

NÚMERO 51 · GRATUITA

LA LATINA

SPOKANE
#LATINPOWER



LA LATINA **SPOKANE**

CULTURA

4/SOMOS COLOR

10/ BÉISBOL PARA TODOS

14/ENGLISH VERSION

ESTILO DE VIDA

18/RECETA:

ACARAJÉ

NUESTRA GENTE

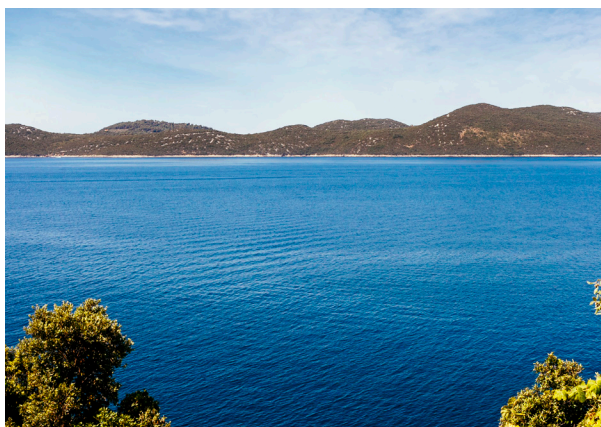
22/ESTEBAN JARAMILLO

VIAJES

30/LAGO TITICACA



 @lalatina_us



18
ACARAJÉ



BÉISBOL PARA
TODOS
10

SOMOS COLOR

4



!

¿Quieres
anunciarte
en La
Latina?

Escríbenos un
correo a

lalatina@qmode.es



Latinoamérica SOMOS COLOR

Latinoamérica es un mosaico de colores vibrantes que cuenta historias en cada rincón. Desde el verde profundo de las selvas amazónicas hasta los tonos cálidos de los desiertos en el norte de México, cada país muestra su esencia en una paleta única. Los rojos intensos, amarillos vivos y azules profundos reflejan la diversidad de paisajes y culturas, como un tapiz que une a todo el continente. Estos colores no solo decoran, sino que cuentan las historias de sus pueblos y la riqueza natural que los rodea.



La alegría de Latinoamérica se siente en cada rincón y se expresa a través de sus festividades, música y danzas. El carnaval, las fiestas tradicionales y el folclore llenan las calles de energía y vida, como una celebración constante de su identidad. La gente de esta tierra irradia una calidez y hospitalidad que se extiende a los visitantes, invitándolos a formar parte de esta explosión de vida. Latinoamérica es más que un lugar; es un sentimiento, un conjunto de emociones y colores que conectan a todos sus habitantes.

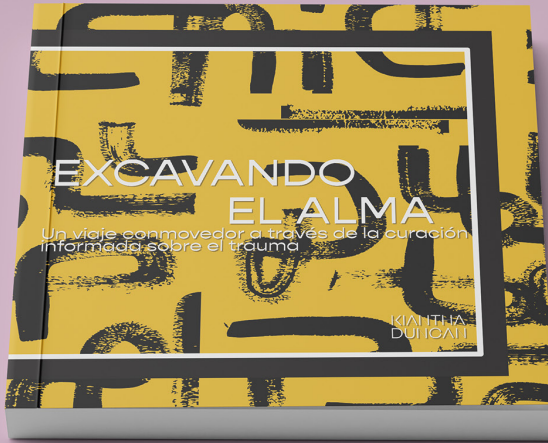






KIANTHA
DUNCAN

Un libro que cambiará tu vida



Cómpralo hoy en
www.soulfulbykiantha.com

**Dejar de fumar o vapear
es un proceso.
No has fracasado, simplemente
no lo has terminado.**

Continúa el proceso en Quitnow.net/washington

STATEWIDE
HEALTH
RESEARCH
srhd.org

Creado: Noviembre 2023



¡Béisbol para todo el mundo!

El béisbol es mucho más que un deporte en la cultura latina; es un símbolo de identidad, unión y tradición. En países como República Dominicana, Venezuela, Cuba, Puerto Rico y México, el béisbol tiene un lugar especial, convirtiéndose en una pasión que traspasa generaciones y fronteras. La conexión con el deporte va más allá de los estadios; forma parte de la vida diaria, del folclore y de la manera en que muchas comunidades latinas se representan.

Para muchos niños latinos, especialmente en lugares con tradición beisbolera, el sueño de llegar a las Grandes Ligas representa una oportunidad para mejorar su situación económica y la de sus familias. Jugadores como Roberto Clemente, David Ortiz, Miguel Cabrera y Fernando Valenzuela no solo han destacado por sus habilidades en el campo, sino que se han convertido en figuras icónicas y embajadores de la cultura latina en Estados Unidos. Sus logros en las Grandes Ligas no solo son un orgullo, sino también un símbolo de superación y perseverancia.

El béisbol también ha influido en otros aspectos de la cultura latina, como la música y la literatura. Canciones dedicadas al deporte, historias de superación y películas que narran la vida de jugadores latinos reflejan cómo el béisbol ha moldeado la identidad de la comunidad. Además, el béisbol es un punto de encuentro donde la familia y amigos se reúnen para celebrar y crear recuerdos juntos, reforzando el sentido de pertenencia y comunidad.





En Estados Unidos, el béisbol ayuda a mantener el vínculo con la cultura de origen para muchas personas de la diáspora latina. En ciudades con alta población latina, como Miami, Los Ángeles y Nueva York, los juegos de béisbol son ocasiones para reafirmar la identidad y celebrar la diversidad. Equipos de la MLB como los Dodgers de Los Ángeles y los Marlins de Miami han integrado la cultura latina en sus eventos y promociones, reconociendo la importancia de la afición latina.

A pesar del amor y la pasión por el deporte, el béisbol enfrenta desafíos en América Latina, como la falta de recursos y el acceso limitado a instalaciones y entrenamientos de calidad. Sin embargo, la inversión en academias de béisbol en países como República Dominicana y Venezuela ha permitido que más jóvenes tengan la oportunidad de desarrollarse y aspirar a una carrera profesional.

El béisbol en la cultura latina es una expresión de identidad, resistencia y sueños. A través de sus héroes y de las historias de esfuerzo y éxito, este deporte sigue siendo una fuente de inspiración y un vehículo de cohesión cultural para millones de latinos en el mundo. En cada swing y cada jonrón, se cuenta una historia de esfuerzo y orgullo, que refuerza el vínculo inquebrantable entre el béisbol y la cultura latina.



Baseball for everyone!

Baseball is much more than a sport in Latin culture. It is a symbol of identity, unity, and tradition. In countries like the Dominican Republic, Venezuela, Cuba, Puerto Rico and Mexico baseball holds a special place, becoming a passion that spans generations and borders. The connection with the sport goes beyond stadiums. It is part of daily life, folklore and how many Latino communities see themselves.

For many Latino children, especially in baseball-rich areas, the dream of reaching the Major Leagues represents an opportunity to improve their financial situation and that of their families. Players like Roberto Clemente, David Ortiz, Miguel Cabrera and Fernando Valenzuela not only stood out for their skills on the field but they also became iconic figures and ambassadors of Latin culture in the United States. Their achievements in Major League Baseball are not only a source of pride but also a symbol of resilience and perseverance.

Baseball has also influenced other aspects of Latin culture, such as music and literature. Songs dedicated to the sport, stories of triumph and films about Latino players' lives show how baseball has shaped community identity. Moreover, baseball is a gathering point where family and friends come together to celebrate and create memories. Reinforcing the sense of belonging and community.

In the United States baseball helps maintain a connection with the home culture for many in the Latino diaspora. In cities with large Latino populations, like Miami, Los Angeles and New York, baseball games are opportunities to reaffirm identity and celebrate diversity. MLB teams like the Los Angeles Dodgers and the Miami Marlins have embraced Latin culture in their events and promotions, acknowledging the importance of the Latino fan base.

Despite the love and passion for the sport baseball faces challenges in Latin America. Such as a lack of resources and limited access to quality facilities and training. However, investment in baseball academies in countries like the Dominican Republic and Venezuela has enabled more young people to develop their skills and aspire to professional careers.

Baseball in Latin culture is an expression of identity, resilience and dreams. Through its heroes and stories of effort and success the sport remains a source of inspiration and a vehicle for cultural cohesion for millions of Latinos worldwide. Every swing and home run tells a story of hard work and pride. Reinforcing the unbreakable bond between baseball and Latin culture.









RECETA ACARAJÉ POR MELY'S KITCHEN

El acarajé es un plato tradicional de la cocina afro-brasileña, especialmente de la región de Bahía. Se trata de una especie de buñuelo hecho a base de frijoles carita (frijoles de ojo negro) y frito en aceite de palma. Aquí te dejo la receta:

INGREDIENTES:

- 500 g de frijoles carita (frijoles de ojo negro)
 - 1 cebolla grande
 - 2 dientes de ajo
 - Sal al gusto
- Aceite de palma (dendê) para freír
- Camarones secos (opcional, para el relleno)
- Pimienta malagueta o alguna otra picante (opcional, para el relleno)

¿Cómo preparalo?

PREPARACIÓN DE LOS FRIJOLES:

- Remoja los frijoles en agua durante unas 4-6 horas para que se ablanden.
- Escúrrelos y quítales la piel frotándolos con las manos o utilizando un colador. Este paso es clave para lograr una masa suave.

PREPARACIÓN DE LA MASA:

- En una licuadora o procesador de alimentos, tritura los frijoles junto con la cebolla y el ajo hasta obtener una pasta homogénea.
- Añade sal al gusto y mezcla bien la masa. Debe quedar consistente, pero lo suficientemente suave como para moldearse.

FORMAR Y FREÍR:

- Calienta el aceite de palma en una sartén profunda. El aceite debe estar bien caliente.
- Con la ayuda de dos cucharas, forma bolitas o pequeñas tortas con la masa de frijol.
- Fríe las bolitas en el aceite de palma hasta que estén doradas y crujientes por fuera. Esto suele tardar unos 5 minutos.

RELLENO (OPCIONAL):

- El acarajé tradicionalmente se sirve con camarones secos y una salsa picante de pimientos. Puedes preparar los camarones secos en una sartén con un poco de aceite, cebolla, ajo, y la pimienta malagueta.

SERVIR:

- Sirve los acarajés calientes, abiertos por la mitad y rellenos con los camarones secos y la salsa picante. También puedes acompañarlos con vinagreta o algún otro relleno de tu preferencia.

¡Disfruta de esta deliciosa comida brasileña!

!



**¡JÓVENES DE 18 AÑOS Y MENORES
VIAJAN GRATIS EN STA!**

spokanetransit.com/youth



ESTEBAN JARAMILLO

#SPOKANE

En esta entrevista, Esteban Jaramillo nos abre las puertas a su vida, su trayectoria profesional y su misión en Spokane. Venezolano de corazón y residente de esta ciudad desde 2023, Esteban es un agente de cambio social que trabaja como Peer Navigator en SAN, una organización comprometida con el apoyo a personas que viven con VIH. Con pasión y dedicación, se ha propuesto no solo acompañar a quienes enfrentan esta realidad, sino también educar y empoderar a la comunidad latina en temas de salud y prevención. Conozcamos más de su inspirador camino y su incansable labor en pro de la comunidad.

Maquillaje por @7thskin



HÁBLANOS SOBRE TÍ, TUS ORÍGENES, PORQUÉ ESTÁS EN SPOKANE

Mi nombre es Esteban Jaramillo. Soy Venezolano nacido en la ciudad de Maturín, estado Monagas. De Profesión soy Licenciado en Bioanálisis de la Universidad de Oriente – Núcleo Bolívar. Debido a mi carrera, por convicción y de corazón soy un Agente de Cambio Social. Estoy en Spokane desde el año 2023, llegué gracias al programa de Venezuelan human parole y gracias a mi patrocinador que quiso ayudar a una cantidad significativa de venezolanos dentro de los cuales mi esposo y yo somos beneficiarios.

EXPLÍCANOS MÁS SOBRE TU PROFESIÓN.

Actualmente trabajo como Peer Navigator en SAN (antiguamente Spokane AIDS Network), allí ejerzo varias actividades. Como Peer Navigator principalmente, desarrollo relaciones sanas y a la par con individuos que viven con el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), relaciones que en algunas oportunidades desarrollamos en base al trauma de la estigmatización, sin embargo, podemos navegar cualquier tipo de situación: emocional, financiera, familiar, social, personal, abuso de sustancias entre otros miles de temas que puedan afectar a cualquier persona sin importar el VIH. Al mismo tiempo, estoy en la misión de poder conectar con la comunidad latina que hace vida en Spokane para extender los recursos y servicios a nuestra comunidad y poder apoyar a la promoción de la salud y prevención de las enfermedades. La dificultad con ello ha sido el estigma que presenta el VIH para los latinos en general, pero es a través de la educación es que podemos hacer la diferencia y también poder ayudar al sistema a lograr el objetivo de erradicar las infecciones del virus para el año 2030.

Estoy muy orgulloso del Esteban que estudió convencido de que su aporte a la salud sería desde su comprensión holística de la relación Salud – Enfermedad. Estoy muy feliz de poder decir que mi preparación autónoma como Agente de Cambio social (influenciada por grandes maestros) fue la que me abrió las puertas de la Organización, de la Comunidad y de los corazones de las personas que llegan a ser influenciadas por mis acciones, también por el conocimiento que obtuve como un profesional de la salud en Venezuela, esa buena preparación que mis profesores lograron con una alta calidad hoy están logrando los objetivos para impactar en la salud global.

El camino para llegar hasta aquí ha sido pura suerte y por aprender de las experiencias. Debo aclarar que para mi suerte no es una cuestión de azar, ni matemática, ni de coincidencias. Para mi la suerte es como decía Séneca: donde confluyen la preparación y las oportunidades. He estado años de mi vida preparándome como un Profesional para obtener conocimientos y eso nunca ha parado, también he ido aprendiendo de experiencias migratorias, de vivir al margen y de que esos episodios no se vuelvan solo un trauma, he ido transformándolos en sabiduría, sin vestimenta de víctima y con actitud resiliente. Y aquí está la suerte: la preparación como Bioanalista y la oportunidad de ser un agente de cambio social en SAN para conectar con la comunidad latina.





¿EN QUÉ PROYECTO ESTÁS ACTUALMENTE?

Mi proyecto actual es empoderar a las personas bajo el riesgo de ser afectadas por el VIH, o que ya viven afectadas por el VIH en la comunidad latina en Spokane, empoderarse a través de la educación, la conexión y la defensa. Esta es la misión con la cual quiero conectar en la comunidad latina e impactar de manera significativa la situación del VIH de manera global, pero por ahora me toca desde Spokane y ¿qué mejor manera que desde una Organización sin fines de lucro como SAN? Esto sí que es suerte. De igual manera fue muy preocupante ver las estadísticas de la situación del VIH en los Estados Unidos y ver que la comunidad latina es la segunda más afectada por este. Quisiera poder hacer más trabajo social y de conciencia, el VIH está presente y no podemos vivir ignorándolo solo por miedo.

DÓNDE PODEMOS CONTACTAR CONTIGO.

Mis contactos principales en relación a la organización son mi correo electrónico estebanj@san-nw.org mi número telefónico 509-505-1504 y la página web de la organización: www.sannw.org

UN MENSAJE PARA LOS LECTORES DE LA LATINA.

Mi mensaje para los lectores de La Latina empieza con: hazte la prueba, en caso de dar positivo, continúo con el slogan que tuvo el National Latinx AIDS awareness Day este año 2024: Empieza tu Tratamiento. Mantenlo. Vive Mejor. En el caso de dar negativo, empieza una lucha contra el estigma de contraer VIH. Pero en general solo quiero pedir que nos eduquemos y que aquí en Spokane estoy yo para crear juntos programas de educación, de prevención y de acción. Si eres latino y vives con VIH, comunícate conmigo, llega a SAN por tus propios medios, nuestra dirección es 715 E Sprague Ave, Suite 115. Pero acompáñenme a crear conciencia en la comunidad latina sin importar tu estatus del VIH.





LAGO TITICACA

PERÚ Y BOLIVIA

El Lago Titicaca, ubicado en la frontera entre Perú y Bolivia, es el lago navegable más alto del mundo, a más de 3,800 metros sobre el nivel del mar. Con una extensión de aproximadamente 8,400 kilómetros cuadrados, es uno de los lugares más emblemáticos de los Andes y de la cultura andina.

Rodeado de paisajes montañosos y pueblos indígenas, el lago es considerado sagrado por las culturas aymara e inca, quienes creen que fue el lugar de origen de sus dioses y de la creación del sol y la luna. Las islas flotantes de los Uros, hechas de totora (una planta acuática), son uno de los atractivos más fascinantes. Estas islas artificiales, habitadas por comunidades que han mantenido sus costumbres ancestrales, ofrecen una ventana única a las tradiciones y modo de vida de los pueblos originarios.

El Lago Titicaca es también un ecosistema único, hogar de una gran variedad de especies acuáticas, entre ellas la rana gigante del Titicaca, que solo se encuentra en esta región. Con su riqueza cultural, su importancia histórica y su biodiversidad, el Lago Titicaca sigue siendo un lugar de gran valor para la humanidad, atrayendo a turistas de todo el mundo y manteniendo vivo el legado de las antiguas civilizaciones andinas.



LA LATINA **SPOKANE**