

familia hogar

M A G A Z I N E

AÑO 1 • PUBLICACIÓN Q5
JULIO 2026

REVISTA GRATIS,
TOME UNA*



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



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

Familia
Molina
"Vamos a la playa"

7 Pilares
anti-
envejecimiento

Tips para mantener
la casa fresca
¿Por qué superarse
es tan difícil?



\$25 Destapado

Plomero

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.

Ahora también visítanos desde tu teléfono celular:
www.familiayhogarmagazine.com

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."

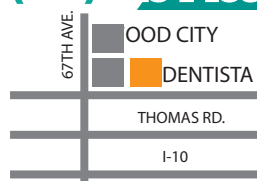
**"¡TODO LO RELACIONADO CON SUS DIENTES,
AQUÍ LE AYUDAMOS!"**

(602) 243-6900



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

(623) 845-7400

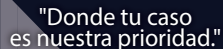


**6544 W. THOMAS RD. SUITE 8
PHOENIX, AZ 85033**

DIAZODENTAL.COM

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

ACEPTAMOS AHCCCS Y TODOS LOS SEGUROS



Accidentes

- **Accidentes Automovilísticos**
- **Muerte de Negligencia por Accidente de Carro**



602-456-1427

3800 N. Central Ave. Ste. 750 Phoenix, AZ 85012

www.ellilawfirm.com

**PRIMERA CONSULTA
GRATIS**



PLAN DE PAGOS

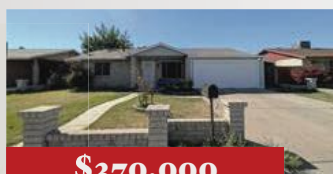
 <https://www.facebook.com/lellilawfirm> <https://twitter.com/Lellilawfirm> <https://www.youtube.com/c/LelliLaw> <https://www.instagram.com/lellilaw/>

¡Déjame Ayudarte a Comprar o Vender tu Casa!
Empecemos en Proceso Hoy Mismo.

Hoy es posible calificar para comprar la casa de tus sueños.

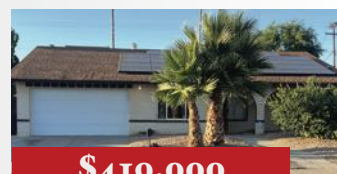


*Si buscas rentar casa,
yo te puedo ayudar.
Tengo opciones en todas
las áreas con precios que
se ajustan a tu presupuesto.
¡Contáctame hoy mismo!*



\$370,000

3 Recámaras · 2 Baños
5337 W. Coronado Rd.
Phoenix, AZ 85035



\$419,000

3 Recámaras · 2 Baños
3048 W. Acoma Dr.
Phoenix, AZ 85053

Lucia Lopez
REALTOR®
I Close Deals in HEELS®



"Escanéame"

Programas Disponibles para:

- ✓ **Personas con ITIN**
- ✓ **Permisos de Trabajo**
- ✓ **DACA**
- ✓ **Bajo Enganche**
- ✓ **Refinanciamiento**

Consulta GRATIS
Sin Compromiso
Llámanos hoy
y descubre si calificas



Mark Castellanos
NMLS #1184321

mcastellanos@barrettfinancial.com



*Barrett Financial Group, L.L.C. | NMLS #181106 | 275 E. Rivulon Blvd, Suite 200, Gilbert, AZ 85297 | AZ 0904774 | TX view complaint policy at www.barrettfinancial.com/texas-complaint | Equal Housing Opportunity | This is not a commitment to lend. All loans are subject to credit approval. | nmlsconsumeraccess.org/EntityDetails.aspx?COMPANY/181106

CERRAJERO
Locksmith



EL JEFE

- 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

SERVICIO LAS 24 HORAS TODOS LOS DIAS

Tec. Juan Carlos
602-715-3504

COMPRO CARROS YONKEADOS
EN CUALQUIER CONDICIÓN

Se paga al instante y en efectivo, ¡COMPRUEBELO!

SE PAGA
\$300 MÁS
QUE LA COMPETENCIA AL INSTANTE



SERVICIO DE GRÚA **602-536-2335**

POLARIZADOS A DOMICILIO
EL EXITOSO

"Protección, Confort y Estética sin Afectar la Visibilidad ni la Apariencia."

AUTOS | CASAS | OFICINAS | TRAILAS



EXCELENTE SERVICIO Y LOS MEJORES PRECIOS.

¡Llame Ahora!
602-329-1797

TRABAJAMOS DE LUNES A DOMINGO

Para anunciarse llame al: (602) 795-4550

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

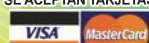
Tenemos los mejores precios del valle.

OFERTA DEL MES
\$20 DESCUENTO AL MENCIONAR ESTE ANUNCIO

Mantenimiento, reparación e instalación de unidades nuevas y reconstruidas.

Servicio honesto y garantizado en todo el valle.

SE ACEPTAN TARJETAS



Licencia "Bonded- Aseguranza AZ ROC #357585"

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

REPARACIÓN DE ELECTRODOMESTICOS A DOMICILIO

REFRIGERADORES "REFRIGERATORS"

LAVADORAS "WASHERS"

SECADORAS "DRYERS"

ESTUFAS "STOVES"



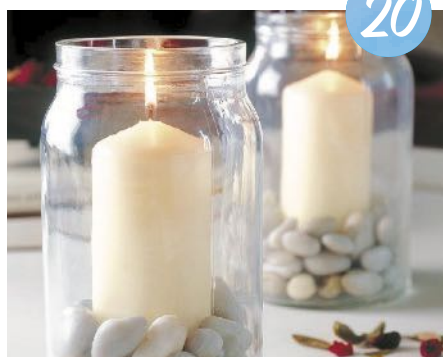
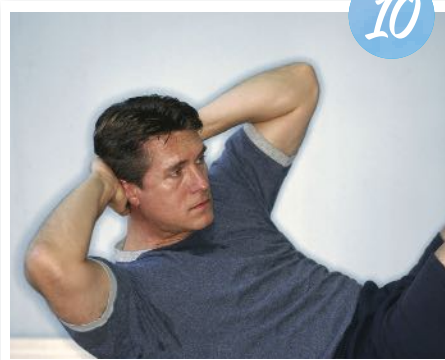
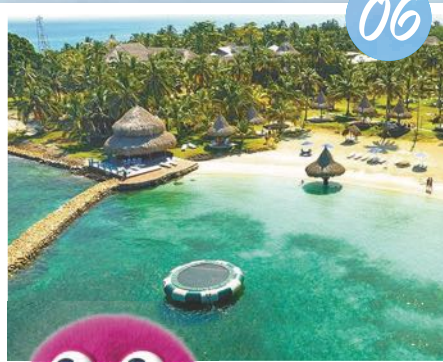
"MOBILE APPLIANCE REPAIR"

20 AÑOS DE EXPERIENCIA
20 YEARS OF EXPERIENCE

FERNANDO JR. (English) **FERNANDO (Español)**
(480)251-6328 (602)348-0308



Ahora también visítanos
desde tu teléfono celular:
www.familiayhogarmagazine.com



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

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

Goodman



15 YEARS EXPERIENCE

**MANTENIMIENTO
REPARACIÓN
INSTALACIÓN**

602-794-7537



PLOMERÍA, DRENAJE Y ELECTRICISTA

Don Ramón

Destapado gratis
contratando un servicio

Contamos con:
Cámara de Inspección de Drenaje

"De que se destapa, se destapa."

Se destapan drenajes, tinas, tazas de baños, lavamanos, lavadoras.

URGENTE
Compro casa cómo esté.
PAGO CASH

**Se remodelan baños.
Se reparan techos.
Se pintan casas.**

Cámara de inspección GRATIS
¡Precios razonables y bajos,
ECONÓMICOS!

623-418-8401



Reparación y Venta

Al más bajo costo



Electrodomésticos
laundry DOCTOR
623 205 0210
Reparación y venta

- Estufas
- Lavadoras
- Secadoras



Kike 623 205 0210

AIRE ACONDICIONADO

HEATWAVE

A/C EXPERTS

¡NO DEJES QUE EL CALOR TE GANE!

UNIDADES NUEVAS DESDE \$7,000

INSTALACIONES NUEVAS
¡PREGUNTA POR FINANCIAMIENTO!

¡LLAMA HOY!
(602) 420-3456
SERVICIO RÁPIDO • 7 DÍAS A LA SEMANA

Aire Fresco, FAMILIA FELIZ
CONFORT PARA LOS QUE MÁS IMPORTAN

REPARACIÓN DE A/C
MANTENIMIENTO PREVENTIVO
SERVICIOS COMERCIALES/RESIDENCIALES
SERVICIOS DE DUCTOS

ROC 365972
LICENCIADO - AHORRADO - ASESORADO




¿Por qué **SUPERARSE** es tan **DIFÍCIL?**

Esta pregunta nos la hacemos constantemente.

Y es una buena pregunta. Para responderla hay que entender la naturaleza de los hábitos. El ser humano es un ser de hábitos y **todo el tiempo estamos construyendo nuevos hábitos y reforzando los viejos.**



Desafortunadamente la mayoría de los hábitos que hemos venido desarrollando son negativos. Cada hábito negativo se convierte como un peso adicional a la mochila que vamos cargando. Si desarrollas un hábito negativo, estás sumando un ladrillo en la mochila, lo que va a hacerte la carga más pesada.

Cuando estamos persiguiendo metas y luchamos por alcanzar nuestros sueños, estamos mirando hacia arriba. Estamos pisando el terreno de la superación

personal y este es un camino ascendente. Es como escalar la cima de una montaña, pero imagina que llevas una mochila cargada con tus malos hábitos y estos te mantienen atado a tu estado actual, es decir que te impiden subir esa montaña.

Siguiendo con esta analogía, imagínemos que con cada buen hábito que desarrolles, le estás quitando un ladrillo a la mochila y por ende te estás haciendo más liviano, **entre más liviano estés, más fácil será subir esa enorme montaña que conduce al éxito.**

Esos malos hábitos, han ido tomando forma y han venido moldeando nuestra personalidad, y no son tan fáciles de eliminar.

¿Recuerdas la famosa parábola del trigo y la cizaña? Que para poder separar el trigo de la cizaña fue necesario dejarlos crecer para distinguirlos, de haber intentado separarlos en proceso de germinación se hubiera perdido la buena semilla. Lo mismo sucede con los hábitos, se arraigan con tanta facilidad a nuestra personalidad que es difícil

distinguirlos y erradicarlos, pero en la medida que sembremos los buenos hábitos y estos empiecen a crecer, podremos discernir lo bueno de lo malo, entre la cizaña y el trigo. Luego empezar a eliminar la cizaña y poder recolectar el trigo que es el fruto de los buenos hábitos.

Así que no te preocupes, recuerda la canción "Don't Worry Be Happy" cántala y mira hacia adelante, no importa cuanto pesa tu mochila, poco a poco te irás aliviando. Si estás leyendo esto es posible que ya hayas dado el primer paso, te has dado cuenta de que quieres superarte.

¡A lo mejor hoy le acabas de quitar un ladrillo a tu mochila!



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
- Perdones
- 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

Parque Nacional Natural TAYRONA

Opción para todos los gustos.

Las 15,000 hectáreas del **Parque Natural Nacional Tayrona** ofrecen al visitante una paradisíaca combinación de naturaleza, historia precolombina, aventura y relajación.

A 35 kilómetros de la ciudad de Santa Marta se conserva la evidencia de la cultura indígena Tayrona, rodeada de un santuario de naturaleza que permite disfrutar un gran número de actividades.

Arqueología

Las ruinas de “Pueblito”, ubicadas en el **Parque Natural Nacional Tayrona**, están compuestas por la trama urbana de la cultura Tayrona que habitó en esta porción de la Costa Caribe colombiana. Recorrer sus caminos y terrazas equivale a transportarse en el tiempo y conocer los sistemas sociales, económicos,

políticos y religiosos de nuestros antepasados.

Naturaleza

Sumada a la riqueza cultural, el **Parque Natural Nacional Tayrona** alberga una gran cantidad de ecosistemas de manglares, corales, matorrales, bosques y praderas de algas. El visitante puede encontrarse con más de 770 especies de plantas, 300 tipos de aves y 1,000 especies marinas. El avistamiento de monos aulladores, pájaros y tortugas marinas constituye un atractivo importante de este parque natural.

Actividades

El **Parque Natural Nacional Tayrona** ofrece una gran diversidad de experiencias para el visitante. Sus deslumbrantes playas vírgenes con mares azules permiten el descanso,

mientras que otras actividades como caminatas, cabalgatas y buceo hacen posible experimentar la biodiversidad de nuestro país en todo su esplendor. Así mismo, el parque nacional ofrece la posibilidad de acampar en sus playas o de disfrutar de otros niveles de ecoturismo.



Por lugares tan maravillosos como el **Parque Natural Nacional Tayrona**, en turismo la respuesta es Colombia.



MESQUITE

FRESH STREET MEX



TACO TUESDAYS (SÓLO LOS MARTES)

COMPRE 2 TACOS, RECIBA 1
TACO GRATIS
+ ARROZ Y FRIJOLE

ESPECIALES TODOS LOS DÍAS

COMPRE 3
TACOS,
RECIBA ARROZ
Y FRIJOLE GRATIS

COMPRE 1
QUESADILLA,
RECIBA ARROZ Y
FRIJOLE GRATIS

BURRITOS DE
DESAYUNO
DESDE **\$5**

PAQUETES FAMILIARES

1 LIBRA DE CARNE
(Alimenta 3-4 Personas)

OPCIÓN DE ARROZ,
FRIJOLE,
TORTILLAS, SALSAS



**TAQUIZAS A
DOMICILIO**
PARA TODO TIPO
DE EVENTOS



UBICACIONES

TOLLESON

445 N. 99TH AVE.
TOLLESON, AZ 85353
480-427-3248

SURPRISE

16860 W. WADDELL RD., ST. 112
SURPRISE, AZ 85388
623-235-6907

NORTH PHOENIX

1730 W. HAPPY VALLEY RD., ST. 101
PHOENIX, AZ 85085
623-248-0187

PHOENIX

4002 E. WASHINGTON ST.
PHOENIX, AZ 85034
602-231-0800

TEMPE

505 S. MILL AVE.
TEMPE, AZ 85281
480-550-7052

NORTH SCOTTSDALE

7000 E. MAYO BLVD., ST. 1066
PHOENIX, AZ 85054
480-502-6925

OLD TOWN SCOTTSDALE

7345 E. SHOEMAN LN.
SCOTTSDALE, AZ 85251
480-758-4859

MESA

1222 S. CRISMON RD., ST. 105
MESA, AZ 85209
480-687-0478

GILBERT

2425 S. GILBERT RD., ST. 101
GILBERT, AZ 85295
480-687-3303

GILBERT

4875 S. VAL VISTA DR.
GILBERT, AZ 85298
480-248-8284

Info@eatmesquite.com • www.eatmesquite.com

**CARNITAS
EL JEFE**

ESTILO MICHOACAN

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

3801 W. Indian School Rd. Phoenix, AZ 85019
Miércoles a Domingo de 7:00 A.M. - 3:00 P.M.
520-256-4277

**FOREVER
HEAT & COOL LLC.**

**SERVICIO RÁPIDO
Y EL MISMO DÍA**

**Trabajos
Garantizados**

VALLEY WIDE SERVICE
foreverheatcool@gmail.com

"Su Confort es mi Meta"

- Instalación de Unidades Nuevas y Usadas
- Aire Acondicionado y Calefacción
- Reparación General de Unidades Nuevas de A/C
- Trabajamos y Remodelamos Ductos
- También Hacemos Trabajos de Electricidad y Mantenimiento de Paneles Solares

Gabriel Rangel
602-601-917
623-200-3748
480-667-2933

MOFLES Y MÁS

Escapes a tu gusto y a bajo costo.

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

**También ofrecemos
MECÁNICA EN GENERAL**

**Flowmaster con
doble escape
desde \$220**

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

NUEVA LOCALIDAD
W. Berridge Ln.
W. Bethany Home Rd.

Para anunciarse llame al: (602) 795-4550

familia y hogar Magazine

Familia MOLINA

"Vamos a la playa"



Salimos de Phoenix antes de que amaneciera.

Mientras acomodaba las últimas maletas en el automóvil, mis dos hijos, de ocho y seis años, ya estaban haciendo preguntas sin parar.

"¿Falta mucho para ver el mar, papá?" preguntó el menor con una sonrisa que no le cabía en la cara. Mi esposa y yo nos miramos y sonreímos. Sólo por ver esa ilusión, el viaje ya valía la pena.

Durante el camino atravesamos el desierto bañado por los primeros rayos del sol. Poco a poco, el paisaje fue cambiando hasta que apareció ese azul inmenso en el horizonte. En cuanto los niños vieron el océano, soltaron un grito de emoción que jamás olvidaré.

"¡Mamá, papá... el mar es enorme!"

Al bajar del auto, una brisa fresca nos acarició el rostro. El sonido constante de las olas, el aroma salado del mar y la tibieza del sol creaban una sensación de paz difícil de explicar. Respiré profundamente y pensé que hacía mucho tiempo que no me sentía tan tranquilo.



Los cuatro corrimos descalzos sobre la arena como si también hubiéramos vuelto a ser niños. Construimos un castillo gigante con torres y un foso que, según mis hijos, resistiría cualquier ola. Recogimos conchas de distintos colores, perseguimos el agua cada vez que subía la marea y terminamos riendo a carcajadas cuando una ola inesperada nos empapó a todos.



Después entramos al mar tomados de la mano. Las olas nos levantaban y nos hacían brincar una y otra vez. Mis hijos reían sin parar mientras mi esposa y yo intercambiábamos miradas de complicidad, felices de compartir un momento tan sencillo y, al mismo tiempo, tan valioso.

Cuando el sol comenzó a esconderse, nos sentamos frente al océano para contemplar un atardecer espectacular. El cielo se pintó de tonos dorados, naranjas y rosados, reflejándose sobre el agua como si fuera un inmenso espejo. Por unos minutos nadie dijo una palabra. Sólo escuchábamos el ir y venir de las olas.

Más tarde, en una zona permitida de la playa, encendimos una pequeña fogata. Asamos "hot dogs" y malvaviscos mientras las llamas iluminaban nuestros rostros. Entre mordidas, risas y anécdotas, mis hijos inventaban historias sobre

piratas y tesoros escondidos. Sobre nosotros, un cielo lleno de estrellas parecía abrazar aquella noche perfecta.

Mientras los observaba, comprendí que la verdadera riqueza no se encuentra en las cosas que podemos comprar, sino en los recuerdos que construimos juntos. Esos abrazos llenos de arena, las carcajadas compartidas, el olor del mar y el calor de la fogata permanecerán en nuestro corazón mucho después de que el viaje termine.

De regreso a Phoenix, con los niños dormidos en el asiento trasero y mi esposa tomada de mi mano, sonreí en silencio. Entendí que la felicidad muchas veces no está en los grandes acontecimientos, sino en esos pequeños instantes vividos con las personas que más amamos. Y supe, con absoluta certeza, que ese fin de semana sería uno de esos recuerdos que nuestra familia llevaría para siempre.





**20 años de experiencia
nos respaldan**

**TRABAJO
GARANTIZADO
Y A BUEN PRECIO**

**Somos Especialistas
en Transmisiones**

Nacionales e Importadas
4x4 - Estandar - Diésel

**Mecánica
en General** | **Servicio
de Grúa**

4158 W. Whitton Ave.
Phoenix, AZ 85019

Tel. Inglés **737-349-9750**
Tel. Español **602-487-4496**

CARPINTERÍA RESIDENCIAL

- Remodelaciones Completas
- Instalación de Puertas
- Gabinetes Nuevos y Remodelados
- Trabajamos Cualquier Color y Madera
- Hechos a la Medida



PRESUPUESTOS GRATIS

Precios Justos



*"CALIDAD QUE SE VE,
DETALLES QUE DURAN."*

623-521-7705



GEYSEL
PERFUMES

¡VENTA DE PERFUMES ORIGINALES!

Descubre nuestra exclusiva variedad de perfumes **100% originales** y ahorra.

Para Ella y Para Él



"TU AROMA DICE MÁS QUE MIL PALABRAS."

602-425-3624

DENTRO DE PHOENIX MARKETPLACE "LOCAL B1"



CONSTRUCTION

RESIDENCIAL Y COMERCIAL

Especialistas en Remodelaciones Completas

Electricidad
Plomería
Carpintería
Soldadura
Estructuras metálicas
Gabinetes
Puertas
Y mucho más

ESTIMADOS GRATIS

623-216-0750

7 pilares **ANTI-ENVEJECIMIENTO**

Pero la cuestión no es sólo agregar años a la vida sino también calidad.

1) Batalla a los radicales libres

Son responsables del deterioro celular. Una forma efectiva de combatirlos es a través de los alimentos antioxidantes como frutillas, ajo, kiwi, té verde, lentejas, entre otros.

2) PH en equilibrio

El envejecimiento también es provocado por la acumulación de desechos ácidos. Para sobrevivir, el cuerpo debe mantener el pH (medida que evalúa la acidez) ligeramente alcalino. Puede conseguirlo limitando el consumo de alimentos



altamente procesados, ya que estos acidifican el organismo.

3) Estrés bajo control

La percepción de estar estresado puede agregar años a la edad biológica de una persona. Además, el estrés psicológico está relacionado con una función inmunológica débil y un mayor riesgo de contraer infecciones. La meditación ayuda a aliviar esta sensación de estrés.

4) Preservar la destreza mental

Ejercitar el cerebro ayuda a luchar contra el deterioro cognitivo. Una investigación de la Universidad de California demostró que navegar por internet sirve para preservar habilidades mentales al envejecer. Hacer crucigramas también ayuda.

5) Actividad física

El ejercicio activa zonas cerebrales y, en combinación con acciones musculares y reacciones fisiológicas, produce un aumento de flujo sanguíneo. También mejora la respiración, el ritmo cardíaco y ayuda a equilibrar el sistema sensorial y propioceptivo.

6) Hormonas en armonía

Con los años, se produce una alteración en el ritmo de producción de las hormonas. Una de las más afectadas es la melatonina, vital para lograr un sueño reparador. Esas variaciones pueden provocar un mayor riesgo de sufrir arritmias o infartos de miocardio. Los tratamientos de reemplazo hormonal son las soluciones más utilizadas en estos casos.

7) Restricción calórica

En la Universidad de Cornell, Estados Unidos, se sometió a ratas a una dieta muy baja en calorías, y se observó un aumento de un 33% en su

límite de vida.

Además, estos animales extendían su juventud y sufrían menos enfermedades si se mantenían con dietas hipocalóricas. Actualmente, los científicos intentan averiguar los efectos que esas dietas restrictivas podrían tener en los humanos.

La ciencia los estableció con el objetivo de envejecer en buen estado y de forma saludable.

ENCINAS MEAT



ATENCIÓN:

**TAQUEROS
Y RESTAURANTES**

Tenemos carne picada
de res, adobada y pollo
**¡A PRECIO DE
MAYOREO!**

ASADA PICADA • CARNE SECA

PASTOR PICADA

CARNE MACHACA

CAMARÓN • CECINA FRESCA

RANCHERA • MENUDO



Le preparamos su carne GRATIS

**4150 N. 67th Ave.
Phoenix, AZ 85033 623.247.9010**

**23
AÑOS DE
EXPERIENCIA**



**BUEN TRABAJO
POR MENOS**



**Pintura
desde
\$1,400**

- Igualamos colores
- Enderezamos chasis
- Pinturas básicas
y "custom"
- Restauración de
luces

**PRESUPUESTOS
GRATIS**

**TRABAJAMOS CON
SU SEGURO**

6125 N. 51st Ave. #4
Glendale, AZ 85301

Llame a Gil

602-475-9345

MARTÍNEZ A/C

Residencial y Comercial



**VENTA • SERVICIO
INSTALACIÓN • REPARACIÓN**

- * UNIDADES
NUEVAS Y USADAS
- * INSTALACIÓN
DE DUCTOS DE AIRE

¡ESTIMADOS GRATIS!



Martínez | Técnico Certificado

602-736-0128

¿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@quecalormagazine.com

Juntos seamos parte de la comunidad hispana del Valle.

Si tienes alguna pregunta, llámanos al:

602-795-4550



Clase para PRIMEROS COMPRADORES

Da el primer paso hacia tu nuevo hogar con confianza.

♥ *Tu nuevo hogar*
está más cerca de lo que imaginas. ♥

AGOSTO 15
11:00 AM - 2:00 PM
DE LA TARDE

TEMAS QUE VAMOS A CUBRIR:



CRÉDITO:
Cómo mejorarlo
y mantenerlo
saludable.



**PRÉSTAMOS
HIPOTECARIOS**
Conoce tus opciones
y encuentra el
préstamo ideal para ti.



**ASEGUROSANZAS
DE CASA**
Protege tu hogar
y tu inversión con
la cobertura adecuada.



**LA IMPORTANCIA
DEL TÍTULO**
Entiende por qué es
clave para ser el dueño
legítimo de tu propiedad.



**Y MUCHO
MÁS**
Resuelve tus dudas
y prepárate para tomar
la mejor decisión.



**¡CUPO
LIMITADO!**
RESERVA TU LUGAR
PARA CUPO LIMITADO,
RESERVA AL
480-246-9559

← *Escanéame*
para más
información

Abigail Luna
PRESTAMISTA
480-246-9559
abby@pricemortgage.com

PARA MÁS INFORMACIÓN O PARA RESERVAR TU LUGAR
480-246-9559
PARA CUPO LIMITADO, RESERVA AL 480-246-9559

CLASE PRESENCIAL
MESA, ARIZONA

PRICE
MORTGAGE NMLS#1429043

Citas Disponibles

Bodas Civiles 2026

¡Agenda tu día especial ahora!

"Donde la calidez hace la excelencia."

Reserva tu boda con nosotros y te regalamos la invitación digital de tu ceremonia.

480-238-3246 Ext. 2000

El magivirus fue el primer virus mágico que existió.

El MAGIVIRUS

Era un encantamiento que iba pasando de persona a persona, y bastaba con que dos hombres, mujeres, niños o ancianos se tocasen, para que el virus cambiara de uno a otro. Los efectos de este hechizo cambiaban dependiendo del enfermo, pero solían ser pequeñas desgracias mágicas, como quedarse calvo de repente, estornudar cubitos de hielo, llorar por los pies o tener las manos tan pegajosas que era imposible soltar nada que se hubiera agarrado.

Como no todo el mundo tocaba a otras personas con la misma frecuencia, resultó que algunos pasaron la mágica enfermedad de forma muy suave, pero otros, aquellos que menos contacto tenían con otras personas, llegaron a estar verdaderamente graves, sobre todo cuando pasaban más de 3 días con el virus.

Por supuesto, nadie pensaba que esas pequeñas desgracias fueran provocadas por un virus, y echaban las culpas a algún duende travieso o una bruja viajera. Sólo el doctor Toymu Malo, el

médico del lugar, comenzó a sospechar algo después de haber sufrido él mismo la enfermedad más de veinte veces, casi siempre tras alguna de sus visitas. De modo que empezó a hacer pruebas con sus pacientes y consigo mismo, y en unos pocos días ya estaba seguro de saber cómo se transmitía la enfermedad.

El doctor reunió a todo el pueblo y les comentó que su enfermedad duraría tan poquito tiempo como tardaran en tocar a otra persona. Así, el pueblo se convirtió en la capital mundial del “pilla-pilla” el famoso juego en que uno corre tras los demás, y cuando toca a alguien dice “tú la llevas”. Hasta los más viejos jugaban, y la salud de todos los del pueblo mejoró tantísimo con aquel deporte, que el doctor recibió muchos premios y medallas.

Lo más gracioso es que, aunque todo sigue igual, hace ya muchísimo tiempo que el **magivirus** cambió de pueblo sin que nadie se diera cuenta. Se lo llevó un señor que estaba de visita, cuando

tropezó con él un niño “contagiado” que corría tras otros niños.

Al regresar a su pueblo la historia fue un poco distinta, y en lugar del “pilla-pilla”, se convirtió en la capital mundial de los abrazos: abrazo viene y abrazo va, todo el que pasaba por allí recibía un fuerte abrazo y la mágica enfermedad. Por eso mismo el virus tampoco tardó mucho tiempo en cambiar de pueblo otra vez. En el lugar al que fue, la gente terminó besándose a todas horas.

Así, uno tras otro, el magivirus fue cambiando los hábitos de todos los lugares por los que pasaba, convirtiéndolos en sitios más divertidos y amistosos, donde la gente se sentía mucho más cercana. Es tal el efecto, que a nadie le importa si el virus sigue allí o si se ha ido, porque todos están encantados con el cambio.

El contacto físico y la cercanía ayudan a mejorar los ambientes y ayudan a prevenir la soledad.



**"Servicio profesional
para tu hogar a bajo costo."**

Instalación:

Puertas y Ventanas

Pintura:

Interior y Exterior

"Drywall":

Reparación e Instalación

Electricidad:

Reparación e Instalación

Plomería:

Fugas y Conexiones

**ESTIMADOS
GRATIS**

¡LLAMA HOY MISMO!

480-468-9216



Compañía de

"Landscaping"

necesita trabajadores:

·Solicito chófer con Licencia de Arizona y
Experiencia en Jardinería (Landscaping)
dando Mantenimiento.

**Tiempo Completo
Buen Sueldo
Beneficios**



Llame para más información al:

602-909-3816



VIAJES DIRECTOS

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

SERVICIO DE PAQUETERÍA
A TODO MÉXICO
RECOGEMOS A DOMICILIO



SALIDAS DIRECTAS

Todos los Sábados

Huejucar · Colotlán · Tlatenango
Tepetongo · Nomax

SALIDAS DIRECTAS

En Camión Ejecutivo todos los Sábados

Zacatecas · Aguascalientes
Villa Hidalgo

¡Llegamos a Todos los Estados!

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

SALIDAS DIRECTAS

Todos los Domingos

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

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

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

La receta de Ana

A través de esta página estaré compartiendo algunas de mis recetas.



Recorta esta receta y ve formando tu propio recetario.



SALMÓN al Horno

Preparación: 10 minutos

Tiempo total: 30 minutos

Rinde: 5 porciones

Necesitas:

- 3 Libras de salmón
- 2 Cucharaditas de aceite de oliva
- 1 Cucharada de sazónador de pimienta y limón (lemon pepper seasoning)
- 1 Cucharadita de ajo en polvo
- 1 Cucharadita de perejil seco

Hazlo:

- Calienta el horno a 375 grados.
- Mezcla el sazónador de pimienta y limón con el ajo y el perejil.
- Cubre con papel de aluminio el fondo de una charola para hornear.
- Pon el salmón, cubre la superficie con el aceite de oliva y sazónalo con la mezcla de sazónador, ajo y perejil. No lo tapes, solo ponlo en el horno por 20 minutos o hasta que esté completamente cocinado y listo.

Como servir:

Acompaña con una ensalada mixta y tu fruta favorita para balancear el platillo.



Sugerencia:

El tiempo para cocinarse varia dependiendo si la charola es de aluminio o cristal.
En cuanto se enfríe el salmón, se debe refrigerar porque se descompone muy fácilmente.

"Buen provecho."



JC & ELI POOL SERVICES

- ✓ Servicio de Albercas
- ✓ Limpieza y Mantenimiento General
- ✓ Lavado de Filtros
- ✓ Optimización de tu Sistema
- ✓ Reparaciones en Fallas del Sistema

¡Estimados Gratis!

Llama hoy para hacer tu cita:

JC 623-217-5924
Eli 623-302-6579

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



MECHANICAL HEATING & COOLING

¡EL VERANO YA ESTÁ AQUÍ!

UNA COMPAÑÍA DONDE NO
PIERDES UN BRAZO Y UNA PIERNA
MANTENIÉNDOTE
FRESCO.

LLAMA A JOSÉ
Y
SERVICIO EL MISMO DÍA

602-541-0295
¡LLAMA HOY!

CON LICENCIA • CON FIANZA • ASEGURADO
Residencial y Comercial

REPARACIÓN Y MANTENIMIENTO DE AIRE ACONDICIONADO	INSTALACIÓN Y REEMPLAZO DE AIRE ACONDICIONADO	SERVICIO RÁPIDO, CONFIABLE Y HONESTO	PRECIOS ACCESIBLES Y JUSTOS
---	--	---	------------------------------------

CON LICENCIA • CON FIANZA • ASEGURADO | Residencial y Comercial
LIC # ROC 366227



ZEBRAS TOWING LLC

Fast | Reliable | 24/7 Service

Servicios | Services

Remolque de Vehículos	Towing
Asistencia en Carretera	Roadside Assistance
Servicio de Emergencia 24/7	Emergency Service 24/7
Recuperación de Vehículos	Recovery / Winching
Pasamos Corriente	Jump Start
Cambiamos Llantas	Tire Change

(480) 932-9826

El **EQUIDNA**

Es el único superviviente del linaje de los Tachyglossidae, denomina científicamente taquiglósidos.

Estos animales son oriundos de Australia y Nueva Guinea. Especie poco numerosa, su rareza está implicada en el hecho de que, al igual que los ornitorrincos, son mamíferos ovíparos.

Por su fisonomía es semejante a los erizos, ya que se encuentra cubierto de púas en todo su cuerpo. A la vez, por su alimentación y su hocico puede asociarse al oso hormiguero. Sin embargo, a diferencia de este último, los **Equidna** son pequeños, su tamaño no supera los 55 cm. y pesan alrededor de 5 a 6.5 kg.

El **Equidna** posee una cola proporcionalmente larga, de 7 a 12 cm de longitud. Las espinas que lo recubren le sirven de protección aunque no es un animal ofensivo. Presenta una cabeza ovalada y una mandíbula que se extiende culminando en un hocico cilíndrico con el que husmea la tierra.

Su método alimenticio consiste en asomar la lengua humedecida gracias a una saliva viscosa. Por su forma de cinta, la lengua logra que sus presas queden pegadas. Los animales que ingiere son pequeños insectos, como hormigas, langostas, grillos y lombrices.

Una vez introducidos en su boca, los aplasta con un sistema córneo que no llega a estar constituido como dentadura.

Otra de las cualidades del **Equidna** es la sensibilidad de su trompa, la cual le permite detectar la proximidad de los habitáculos de insectos. Esta sensibilidad se suma a su gran olfato para percibir hormigueros bajo la tierra. Una vez que precisan la ubicación de sus presas, se ayudan de sus cuatro patas para realizar pozos y dar alcance a su alimento.

El macho de esta especie posee un pene múltiple o tetracapitado. Esta particularidad es propia de reptiles y una excepcionalidad en mamíferos. Por su parte, durante el período de incubación y el de lactancia, las hembras despliegan marsupios, es decir, bolsas para guardar a sus huevos, atributo semejante a los canguros.

El plazo de gestación de los huevos es de 20 días, lapso tras el cual las hembras nunca ponen más de uno, al que guardan en la pequeña bolsa de su vientre. La eclosión tiene lugar a los 9 días de la puesta. La cría prolonga su estancia en el saco materno alrededor de dos meses, durante los cuales se alimenta a través de dispositivos similares a pezones.



El pequeño **Equidna** nace completamente liso y durante su amamantamiento comienza a desarrollar las púas. Una vez que su cuerpo se cubre con las espinas aún blandas, la hembra lo coloca en un nido en la tierra donde quedará por seis meses, siendo visitado por su madre una vez a la semana con fines alimenticios.





Preparador de Taxes *Profesional*

- ¿DEBES Mucho al IRS? ● ¿No Lo Puedes PAGAR? ● ¿Te ATRASASTE en tus PAGOS?
 - ¿Más de 3 AÑOS que NO Declaras IMPUESTOS? ● ¿Recibiste CARTA del IRS?
- IGNORARLO** hace que la **DEUDA** Crezca con **INTERESES Y MULTAS**

Sabías que puedes BAJAR o ELIMINAR la DEUDA
Programas de ALIVIO de IMPUESTOS sobre tu DEUDA

*Cumpliendo con los requisitos

Nuevos créditos si trabajaste horas
Extras que **MAXIMIZA TU REEMBOLSO**
Trae tu último talón de cheque.

Nuestros Servicios

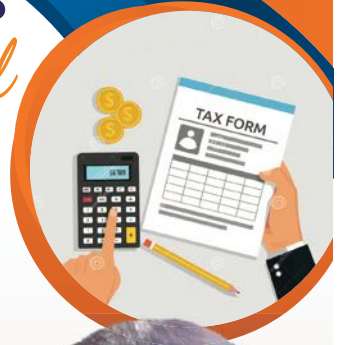
- Preparación de taxes Individuales
- Preparación de taxes de Negocio.
- Tramitamos tu ITIN

TE PODEMOS AYUDAR, LLÁMANOS.

CONSULTAS GRATIS

Más Información,
llama a Yesenia

480-238-4193



¿No Haces tus Impuestos
porque te toca Pagar?
¿Y Si estás perdiendo Dinero
en tus Taxes? ¿Perdiendo
Créditos Importantes que
no se aplicaron?

**Evita
Errores y Riesgos**



HVAC MEDIC

Aire Acondicionado
& Calefacción



Instalaciones de Máquinas Nuevas y Usadas
Servicio y Reparación.
Diagnóstico

**ESTIMADO
GRATIS**

Atención Rápida y Eficiente por
Kevin Muñoz

602-615-7085

azhvacmedic@gmail.com



Tapicería Tigre



**Carros,
Muebles y
Reparaciones**

Enrique

602-367-5227

COMPRO CARROS YONKEADOS

PAGO Y LEVANTO AL INSTANTE

¡¡CUALQUIER CONDICIÓN!!

SE VENDEN

MOTORES Y TRANSMISIONES

HACEMOS TRABAJOS

DE MECÁNICA

480.369.3831

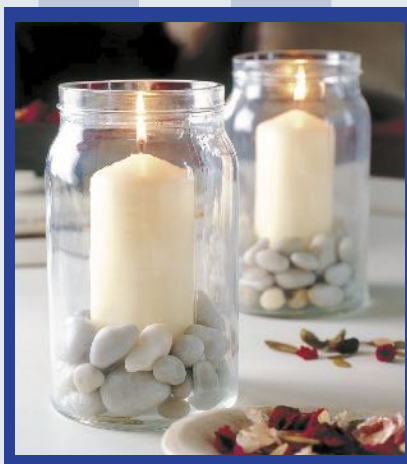




Transforma las latas en mazeteras.

Quita las etiquetas sumergiéndolas en agua caliente. Una vez que estén limpias, aplica imprimación para superficies de difícil adherencia, ya que el aluminio es muy escurridizo.

Cuando esté seca, pinta la lata con esmalte sintético en el color que prefieras. Si quieres combinar varios tonos, delimita las rayas con cinta de pintor, aplica un color y sólo cuando esté bien seco, pinta el otro. No olvides hacer un orificio en la base para que drene el agua.



Aprovecha los tarros de cristal grandes para hacer un candelero.

Introduce en su interior un velón y sujétalo con cantos rodados.

Antes de deshacerte de latas, botellas y tarros, valora si puedes darles una segunda oportunidad. Cualquiera de ellos puede ser útil con un sencillo cambio de imagen.

Organiza hilos y botones clasificándolos en tarros.

Pinta las tapas y pega en ellas una muestra de lo que guardas para localizarlo de un vistazo.



Haz unos originales tarjeteros con botellas de refresco y licor.

Rellénalas con arena, piedrecitas o cuentas de color y coloca el alambre de manera que sobresalga. Remátalo en espiral para sujetar bien tarjetas y postales.



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

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

Para anunciarse llame al: (602) 795-4550

Anúnciate con nosotros

Tu **mejor opción** para llegar a **más clientes.**



familia y hogar
MAGAZINE



Llega a más **familias** de tu comunidad.



Publicidad **efectiva** que sí se ve, sí se lee y sí funciona.



Genera confianza, **conecta** y haz crecer tu negocio.

602.795.4550



¡Contáctanos hoy!

Y haz que tu marca llegue más lejos.

familia y hogar Magazine





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.

CRIMINAL/DUI, ACCIDENTES de auto, defensa de deportación, ajuste de estatus, peticiones familiares. Estoy a sus órdenes, abogada Debora Lelli, consultas gratis, 602-456-1427.

¿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.



Anuncios Variados

Plomero

\$25 Destapado

24 horas emergencia
(602) 317-7649
cámara gratis con destapado

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.

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

PERFUMES ORIGINALES; la más amplia gama de las marcas más reconocidas. Ahora más cerca de ti, visítanos dentro de Phoenix Marketplace, Geysel Perfumes 602-425-3624.

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.

familia y hogar MAGAZINE

602-795-4550

¡LLAMA YA!

Autos

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

PAGAMOS \$300 más que la competencia, compramos carros yonkeados, en cualquier condición. Servicio de grúa en todo el valle, 602-536-2335.

DIAMOND AUTO Body & Paint LLC: igualamos colores, enderezamos chasis, carrocería y pintura. Buen trabajo a bajo costo, trabajamos con su aseguranza, mecánica general y autoeléctrico, presupuestos gratis, 602-475-9345.

MOFLES Y Más: Escapes a su gusto y a bajo costo. Tenemos catalíticos desde \$90. Mecánica en general, servicio honesto a buen precio. 4322 W. Berridge Ln. Glendale, AZ 623-332-9922.

COMPAÑÍA DE landscaping necesita trabajadores: chofer con licencia de AZ y experiencia en jardinería. También jardinero con experiencia dando mantenimiento, tiempo completo, buen sueldo, beneficios. Informes al 602-909-3816.

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.

TAPICERÍA TIGRE: Ofrece la mejor tapicería en todo el valle, trabajos garantizados y profesionales. Llame a Enrique, 602-367-5227.

ESPECIALISTA EN transmisiones, 4 x 4, estándar, diésel. ¡Diagnóstico por computadora gratis! Mecánica en general. Trabajos garantizados. Grúa gratis, 602-487-4496 ó 480-650-3135.

SERVICIO DE grúa, remolque, asistencia en carretera, servicio de emergencia 24/7, recuperación de vehículos, pasamos corriente, cambiamos llantas. Zebras Towing LLC 480-932-9826.

Empleos

MAGAZINE

602 795-4550

¡LLAMA YA!

SE SOLICITAN técnicos de irrigación de jardinería con mínimo 5 años de experiencia, \$26 - \$28 por hora, 60 horas de tiempo libre por año y días festivos pagados. Pago \$185 cada 2 semanas para teléfono y gasolina para el trabajo. Debe hablar algo de Inglés para comunicarse con los gerentes, 602-478-5778.

¿TU TIENES UN NEGOCIO?

NOSOTROS LA MEJOR OPCIÓN EN PUBLICIDAD

familia y hogar

602-795-4550

¡LLAMA YA!

Fiestas

BODAS CIVILES: Citas disponibles, si te vas a casar, agenda tu cita hoy! AZ Wedding Ceremonies LLC, 480-238-3246.

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 de pollo, ¡a precio de mayoreo! Encinas Meat, 623-247-9010, 4150 N. 67th Ave. Phoenix.

TAQUIZAS A domicilio para todo tipo de eventos. Llame y aparte su fecha. Informes al 602-900-1805.

Hogar

AIRE ACONDICIONADO, se hacen servicios de aire acondicionado y calefacción. Máquinas nuevas y usadas a un bajo costo. Servicio en todo el valle las 24 horas, 602-794-7537.

SE HACEN trabajos de carpintería, gabinetes de cocina nuevos y remodelados, hechos a la medida y cualquier color. Llamar a Pedro, 623-521-7705.

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.

REPARACIÓN DE lavadoras, secadoras y estufas al más bajo precio. Servicio a domicilio los 7 días de la semana, 623-205-0210.

602.795.4550 ¡LLAMA YA!



GUÍA DE SERVICIOS

FOREVER HEAT & Cool: Instalación, reparación y servicio de unidades nuevas y usadas. Se hacen trabajos de electricidad y mantenimiento de paneles solares, 602-601-9173 ó 623-200-3748.

"LA SOLUCIÓN más rápida de lo que esperas." Instalación de puertas y ventanas, trabajos de pintura, electricidad y plomería al mejor precio, 480-468-9216 con Martín.

"AIRE FRESCO, familia feliz": Reparación, mantenimiento preventivo, residencial y comercial, ductos, instalaciones nuevas desde \$7,000, financiamiento disponible. Heatwave A/C Experts, trabajamos 24/7, 602-420-3456.

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

MARTÍNEZ A/C: Reparación, instalación y servicio de unidades nuevas y usadas, residencial y comercial, presupuestos gratis, técnico certificado, 602-736-0128.

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

PLOMERO ECONÓMICO, "de que se destapa, se destapa". Contamos con cámara de inspección de drenaje. Se remodelan baños. También vendemos casas para remodelar, 623-418-8401.

POLARIZADO PARA carro, casa, oficinas y trailas. El precio más bajo y trabajos garantizados. Servicio a domicilio de Lunes a Domingo. Con Henry, 623-329-1797.

SERVICIOS DE piscinas JC & Eli: Limpieza y mantenimiento en general, lavado de filtros, reparaciones en fallas de sistema. Llama hoy, estimados gratis, JC 623-217-5924 o Eli 623-302-6579.

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

¡YA LLEGÓ el verano! SP Mechanical Cooling & Heating es la solución a tu alcance para mantenerte fresco. Servicio el mismo día, 602-541-0295.

REMODELACIONES COMERCIALES y residenciales: Servicios de eléctricos, plomería, soldadura, estructuras metálicas, gabinetes, puertas y mucho más, trabajos garantizados, 623-216-0750.



Rentas/Ventas

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.



Salud

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

TÚ TIENES UN NEGOCIO
NOSOTROS LA MEJOR OPCIÓN EN PUBLICIDAD
familia y hogar

Servicios Profesionales



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

SEGUROS: AUTO, casa, comercial; aceptamos licencias extranjeras o cualquier forma de identificación. Ahorre 10% - 30%. ¡Consultas gratis! 602-268-2213.

TDN TAXES: ¿Ganas efectivo? ¿Te gustaría registrar tu compañía? Impuestos de negocio y personales. Abiertos todo el año, llámanos al 602-275-5155.



Anúnciate con nosotros

Tu mejor opción para llegar a más clientes.



familia y hogar
MAGAZINE



Llega a más familias de tu comunidad.



Publicidad efectiva que sí se ve, sí se lee y sí funciona.



Genera confianza, conecta y haz crecer tu negocio.

602.795.4550



¡Contáctanos hoy!

Y haz que tu marca llegue más lejos.

“Recuerda que nuestros antepasados sobrevivieron sin aire acondicionado.”

TIPS para mantener la CASA FRESCA

A continuación te damos una serie de consejos que se pasaron generación tras generación y que, en picos de calor como el de estos días, conviene poner en práctica, con o sin aire acondicionado.

Cambia los focos

Las luces incandescentes de toda la vida se sobrecalientan y desprenden más temperatura que las LED. Además, con estas últimas podrás ahorrar más de 80 dllrs. al año en la factura de la luz.

Baja las persianas

Hasta el 30% del calor que tratamos de aplacar estos días entra por la ventana. En días de mucho calor, las paredes y el techo de las viviendas emiten radiación infrarroja, también al interior, y las partes metálicas y el vidrio proyectan aún más calor dentro de nuestras casas. Las persianas de última generación pueden reducir la temperatura de una estancia hasta un 92%. Si las tuyas son antiguas, este es un buen momento para cambiarlas: fabricantes como VELUX ofrecen descuentos de temporada hasta un 50%.

“Hackea” tu ventilador

Un truco para que la brisa que nos llega de las aspas del ventilador sea más fresca es colocar un cuenco con hielo delante, de modo que el aire golpee los cubitos en su recorrido. Asegúrate de que el ventilador del techo está bien configurado. La mayoría de los ventiladores de techo tienen dos posiciones, que cambian la dirección en que giran las aspas. Si lo hacen en la dirección de las agujas del reloj, el aire se proyectará contra el techo, lo que hace que su efecto sea mucho menor que si lo hacen en la dirección opuesta.

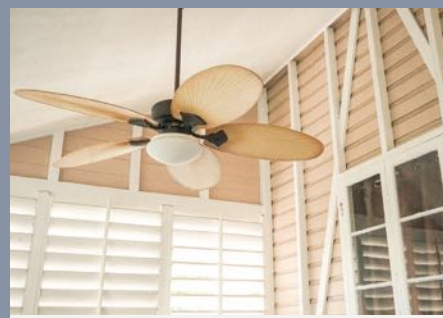
Controla la temperatura corporal

Aunque parezca un contrasentido, darse una ducha de agua caliente hará que el cuerpo trabaje para refrigerarse y que el contraste con la temperatura ambiente nos dé una mayor sensación de frescor. Del mismo modo, tomar bebidas calientes ayuda a controlar mejor el termostato interno.

Cambia el material de las sábanas

El tipo de tela del que están hechas las sábanas afecta a la temperatura corporal durante el sueño. Por ejemplo, se recomienda a las perso-

nas frioleras que elijan ropa de cama de algodón satinado. Por el contrario, para reducir el calor, el lino o las sábanas de percal son las más recomendables.



Apaga todo lo que no uses

Al igual que las luces incandescentes, los electrodomésticos como el lavavajillas o la televisión generan mucho calor en el interior de la vivienda. Es mejor programar lavadoras y lavavajillas a horas en las que hace menos calor y desenchufar y apagar durante el día todo lo que no se esté utilizando. Ni qué decir tiene que, en días así, es mejor cocinar a la plancha que en el horno.

Esperamos que estos tips te sean útiles para refrescar tu hogar y ayudar a reducir tus gastos mensuales.

¿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



Thunderbird Rd.

Anúnciate *con nosotros*

Tu **mejor opción**
para llegar a **más clientes.**



familia hogar
M A G A Z I N E



Llega a más
familias
de tu comunidad.



Publicidad
efectiva
que sí se ve,
sí se lee y
sí funciona.



Genera confianza,
conecta
y haz crecer
tu negocio.

602.795.4550



¡Contáctanos hoy!

Y haz que tu marca llegue más lejos.

Rodriguez Insurance

Buscamos el **PRECIO** más Bajo para Usted

AUTO - CASA - COMERCIAL

30 Años Sirviendo a la Comunidad Hispana

- Buscamos su Mejor Opción
 - Rápido y Fácil
 - Atención Personalizada y en su Idioma
- También Aseguramos:
- Carros de Colección
 - Para Choferes de Uber y Lyft

Descuentos para Seguro de Pequeños Negocios y Renteros



Aceptamos
Licencias Extranjeras,
Cualquier Forma de Identificación
¿Accidentes, "Tickets", DUI?
¡No Hay Problema!

**AHORRE EN LA COMPRA
DE SU SEGURO
10% - 30%**

¡ATENCIÓN! NO HAY COBRO POR SERVICIO

**¡SOMOS SU MEJOR OPCIÓN PARA SEGUROS,
NO COMPRE SIN ANTES LLAMARNOS, PUEDE AHORRAR MILES!**

www.rodriquezinsurance.com

¡Servicio y Consultas Gratis!



South Phoenix
602-268-2213

North Phoenix
602-242-5303

Mesa
480-733-2334

Plomero



\$25 Destapado

24 horas emergencia

(602) 317-7649

cámara gratis con destapado