

familia hogar

M A G A Z I N E

AÑO 1 • PUBLICACIÓN 01
MARZO 2026

REVISTA GRATIS,
TOME UNA*



DIÁZ
FAMILY DENTAL & BRACES
**SU DENTISTA
Y AMIGO**
SE HABLE ESPAÑOL
CITAS EL MISMO DÍA
"¡TODO LO RELACIONADO
CON SUS DIENTES,
AQUÍ LE AYUDAMOS!"
623-845-7400
Vea pag. 00



RASMUSSEN
INJURY LAW
**Del accidente
a la justicia.**
Oficinas en:
Mesa, Phoenix y Tucson
**¡Consultas
gratuitas!**
480.637.5757
rilfirm.com
Vea pag. 00

Familia **Lorenzano** "Una historia de amor"

*Tips de
comida
rápida y
saludable*

*Cómo
conseguir
buen crédito*

*Las
vacaciones
de tus sueños*



Plomero
\$25 Destapado
24 horas emergencia
(602) 317-7649
cámara gratis con destapado

*TOME SÓLO UNA GRATIS, COPIAS ADICIONALES .75¢ C/U. TAKE ONLY ONE FREE, ADDITIONAL COPIES .75¢ EACH.

ABOGADOS DE ACCIDENTES

Del accidente a la justicia.

¡Consultas gratuitas!

- Abogados que hablan Español
- Accidentes de auto y muerte por negligencia
- Llevamos su caso a corte si es necesario

ElGringoAbogado.com

rilfirm.com
480.637.5757



RASMUSSEN
INJURY LAW

Oficinas en:
Mesa
Phoenix
Tucson



Chase Rasmussen es
"El Gringo Abogado"



EMERGENCIAS
SON
BIENVENIDAS



EL DR. LUCAS HABLA
PERFECTO ESPAÑOL.

SU DENTISTA
Y AMIGO

SE HABLA ESPAÑOL - CITAS EL MISMO DÍA

**CUIDADO
DENTAL**

**A BAJO COSTO
PARA USTED Y
SU FAMILIA**

**EXAMEN DE
EMERGENCIA
GRATIS**

**PARA PACIENTES NUEVOS,
SIN SEGURO DENTAL,
PRESENTANDO ESTE CUPÓN**

*ALGUNAS RESTRICCIONES APLICAN

**LIMPIEZA DESDE
\$50**

**PARA PACIENTES NUEVOS,
SIN SEGURO DENTAL,
PRESENTANDO ESTE CUPÓN,
NO INCLUYE LIMPIEZA PROFUNDA**

*ALGUNAS RESTRICCIONES APLICAN

FRENOS

sólo:

\$2000

**o en pagos desde
\$99 mensuales**

**ESPECIAL DE
EXTRACCIÓN**

de Muela del Juicio

\$1700

Incluye Sedación.

"MEJORAMOS CUALQUIER PRESUPUESTO POR 10% MÍNIMO."

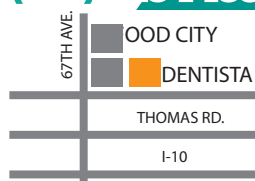
**"¡TODO LO RELACIONADO CON SUS DIENTES,
AQUÍ LE AYUDAMOS!"**

(602) 243-6900



**2320 E. BASELINE RD. STE. 160
PHOENIX, AZ 85042**

(623) 845-7400



**6544 W. THOMAS RD. SUITE 8
PHOENIX, AZ 85033**

DIAZODENTAL.COM

**LUNES A VIERNES DE
9:00 A.M. - 5:00 P.M.**

ACEPTAMOS AHCCCS Y TODOS LOS SEGUROS



OFELIA'S MULTI SERVICIOS INCOME TAX

Más de
36 años de
experiencia

¡ES TIEMPO DE IMPUESTOS!

¡OBTENGA SU MÁXIMO REEMBOLSO!

**¡Se Rifarán 3 Samsung
"Smart TVs de 65"**

(Se rifa una cada mes.
Venga antes de Febrero y tendrá
tres oportunidades de ganar).

***DESDE \$100**

Si necesita la forma para sus deducciones personales
o para los gastos de negocio, favor de enviar un mensaje
al correo electrónico: multiserviceteam@yahoo.com

"Ahora podemos preparar sus impuestos sin que tenga que venir a la oficina, llámenos para más información."

14155 N. 83rd Ave. Ste. A-106 Peoria, AZ 85381

602.278.5496 | 602.278.2230

Lunes – Viernes: 10am – 5pm Sábado: 9am – 5pm Domingo: Cerrado

* En forma corta básica, para quien califique.



- Reembolso rápido
- Reciba su dinero rápido
- Por depósito directo
- Más de 36 años de experiencia
- ITINs GRATIS
- Estamos abiertos todo el año
- Precios razonables
- Créditos de devolución rápida
- Contamos con personal bilingüe y certificado



**SE COMPRAN
TROCAS Y CARROS YONKEADOS**
En Cualquier Condición

**Pago \$250
más que la
competencia**

Trabajamos los 7 Días de la Semana

Contamos con
Servicio de Grúa

623.349.2359 | 602-800-3199

COMPRO CARROS YONKEADOS
EN CUALQUIER CONDICIÓN

Se paga al instante y en
efectivo, ¡COMPRUÉBELO!

**SE PAGA
\$300 MÁS**

QUE LA
COMPETENCIA
AL INSTANTE

**SERVICIO
DE GRÚA**

480-795-0240

**REPARACIÓN DE
ELECTRODOMÉSTICOS
A DOMICILIO**

REFRIGERADORES
"REFRIGERATORS"

LAVADORAS
"WASHERS"

SECADORAS
"DRYERS"

ESTUFAS
"STOVES"

**"MOBILE
APPLIANCE
REPAIR"**

**20
AÑOS DE
EXPERIENCIA**

**20
YEARS OF
EXPERIENCE**

FERNANDO JR. (English)

FERNANDO (Español)

(480)251-6328 (602)348-0308

HERNÁNDEZ ROOFING

Servicios de:

- Reemplazo de Techos
- Reparación de Techos,
(daños, goteras, etc...)
- Techos de "Shingles y Planos"

**Rapidez, eficiencia y
garantía en todos los
trabajos, 15 años de
experiencia.**

**También Hago
Trabajos de:**

- Construcción
- Remodelaciones
- "Sheet Rock"
- "Stucco"
- Y Mucho Más...

PRESUPUESTOS GRATIS

602-574-1644 ó 623-499-4107

**Aproveche sus impuestos y repare o reemplace
su unidad vieja por una nueva y ahorre
hasta un 40% de energía**
¡¡Llame Ya!!

**FINANCIAMIENTO
DISPONIBLE**

0% DOWN
12 o hasta 18 meses
sin intereses

NO SUFRA DE CALOR
LLÁMENOS, NOSOTROS LE AYUDAMOS

J & R A/C Services LLC

**Tenemos los mejores
precios del valle.**

Mantenimiento, reparación
e instalación de unidades
nuevas y reconstruidas.

Servicio honesto
y garantizado
en todo el valle.

SE ACEPTAN TARJETAS

VISA MasterCard

Licencia "Bonded- Aseguranza AZ ROC #357585"

OFERTA DEL MES
\$20
DESCUENTO
AL MENCIONAR ESTE
ANUNCIO

**Nosotros Sí Garantizamos
Nuestros Trabajos.**
¡NO PAGUE MÁS!

JORGE Presupuestos **GRATIS**

602.651.4375

CERRAJERÍA TÉCNICA'S
LOCKSMITH

- Apertura de Autos
- Programación de Llaves Nuevas (Chip)
- Reparación e Instalación de
"Ignition Switch"
- Venta y Reparación de Remotos
Originales

**¡Olvídó las Llaves
Dentro de su Auto?**

SERVICIO MÓVIL EN TODO EL VALLE

SERVICIO LAS 24 HRS. 602.300.1424

**CERRAJERO
Locksmith**

EL JEFE

**SERVICIO LAS
24 HORAS
TODOS LOS DIAS**

- Llaves perdidas y duplicados
- Programación de llaves con
chip y controles
- Apertura de carros, casas y negocios
- Venta, reparación e instalación de
Ignition switch
- Programación de computadoras

Tec. Juan Carlos 602-715-3504

Contenido



04



06



08



10



CONTÁCTANOS
familiayhogar@quecalormagazine.com
 3620 W. BETHANY HOME RD. PHOENIX, AZ 85019
 PHONE: 602.795.4550

familia y hogar
 MAGAZINE



Noel Corral
 Gerente de Ventas

Santos Tafolla
 Gerente de Distribución

Daniel Villa / RID
 Director de Arte

Abel Álvarez
 Supervisor de Distribución

Julian Corral
 Online Media Director

Martha Soria
 Ejecutiva de Cuentas

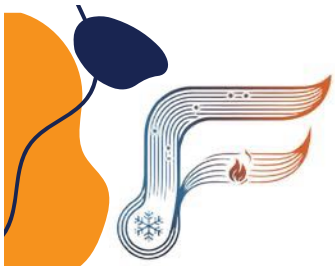
Zulma Linzuain
 Ejecutiva de Cuentas

Mónica Isis Pinillos
 Diseño Gráfico

Yaritza Bazan
 Recepcionista/Secretaria

Flor Carrizales
 Ejecutiva de Cuentas

Yoselin Campos
 Ejecutiva de Cuentas



ESTIMADOS GRATIS

FERNANDO A/C

Servicios que ofrecemos incluyen:

- Instalaciones nuevas
- Reparaciones
- "Mini Splits"
- Termostatos
- Mantenimiento Preventivo
- Instalación de Ductos
- Diagnóstico de sistemas

Servicio rápido y confiable, precios competitivos.



602-490-9577

Mencione este anuncio y reciba un descuento adicional.



TAXES

Personales y de Negocio

myteamservicesllc

MAS DE **13** AÑOS DE EXPERIENCIA

IRS e file

- Cualquier Estado
- Años anteriores
- Tramites ITIN
- Servicio VIRTUAL
- CAA-Agente certificado por IRS (NO ENVIES TU PASAPORTE)

Mary Hinojos
Tax Professional

3802 N. 53rd Ave. Ste 190
Phoenix Az 85031

myteamservicesaz@gmail.com

602.434.1062

Estimados GRATIS!



VIAJES DIRECTOS

Con salidas Durango y Zacatecas
Con conexiones a la CDMX, Aguascalientes, Querétaro, León, Guanajuato y Guadalajara

SERVICIO DE PAQUETERÍA
A TODO MÉXICO
RECOGEMOS A DOMICILIO

¡Llegamos a Todos los Estados!

Sonora	Tamaulipas	Guerrero
Sinaloa	Chihuahua	Zacatecas
Nuevo León	Durango	S. Luis Potosí
Aguascalientes	Coahuila	Morelos
Guanajuato	Jalisco	Campeche
Colima	Nayarit	Quintana Roo
Chiapas	Michoacán	Yucatán
Puebla	México	

SALIDAS DIRECTAS
Todos los Domingos

Chihuahua	Santa María	Nuevo Ideal
Zaragoza	La Zarca	Santiago
Parral	Rodeo	Tepihuanes
Las Nieves	La Granja	

SALIDAS DIRECTAS
Todos los Sábados

Huejucar	Colotlán
Tlaltenango	
Tepetongo	Nomax

SALIDAS DIRECTAS
En Camión Ejecutivo todos los Sábados

Zacatecas	Aguascalientes
Villa Hidalgo	

3904 W. Grand Ave. Phoenix, AZ 85019 Esquina de Hazelwood St. y 39th Ave.

TELS: 480-277-8315 y 602-536-1344

MECÁNICA EN GENERAL

A DOMICILIO

Resolvemos Problemas Auto Eléctricos y Mecánicos.

Atendiendo los 7 Días de la Semana

Servicio Rápido y Profesional al Mejor Precio

Diagnóstico por Computadora

En Todo el Valle

480-226-1499

Para Info en Inglés

Cel. 480-259-8491

En Estados Unidos poseer buen crédito brinda una serie de ventajas.

Estas ventajas van desde la posibilidad de conseguir una hipoteca para compra de casa, realizar inversiones, aumentar la capacidad financiera y otros beneficios.

La pregunta que muchos recién llegados se hacen es cómo conseguirlo, cuáles son los pasos para acceder a un historial de crédito estable y coherente y de qué manera establecer el uso de las tarjetas para no ahogarse en deudas.

“En primer lugar el banco analizará la capacidad de la persona para obtener un crédito basado en el ingreso mensual, cantidad de personas que conforman el grupo familiar, etc... Si son recién llegados al país entonces se hace un historial crediticio no tradicional que contempla la manera en que hacen sus pagos, si no han estado morosos con sus cuentas de servicios y renta, si tienen tarjetas de crédito que traen de su país, más un análisis de la capacidad financiera de los individuos.

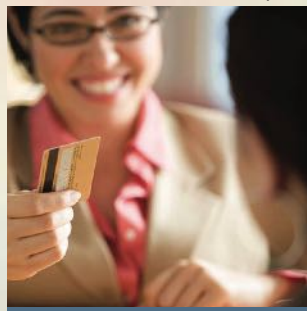
Según los expertos, que se encargan de aconsejar y orientar gratuitamente a aquellos que necesitan organizar sus cuentas o comenzar el camino del crédito, el banco lo primero que les dará es la forma simple y esencial que llaman la “tarjeta de crédito avalada”.

Esto consiste sencillamente en que el límite del crédito otorgado será por la misma cantidad del aval. Cuando se crea el historial y el banco tiene confianza en el individuo se cancela el aval y le extienden el crédito.

El historial crediticio se basa en la forma de pago y principalmente

se establece de la siguiente manera:

Cuánto tiene la persona cargado en contra de sus límites de crédito, en otras palabras si tiene sus cuentas al límite o le queda un margen importante para alcanzar el límite (en caso de créditos iniciales el banco le dará un máximo de \$500).



Edad del crédito: cuándo comenzó su historial. Cuán buena es la mezcla de las tarjetas que esa persona posee: se recomienda tener una tarjeta de crédito mayor como Visa o American Express, tarjeta de tienda por departamento, préstamos personales, tarjetas de gasolineras. Mientras más completa es la combinación mayor es la posibilidad de aumentar el crédito. Cuántas investiga

ciones ha tenido la persona sobre su crédito.

La clave para establecer un crédito sólido es principalmente el pago a tiempo y el buen mantenimiento de las cuentas.

Mucha información sobre este tema puede conseguirse a través de materiales emitidos por la “Federal Trade Commission”, un organismo vigilante y guardián de la gente común que trabaja en favor del consumidor para la prevención de prácticas comerciales fraudulentas, engañosas y desleales y para proveer información de utilidad al consumidor con el objetivo de identificar, detener y evitar dichas prácticas.

Cómo conseguir buen CRÉDITO

DEFENSA CRIMINAL / INMIGRACIÓN

CONSULTA GRATIS

(Casos Penales o de Deportación)



★★★★★
Abogado
Bruno Gitnacht
Hablo Español

- ✓ Comunicación en Su Idioma Directamente con el Abogado
- ✓ El Abogado Bruno Gitnacht se Ocupará Personalmente de Todo su Caso
- ✓ Planes de Pagos Disponibles
- ✓ Representación Legal Honesta y Eficaz

DEFENSA CRIMINAL

- Casos en corte federal, estatal, y municipal
- Todo tipo de delitos (menores y graves)
- Reentrada ilegal a los EE.UU.
- DUI & DWI
- Casos de drogas, violencia, abuso/acoso sexual, robo/hurto, fraude, etc...

INMIGRACIÓN

- Acción diferida (DACA)
- Casos de deportación/fianza
- Visa "U"/VAWA
- Peticiones familiares
- Perdonos
- Todo tipo de casos de inmigración...



LAW OFFICE OF BRUNO GITNACHT, P.L.L.C.

602.266.5555

Cell: 480.779.0307 • www.DefiendoSusDerechos.com



GLOBAL COMFORT
AIR CONDITIONING

- * Reparación & Mantenimiento
- * Venta de Unidades Nuevas
- * Instalación de Ductos
- * Venta de Partes
- * Construcciones Nuevas
- * "Mobile Homes"

"Pregunta por la póliza de servicio."



(ROC - 336383)

Servicio amable, honesto y a buen precio

 **Tel. 480-869-6423**

globalcomfortllcmesa@gmail.com

Licenced Bonded Insured

Cuántos de nosotros quisiéramos disfrutar de unas merecidas vacaciones, como esas que anuncian en la televisión; donde vemos a una pareja que tranquilamente disfruta del sol tomando una deliciosa y refrescante bebida a la orilla del mar, sin pensar en ninguna preocupación.

Las **VACACIONES** de tus **SUEÑOS**

Cuántos soñamos con ir a un lugar donde nos atiendan y hagan sentir como reyes, seguramente todos ¿verdad?

Lamentablemente ese viaje soñado tiene un precio y no ha de ser tan bajo pues “lo bueno cuesta caro,” así que sólomente algunos pueden realizarlo debido a que tienen la capacidad económica para pagarlo. Pues bien, déjeme decirle que esto no es del todo cierto, usted también puede viajar a donde quiera y a continuación le decimos cómo.



1) Por el momento no piense en el costo del viaje, sino en el lugar a donde quiere ir, busque fotos y póngalas cerca de la tele, la computadora, en el refrigerador, el tocador, hasta en el baño se vale. Sea realista en su perspectiva.

2) Ahora concéntrese en el siguiente paso, éste es importantísimo y se trata del ahorro. Tal vez para usted sea muy difícil

ahorrar, pero no es imposible, sólo es cuestión de que se lo proponga. Comprométase a sacrificarse durante un tiempo y su esfuerzo se verá recompensado.

3) Deje de lado la idea de gastar y después pagar, claro que hay cosas en las que si es válido hacerlo así, pero no todo. Nada de gastar y decir “ya mañana veo cómo le hago”.

4) Ya tiene el destino a donde quiere ir, ahora vaya a una agencia de viajes, llévese la foto de la cual tiene copias por toda su casa y trabajo; puede consultar también a través de internet, esto le servirá para establecer rango de precios y le dará una herramienta a la hora de negociar los precios.

5) Una agencia de viajes le sabrá informar acerca de los paquetes más económicos, como “bungalows”, parques para acampar, hoteles de todos los tipos de categorías, todo tipo de transporte, etc. Dígale al agente de viajes sus necesidades y el dinero que puede pagar por sus vacaciones sin sobrepasar su presupuesto.

6) Una vez que ya sabe en cuánto le va a salir, cada vez que reciba su sueldo no deje de ver la foto de su viaje y destínele a ese lugar de ensueño un poco cada semana, quincena o mes; de acuerdo al tipo de viaje tendrá que ser el ahorro. Poco a poco, constantemente; con esta forma de ahorrar se sentirá más relajado y motivado. Pero recuerde que este ahorro no debe afectar sus gastos principales y adicionales que se presentan durante el año, como fechas de cumpleaños,

aniversarios, navidades, el comienzo de las clases de sus hijos, etc.

7) Planifique sus vacaciones, realice un listado de costos: el precio que le dió la agencia de viajes y los gastos que se podrían generar. Analice sobre el plazo que tendría para lograr dicha meta y decida cuánto dinero está dispuesto a seguir ahorrando y cada cuando.

8) Si es posible llegue a un acuerdo con la agencia de viajes para apartar con tiempo su salida, así evitará que los precios suban.
9) No responda a esos ataques de compras compulsivas de cosas innecesarias que después quedarán guardadas sin ninguna finalidad, incluida la ropa y sobre todo si su destino es la playa, ya que ahí generalmente no se requiere llevar tanta, así que no caiga en este tipo de errores.

10) Es aconsejable incluir en sus gastos el de un botiquín, el cual puede completar con los medicamentos que ya tiene en casa, esto para evitar mayores gastos.

11) Procure conseguir habitaciones con cocineta y adquiera los productos comestibles necesarios, ahorrará aún más.

Está a muy buen tiempo de planear y ahorrar para sus próximas vacaciones. Dése la oportunidad de disfrutar de las cosas que debido a nuestra rutina diaria y estrés no podemos apreciar, como por ejemplo, el compartir gratos momentos con la familia o los amigos en un lugar espectacular, recuerde que si se lo propone lo puede conseguir.



SIMENTAL DOCUMENTS LLC
INMIGRACIÓN & DIVORCIOS

Atención confiable, rápida y profesional.

Sandra Simental
CERTIFICADA POR LA CORTE SUPREMA DE ARIZONA
Preparadora de Impuestos

NUESTROS SERVICIOS:



SERVICIOS DE INMIGRACIÓN

- Ciudadanía
- Permisos de trabajo
- Perdonos & Perdón Provisional (I-601A)
- Petición Familiar
- Ajustes para su Residencia
- Renovación de Acción Diferida (DACA)
- NVC (Centro Nacional de Visas)
- Investigación con el Departamento de Inmigración (FOIA) y Huellas de FBI
- Renovación de Residencia I90



TAXES

- Renovación o Aplicación de ITIN
- Preparadora de Impuestos



CORTE

- Divorcios con hijos o sin hijos



OTROS SERVICIOS

- Traducciones
- Matrimonio a domicilio
- Apostillas
- Carta poder y permisos de viajes para niños
- Registros de compañías LLC

Escanéame



Our Locations

2828 N. 51st Ave. Suite 120B
Phoenix, AZ 85035



Telephone Numbers

+1 (623) 236-8740
+1 (623) 272-5499



Follow us on

@SIMENTAL_DOCUMENTS_LLC

CARNITAS EL JEFE



ESTILO MICHOACAN

En la compra de \$80 o más
se le da un
20% de descuento.
Sólo válido con cupón.

**Miércoles a Domingo
de 7:00 A.M. - 3:00 P.M.**

3801 W. Indian School Rd.
Phoenix, AZ 85019 **520-256-4277**

MOFLES Y MÁS

Escapes a tu gusto y a bajo costo.

Mofles regulares desde **\$55**
Catalíticos desde **\$90**

**También ofrecemos
MECÁNICA EN GENERAL**

Flowmaster
THE EXHAUST TECHNOLOGY COMPANY
Flowmaster con
doble escape
desde **\$220**

NUEVA LOCALIDAD
4322 W. Berridge Ln. Glendale, AZ
(623) 332-9922

COMPRO CARROS YONKEADOS
PAGO Y LEVANTO AL INSTANTE
¡¡CUALQUIER CONDICIÓN!!
SE VENDEN
MOTORES Y TRANSMISIONES
HACEMOS TRABAJOS
DE MECÁNICA



480.369.3831

DAVID'S APPLIANCES
GET WHAT YOUR HOME NEEDS

Lavadoras
Secadoras
Refrigeradores
Estufas

Horario de
Lunes a Viernes
de 8:00 a.m.
a 5:00 p.m.
Sábado
de 8:00 a.m.
a 5:00 p.m.
Domingos
Cerrado

3528 W. McDOWELL RD. PHOENIX, AZ
623.224.6961

Familia Lorenzano

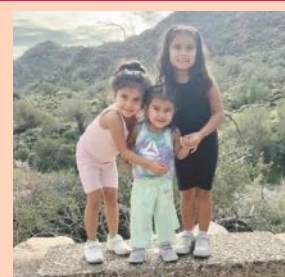
"Una historia de amor"

Hola, somos la familia Lorenzano y esta es nuestra historia.

Mi esposo y yo nos conocimos cuando teníamos 16 y 17 años de edad.



Creo que los dos nos gustamos desde el principio pero no "salimos". Nos mantuvimos en contacto a través de "social media". Salimos como tres veces antes de "oficialmente" hacernos novios. Increíblemente, esto fue cuando ya teníamos 26 y 27 años de edad. Luego tuvimos a nuestra primera princesita el siguiente año. Nuestra segunda llegó un año después. Nos casamos en el 2022 y tuvimos a nuestra última "baby" un año después.



Mi esposo y yo trabajamos, entre nuestros trabajos y estas chiquillas, tenemos una vida muy ocupada. No somos adinerados pero me encanta mi vida y mi familia. Aquí les comparto algunas fotos de nuestras princesas.





AUTHORIZED



PROVIDER

Nuestros servicios:

- * Máximo reembolso garantizado
- * Trámite de ITIN
- * Servicio de "Bookkeeping" y Corporaciones
- * Nuevos Créditos de OBBB
- * Se Hacen LLC
- * Impuestos individuales y empresariales
- * Reembolso Rápido
- * 1000 dólares extra por cada recién nacido
- * Crédito por ingresos del trabajo



Jessica Perea

3340 N. 19th Ave. Phoenix, AZ 85015

602-279-1040 | 480-200-3703

<http://www.taxtimeteampro.com>



ATENCIÓN:
TAQUEROS
Y RESTAURANTES
Tenemos carne picada
de res, adobada y pollo
¡A PRECIO DE
MAYOREO!

Le
preparamos
su carne
GRATIS

**ASADA PICADA
CARNE SECA
PASTOR PICADA
CARNE MACHACA
CAMARÓN
CECINA FRESCA
RANCHERA
MENUDO**



4150 N. 67th Ave. Phoenix, AZ 85033

623.247.9010



¿BUSCAS UN SEGURO CONFIABLE?

¡State Farm está aquí para ayudarte!

Protege lo que más importa: *tu hogar, tu auto y tu familia.*
Atención personalizada y planes a tu medida.

**CONTAMOS CON
SEGUROS DE:**



AUTO



HOGAR



VIDA



SALUD



NEGOCIO

HABLAMOS ESPAÑOL

Derrick Spencer Ins. Agency

*Llámanos hoy para una cotización sin compromiso.
Tu agente de confianza en Phoenix y sus alrededores.*



CONTAMOS CON 2 LOCALIDADES PARA TU CONVENIENCIA:

602-304-1911

5235. W BASELINE RD. STE. 101 LAVEEN, AZ 85339

602-457-8331

1453 N DYSART RD. STE. 108 AVONDALE, AZ 85323

TIPS COMIDA RÁPIDA Y SALUDABLE



En nuestra vida siempre veloz, la comida rápida se impone como una alternativa barata y sabrosa.

Pero ingerirla regularmente puede derivar en serios problemas de salud. Sin embargo, no tiene nada de malo dejarnos caer en la tentación de probarla una vez cada tanto. Cuando esto pase, procura hacerlo de la forma más sana posible. Para ello, te mostraremos algunos tips para comer comida rápida de la forma más saludable.

Evita los restaurantes buffet

Si acudes a alguno de estos restaurantes es probable que comas más de lo necesario para hacer que valga lo que pagaste. Si vas a uno, haz de las verduras el componente principal de tu plato. Antes de repetir, deja

pasar 20 minutos para asegurarte de

que verdaderamente tienes hambre y no estás comiendo por inercia o ansiedad.

Elige con atención

Lee con cuidado los ingredientes de los platos y su modo de preparación. Evita aquellos que sean fritos, empanados o preparados al escalope y elige los alimentos crudos, hervidos o cocinados al vapor.

No agrandes tus porciones

Algunos restaurantes te ofrecen esta opción, pero no agrandes tu porción. En un restaurante promedio, una porción tiende a ser suficiente para dos personas. Teniendo esto en cuenta, es un verdadero disparate que decidas agrandarla. Por ello, pide una porción, come la mitad y llévate el resto a casa o compártelo con

alguien más.

Evita los condimentos

Procura no sazonar tu comida con cremas, quesos o mayonesa. Opta por hacerlo con aceite de oliva o vinagre. No le agregues sal. En todo caso, opta por la mostaza para condimentar tu comida, casi no aporta calorías.

Bebe agua

A la hora de controlar la ingesta de calorías, nos centramos en lo que comemos y solemos pasar por alto lo que bebemos. Pero los refrescos son grandes fuentes de calorías. Por este motivo, toma agua. Si te apetece, agrégale limón; este permitirá que las grasas ingeridas se disuelvan más rápidamente.

Come despacio

No comas en un apuro, saborea tu plato. Cuanto más mastiques tus alimentos, más facilitarás la digestión de los mismos. Para de comer antes de que te sientas satisfecho; a tu cuerpo le lleva un tiempo asimilar los alimentos.

Toma en cuenta estos consejos y aventúrate a probar la versión más saludable de la comida rápida.

Deleítate con los colores vivos y los sabores frescos. No reduzcas tu bienestar al momento de comer, prolongalo hasta después de que tu plato esté vacío.



SERVICIOS DE INMIGRACIÓN

Adaco's
LEGAL SERVICES

NUESTROS SERVICIOS

- Ciudadanía
- Residencia Permanente
- Renovaciones de Permisos de Trabajo
- Interprete para entrevistas de Inmigración
- Peticiones Familiares
- Petición de Records (FOIA & FBI)
- Bodas Civiles
- Casos Familiares
- Divorcios
- Traducciones
- DACA

VISITAS A CENTROS DE
DETENCIONES

CONTAMOS CON
ABOGADOS

Inversionista en
Bienes y Raíces
¡Llámanos hoy!

EVALUACIÓN
de su caso
¡GRATIS!

8601 N. Black Canyon Hwy. Ste. 111 Phoenix, AZ 85021
5100 N. 99th Ave. Ste. 109 Phoenix, AZ 85037

(602)218-8835

laldaco.legalservices@gmail.com

**Leticia
Aldaco**

SEGUROS DE VIDA

AHORRO Ante lo Inesperado

Se Acepta ITIN#

**¡Llámenos,
Cotizaciones
Gratis!**



Ofrecemos Seguros para:

- * Electricistas
- * Pintores
- * Plomeros
- * Restaurantes
- * Jardineros
- y mucho más ...

Auto - Casa - Vida - Bond
Ahorre Asegurando Juntos
"Bundle & Save".

¡24 años de experiencia ayudando
a la comunidad Hispana nos respaldan!

Agencia de Seguros
Ruben Sandoval
HABLAMOS ESPAÑOL

623-486-4630

Automotive Repair



GARCIA'S
Motores,
Transmisiones
y Servicio Eléctrico



Diagnóstico
Computarizado



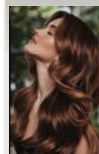
Emisiones Garantizadas para Todo Tipo de Auto

Humberto García
480-214-0230

Servicio
de Aire
Acondicionado
\$49.00

641 E. Broadway Rd. Mesa, AZ 85204

KARLA MEZA
ESTÉTICA
La Fayette



Retoque de
Tinte de Color
\$60



Delineado de Ceja,
Retoque
\$80



Corte de
Cabello
\$25

MAQUILLAJE Y
PEINADO PARA

*Novias,
Quinceañeras y
Toda Ocasión*

Haz tu cita con Karla Meza

4434 W. Tomas Rd. Ste. 11
Phoenix, AZ 85031

602-738-2905

CANYON POINTE APARTMENTS

Ambiente familiar, silencioso y limpio.

Primer Mes ¡A MITAD DE PRECIO!

\$0 de Depósito | \$10 Aplicación

¡RECÉN REMODELADO!

2 Recámaras
\$1,095 Mensuales
1 Recámara
\$895 Mensuales

Patio de recreo con
"Splash Water"



602-266-7221

3621 N. Black Canyon FWY (I-17) Phoenix

VISTA DEL PRADO APARTMENTS

Ambiente familiar, silencioso y limpio.

Primer Mes ¡A MITAD DE PRECIO!

**\$0 de
Depósito**

Piscina
Patio de
Recreo



**\$10
Aplicación**

2 Recámaras
**\$1,195
Mensuales**

602-242-0237
2529 W. Campbell Ave. Phoenix, AZ

SUNDOWNER APARTMENTS

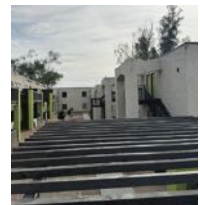
Ambiente familiar, silencioso y limpio.

Primer Mes ¡A MITAD DE PRECIO!

2 Recámaras
\$1,195 Mensuales

1 Recámara
\$995 Mensuales

Cerca de Escuelas
Piscina
Patio de Recreo



602-246-4330

4530 N. 23rd Ave. Phoenix, AZ

¿Quieres ser parte de nuestra portada?

Tu nueva revista...

familia y hogar
MAGAZINE

te invita a ser
nuestra portada.



Sólo tienes que enviar una fotografía tamaño 8.5" x 11" y 5 fotografías 4" x 4" (en alta calidad) de tu familia y un breve texto de tu historia, al siguiente correo:

familiayhogar@quecolormomagazine.com

Juntos seamos parte de la comunidad hispana del Valle.

Si tienes alguna pregunta, llámanos al:

602-795-4550

GRUPO MUSICAL
MENSAJEROS
DEL VALLE

¡MÚSICA PARA TODOS
 LOS GUSTOS Y EN TODOS
 LOS ESTILOS!

BODAS, QUINCEAÑERAS,
 BAUTIZOS, CUALQUIER
 EVENTO SOCIAL

LLAME Y APARTE SU FECHA

602.465.3220

PRECIOS
 ACCESIBLES

**Trabajos
 de Herrería**
 Daniel's Iron Work LLC

Creación & Reparación
 Portones • Cercas • Ventanas
Estimados Gratis

Llamar a Santos

602.794.5132

Electrodomésticos
 Sunday
DOCTOR
 623 205 0210
 Reparación y venta

Reparación y Venta
 Al más bajo costo

• Estufas
 • Lavadoras
 • Secadoras

Ramón 623 205 0210

FUMIGACIONES
 "Donde nuestra experiencia
 hace la diferencia."
 Tratamiento para cualquier plaga

**EL
 BRAVO**
 Lic#10088

Cucarachas Chinchas
 Hormigas Alacranes
 Abejas Arañas
 Pulgas Ratones y Ratones

\$15
 por cuarto

602.833.9556

**Precios
 Razonables**

www.fumigadorelbravo.com

ABOGADA

CP

Law Office of
Claudia P. López,
 PLLC



Servicios en Español en Casos de:

INMIGRACIÓN
 Peleamos Deportaciones,
 Petición para Familiares,
 Residencia
 Visas para Víctimas (Visa U*, VAWA),
 Apelaciones, Ciudadanía,
 Acción Diferida para Jóvenes (DACA).

CRIMINAL
 Casos Penales (Criminales), DUI, Asaltos,
 Posesión de Drogas, Felonías

BANCARROTA
 Capítulo 13, Capítulo 7.

Abogados con experiencia,
 usted puede confiar en nosotros.
 Disponibilidad inmediata para ayudarle.
 ¡Llámenos!

MENCIONE ESTE ANUNCIO
602.918.8889
 2323 N. 3rd St. Suite 203 Phoenix, AZ 85004

www.lopezlaw.com
 Consultas "U Visa" requieren reporte de policía.



GUÍA DE SERVICIOS

Abogados

INMIGRACIÓN, CRIMINAL. Ayuda en: finanzas, peticiones, perdones, DUI, reentrada ilegal, felonías, casos federales. ¡Consulta gratis! Planes de pago, 602-266-5555, 480-779-0307.

ABOGADA CLAUDIA P. López le atiende en español. Casos de: Inmigración, Criminal y Bancarrota, usted puede confiar en nosotros, disponibilidad inmediata para ayudarlo, llámenos 602-918-8889.

LOS MEJORES, Lerner & Rowe, elegidos los mejores abogados 7 años consecutivos. Hemos recuperado más de \$2 mil millones para personas lesionadas, 602-977-1900.

¿ACCIDENTE AUTOMOVILÍSTICO? Llame a Rasmussen Injury Law, ellos no tienen miedo llevar su caso a corte. Su consulta será gratuita y no cobran ni un centavo si no ganan su caso. Llame a cualquier hora, cualquier día de la semana, 480-637-5757.

¿ACCIDENTE? ¿HERIDO? ¡Llama a Sargon! Abogados de Accidente MDK Law Group han recuperado millones de dólares para sus clientes y te pueden ayudar a ti. "Si no ganamos, no cobramos." Llame al 623-225-5635.



Anuncios variados

PAGAMOS \$100 más que la competencia, compramos carros yonkeados, en cualquier condición. Servicio de grúa en todo el valle, 602-699-9909.

CUIDADO DENTAL a bajo costo para usted y su familia. Examen de emergencia gratis, limpiezas desde \$50. Haga su cita hoy mismo, 623-845-7400 ó 602-243-6900

RAYON TOURS: Servicio de paquetería a todo México, recogemos a domicilio. Viajes directos los días Sábados y Domingos. 3904 W. Grand Ave. 480-277-8315 ó 602-536-1344.

PLOMERO 24/7: Destapado por \$25, 24 horas emergencia, cámara gratis con destapado, 602-317-7649.

Autos

¿OLVIDÓ SUS llaves dentro de su auto? Servicio de cerrajería en todo el valle, programación de llaves. Llame al 602-300-1424.

SE COMPRAN trocas y carros yonkeados, chocados, quemados o cualquier condición. Precios razonables. Llámanos al 623-349-2359 ó 602-373-2867.

MERECES MEJOR: mejor seguro para tus autos, hogar, vida, salud o negocio. State Farm Insurance está aquí para ayudarte. Llámanos para una cotización gratis y sin compromiso, 602-304-1911 ó 602-457-8331.

MECÁNICA GENERAL a domicilio, resolvemos cualquier problema automotriz mecánico o eléctrico. Atiendo los 7 días de la semana. Servicio rápido y profesional al mejor precio, 480-226-1499.



Empleos

BUSCO TRABAJO: tengo licencia válida y papeles en orden para trabajar. De preferencia en área del oeste, 602-318-6427.

ESTAMOS CONTRATANDO personal bilingüe para nuestras dos oficinas. No se necesita experiencia. Agencia de seguros State Farm, mandar currículo a hilda@derrickspencer.com o llamar al 602-304-1911 ó 602-457-8331.

SE SOLICITA gerente de propiedad bilingüe (Inglés & Español) con experiencia para complejo de 68 unidades. Salario basado en su desempeño, buenos programas de bonos. Solicito persona para mantenimiento y plomero tiempo medio, ("part-time"), horas flexibles, para apartamentos en 27th Ave. & Northern Ave., 68 unidades, buen salario. Llamar al 602-614-9317 o email a dr_pushpa_gupta@yahoo.com. Buena paga basada en desempeño y calidad de trabajo.

Fiestas

CARNITAS EL Jefe: Ven a probar las mejores carnitas estilo Michoacán. 3801 W. Indian School Rd. Phoenix, AZ 520-256-4277.



ATENCIÓN TAQUEROS y restaurantes: tenemos carne picada de res, adobada y pollo, ¡a precio de mayoreo! Encinas Meat 4150 N. 67th Ave. Phoenix, AZ 623-247-9010.

Hogar

"HANDYMAN", SE hacen trabajos de "drywall", textura, pintura, electricidad básica y más. Para estimados, llamar a Luis Márquez, 623-387-5472.

CERRAJERO/ LOCKSMITH El Jefe: Llaves perdidas y duplicados, programación de llaves con "chip" y controles, apertura de carros, casas y negocios. Juan Carlos está a sus órdenes, 602-715-3504.

ESTIMADOS GRATIS, Fernando A/C: Instalaciones nuevas, reparaciones, "Mini Splits", termostatos, mantenimiento preventivo, instalación de ductos. Llámenos al 602-490-9577.

HERNANDEZ ROOFING, la solución a sus problemas de techo. Reemplazo y reparo techos planos y "shingles". Construcción/remodelación y "sheet rock". Trato amable y servicio rápido, 602-574-1644 ó 623-499-4107.

REPARACIÓN E instalación de aire acondicionado, unidades nuevas y reconstruidas. ¡Aproveche nuestras grandes ofertas de temporada! Llámenos al 602-651-4375.

REPARACIÓN DE electrodomésticos a domicilio: refrigeradores, lavadoras, secadores, estufas. Llame al 480-251-6328 Inglés o 602-348-0308 Español.

SAMUEL RAMÍREZ: "Handyman", servicios de "roofing", "drywall", "landscaping" en general. 15 años de experiencia. Servicio en todo el valle. Estimados gratis, 623-206-3971.

\$25 DESTAPO: Plomero a sus órdenes las 24 horas del día, cámara gratis con destapado, 602-317-7649.





GUÍA DE SERVICIOS

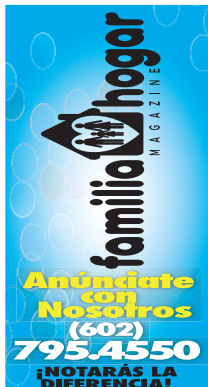
Rentas/Ventas

ESPECIAL DE mudanza, \$299, 2 recámaras, 1 baño, o 1 recámara, 1 baño. Localizado en 2726 W. Augusta Ave., cerca de Northern Ave. & Freeway I-17, centros comerciales y buenas escuelas. Tiene lavandería, estacionamiento cubierto y alberca recién remodelada en la propiedad. Favor de llamar al 480-849-0862.

ESPECIAL DE mudanza, \$599, 2 recámaras, 2 baños. Localizado en 26th St. & Bell Rd. Apartamentos están espaciosos, todos en el primer piso, parecen más cuádruplex que apartamentos. Muy cerca a todo tipo de restaurantes y centros comerciales. Favor de llamar al 602-694-9628.

Salud

LIMPIEZAS DESDE \$35, frenos desde \$99 por mes, cuidado dental a bajo costo para toda la familia. Diazo Dental, 67th Ave. & Thomas Rd., 623-845-7400.



LOS VECINOS Apartments te ofrecen acogedores apartamentos amueblados, con todas las comodidades para alquilar. Llama para más detalles, 602-269-6211.

AHORA SÍ puedes comprar casa. Tenemos programas de préstamos para personas con ITIN, DACA, permisos de trabajo, ayuda con el enganche, etc... Llámanos, Lucía López, 480-669-1471 o Mark Castellanos, 602-904-2615.

PARA LA compra o venta de su casa, Ofelia Smith. Servicio profesional, amable y eficaz, 602-278-2455 ó 602-717-8825.

Servicios Profesionales

MARIANA CHÁVEZ Ins. Agency: Ofrecemos aseguranza de auto, casa, vida, renta, negocios y más. Estamos para servirte con amabilidad y profesionalismo. Llama para tu cotización y asesoría gratis, 623-535-1000.

MY TEAM Services LLC: Hacemos impuestos personales, y de negocio, años anteriores, cualquier estado, trámites de ITIN, contamos con servicio virtual, 602-434-1062.

SIMENTAL DOCU-MENTS LLC: Taxes, servicios de inmigración, divorcios, y mucho más. 20 años de experiencia, atención rápida, 623-236-8740.

OFELIA'S MULTI Servicios Income Tax, gana una de 3 "Smart TVs" haciendo tus "taxes" con nosotros. Tenemos 36 años de experiencia, abiertos todo el año, precios por preparación desde \$80, 14155 N. 83rd Ave. Ste. A-106 Peoria, AZ 85381, 602-278-5496 o 602-278-2230.

EL GRINGO abogado, Chase Rasmussen habla español y está para ayudarle si sufrió un accidente de auto o hubo alguna muerte por negligencia. Llámame hoy mismo, la consulta es gratis, 480-637-5757.



TAX TIME Team te ayuda con: Preparación te "Income Tax" personales, comerciales, año actual y anteriores. Recibe todos los créditos para tu máximo reembolso, 602-279-1040, 3340 N. 19th Ave. Phoenix.



¡ANÚNCIATE!



AUMENTA TUS VENTAS

602.795.4550



¿QUIERES ANUNCIARTE Y BUSCAS PRECIOS BAJOS?

¡Llama y pregunta por las OFERTAS!

602.795.4550

¡Notarás la diferencia!

Poniendo NORMAS a los niños

Cuando los hijos son muy pequeños, a veces cuesta marcarles límites.

A una edad temprana de los niños, es muy difícil establecer las normas, la mayoría de veces porque nos dan pena o nos hacen gracia. Pero esto es un grave error.

Para educar a los niños hay que empezar a establecer normas desde que son bien pequeños, ya que los límites no están en disonancia con el cariño, el respeto mutuo y el amor. Las normas son necesarias para que tu hijo crezca en plenitud, además les protegen y les enseñan a saber que no todo se consigue y a manejar su frustración.

Aprendizaje de las normas

Los niños vienen al mundo sin ninguna norma aprendida porque es deber de los padres, de los adultos de referencia y del entorno más cercano (por este orden) educar y enseñarles de forma adecuada. Los primeros años de vida de los pequeños resultan fundamentales para establecer unas normas internas y que a partir de aquí pueda construir su mundo en el cual desarrollarse y crecer.

Durante el primer año de vida

Es durante el primer año de vida dónde se puede ser más permisivo con los hijos, puesto que las normas que les establecemos van ligadas a situaciones de riesgo para el bebé. Lo que importa son las

rutinas bien establecidas para dar seguridad al bebé siendo la función protectora más importante que la educativa en esos momentos.

De los 12 a los 15 meses

A partir del año, tu hijo empieza a desarrollar de forma rápida sus características innatas como la curiosidad, la tenacidad, la actividad, la exigencia y no ven el peligro ante situaciones que pueden lastimarle, etc.

Todo ello hace que los padres puedan sentirse alterados en algún momento. ¿Te suena? Los bebés en estos meses ya tienen la capacidad suficiente para entender razonamientos sencillos y es por eso que debes explicarle por qué hay normas y aplicarlas.

A partir de los 18 meses

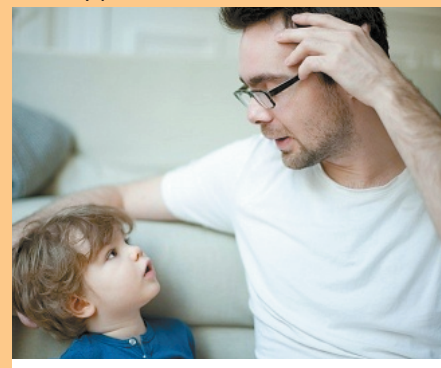
En esta edad los niños entran en la etapa del "no", respondiendo a todo con esta palabra. No te preocupes porque tu hijo no se ha vuelto desobediente y malcriado, sólo pone a prueba su personalidad. Está empezando a descubrirse como un ser independiente y diferente a ti, algo esencial para su desarrollo. Deja que experimente por sí mismo inculcándole siempre la obediencia, pero sin quitarle su criterio propio.

¿Cómo establecer las normas siendo tan pequeño?

La primera clave y posiblemente la más difícil en algunos momentos es la paciencia y la segunda, la firmeza. Debes cumplir todo lo que digas, de lo contrario perderás credibilidad, autoridad y no servirá para nada lo que intentes conseguir.

La comunicación es muy importante, así que, que no se te olvide utilizar un lenguaje sencillo para explicarle las consecuencias de sus actos a partir de su propia experiencia.

No olvides que tu hijo debe aprender lo que está bien y lo que está mal para poder desarrollarse en la sociedad adecuadamente y poder convivir en armonía.



LERNER & ROWE[®]

ABOGADOS DE LESIONES

Miles de reseñas de cinco estrellas



Razones por las que las personas buscan nuestra ayuda repetidamente:

- ✓ Equipo legal galardonado de 250 abogados y personal legal.
- ✓ No cobramos hasta que ganemos su caso.
- ✓ NUNCA paga ningún gasto de su bolsillo.
- ✓ Disponibles las 24 horas los 7 días de la semana para ayudarlo cuando más lo necesite.
- ✓ Con 11 oficinas en todo Arizona.
- ✓ Un personal atento y empático dedicado en su bienestar.
- ✓ Brindamos siempre consejos directos y honestos.

ELEGIDOS LOS MEJORES ABOGADOS 7 AÑOS CONSECUTIVOS

Hemos recuperado MÁS DE \$2 MIL MILLONES para personas lesionadas

602.977.1900

Lesiones Personales Graves • Defensa Criminal y DUI • Bancarrota

LerneryRowe.com



**28% HONORARIOS
DE ABOGADOS**
¡TARIFA MÁS BAJA EN ARIZONA, GARANTIZADA!

**¿CARRO CHOCADO?
¡LLÁMALE A SARGON!**

(623) 225-5635

- ACCIDENTE DE AUTOMÓVIL O MOTOCICLETA
- ACCIDENTE DE SEMI CAMIÓN
- ACCIDENTES DE UBER, LYFT Y BUS
- MORDIDAS DE PERRO
- MUERTE INJUSTA
- LESIONES POR CAÍDA

**¡SI NO GANAMOS,
NO COBRAMOS!**

www.callsargon.com

f @callsargon

 **4105 N 20th St. Ste. 260,
Phoenix, AZ 85016**




SARGON
LAW GROUP

Abogados de Accidentes



¿NECESITA PONER SU CASA EN VENTA?

"También le ayudo a encontrar la casa de sus sueños. Si su agente actual no le ha podido conseguir casa, deme la oportunidad a mí, no se arrepentirá."

¡SU MEJOR OPCIÓN PARA COMPRAR CASA HOY!

"Tengo vendedores dispuestos a pagar puntos para que usted consiga los mejores intereses y baje su pago mensual."

\$295,000



2311 E. Hartford Ave. #38
Phoenix, AZ 85022
3 Recámaras, 3 Baños

\$362,500



3213 N. 49th LN.
Phoenix, AZ 85031
3 Recámaras, 2 Baños

\$365,000



7606 W. Weldon Ave.
Phoenix, AZ 85033
3 Recámaras, 2 Baños

\$407,900



4714 W. Cheryl Dr.
Glendale, AZ 85302
3 Recámaras, 2 Baños

\$469,900



7767 W. Sierra Vista Dr.
Glendale, AZ 85303
4 Recámaras, 3 Baños

\$550,000



24081 N. 163rd DR.
Surprise, AZ 85387
4 Recámaras, 3 Baños

\$750,000



2450 W. HAYWARD AVE. 1
Phoenix, AZ 85021
Aproximadamente 1 Acre (40,727 sq/ft)

Ofelia Smith

EXECUTIVE SALES ASSOCIATE

También ofrezco mis servicios en la

**COMPRA
DE SU CASA**

Más de 27 años de experiencia ayudando a mi comunidad hispana.



602.278.2455 • 602.717.8825

14155 N. 83rd Ave. A-106 Peoria, AZ 85381



Plomero



\$25 Destapado

24 horas emergencia

☎ (602) 317-7649

cámara gratis con destapado