

NÚMERO 49 - GRATUITA

LA LATINA

SPOKANE

#LATINPOWER



LA LATINA **SPOKANE**

CULTURA

4/CACTUS

10/HERENCIA HISPANA

14/ENGLISH VERSION

ESTILO DE VIDA

18/RECETA:

ESQUITES

NUESTRA GENTE

22/LILI NAVARRETE

VIAJES

30/EL CHALTÉN



 @lalatina_us



22
ESQUITES



CACTUS, Un vínculo raíz en nuestra cultura

4

MES DE LA
HERENCIA HISPANA

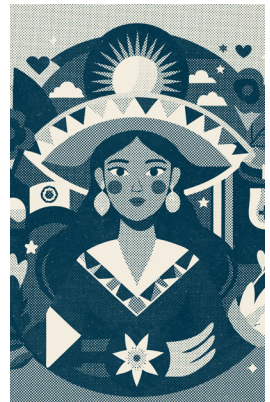
10

!

¿Quieres
anunciarte
en La
Latina?

Escribenos un
correo a

lalatina@qmode.es





CACTUS:
**Un vínculo raíz en
nuestra cultura**

El cactus es una planta fascinante, emblemática de los desiertos y capaz de sobrevivir en condiciones extremas. Originario de América, el cactus pertenece a la familia Cactaceae, que incluye unas 1750 especies repartidas en cerca de 127 géneros. Su apariencia única, adaptada a la vida en entornos áridos, ha capturado la imaginación de muchas culturas y es un símbolo de resistencia y adaptabilidad.

El cactus ha desempeñado un papel importante en muchas culturas a lo largo de la historia. En México, por ejemplo, el nopal (*Opuntia*) es un símbolo nacional y un ingrediente básico en la gastronomía. Los frutos del nopal, conocidos como tunas, y sus hojas, llamadas nopales, son consumidos ampliamente y forman parte de una dieta tradicional rica en nutrientes.

Además, algunas especies de cactus, como el peyote, tienen un valor espiritual significativo en ciertas culturas indígenas, donde se utilizan en rituales sagrados por sus propiedades psicoactivas. En términos económicos, los cactus también tienen un valor ornamental, con muchas especies cultivadas como plantas de interior. Su capacidad para prosperar con poco cuidado los hace populares entre los jardineros de todo el mundo.





El cactus es mucho más que una planta del desierto; es un símbolo de vida en condiciones adversas, una fuente de alimento y medicina, y un tesoro de la biodiversidad. Su estudio no solo nos enseña sobre la adaptabilidad de la naturaleza, sino que también nos recuerda la importancia de conservar estos recursos naturales para las futuras generaciones.





WWW.QMODE.ES

Reciba ayuda cuando
esté preparado.

*Recuperarse de los
opioides es posible.*

Servicios de Tratamiento del Distrito
Regional de Salud de Spokane
312 W. 8th Ave., Spokane

Eres más fuerte que tu adicción.

srhd.org 
Creado: Septiembre 2024



CELEBRAMOS EL MES NACIONAL DE LA HERENCIA HISPANA

Cada año, del 15 de septiembre al 15 de octubre, Estados Unidos rinde homenaje a sus raíces hispanas, celebrando la contribución de sus ciudadanos cuyos ancestros llegaron de España y América Latina. Ahora que nos acercamos a su fin, hablemos un poco de la historia del Mes Nacional de la Herencia Hispana.

En 1968, bajo la administración del presidente Lyndon Johnson, se decretó la semana de la herencia hispana. Veinte años después, Ronald Reagan extendió la celebración a 30 días. Pero ¿por qué el 15 de septiembre? ¿Qué significado tiene ese período? Pues bien, a partir de la segunda quincena de septiembre muchos países de Latinoamérica celebran el aniversario de su independencia del reino de España. Así, el 15 de septiembre es el aniversario de la independencia de Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras y Nicaragua. México y Chile la celebran el 16 y 18 de septiembre, respectivamente.

Muestras de la herencia hispana se pueden encontrar a lo largo de todo el territorio estadounidense, pero especialmente en los territorios que hace siglos pertenecieron a España y, más tarde, a México. Entre las referencias más notables están sitios como la Misión de Nuestra Señora de la Concepción, una de las cinco misiones católicas fundadas en San Antonio, Tejas. Otro ejemplo notable es el Palacio de los Gobernadores, en Santa Fe, Nuevo México, construido en 1610 para albergar al primer gobernador real español de Nuevo México, Don Pedro de Peralta. Actualmente, es la estructura pública más antigua construida por colonos europeos en los Estados Unidos continentales.





Para entender la influencia que los estadounidenses de origen hispano tienen actualmente en el país, es importante tomar en cuenta algunos datos demográficos. En 2021, la población hispana de Estados Unidos alcanzó los 62,5 millones de personas. En otras palabras, los hispanos representaron casi una de cada cinco personas. Como señaló el presidente Joe Biden en la proclamación del Mes Nacional de la Herencia Hispana este año:

“Desde el principio, nuestro país ha obtenido fortaleza y conocimientos de escritores, científicos, soldados, médicos, empresarios, académicos y líderes laborales y gubernamentales hispanos. Nuestra cultura se ha enriquecido con los ritmos, el arte, la literatura y la creatividad de los pueblos hispanos. Y nuestros valores más profundos se han nutrido del amor a la familia y la fe que está en el centro de tantas comunidades hispanas. Todas estas contribuciones nos ayudan a hacer realidad la promesa de Estados Unidos para todos los estadounidenses.”



CELEBRATING THE NATIONAL HISPANIC HERITAGE MONTH

Each year, from September 15 to October 15, the United States pays tribute to its hispanic roots by celebrating the histories, cultures and contributions of American citizens whose ancestors came from Spain and Latin America. Now that this year's celebration is coming to an end, lets talk about the history of the National Hispanic Heritage Month.

The observation started in 1968 as Hispanic Heritage Week under President Lyndon Johnson and was expanded by President Ronald Reagan in 1988 to cover a 30-day period. But why from September 15th? What is the significance of that date? Well, from the second part of September on, many Latin American countries celebrate the anniversary of their independence from the Spanish Kingdom. September 15 is the anniversary of independence for Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras and Nicaragua. Mexico and Chile celebrate their independence days on September 16 and September 18, respectively.

Landmarks of the hispanic heritage can be found all over the United States, but specially in territories that belong -and later, to Mexico- centuries ago. Among the most remarkable is The Mission of Nuestra Señora de la Concepción, one of five Spanish missions in San Antonio, Texas. Another important landmark is the Palace of the Governors, in Santa Fe, New Mexico, constructed in 1610 to house the first Spanish royal governor of New Mexico, Don Pedro de Peralta, and the oldest, extant public structure built by European settlers in the continental United States.

To understand the influence that Hispanic Americans currently have in the country, it is important to consider some demographic data. The U.S. Hispanic population reached 62.5 million in 2021. In other words, Hispanics made up nearly one-in-five people in the U.S. As President Joe Biden said in the Proclamation on National Hispanic Heritage Month this year:

“Since the beginning, our country has drawn strength and insights from Hispanic writers, scientists, soldiers, doctors, entrepreneurs, academics, and leaders in labor and government. Our culture has been enriched by the rhythms, art, literature, and creativity of Hispanic peoples. And our deepest values have been informed by the love of family and faith that is at the core of so many Hispanic communities. All of these contributions help us realize the promise of America for all Americans.”









ESQUITES POR MELY'S KITCHEN

Los esquites son un antojito mexicano popular hecho con granos de maíz cocidos y sazonados. Es una delicia callejera que combina sabores frescos, picantes y cremosos. Aquí te dejo una receta sencilla para preparar esquites en casa.

INGREDIENTES:

- 4 mazorcas de maíz (puedes usar maíz blanco o amarillo)
 - 1/4 de cebolla picada finamente
 - 1 diente de ajo picado
 - 2 cucharadas de mantequilla
 - 1 rama de epazote (opcional)
 - 1 litro de agua
 - Sal al gusto
 - Jugo de limón (al gusto)
- Chile en polvo o chile piquín (al gusto)
 - Mayonesa (al gusto)
- Queso fresco o queso cotija desmenuzado (al gusto)
 - Crema (opcional)

¿Cómo preparalo?

Preparar el maíz:

- Si usas mazorcas de maíz, desgranalas cuidadosamente con un cuchillo afilado. Si usas maíz enlatado, simplemente drénalo.

Cocinar el maíz:

- En una olla grande, derrite la mantequilla a fuego medio.
- Agrega la cebolla picada y el ajo, y sofríe hasta que estén transparentes y fragantes.
- Añade los granos de maíz y sofríelos por unos 2-3 minutos.

Cocinar en agua:

- Vierte el agua en la olla hasta cubrir los granos de maíz.
- Agrega la rama de epazote (si la estás utilizando) y sal al gusto.
- Deja que el maíz hierva a fuego medio-bajo durante 20-25 minutos, o hasta que los granos estén tiernos y bien cocidos.

Servir:

- Una vez cocidos, sirve los esquites en vasos o tazones.
- Agrega jugo de limón, chile en polvo o chile piquín al gusto.
- Incorpora una cucharada de mayonesa y mezcla bien.
- Espolvorea queso fresco o cotija desmenuzado por encima.
- Si lo deseas, añade una cucharada de crema para darle más cremosidad.

Disfrutar:

- Los esquites se disfrutan mejor calientes, aunque también pueden comerse a temperatura ambiente. ¡Son perfectos como un antojito, merienda o acompañamiento!

Esta receta es flexible, por lo que puedes ajustar los ingredientes según tus preferencias. ¡Buen provecho!

JÓVENES DE 18 AÑOS Y MENOS VIAJAN GRATIS CON
RIDER'S LICENSE CONNECT CARD



ERES GENIAL
CON STA
RIDER'S LICENSE

CON UN ID DE
LA ESCUELA
VALIDO

O SALTA A CUALQUIER BUS...

DILE AL
CONDUCTOR
DEL BUS
TU EDAD



CONSIGUE TU RIDER'S LICENSE CONNECT CARD GRATIS EN
[SPOKANETRANSIT.COM/YOUTH](https://www.spokanetransit.com/youth)



LILI NAVARRETE

#SPOKANE

Este mes, nos llena de orgullo presentar en nuestra portada a una destacada representante de nuestra cultura y de nuestra gente: Lili Navarrete. Después de 143 años, Lili se convierte en la primera mujer latina en formar parte del consejo de la ciudad de Spokane, y lo hace de manera impecable, con su imagen, sus palabras y sus acciones. Hoy, las mujeres latinas tenemos a alguien que nos escucha y defiende nuestros intereses. Te invitamos a conocer más sobre Lili y su inspiradora historia.

Maquillaje por @7thskin





Cuéntanos un poco de ti

Mi familia y yo llegamos a Spokane en 1988 directo de la Ciudad de México. Básicamente Spokane es nuestra 2da casa. Siendo parte de la comunidad inmigrante, crecimos dandonos cuenta de unas injusticias contra la comunidad inmigrante y de color. Desde ahí empecé a cuestionar porque el trato hacia ciertas comunidades eran indignantes y discriminatorias. Me gradué de la Universidad de Eastern Washington University con mi Bachelor 's Degree en Negocios Internacionales y dos minorías en Economía y Administración de Negocios.

Trabajé un tiempo en el sector privado, luego inicie negocio de restaurantes, tiempo después regrese a la escuela para estudiar cosmetología. Trabaje en mi propio salón de belleza, pero aun sentía que no estaba satisfecha con mi trabajo. Así que cerré mi salón y me dediqué a la política. Desde entonces, he tenido la bendición de ser reconocida nacional, estatal, y localmente por mis trabajos de justicia hacia las comunidades marginales. Creciendo en Spokane, me da la oportunidad de conocer y abrir puertas que pensaba que no era posible. Con el apoyo de mi familia y mis padres, he roto el conocido "techo de vidrio" al ser la primera mujer inmigrante Latina en el consejo de la ciudad de Spokane después de 143 años. Sé que no voy a ser la primera, ni la última en estar en esta posición. Siempre inculcó a la gente que NADA es imposible si uno quiere seguir sus sueños.

En lo personal, este es el comienzo de mi vida política. Mi sueño es llegar al congreso de los Estados Unidos. Siempre aconsejo a mis hijos y otras personas que persigan sus metas porque...¡SI SE PUEDE!

Eres la primera latina miembro del Concejo Municipal de Spokane, ¿cómo ha sido ese camino?

El camino ha sido difícil, pero no imposible. Hay barreras en que tengo que ver como las sobrepaso siendo mujer, Latina (mexicana), demócrata, y bilingüe. Tengo la bendición de tener a aliados y consejeros en mi espacio, además de tener a un asistente legislativo, Andres Grageda, que hace mi trabajo 1000% más manejable y menos estresante.

¿En qué proyecto estás actualmente?

En este momento estoy trabajando en mi primera Ordenanza que otorga una clase de protección a las personas indigentes el derecho de no ser discriminados por pedir empleo o para obtener un hogar en donde vivir.

El pasado 12 de Agosto, aprobé mi primera Resolución llamada “Keep Families Together” (Manteniendo a las Familias Juntas) donde la ciudad apoya la orden ejecutiva de la administración actual al no separar a las familias inmigrantes al aplicar por su estado migratorio.

¿Dónde podemos contactar contigo?

Se pueden contactar a mi correo electrónico, con mi asistente legislativo Andrés Grageda o vía telefónica.

lnavarrete@spokanecity.org

agrageda@spokanecity.org

Teléfono: 509.625.6255





Un mensaje para los lectores de La Latina.

Hay que tener en cuenta siempre que cuando nuestras familias deciden dejar su país natal, la mayoría de veces es por necesidad. Nunca olvidemos nuestras raíces ni de dónde venimos. Hay que enseñar a nuestra futura generación a valorar nuestra cultura e idioma. También hay que inculcar el cuidado a la naturaleza y a la madre tierra. Por último, hay que ayudarnos unos a otros ya que estamos en un país que no es de nosotros. Echemos la mano para salir adelante. Si ya tienes la fortuna y bendición de estar bien en este país, extiéndele ayuda al prójimo como si fuera familia.





EL CHALTÉN

ARGENTINA



Sigue el viaje de María Luisa en su Instagram
[@lamarialuisaflores](https://www.instagram.com/lamarialuisaflores)

En el extremo norte del Parque Nacional Los Glaciares se encuentra la pequeña población del Chaltén, famosa por su insuperable vista al Monte Fitz Roy y por ser unas de las reservas de agua más importantes del planeta. Fue fundada en 1985 y es uno de los pueblos más jóvenes de Argentina.

Considerada la capital nacional del Trekking, su nombre significa Montaña que humea por el efecto visual de las nubes que la rodean. Es uno de los lugares preferidos por escaladores y senderistas en el mundo por la belleza del paisaje y la complejidad de sus laderas, un destino imperdible para los amantes de la aventura.



LA LATINA **SPokane**



DEL 15 DE SEPTIEMBRE AL 15 DE OCTUBRE

