿Los gastos cuales son?

El costo promedio es de \$14,000.00 (Catorce mil dólares) los gastos varían en el tipo de avión en el que te quieres especializar, instructores, combustible, libros, equipo etc.

¿Cómo se ve el mundo desde allá arriba?

Todo se ve en miniatura, cualquier montaña o edificio más grande se ven insignificantes, todo se ve más lento.

¿Cuál es la sensación cuando está volando?

La primera vez es un derroche de adrenalina increíble, consecutivamente cada vuelo es un reto y cada reto una satisfacción al aterrizar y manejar el avión hacia el hangar.

¿Qué le diría a la gente que sueña con volar un avión pero le da miedo?

Que nunca es tarde y que como cada cosa en la vida... si crees que puedes hacerlo tienes RAZÓN y si crees que NO puedes hacerlo también tienes razón.

¿Cuáles son sus aspiraciones como piloto? ¿Hasta dónde quiere llegar?

Al principio fue como un pasatiempo pero ahora mismo estoy estudiando para obtener mi licencia comercial y poderme hacer un Instructor Certificado Bilingüe.



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



14 AÑOS
CON LA COMUNIDAD

El programa
preferido por la
Comunidad Hispana

¡INFÓRMASE, 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



¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

ANÚNCIESE 602-751-2106

AYUDA CON LOS PAGOS DE LUZ

CÁMBIESE A **SOLAR** AHORA Y CUBRIREMOS SUS PAGOS SOLARES EL RESTO DEL AÑO

SUNSOLAR
SOLUTIONS

Llame o mande mensaje ahora
para una cita gratis y sin obligación

480-241-6487



Citas solares
"sin contacto"
disponibles

AZ DENTAL

Dentista familiar y cosmético



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



30%

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

Aceptamos la mayoría de aseguranzas

Planes de pago

United Health Care Community Plan



Phoenix

Mesa/Gilbert

West Phoenix

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

**1851 E. Baseline Rd
Gilbert, AZ 85233
480-497-1197**

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

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

GOLPE DE CALOR

El intenso calor puede provocar una serie de reacciones en nuestro cuerpo que pueden variar en gravedad. Es que exponerse a una temperatura muy cálida sin tomar las medidas pertinentes puede ser dañino e incluso mortal para el ser humano. Debemos estar claros que el golpe de calor y agotamiento por calor NO son la misma condición, aunque parecidos, el golpe de calor es mucho más grave que el agotamiento por calor.

Una persona con la condición de agotamiento puede presentar algunos de los siguientes síntomas, por ejemplo, náuseas, mareos, calambres, estar desorientado y con pulso rápido, esto recordemos que puede presentarse de forma súbita, después de trabajar, jugar bajo el intenso sol, haber sudado bastante o estar deshidratado. Aquí es importante reconocer los síntomas y actuar de forma rápida, porque al actuar inmediatamente, apenas se note algún trastorno en la salud, puede hacer la diferencia entre la vida y la muerte. Cómo se observa en el gráfico, si además de náusea y/o vómitos la persona presenta síntomas como intenso dolor de cabeza, no hay sudor, piel roja, caliente y seca, pulso fuerte y rápido o podría perder la conciencia se trata de un golpe de calor y hay que llamar inmediatamente al 911.

Tenga
cuidado y
sepa cómo
diferenciarlo
del
agotamiento

HENRY GOLAC

Jefe del Departamento de Meteorología para
Noticieros Telemundo Arizona.

La autoridad en el tiempo para el pronóstico
más exacto en español.

Si sospechas que alguien está presentado síntomas de un agotamiento por calor, que puede eventualmente convertirse en un golpe de calor, debes hacer lo siguiente:

-De inmediato trasladar a la persona a un lugar con sombra o con aire acondicionado para que repose.

-Si es posible, de inmediato darle un buen baño de agua fría, póngale ropa de colores claros y holgada y dele de beber agua fresca; sirve también ponerle paños de agua fría.

-Si el estado es grave y presenta desmayos, convulsiones e incapacidad de beber, es que ha llegado a un punto delicado y es mejor llamar al 911 o al número local de emergencia e informar el estado de la persona.

Aprovecho también para comentar que nosotros como residentes de esta región desértica y caliente, debemos tener presente y ser conscientes de que con estas altas temperaturas vienen también algunas enfermedades, como sarpullido por calor, cuyos síntomas generales se manifiestan en el cuerpo. Son como granitos enrojecidos o como pequeñas ampollas. Esto puede interrumpir el sueño y el trabajo. Además están los calambres por calor, que son básicamente espasmos musculares dolorosos y se pueden dar en el estómago, los brazos, las piernas o en otras partes del cuerpo.

Ahora permítame invitar a todos nuestros amigos a sintonizar su noticiero Telemundo Arizona de Lunes a Domingo por la tarde y la noche, nuestro equipo de pronósticos trabaja los siete días de la semana para llevarles el más profesional y confiable de los pronósticos en nuestro estado, con meteorólogos que viven y comparten el día a día con ustedes que son nuestra comunidad.



Censo de población 2020 sigue en marcha

Más del 50% de hogares han respondido el cuestionario



Por **FRANCISCO JAUREGUI**

Ya han transcurrido varias semanas desde que se inició el conteo de la población. Comenzó en las zonas alejadas del país y luego se envió una comunicación a todos los hogares para que puedan responder el cuestionario en línea, por teléfono o por correo. Finalizando el mes de abril y según el reporte de la Oficina de Censos de EE.UU., aproximadamente el 54% de todos los hogares en el país ya han respondido la solicitud.

En estos días, la misma oficina está enviando tarjetas postales de recordatorio a un estimado de 60 millones de hogares. Al parecer los jefes de esos hogares aún no han respondido; como producto, entre otros factores, de los efectos del COVID-19.

De acuerdo al mapa de respuestas en línea de la Oficina del Censo que registra la participación de la población del país en el censo, casi 79 millones de hogares ya han respondido en línea, por teléfono o por correo. Los cinco estados con la tasa de respuesta más alta son: Minnesota 64.0%; Iowa 61.2%; Wisconsin 60.8%; Nebraska 60.7% y Michigan 60.0%.



Los hogares que no han respondido, además del recordatorio, recibirán por correo una carta de la Oficina de Censos con el formulario del cuestionario, para que respondan y devuelvan por la misma vía. En caso de no responder, recibirán la visita de los encuestadores para recopilar la información personalmente.

La Oficina del Censo invoca a la población a responder lo más pronto posible y lograr la cobertura total, ya que se vienen dando todas las facilidades, como la respuesta en inglés y otros doce idiomas. Cabe reiterar que se garantiza la confidencialidad de la información, misma que tiene muchas ventajas para el desarrollo del país.

Para más información, visite **2020census.gov**.

Si tiene alguna consulta llamar al teléfono **1-844-330-2020** de la Oficina de Censo, y para algún comentario sobre este artículo, puede escribir al email **francis.jauregui@yahoo.es**

VENDA • COMPRE • VENDA • COMPRE • VENDA • COMPRE • VENDA • COMPRE • VENDA • COMPRE • VENDA • COMPRE • VENDA • COMPRE • VEND



PARA COMPRAR O VENDER SU CASA NECESITA UN BUEN ASESOR

**EXPERIENCIA Y HONESTIDAD PARA HACER EL MEJOR NEGOCIO
COMPRANDO O VENDIENDO SU PROPIEDAD**

• PODRÍA RECIBIR HASTA \$20,000 PARA SU ENGANCHE •

JOSUE MANRÍQUEZ
AGENTE DE BIENES RAÍCES 

623 308 1900

¡ABRIENDO PUERTAS Y CERRANDO TRANSACCIONES EXITOSAS!


EQUAL HOUSING OPPORTUNITY

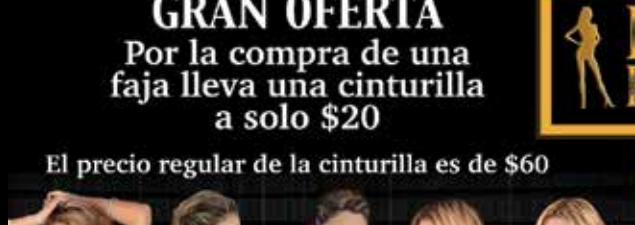

REALTOR


MULTIPLE LISTING SERVICE

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





PROFESIONALES DE IMPUESTOS

Le preparamos sus taxes personales y de negocios

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



**¿Su número ITIN esta vencido?
Renuévelo desde ya para declarar sus impuestos en el
2019**

**¡Abrimos todo el año! Citas disponibles
los sábados**

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

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

Email: abcontinental@gmail.com

RESPONDA HOY

CENSO 2020

LLAME AL 844-468-2020
VISITE [MY2020CENSUS.GOV](https://my2020census.gov)
O REGRESE SU FORMULARIO POR CORREO



Dale forma
a tu futuro
EMPIEZA AQUÍ >



Madres por primera vez

Y muy orgullosas de celebrar el 10 de mayo

El nacimiento de sus bebés ha sido la experiencia más hermosa del mundo y ha traído gran felicidad a sus hogares. Estas nuevas mamás nos comparten lo que están viviendo y sintiendo.

Ella es Jazmin Andrea Alaniz y en octubre de 2019 dio a luz a su pequeña Nova Alexandra Anguiano-Alaniz. Esta muy feliz de ser madre primeriza y disfrutando al máximo su nuevo rol.

Es su primer día de la madre. A pesar de la situación por el Covid 19 ¿Cómo lo va a celebrar?

A pesar del COVID-19 no hay mucho que puedo hacer para celebrar mi primer día de las madres. Lo que me gustaría hacer es sacar unas fotos bonitas con mi hija y también una foto con mi hija y su abuela (María De La Luz Ortíz).

¿Cómo ha sido la experiencia de ser mamá? ¿Que ha sido lo más difícil?

La experiencia de ser mamá es algo maravilloso. Nunca pensé que pudiera amar a una persona como amo a mi bebé. Los mas difícil para mi es que no me gusta pedir ayuda porque no pienso que alguien la puede cuidar como yo la cuido. Yo pienso que las mamás son superhéroes, pero sé que los superhéroes también necesitan ayuda algunas veces.



En su concepto, ¿Cuándo es el momento para ser mamá?

El momento para ser mamá es cuando usted está lista para que su vida cambie enteramente. Nunca va a haber un momento perfecto para ser mamá pero usted va a saber cuando esta lista. Ser mamá es difícil y lleno de sacrificios pero también es el mejor trabajo en el mundo.

Ahora que es mamá, ¿cómo ha cambiado su forma de ver la vida? ¿Hay algo que quiera decirle a su mamá?

Mi forma de ver la vida ha cambiado totalmente ahora que soy mamá. Todo lo que yo hago es por mi bebé y por el futuro de mi bebé. Yo quiero lo mejor para mi mamá y por eso estoy trabajando duro en la escuela para tener una buena carrera y poder apoyarla financieramente.



preferencias de mi pequeña.

En su concepto, ¿Cuándo es el momento para ser mamá?

Esa es una decisión personal, para nosotros fue muy importante esperar varios años después de nuestro matrimonio, para poder disfrutar y conocernos como pareja y luego estar preparados emocional y económicamente para recibir a nuestros hijos.

Ahora que es mamá, ¿cómo ha cambiado su forma de ver la vida? ¿Hay algo que quiera decirle a su mamá?

He aprendido que ser padre es una responsabilidad que no comprendemos hasta que nos toca ocupar ese lugar, cuando somos hijos pensamos que nuestros padres tienen todo el conocimiento y cuando nos convertimos en padres descubrimos que los padres se equivocan y que en ocasiones también tienen miedo.



Ella es Bianca Burns. Su recién nacida, Tatum Penelope Burns, llegó al mundo en abril de 2020 en Ithaca, New York. Como madre primeriza está aprendiendo a conocer las necesidades de su bebita y se siente muy preparada cuidar de ella.

Es su primer día de la madre. ¿Cómo lo va a celebrar a pesar de la situación por el Covid 19?

Lo celebraremos aquí en casa solo la bebé, mi esposo y yo, mi esposo preparó alguna celebración y estamos felices de estar juntos.

¿Cómo ha sido la experiencia de ser mamá? ¿Qué ha sido lo más difícil?

La experiencia ha sido buena, lo más difícil es interpretar el llanto de la bebé para nosotros es confuso saber por qué llora, y en ocasiones nos preocupamos, sin embargo, estamos aprendiendo y conociendo las necesidades y



Su bebé acaba de nacer en abril, en medio de la crisis por la pandemia del Covid 19, ¿Qué piensa de que haya nacido en las actuales circunstancias?

Durante el embarazo, temíamos que yo pudiera contraer la enfermedad o que mi esposo no pudiera estar en el parto, pero ahora que ha nacido nuestra bebé, el estar confinados en casa nos ha permitido dedicarnos completamente a ella y disfrutar juntos cada momento. Lo único que cambiaron fueron los planes de visita de la familia, ellos solo han visto a mi hija a través de la computadora y estamos agradecidos por la comprensión de cada uno de ellos.

¿Se preparó para ser mamá? ¿Cómo?

Esperarnos para tener suficiente madurez como personas y como pareja fue importante para ahora tener la paciencia y dedicación que se necesita para cuidar a un recién nacido, además mi formación como maestra me ha ayudado mucho, también leímos mucho y claro en el aspecto físico, siempre tuve la asistencia de los médicos.

Doctor, ¿Cuál es la diferencia entre la regulación y la estimulación del sistema inmunológico?



Por **DR. PATRICK A. MALONEY**
DIRECTOR CLÍNICO DE MALONEY
CHIROPRACTIC CLINIC
602-955-2858

En estos casos la reacción inmunológica es tan fuerte y produce tanta inflamación, que el paciente tiene dificultades respirando y de ahí vienen la mayoría de las muertes relacionadas al Covid-19.

Un sistema inmunológico balanceado no reacciona de manera exagerada y tampoco en una manera disminuida. Las células del sistema inmunológico identifican el problema, lo controlan correctamente y no se les pasa la mano para crear un ataque autoinmune.

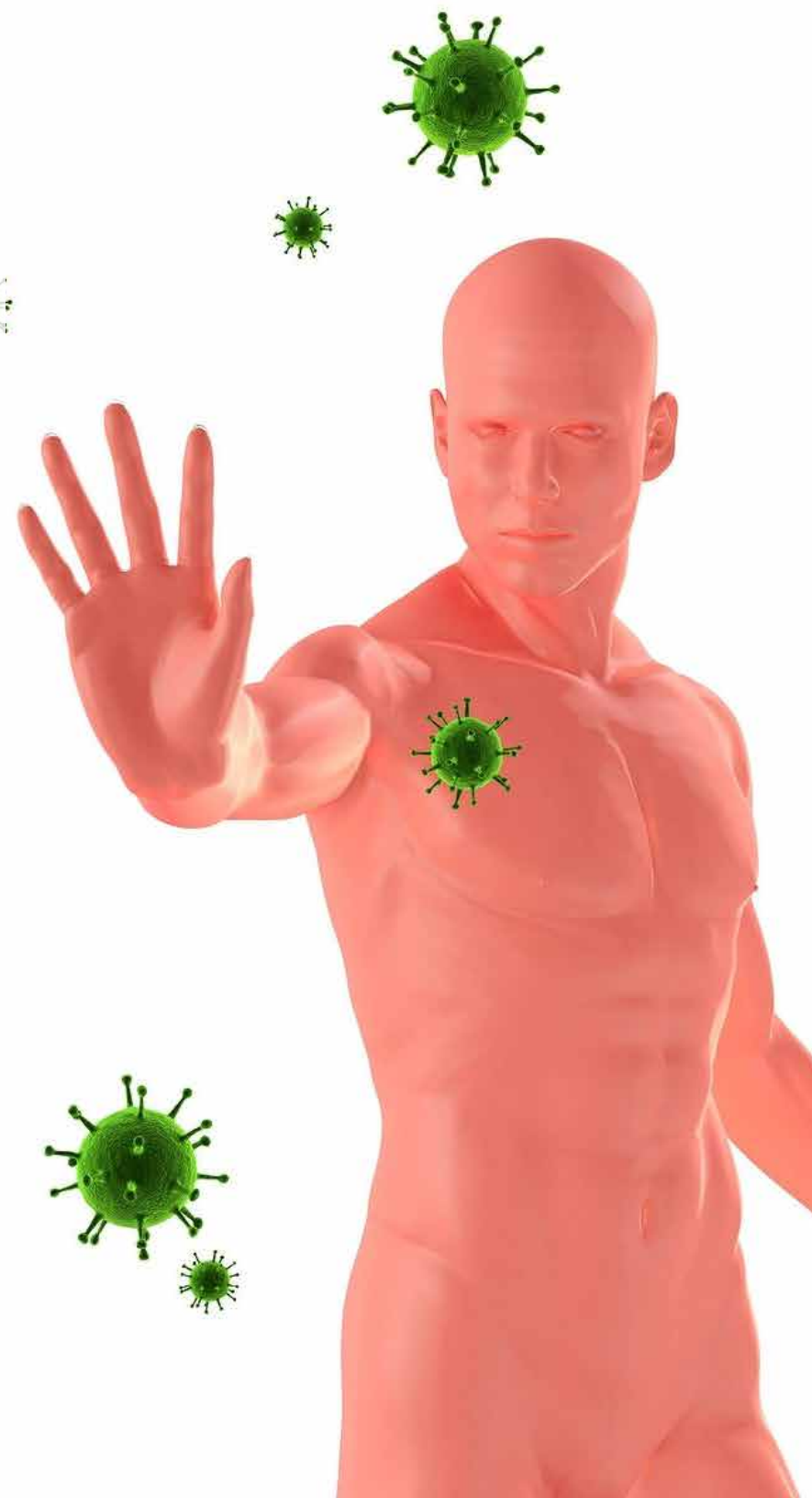
Este concepto de regulación y balance también se aplica a otros sistemas del cuerpo. Por ejemplo, el estrés físico, mental o emocional puede contribuir a un sistema inmunológico desbalanceado. Falta de ejercicio, alimentación incorrecta, tensión en el sistema neuromuscular, todas estas cosas pueden causar dificultades en el sistema inmunológico, creando un sistema que reacciona demasiado fuerte cuando identifica un problema.

La manera más efectiva de crear un sistema inmunológico balanceado y bien regulado es tener un estilo de vida saludable. Esto se trata de comer alimentos antiinflamatorios como vegetales verdes, nueces crudas, aceite de oliva, aguacate y otros productos que conocemos son muy beneficiosos para el cuerpo. Es decir, hay que comer una dieta de alta calidad y poca calorías para alimentar a las células del cuerpo incluyendo el sistema inmunológico. Un cuerpo desinflamado es un cuerpo en balance que reacciona correctamente a invasores externos como bacterias o virus. También hay que mantener el cuerpo en movimiento, es decir uno tiene que hacer ejercicio regularmente. La hidratación y una buena noche de descanso también son claves para los que quieren mantener sus cuerpos sanos y sus sistemas inmunológicos listos y correctamente balanceados.

La regulación del sistema inmunológico se trata de tener un sistema balanceado, fuerte y preparado para identificar y combatir invasiones como virus o bacterias. Un sistema en balance es un sistema que reacciona correctamente, sin exagerar la reacción y crear más problemas.

Un sistema inmunológico estimulado puede reaccionar exageradamente creando más inflamación de lo que es necesario para combatir al invasor y en ciertos casos creando daño adicional durante la reacción inmunológica. En estos casos es posible que al fin de cuentas el cuerpo empiece a combatir contra sí mismo. Esto es lo que se llama un ataque autoinmune. Un ejemplo de esto es la reacción que ocurre en los pulmones de pacientes afectados con el Covid-19, cuando ya están inmunológicamente disminuidos por otras razones.

Ojalá esta información y consejos nos ayude a mantenernos un poco más sanos y disminuir el riesgo del Covid-19 que está presente en nuestra comunidad. Al mismo tiempo, y como siempre les quiero decir que no se olviden de las lecciones que hemos aprendido durante esta pandemia. La realidad es que las cosas que estamos haciendo ahora para aumentar nuestra capacidad de combatir al virus son las mismas cosas que deberíamos hacer en el futuro. Esto nos va a ayudar a obtener y mantener una vida saludable y de alta calidad.



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

PRODUCTOS DE SU PAÍS

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

Teléfono

602 286 6422

Fax

602 286 0022

Aceptamos
estampillas
de comida

Paquetería a
México
y envío de
encomiendas a
Centroamérica

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

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

1601 North 7th Street, Ste. 350

Phoenix, AZ 85006

CONSUELO HERNÁNDEZ

Quiere ser supervisora del Condado Pima

¿Por qué desea ser supervisora del Condado Pima?

Vengo de una familia de clase trabajadora. Nací y crecí en el lado sur de Tucson y he vivido en el distrito 5 toda mi vida. Una hija orgullosa de un trabajador de la construcción y mi madre era propietaria de una pequeña empresa e inmigrante. Aprendí el valor del trabajo duro y el servicio a través de mi familia. Me tomo muy en serio ese trabajo y las responsabilidades que lo acompañan. Necesitamos personas que tengan nuevas ideas y experiencia para dar más esperanza y oportunidad al distrito 5 del condado Pima.

¿Cuáles son las principales necesidades del Condado Pima?

Ayudar a crear empleos con salarios dignos, ayudar a las empresas a crecer y mejorar la vida de nuestras familias trabajadoras. Ya sea que eso signifique facilitar el crecimiento y la creación de empleos para las pequeñas empresas. Debemos reabrir la economía del condado de manera segura. No podemos permitir que esta crisis conduzca a un empeoramiento para nuestras familias trabajadoras, particularmente para la comunidad latina y las mujeres que no tienen la misma igualdad de ingreso.

¿Si es elegida qué piensa hacer por la gente?

Como alguien con experiencia en salud pública, creo que nuestra junta de supervisores debe concentrar gran parte de su energía en mejorar nuestro sistema de prestación de atención médica. Debemos ser capaces de manejar los tipos de crisis de salud pública de maneras innovadoras. Es inaceptable que en el Condado de Pima tengamos un código postal donde se producen la mayoría de las muertes. Es inaceptable que las personas hayan muerto debido a la falta de estrictas prácticas sanitarias y de seguridad. Las decisiones en el departamento de salud del condado pueden conducir a la vida o la muerte.

¿Qué tanto le ha servido la experiencia de haber ganado una elección y ser funcionaria?

En los últimos dos años, he servido como miembro de la mesa directiva del Distrito Escolar de Sunnyside en el Condado de Pima supervisando a más de 15,000 estudiantes y personal. He sido una campeona vocal

de nuestros educadores, estudiantes y familias trabajadoras. He pedido un lenguaje de contratación justo para promover el trabajo sindical en nuestro distrito. También luché para mejorar las condiciones de los empleados. Nuestra democracia es mejor cuando más gente participa. Luché para crear un presupuesto participativo que permitiera a nuestros estudiantes tener un impacto y una voz en el presupuesto del distrito.

¿Sus hermanos, Daniel y Alma, ya son políticos reconocidos en Arizona. Qué les ha aprendido a ellos?

Lo más importante que he aprendido de mis hermanos es el valor de trabajar con todos para lograr nuestros objetivos. Necesitamos dejar todo a un lado para trabajar en nombre de nuestras comunidades y, eso es un verdadero liderazgo. Mi hermano ayudó a obtener fondos para asegurarse de que los hospitales Holy Cross y Green Valley no cerrarán sus puertas durante esta crisis. Mi hermana ayudó a asegurar un millón de dólares en el presupuesto con el gobernador para asegurarse de que nuestra policía esté capacitada para trabajar con niños.

¿Hasta dónde quiere llegar en la política?

Es una buena pregunta y, no estoy segura. Actualmente estoy tratando de mejorar mi comunidad y eso es lo más importante para mí. Para mí no es una cuestión de qué posición espero tener algún día, sino: ¿Estoy en un lugar donde puedo ayudar a la mayoría de las personas?

¿Cuál es la frase de su vida?

Es de Martin Luther King Jr. "La pregunta más persistente y urgente de la vida es: ¿Qué estás haciendo por los demás?"

¿El que quiera votar por usted qué debe hacer?

Los invito a visitar mi página www.hernandez4pima.com y leer sobre mi historial que soy una persona que siempre he estado con nuestra comunidad. También te animo a que te registres para votar por correo si no lo has hecho. Y le pido su apoyo y voto en Agosto 4.



Consuelo junto a sus hermanos Alma y Daniel

Definitivamente la política es el mundo de la familia Hernández. Primero fue Daniel, un héroe nacional. Después Alma. Los 2 son caras reconocidas en el congreso estatal de Arizona. Ahora Consuelo quiere el apoyo de su comunidad para llegar a la junta de supervisores de su condado. Contacto Total, la revista que habla, puso a prueba todas las cualidades de la candidata. Aquí está el resultado. El servicio a la comunidad corre por sus venas.

CARMEN ALICIA

MAQUILLISTA PROFESIONAL
PARA CUALQUIER
OCASIÓN ESPECIAL

623.792.0378



CAARMENALICIAA

Ahora los estrenos se viven en casa!

La película animada "SCOOB"
llega pronto

Warner Bros. Pictures trae a sus pantallas al perro animado favorito por generaciones, Scooby Doo, con una nueva aventura. Y una buena noticia es que se puede ver en inglés y español. Así que reúna a los niños para una noche de cine perfecta en casa y elija el idioma de su preferencia porque este 15 de mayo todos están invitados a su gran estreno.

Warner Animation Group ha decidido pasar al 'streaming' por el COVID-19 y por ello la nueva película animada "SCOOB" se podrá disfrutar directamente en sus hogares a través de varias plataformas digitales como Prime Video, VUDU, Fandango NOW y Microsoft, entre otras.

La historia gira en torno a las aventuras de los amigos inseparables Scooby y Shaggy a quienes se unen personajes como Fred, Vilma y Daphne para resolver misterios desplazándose en su camioneta La Máquina del Misterio. En esta ocasión, el equipo se topa con su caso más difícil: un complot para liberar al perro fantasma Cerberus.



Imágenes: Warner Bros. Entertainment Inc.

Pantalla grande

ESCUCHAR

EXCLUSIVE EARLY ACCESS
WITH HOME PREMIERE



SCOOB!

AVAILABLE TO OWN
MAY 15

PG

WARNER BROS.

Puerto Rico
Latin Bar & Grill

¡SIENTE EL SABOR
DEL CARIBE EN
PHOENIX!

AUTÉNTICA COMIDA CARIBEÑA

\$9.95
Especiales
a la hora del lunch
Lunes a viernes de
11am a 2pm



2714 W. Thomas Rd.
Phoenix, AZ 85017
¡El que prueba
por primera vez,
garantizado que regresa!
-Abrimos todos los días-
602-278-9607
602-571-4557

-Servicio de catering
para eventos-
puertoricolatingrill.com

15% de descuento mostrando este anuncio
Válido por una mesa. No se puede combinar con otras ofertas



*¡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**

Programa de préstamos de ciudadanía

Una excelente ayuda ahora que el Servicio de Inmigración de los Estados Unidos anunció un incremento en las tarifas para todos sus tramites migratorios.



¿Ha completado su solicitud de ciudadanía pero no tiene el dinero para enviarla a inmigración?

Tenemos el préstamo que necesitas al 0% de interés.

Tramitarlo es fácil y sin tanto rollo:

(602) 535-2611

FUNDACIÓN
Carlos Slim



**CHICANOS
POR LA CAUSA**

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 MEJORES
HOT DOGS ESTILO
COLOMBIANO!
De carne, vegetariano y vegano;
entre otras delicias.

4280 N Drinkwater Blvd suite 200
Scottsdale, AZ 85251 | Teléfono (480) 426 9218
Lunes a Sábado 11 A.M. - 8 P.M.

Domingos 12 a 4:00PM

www.simonshotdogs.net Simon's Hot Dogs simonshotdogs

Esta es una noticia muy importante para todos aquellos que reciben estampillas de comida o SNAP en Arizona. Recientemente la compañía Amazon habilitó esta opción de pago. De ahora en adelante la gente puede comprar su mercado a través de Amazon Fresh y recibirlo a domicilio.

Como parte de un programa piloto con el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, (USDA, por sus siglas en inglés) Amazon permite que los clientes de Arizona y otros estados con beneficios del Programa de Asistencia Nutricional Beneficiaria (SNAP) o estampillas de alimentos, puedan comprar comestibles por internet a domicilio.

Amazon se ha ofrecido entusiastamente a trabajar con USDA y participar en este trascendental programa piloto porque cree en los objetivos de este y su potencial para extender significativamente sus beneficios al público.

Amazon está comprometido en incrementar el acceso a los clientes ofreciendo bajos precios a una gran selección de productos. Con la aceptación por internet de SNAP, Amazon también le está ofreciendo a los clientes de SNAP de Arizona la posibilidad de comprar comestibles y productos para el hogar en Amazon Fresh y Prime Pantry sin tener que pagar una membresía. Esta iniciativa ayuda a incrementar el acceso a millones de residentes de Arizona de bajos recursos dándoles la posibilidad de adquirir con SNAP una amplia selección a bajos precios y con la conveniencia del reparto a domicilio. Mientras se extienden las áreas participantes durante la vigencia del programa piloto, Amazon cree que este aumentará notablemente el acceso alimentario a clientes que viven en sitios remotos y ayudará a mitigar la crisis de salud pública vinculada con la alimentación.

Amazon está orgulloso de continuar participando en el Programa Piloto de Compra por Internet de SNAP y USDA, expandiendo la propuesta a Arizona, California y más estados durante el 2020. Actualmente, residentes de Alabama, Florida, Iowa, Nebraska, Florida, Oregon, y Washington con beneficios de SNAP, o estampillas de alimentos, también pueden participar en este programa piloto. Amazon sigue comprometido con lograr que los alimentos sean accesibles por internet, ofreciendo a todos los clientes conveniencia, ahorro de tiempo y precios bajos.

De su bolsillo

ESCUCHAR

La gente de Arizona puede pagar con estampillas de comida en Amazon



Cifras

Teniendo en cuenta que el número de personas en Arizona pidiendo beneficios de desempleo creció a 283,864, comparado con 26,381 hace un poco más de un mes según el Departamento de Seguridad Económica de Arizona, es importante que la gente pueda hacer uso de las diversas ayudas que se ofrecen en el estado.

El gobernador Ducey hace poco confirmó la recepción de \$9.8 millones de dólares del gobierno federal para ser destinados a ayudar con comida a personas de bajos recursos.

Para más información, por favor visite www.amazon.com/snap.

Este nuevo servicio se convierte en una gran opción para las familias de bajos recursos y de la tercera edad con dificultades de transporte durante el confinamiento actual. También es de gran ayuda porque los barrios de bajos recursos y las áreas remotas son las más propensas a no tener supermercados cercanos con opciones saludables.

amazon

Cómo obtener atención médica en su hogar durante la pandemia



Por **SEEMA VERMA**
ADMINISTRADORA, CENTROS DE
SERVICIOS DE MEDICARE Y MEDICAID
DE EE. UU.

En Medicare, entendemos que pueda sentir inquietud de ir al consultorio de su médico durante la pandemia del nuevo coronavirus de 2019 (COVID-19).

Al igual que muchos estadounidenses, nuestros beneficiarios de Medicare están observando correctamente las pautas de distanciamiento social para protegerse y proteger a otros de posibles infecciones. También reconocemos que nuestros beneficiarios aún necesitan chequeos, reabastecimientos de recetas u otro tipo de atención de sus médicos.

La buena noticia es que el Presidente Trump expandió drásticamente el acceso a los servicios de telesalud para los beneficiarios de Medicare durante la pandemia. Telesalud le permite comunicarse con su médico y otros profesionales de la salud utilizando su teléfono, video chat, mensajes de texto seguros, correo electrónico o a través de un portal para pacientes.

Eso significa que no tiene que abandonar su hogar y arriesgarse a exponerse al virus.

Medicare está pagando para que nuestros 62 millones de beneficiarios tengan acceso en el hogar a una gran variedad de servicios de telesalud.

Si tiene Medicare Advantage, consulte con su plan. Recientemente, autorizamos a los planes de Medicare Advantage a ofrecer cobertura de telesalud ampliada para satisfacer las necesidades de sus afiliados.

La telesalud puede usarse para visitas de rutina al consultorio, exámenes preventivos de salud, asesoramiento sobre salud mental y atención que normalmente requeriría un viaje a una clínica ambulatoria o sala de emergencias de un hospital.

De hecho, Medicare agregó recientemente 80 servicios más de telesalud, que incluyen manejo de tratamiento de radiación, ejercicios terapéuticos, entrenamiento protésico, evaluaciones de tecnología de asistencia, psicoterapia grupal, atención crítica pediátrica y neonatal para pacientes hospitalizados y atención de enfermedad renal en etapa terminal.

Por lo tanto, animo a los beneficiarios de Medicare a aprovechar estos excelentes servicios nuevos. Póngase en contacto con su médico o plan de salud sobre las opciones de telesalud disponibles.

Para las personas con Medicare Original, la telesalud está cubierta por la Parte B. El Presidente Trump está permitiendo que los proveedores de atención médica reduzcan o renuncien al coseguro y al deducible habitual de la Parte B para estos servicios, si así lo desean.

Los médicos, enfermeras practicantes, psicólogos clínicos, trabajadores sociales clínicos con licencia y otros clínicos son elegibles para proporcionar servicios de telesalud.

Medicare también paga las llamadas telefónicas con su médico. Incluso puede obtener telesalud de un médico con el que no tiene una relación establecida.

Así que, por favor, si es un adulto mayor, siga las recomendaciones federales: "30 días para reducir la propagación del virus". Quédese en casa y alejado de otras personas durante las próximas semanas. Esto es especialmente importante para las personas mayores con una condición de salud grave, como problemas cardíacos o pulmonares o un sistema inmunitario debilitado, que los pone en mayor riesgo de contraer el virus.

Medicare ofrece estas nuevas opciones de telesalud durante la pandemia para que pueda obtener la atención que necesita y la tranquilidad que conlleva, desde la comodidad de su hogar.

Para obtener más información sobre la cobertura de telesalud de Medicare, visite la página en inglés: <https://www.cms.gov/newsroom/press-releases/president-trump-expands-telehealth-benefits-medicare-beneficiaries-during-covid-19-outbreak>

Las acciones de los CMS en respuesta a COVID-19 son parte de los esfuerzos en curso del Comando del Coronavirus de la Casa Blanca. Para mantenerse al día en inglés o español con el importante trabajo que el comando está haciendo en respuesta a COVID-19, visite www.coronavirus.gov. Para obtener una lista completa y actualizada de las acciones de los CMS, y otra información específica a los CMS, visite el sitio web en inglés Current Emergencies/Emergencias Actuales.

Medicare



Pare Oreja y Apunte

DESDE \$10
20 PALABRAS

ABOGADO DE DEFENSA CRIMINAL.

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

¿TUVO UN ACCIDENTE?

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

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

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

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

Servicios de impresión y productos de promoción.

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

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

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE

LOS CLASIFICADOS QUE ISI 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.

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

¿YA SE VENCIO 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 2020

¡EN ABC TAXES LE AYUDAMOS!
602-423-4883

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE

DULCERÍA IMPORTACIONES VALENTINAS.

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

20 palabras por
10 dolares.
¡Anunciate!

Raw & Unfiltered

Gold Bee

MIEL DE ABEJA
BEE HONEY
PURE NATURAL

PRODUCT OF USA

AUTHORIZED DISTRIBUTOR

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

Johnny Salto

Complete Auto Care and Detail
MOBILE SERVICE

- Tune ups
- Complete Oil change
- Suspensions
- Brakes
- Free Engine Check-up

Free Diagnostic

Cell: **602.748.6036**

juansalto@icloud.com

Pare Oreja y Apunte

DESDE \$10
20 PALABRAS

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

COLOMBIA

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

Express...

¡GÁNATE esta canasta con productos de tu país!



SERVICIO DE PAQUETERÍA
A COLOMBIA, GUATEMALA
Y OTROS PAÍSES.

Horario de atención provisional 10am a 5pm

Si envías una caja a Colombia, México o Guatemala entre mayo y junio de 2020, quedas inscrito para la rifa.

Sorteo martes 30 de junio de 2020.

12313 NW GRAND AVE SUITE D EL MIRAGE AZ 85335

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

CAMAS A PRECIOS DE FABRICA EN TODOS LOS TAMAÑOS

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

602-475-4515



Los precios bajos se mantienen hasta agotar existencias.

Angel Mena Photography

Foto - Video - DJ Service

Bodas
XV Años
Bautizos
Aniversarios

602-363-4355

Se renta edificio de 3000 pies cuadrados que sirve para iglesia o salón con capacidad para 100 personas. Está ubicado en la 27 avenida y Bethany Home. Más información al **602-413-8943**

SOY UN HOMBRE SIN VICIOS
Estoy buscando una mujer de 30 a 40 años de edad para una bonita amistad.
602-529-7103

Se renta un estudio con biles incluidos. Está ubicado en el sur de Phoenix. Personas interesadas llamar al teléfono **602-391-9581**

20 palabras por
10 dolares.
¡Anunciate!

Se solicita personal para trabajo en limpieza comercial. Horario a partir 8:00 pm. En Goodyear Az. Medio tiempo y tiempo completo. Salario \$11:00 hr. para comenzar. Posibilidad de aumento según experiencia y después de 90 días de trabajo continuo. Mandar sus datos al correo electrónico: hiringnowtotalcare@yahoo.com o enviar mensaje al 480-518-0051

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

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

Cuido niños con amor. Disponible en horario regular de lunes a viernes y también noches y fines de semana. 43 Avenida y McDowell. 623-217-6794

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

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.

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

BUSCO TRABAJO PARA AYUDAR A PERSONAS MAYORES O TAMBIÉN LIMPIO SU CASA

Puedo quedarme de lunes a sábado. No manejo. Por favor llamar al 520-350-8523 o al 602-775-4850

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

REYES ROOFING LLC
GENERAL CONTRACTOR

Somos los expertos en TECHOS
Instalación y toda clase de reparaciones

480-828-3040

Estimados gratis

ROC # 314230 Con licencia, autorizado y asegurado.

Express Glass & Mirrors LLC.
Reemplazo de vidrios. Servicio Comercial y residencial. Puertas de ducha personalizadas, espejos, cubiertas para mesa, ventanas, puertas, mosquiteros y mucho más.

Estimados gratis. 602-689-7952

LOS CLASIFICADOS QUE ISI SE VEN!

PARA ANUNCIARSE AQUI
LLAME AL 602-751-2106

20 palabras por 10 dolares. ¡Anunciate!

Miguel's Lawn Care

ESTIMADOS GRATIS

Maintenance garden - Cleanup trees and palm trees - Removed pavers - Artificial grass installations
Service guaranteed

- Limpieza general
- Sistema de riego
- Poda de árboles
- Mantenimiento de jardines
- Instalamos "paver" y pasto artificial
- Removemos concreto, árboles, palmas y basura
- TRABAJAMOS LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.

480-335-0711

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

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.

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

John Herrera Agency LLC
602-795-4825

AMERICAN FAMILY INSURANCE

LOS CLASIFICADOS QUE ISI SE VEN!

PARA ANUNCIARSE AQUI
LLAME AL 602-751-2106

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

Bright Glass LLC.

Reparación de ventanas. Venta e instalación de: *Vidrios para ventanas *Puertas de baños *Protectores solares *Puertas corredizas *Cubierta para mesas *Vitriñas.

6 0 2 - 6 9 7 - 3 4 1 7 .
-Servicio comercial y residencial-

Eternal le ofrece una completa línea de productos para su salud y belleza.

***TRATAMIENTOS PARA EL CUIDADO DE SU PIEL Y SU CABELLO**

***SUPLEMENTOS NATURALES**

***NUTRICIÓN**

***ALIVIO DEL DOLOR**

PREGUNTE POR EL ACEITE CBD QUE LE AYUDA A COMBATIR NUMEROSOS PROBLEMAS DE SALUD

Eternal Arizona está más cerca de usted en el este del Valle.

Si vive en Tempe, Chandler, Mesa, Gilbert, Apache Junction, Queen Creek, San Tan Valley llame a Gabriela Pérez, distribuidora autorizada.

¡Y SI NO LE SIRVE, LE DEVUELVE EL DINERO!

¡LLAME YA!

ETERNAL ARIZONA
SUPLEMENTOS NATURALES PARA USTED

602-692-0393



ATENDEMOS PERSONAS EN TODO ESTADOS UNIDOS Y MÉXICO

NO DEJE DE TOMAR LOS MEDICAMENTOS RECETADOS POR SU MÉDICO. CONSÚLTELO SOBRE EL USO DE ESTOS PRODUCTOS.

¿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)/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



PESCADO EMPAPELADO

**Los más ricos, los
más deliciosos.**

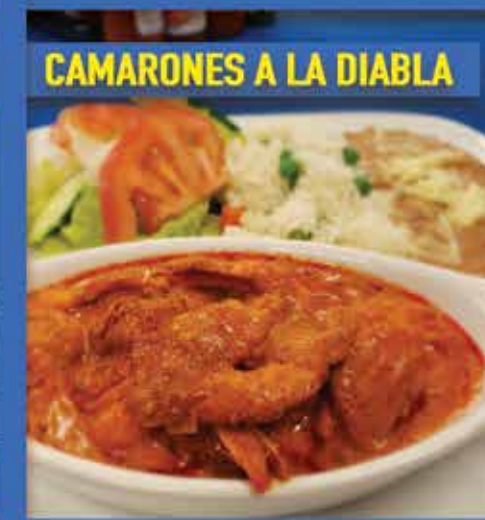
**Siempre frescos
directo al paladar.**



MOLCAJETE DE MARISCOS



HUACHINANGO



CAMARONES A LA DIABLA

ABRIMOS TODOS LOS DÍAS

9201 S. Avenida del Yaqui
Guadalupe, AZ 85283

480-839-2991

www.sandiegobayseafood.com

WHEN YOUR DREAM OF OWNING A BUSINESS IS YEARS IN THE MAKING.



Starting a business takes long days, late nights, and often, a flying leap into the unknown. You know, because you've been there. American Family Insurance is focused on protecting the dream you've worked hard to build.

Let's talk about the business you've built and how I can help protect it.



John Herrera, Agent

John Herrera Agency, LLC

Bus: (602) 795-4825

1513 W Thomas Rd

Phoenix, AZ 85015

Se Habla Español

