

NÚMERO 50 · GRATUITA

# LA LATINA

**SPOKANE**  
LATINPOWER



# LA LATINA **SPokane**

## **CULTURA**

4/DÍA DE MUERTOS

10/ FLOR DE CEMPASÚCHIL

14/ENGLISH VERSION

## **ESTILO DE VIDA**

18/RECETA:

CHICHA VENEZOLANA

## **NUESTRA GENTE**

22/LINA RONCANCIO

## **VIAJES**

30/GUANAJUATO



 @lalatina\_us



**18**  
CHICHA  
VENEZOLANA



LA FLOR DE CEMPASÚCHIL,  
UNA GUÍA PARA LAS ALMAS

**10**

DÍA DE MUERTOS, UNA  
CELEBRACIÓN DE LA VIDA

**4**



!

¿Quieres  
anunciarte  
en La  
Latina?

Escríbenos un  
correo a

**lalatina@qmode.es**

# **DÍA DE MUERTOS: una celebración de la vida**



**En** México, durante la noche del 1 de noviembre, los cementerios se llenan de luz. En esta fecha, conocida como el Día de los Fieles Difuntos, los mexicanos creen que sus difuntos regresan al mundo de los vivos para convivir con ellos. Los panteones se vuelven espacios de reunión, donde las familias adornan las tumbas con flores, especialmente de cempasúchil, y colocan ofrendas que los difuntos disfrutarán.

Un camino de pétalos de cempasúchil se extiende desde el altar hasta el mundo espiritual, guiando a los difuntos de regreso. Los altares están decorados con fotos, papel picado, cruces y calaveras, y están llenos de alimentos y bebidas que disfrutaban en vida, como pan de muerto, mole y atole. Se cree que los espíritus se nutren de la esencia de la comida, y en algunos casos, las familias comparten la comida alrededor de las tumbas, simbolizando una reunión con sus seres queridos.

El ambiente durante estas fechas está impregnado con el aroma del copal y el incienso, elementos esenciales en los rituales. Además, es común ver a muchas personas disfrazadas de “Catrina”, una figura esquelética vestida elegantemente, creada por el caricaturista José Guadalupe Posada como una crítica social. Este personaje ha trascendido como un símbolo del Día de Muertos y representa la relación lúdica que los mexicanos tienen con la muerte.



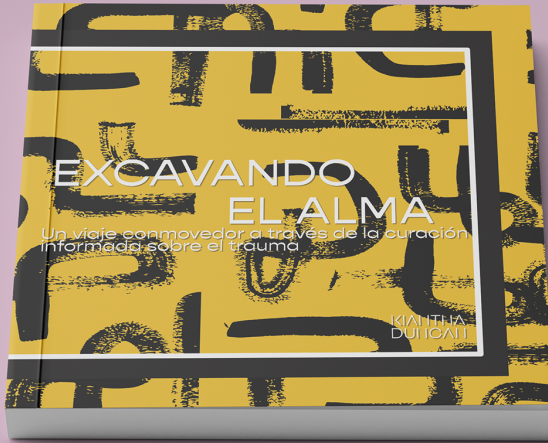


El Día de los Muertos, más allá de la tristeza, es una celebración de la vida, donde se recuerda a los seres queridos con cariño y alegría. Es un momento para conectarse con las raíces, honrando a los antepasados y compartiendo un espacio simbólico con ellos a través de ofrendas, comida y tradición.



KIANTHA  
DUNCAN

Un libro que cambiará tu vida



Cómpralo hoy en  
[www.soulfulbykiantha.com](http://www.soulfulbykiantha.com)

## Haga el Plan de Sueño Seguro para su Bebé

La manera más segura para que el bebé duerma es la siguiente:



En la misma habitación que usted, pero no en la misma cama.



Sobre una superficie firme, plana y nivelada

*(cuna, moisés, cuna portátil o portabebé)*



Sin almohadas, mantas, juguetes u otros objetos blandos.



Con pijamas o un saco de dormir sin peso.



Boca arriba durante las siestas y por la noche.

Escanee o visite 

[srhd.org/safesleep](http://srhd.org/safesleep) para ver los videos y aprender más para poder hacer el plan de sueño seguro de su bebé.

  
srhd.org

Creada:  
Octubre 2024



# La flor de cempasúchil, una guía para las almas

**La** flor de cempasúchil, con su brillante tonalidad amarilla y su distintivo aroma, es uno de los emblemas más reconocidos del Día de Muertos en México. Originaria de este país, su nombre en náhuatl, “Cempohualxochitl”, se traduce como “veinte flores” o “muchas flores”, en referencia a su naturaleza abundante. Su importancia en las ofrendas no solo reside en su belleza, sino en la creencia de que ayuda a guiar a las almas de los difuntos hacia los altares.

Durante la festividad de Día de Muertos, que se celebra el 1 y 2 de noviembre, la flor de cempasúchil alcanza su máximo esplendor, decorando caminos y altares. Antiguamente, los mexicas relacionaban el color de la flor con el sol, por lo que la consideraban un símbolo tanto de vida como de muerte. Actualmente, se sigue la tradición de formar senderos de pétalos desde la entrada de las casas hasta los altares, con el objetivo de dirigir a los espíritus hacia sus ofrendas.

El tallo de esta planta puede llegar a medir hasta un metro, mientras que sus flores pueden alcanzar un diámetro de cinco centímetros. En México, hay alrededor de 35 especies diferentes de cempasúchil, que se cultivan principalmente en estados como Guanajuato, Hidalgo, Michoacán y el Estado de México. Estos lugares ofrecen condiciones óptimas para su producción, pues la flor florece especialmente después de la temporada de lluvias.





La flor de cempasúchil, más allá de su uso en la festividad, también tiene otros propósitos. Nuestros antepasados ya la empleaban con fines medicinales, utilizándose para tratar vómitos, indigestión y diarrea. Hoy en día, también se usa para teñir textiles, elaborar insecticidas y en algunas medicinas tradicionales, demostrando su gran versatilidad.

Con su papel central en las ofrendas de Día de Muertos y sus múltiples usos, la flor de cempasúchil se ha consolidado como un símbolo clave del patrimonio cultural mexicano. Cada año, su color y aroma llenan los hogares y cementerios, recordándonos la conexión entre el mundo de los vivos y los muertos.



# The Cempasúchil Flower: A Guide for Souls

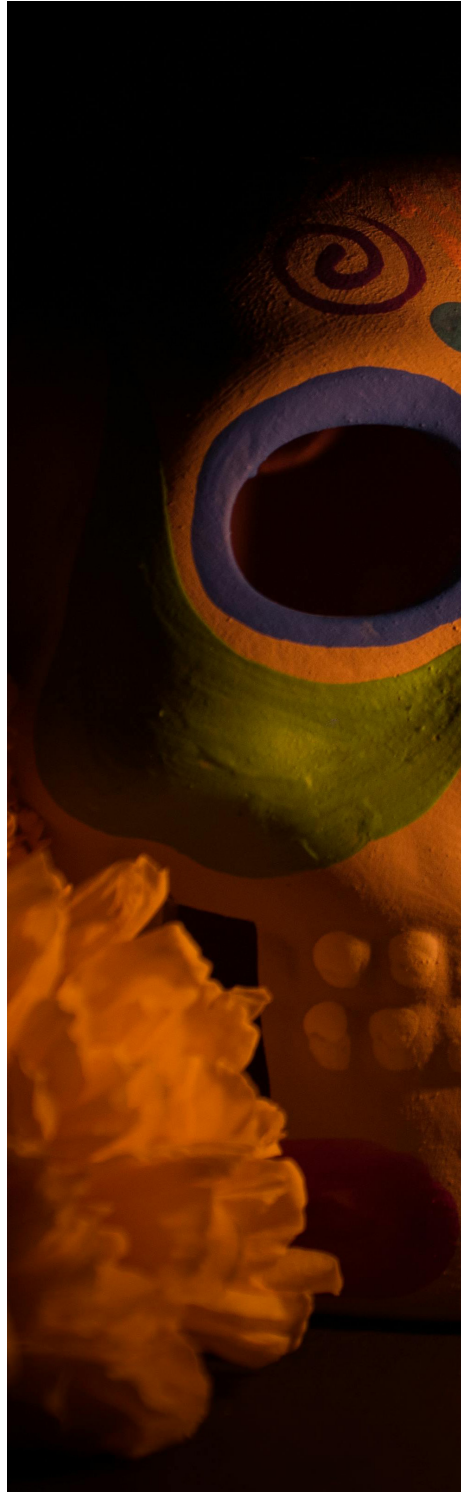
The cempasúchil flower with its vibrant yellow color and distinctive fragrance is one of the most recognized symbols of Mexico's Day of the Dead celebration. Native to the country, its name comes from the Nahuatl word "Cempohualxochitl," which means "twenty flowers" or "many flowers," referring to its abundant nature.

During the Day of the Dead, celebrated on November 1st & 2nd, the cempasúchil flower reaches its peak bloom. Adorning pathways and altars alike, the Mexican people once associated its golden hue with the sun, considering it a symbol of both life and death. Even today the tradition of creating paths of petals from the entrance of homes to the altars is followed, aiming to direct the spirits to their offerings.

This plant's stem can grow up to one meter in height and its flowers can reach a diameter of five centimeters. In Mexico there are approximately 35 species of cempasúchil. Mostly grown in states like Guanajuato, Hidalgo, Michoacán and the State of Mexico. These regions provide the best conditions for its cultivation, as the flower blooms especially well after the rainy season.

Beyond its ceremonial use the cempasúchil flower serves other purposes. Ancient peoples used it for medicinal remedies to treat vomiting, indigestion and diarrhea. Today it is also used to dye textiles, create insecticides and in some traditional medicines showcasing its versatility.

With its central role in Day of the Dead offerings and its various uses, the cempasúchil flower has become a key symbol of Mexican cultural heritage. Every year its color and fragrance fill homes and cemeteries reminding us of the connection between the living and the dead.









## **CHICHA VENEZOLANA POR *MELY'S KITCHEN***

La chicha venezolana: Es una bebida diferente de la chicha de maíz peruana o colombiana. En Venezuela, la chicha se hace generalmente a base de arroz, y es una bebida espesa, cremosa y muy dulce, parecida a un postre líquido.

Aquí tienes la receta.

### **INGREDIENTES:**

- 1 taza de arroz blanco
  - 1 litro de agua
- 1 lata de leche condensada (aproximadamente 400 g)
  - 1 taza de leche evaporada
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
  - 1 pizca de sal
  - 1 rama de canela (opcional)
- Azúcar al gusto (opcional, si te gusta más dulce)
- Leche líquida adicional (si deseas ajustar la consistencia)
  - Hielo al gusto
  - Canela en polvo para decorar

## ¿Cómo preparalo?

**LAVAR Y COCINAR EL ARROZ:** Enjuaga el arroz bajo agua corriente hasta que el agua salga clara. En una olla, coloca el arroz lavado con el litro de agua y la rama de canela (si la usas). Cocina a fuego medio-bajo hasta que el arroz esté completamente cocido y suave. Esto puede tomar unos 25-30 minutos. Asegúrate de que el arroz no se seque; si es necesario, añade más agua.

**DEJAR ENFRIAR:** Una vez cocido el arroz, retira del fuego y deja enfriar a temperatura ambiente. Retira la rama de canela si la usaste.

**LICUAR:** Coloca el arroz cocido en una licuadora junto con la leche condensada, la leche evaporada, la vainilla y una pizca de sal. Licúa todo hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Si prefieres la chicha más líquida, puedes agregar leche líquida o un poco de agua a la mezcla hasta que tenga la consistencia deseada.

**AJUSTAR DULZOR Y TEXTURA:** Prueba la chicha y ajusta la cantidad de azúcar si lo deseas. Si te parece que está muy espesa, puedes añadir más leche líquida hasta obtener la textura que prefieras.

**REFRIGERAR Y SERVIR:** Lleva la chicha al refrigerador por al menos una hora para que esté bien fría. Al momento de servir, sírvela en vasos con hielo y espolvorea canela en polvo por encima para decorar.

**VARIACIONES:** Puedes añadir un chorrito de ron o licor de crema para una versión para adultos. En algunas regiones, se le agrega leche condensada extra o leche en polvo encima al momento de servir para hacerla aún más cremosa.

**¡ES UNA BEBIDA MUY REFRESCANTE Y LLENA DE SABOR!**

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)



# LINA RONCANCIO

## #SPOKANE

En esta edición, nos desviamos un poco de nuestro formato habitual de entrevistas para darle la palabra a alguien que tiene mucho que contar. Hoy, queremos que conozcan a Lina Roncancio no a través de preguntas, sino de su propia voz, su propia narrativa.

Lina, con su valentía y autenticidad, nos ofrece una ventana a su mundo, y estamos emocionados de que nos acompañen en este viaje a través de sus experiencias, sus sueños y sus aprendizajes.

Maquillaje por @7thskin





Mi nombre es Lina Roncancio Rodríguez y nací en la hermosa ciudad de Bogotá, Colombia. Crecí rodeada del amor de mi familia, conformada por mis padres, hermanos, abuelos, bisabuelos, tíos, primos y más. A los 15 años tuve la oportunidad de hacer un intercambio estudiantil en Saint Louis, Missouri, donde aprendí inglés y cursé mis primeros años de bachillerato. Este proceso fue difícil porque estaba en un estado donde no conocía muchos hispanohablantes y donde viví con mis padres americanos que no hablaban español. Aparte, en un sistema educativo al que no estaba acostumbrada y en una cultura distinta. Después de terminar el bachillerato en Colombia, a los 19 años decidí aplicar a varias universidades en Estados Unidos y otros países, llegando finalmente a Spokane con el sueño de completar mi carrera. A lo largo de mis estudios, cambié de título varias veces hasta graduarme en Administración de Empresas. Aunque al principio pensaba regresar a Colombia, las oportunidades que surgieron en el camino me llevaron a quedarme en Spokane, donde llevo 12 años, rodeada de amistades que se han convertido en mi familia.

Este año asumí el rol de Gerente de Proyectos para Pequeñas Empresas en el Centro Empresarial Empréndete, un cargo que ha sido desafiante y a la vez gratificante. Mi labor consiste en orientar, guiar, y desarrollar proyectos que permitan a la comunidad inmigrante alcanzar sus metas en la industria de negocio en la que deseen destacarse. He aprendido que el “sueño americano” se ve diferente para cada persona, y una de las grandes virtudes de este país es la posibilidad de hacer esos sueños realidad. A pesar de las barreras que enfrentamos como inmigrantes, creo firmemente que la unión nos permite superarlas y crear nuevas oportunidades para todos. Una de mis motivaciones principales es mi aprendizaje en este país. Llegué a esta ciudad muy joven, sin familia, amigos o conocidos. Fue retador y arduo el tener que aprender a desenvolverme en este sistema sola y sin ayuda.





Tuve la ventaja de que manejaba el idioma y eso me ayudó bastante. Entiendo las barreras que tenemos aquellos que dejamos atrás nuestros países, costumbres, familias, y más, por un mejor futuro, y espero ayudar a otros a conocer el sistema y salir adelante. Nadie entiende mejor a un inmigrante que a otro inmigrante, y creo que esta es la base para que nuestra filosofía sea de cómo ayudarnos entre sí, en vez de como dañar al otro. Mi mayor admiración y respeto a todos los migrantes que nos levantamos cada día a seguir adelante y pavimentar un futuro en este país.

Quiero enviar un mensaje especial a los lectores de la Revista La Latina. ¡Qué maravilloso es contar con una publicación que celebra nuestra cultura en nuestro idioma! Aplaudo el esfuerzo, la pasión y la dedicación que requiere mantener un proyecto de este tipo. Gracias a La Latina por permitirme ser parte de esta edición. Invité a los lectores a apoyar los emprendimientos locales, para que nuestra comunidad siga creciendo y avanzando hacia un futuro mejor. ¡Sigamos persiguiendo nuestros sueños y creando oportunidades!





# GUANAJUATO

MÉXICO

**Ubicada** en el corazón de México, Guanajuato es una ciudad vibrante, conocida por su historia minera, su arquitectura colonial y su relevancia cultural. Fundada en el siglo XVI, la ciudad floreció gracias a sus ricas minas de plata, que llegaron a ser las más productivas del mundo durante la época virreinal.

El centro histórico de Guanajuato, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1988, es un laberinto de callejones empedrados, coloridas fachadas y majestuosas iglesias. Entre sus sitios emblemáticos se encuentra el Teatro Juárez, una joya arquitectónica del siglo XIX, y la Basílica de Nuestra Señora de Guanajuato, con su impresionante altar barroco. La ciudad también es famosa por sus túneles subterráneos, utilizados antiguamente para desviar ríos y ahora convertidos en rutas viales que facilitan el tráfico en su geografía montañosa.

Guanajuato es el hogar del Festival Internacional Cervantino, uno de los eventos culturales más importantes de Latinoamérica, que atrae a artistas de todo el mundo cada año. Además, su rica historia también se refleja en el Museo de las Momias de Guanajuato, una macabra pero fascinante exposición de cuerpos momificados naturalmente debido a las condiciones únicas del suelo.

Su ambiente estudiantil, debido a la presencia de la Universidad de Guanajuato, le da un toque joven y bohemio a la ciudad, lo que la convierte en un destino popular tanto para turistas como para residentes locales.

Guanajuato es, sin duda, una ciudad donde el pasado y el presente se entrelazan, ofreciendo una experiencia única de tradición, cultura y belleza natural.



**LA LATINA** **SPokane**



**DEL 15 DE SEPTIEMBRE AL 15 DE OCTUBRE**

