

NÚMERO 52 • GRATUITA

LA LATINA

SPokane
#LATINPOWER



LA LATINA **SPOKANE**

CULTURA

4/EL NACIMIENTO

10/ LOS TEJIDOS COLORIDOS

14/ENGLISH VERSION

ESTILO DE VIDA

18/RECETA:

GOLFEADOS VENEZOLANOS

NUESTRA GENTE

22/ROCÍO CARAVANTES

VIAJES

30/BOGOTÁ

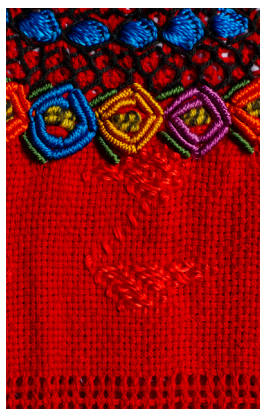


Nuestro correo lalatina@qmode.es · Nuestro teléfono: +1 509 505 0672

@lalatina_us



18
GOLFEADOS



TEJIDOS
COLORIDOS
10

EL NACIMIENTO
4



!

¿Quieres
anunciarte
en La
Latina?

Escríbenos un
correo a

lalatina@qmode.es



El Nacimiento: Tradición y significado en la Navidad

El nacimiento, también conocido como Belén o Pesebre, es una de las decoraciones navideñas más significativas en los hogares de tradición cristiana. Su origen se remonta al siglo XIII, cuando San Francisco de Asís representó por primera vez la escena del nacimiento de Jesús en un pesebre para transmitir el mensaje de humildad y amor.



Cada figura del nacimiento tiene un simbolismo especial. El Niño Jesús, en el centro, representa la luz y la esperanza que llegan al mundo. María y José, a su lado, simbolizan la fe, la devoción y la familia. Los pastores, con sus sencillos regalos, muestran la humildad y la generosidad, mientras que los Reyes Magos representan la adoración universal y la riqueza espiritual.

Colocar un nacimiento en casa no solo embellece el ambiente, sino que también invita a la reflexión sobre los valores de la Navidad: la unión, la fe y la solidaridad. Además, la tradición de armar el nacimiento en familia, eligiendo cada pieza y diseñando el paisaje, fortalece los lazos y crea recuerdos entrañables.

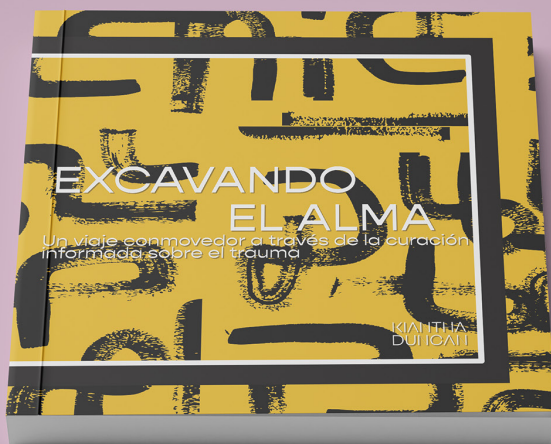
Ya sea un nacimiento sencillo o uno elaborado con detalles artísticos, esta decoración navideña es un recordatorio de la esencia de la Navidad: la celebración del amor y la esperanza que unen a las personas en todo el mundo.





KIANTHA
DUNCAN

Un libro que cambiará tu vida



Cómpralo hoy en
www.soulfulbykiantha.com

¿Alguna vez
quisiste

¿Alguien que responda tus preguntas, te trate con comprensión y te anime a cuidar a tu bebé de la mejor manera posible?

una enfermera o enfermero que te visite durante el embarazo y después de dar a luz para corroborar que esté todo bien?



¡Visita srhd.org/nfp o llama al 509.324.1621 para ver si Nurse-Family Partnership puede hacerlo realidad! Servicios disponibles en español.

srhd.org
CREATING HEALTH
Created: Diciembre 2024



Tejidos: Un tesoro de la cultura latina

Los tejidos coloridos son mucho más que piezas de tela; son el reflejo vibrante de las raíces, tradiciones y diversidad de la cultura latina. Desde los altiplanos andinos hasta las selvas de América Central, cada región tiene su propio estilo, técnicas y simbolismos que cuentan historias de identidad, resistencia y creatividad.

En los Andes, por ejemplo, los tejidos elaborados con lana de alpaca y vicuña son famosos por su calidad y colores vivos. Cada diseño tejido a mano en los ponchos, fajas y mantas lleva consigo un mensaje codificado: figuras geométricas, animales y plantas que simbolizan la conexión espiritual con la naturaleza. En comunidades como las de Perú y Bolivia, estas piezas son elaboradas con tintes naturales extraídos de plantas, insectos y minerales, perpetuando técnicas ancestrales.

En Guatemala, los huipiles y cortes tradicionales destacan por su complejidad y tonalidades brillantes. Cada pueblo tiene patrones y colores únicos, lo que permite identificar el origen de quien los porta. Estas prendas no sólo son símbolo de identidad, sino también una forma de resistencia cultural frente a la modernización y la homogeneización global.





En México, los rebozos y sarapes son representativos del mestizaje cultural. Bordados y tejidos con hilos de algodón, lana o seda, estas piezas combinan elementos indígenas y europeos, creando una estética única que sigue siendo valorada en ceremonias tradicionales y la moda contemporánea.

Los tejidos coloridos son también una fuente de ingresos para muchas comunidades indígenas y rurales en América Latina. A través de cooperativas y mercados locales, artesanos mantienen vivas estas tradiciones mientras comparten su arte con el mundo.

Más allá de su función utilitaria, los tejidos coloridos son símbolos de orgullo, resistencia y conexión con el pasado. Cada hilo cuenta una historia, y cada prenda tejida a mano es un recordatorio de la riqueza cultural de América Latina.



Textiles: A treasure of Latin Culture

Colorful textiles are much more than pieces of fabric; they are a vibrant reflection of the roots, traditions, and diversity of Latin culture. From the Andean highlands to the jungles of Central America, each region has its own unique styles, techniques, and symbolism, telling stories of identity, resilience, and creativity.

In the Andes, for instance, textiles made from alpaca and vicuña wool are renowned for their quality and vivid colors. Every handwoven design in ponchos, belts, and blankets carries a coded message: geometric shapes, animals, and plants symbolizing a spiritual connection with nature. In communities across Peru and Bolivia, these pieces are crafted using natural dyes extracted from plants, insects, and minerals, preserving ancient techniques.

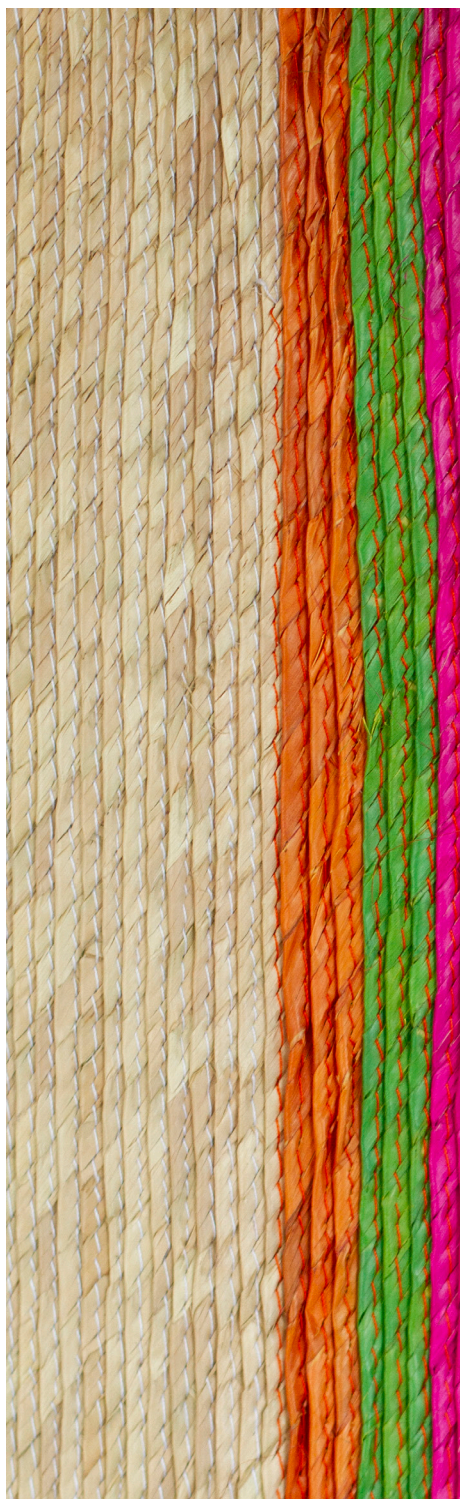
In Guatemala, traditional huipiles and cortes stand out for their complexity and brilliant tones. Each village has its own unique patterns and colors, allowing wearers to showcase their origins.

These garments are not only symbols of identity but also a form of cultural resistance in the face of modernization and global homogenization.

In Mexico, rebozos and sarapes are emblematic of cultural mestizaje. Woven with cotton, wool, or silk threads, these pieces blend Indigenous and European elements, creating a unique aesthetic that remains cherished in traditional ceremonies and contemporary fashion.

Colorful textiles also serve as a vital source of income for many Indigenous and rural communities in Latin America. Through cooperatives and local markets, artisans keep these traditions alive while sharing their art with the world.

Beyond their practical uses, colorful textiles are symbols of pride, resilience, and connection to the past. Every thread tells a story, and every handcrafted garment is a reminder of the rich cultural heritage of Latin America.









RECETA DE GOLFEADOS VENEZOLANOS POR MELY'S KITCHEN

Los golfeados son un delicioso pan dulce típico de Venezuela, famoso por su sabor único, que combina el toque de anís con el dulce del papelón y el queso. A continuación, te comparto una receta para que lo prepares en casa.

INGREDIENTES:

Para la masa:

- 500 g de harina de trigo
- 1 sobre de levadura seca (7 g)
- 100 g de azúcar
- 100 ml de leche tibia
- 2 huevos
- 50 g de mantequilla derretida
- 1 pizca de sal

Para el relleno:

- 200 g de papelón rallado (o azúcar morena)
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 cucharada de anís en granos
- 1 taza de queso blanco rallado (preferiblemente queso llanero o semiduro)
- Canela al gusto

Para el glaseado:

- 100 ml de agua
- 100 g de papelón rallado
- 1 cucharadita de anís en granos

¿Cómo preparalo?

Masa:

Mezcla leche tibia, levadura y una cucharadita de azúcar. Deja reposar 10 minutos hasta que espume. Combina harina, azúcar y sal; añade huevos, mantequilla derretida y la mezcla de levadura. Amasa hasta lograr una textura suave. Deja reposar 1 hora hasta que doble su tamaño.

Relleno:

Mezcla papelón rallado, anís, canela y queso.

Armado:

Extiende la masa en un rectángulo, unta mantequilla y esparce el relleno. Enrolla, corta en rodajas de 2 cm y coloca en una bandeja engrasada. Deja reposar 30 minutos.

Horneado:

Hornea a 180 °C (350 °F) por 20-25 minutos hasta dorar.

Glaseado:

Derrete papelón con agua y anís. Pincela los golfeados calientes con este glaseado.

¡Disfrútalos tibios con café o leche!
!

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)

JÓVENES DE 18 AÑOS
Y MENOS VIAJAN GRATIS
EN STA



SpokaneTransit

ROCÍO CARAVANTES

#SPOKANE

Rocío llegó a nuestro estudio con entusiasmo y muchas ganas de comenzar su sesión. Además, vino acompañada de su bebé, ¡y todas nos derretimos al ver quién tenía la suerte de cargarlo! Con una de las sonrisas más dulces y llenas de alegría, nos compartió cómo ha sido su llegada, su vida y sus experiencias en Spokane.

Maquillaje por @7thskin





HÁBLANOS SOBRE TÍ, TUS ORÍGENES, PORQUÉ ESTÁS EN SPOKANE

Mi nombre es Rocío Caravantes. Nací y crecí en Huehuetenango, en el altiplano guatemalteco, en una región rodeada por montañas y hermosos parajes, y cuna de la milenaria y aún vibrante cultura Maya. Una región, además, duramente golpeada por la pobreza y por los resabios de un conflicto armado que duró 36 años, y que finalizó, al menos en papeles, durante mi niñez.

Desde muy pequeña he tenido una afinidad especial por actividades que me permitiera aprender más de mí misma y mi entorno. A los 10 años comencé a colaborar para una estación de radio socio-cultural y educativa, comencé a escribir y publicar poesía durante mi adolescencia y formé parte de la Asociación de Prensa de la ciudad, me involucre en distintos grupos juveniles y asociaciones estudiantiles, colaboré en eventos sociales y culturales como maestra de ceremonias, y tuve la oportunidad de representar a mi ciudad y país en eventos varios.

Fue durante esas experiencias que conocí a tantas personas con un amor incommensurable por su patria y su comunidad. Es gracias a sus enseñanzas, consejos, y cariño sincero, que hoy soy quien soy. La vida y una oportunidad laboral me trajo a Spokane tras culminar una maestría en Administración de Servicio Público y Gerencia de ONGs en Texas A&M University, Texas. Llevo pocos años viviendo en Estados Unidos, pues mi niñez y gran parte de mi vida adulta la desarrollé en Guatemala, además de haber vivido y trabajado en Venezuela durante aproximadamente un año.

ERES PROGRAM OFFICER PARA UNA FUNDACIÓN PRIVADA SIN FINES DE LUCRO, EXPLÍCANOS CÓMO HA SIDO EL CAMINO HASTA LLEGAR AHÍ.

Actualmente laboro como Program Officer para Empire Health Foundation, un puesto que me permite apoyar a organizaciones comunitarias sin fines de lucro en el este de Washington. A través de mi trabajo he tenido la oportunidad de desarrollar, durante cuatro años, diversos procesos de grant-making, apoyar financiera y técnicamente a organizaciones en nuestra región, así como de proveer cualquier tipo de apoyo adicional que estas organizaciones necesitan para desarrollar sus proyectos.

Parte de mi trabajo también incluye buscar oportunidades de colaboración con gobiernos locales y otras entidades gubernamentales, así como otras fundaciones para que fondos públicos y privados puedan ser más accesibles a nuestra comunidad. La gerencia de proyectos es un área que me ha apasionado desde mis años de universidad, y que me permite explorar diferentes tipos de organizaciones y responsabilidades. Me gradué de la licenciatura en Administración de Empresas en Guatemala y laboré muchos años en este campo para organizaciones sin fines de lucro y privadas. Pero mi primer amor fue la Comunicación Social. Comencé a colaborar para Radio Creativa siendo niña. Fue a través de un micrófono y una cabina radial, que la noción que tenía de mi país, mi cultura, la dura realidad de nuestros pueblos, pero también la idea que tenía de mí misma como persona, se comenzó a forjar.

Laboré como comunicadora social en dos estaciones de radio durante varios años, y colaboré con otros medios de comunicación escritos y televisivos. Durante esos años tuve el honor de entrevistar a distintos líderes comunitarios, artistas, y políticos, incluyendo dos Presidentes y dos Ex-Presidentes de la República de Guatemala.



Pero indudablemente los recuerdos que prevalecen en mi corazón y que cambiaron el rumbo de mi vida, provienen de esas personas que conocí a través de distintas experiencias laborales o sociales en las áreas más rurales y olvidadas de mi país. Son aquellos que menos posesiones materiales tienen, los que más generosos son. Por eso, desde niña supe que quería contribuir a cambiar, aunque sea en una mínima parte, la realidad de nuestros pueblos.

¿EN QUÉ PROYECTO ESTÁS ACTUALMENTE?

En este momento, y como parte de una nueva estrategia organizacional, estoy involucrada en un proyecto que busca seleccionar y posteriormente apoyar financieramente a un grupo de organizaciones sin fines de lucro para acceder a apoyo financiero consistente durante los próximos cinco años, a partir del 2025. Este grupo de organizaciones también recibirá otro tipo de apoyo que va desde oportunidades de aprendizaje, de colaboración y conexión con otras organizaciones, desarrollo de destrezas, y promoción de liderazgo. Como miembro de comités y grupos de gobiernos locales de Spokane City, Spokane County, y el Departamento de Salud de Washington, estoy explorando formas de apoyar a organizaciones locales a acceder a recursos e información que les permita crecer y estabilizarse. Adicionalmente, como parte del comité organizador del Primer Simposio Latino Sobre la Salud en Spokane que se llevó a cabo hace tres meses, estaremos trabajando para su segunda y mejorada edición en el 2025. Si alguno de los lectores está interesado en formar parte de este evento, será bienvenido.

DÓNDE PODEMOS CONTACTAR CONTIGO.

Me pueden contactar en mi correo electrónico laboral rocio@empirehealthfoundation.org, o el personal rocio888@hotmail.com. Mi número de teléfono es (817) 983-3490.

UN MENSAJE PARA LOS LECTORES DE LA LATINA: Encontrar un sentido de pertenencia en este país no es fácil, especialmente para aquellos que han dejado parte de su familia y amigos en su país de origen. Es importante que nos apoyemos, que busquemos formas de conectar con otros latinos en la región. El ritmo de vida aquí es a veces muy complejo, pero tomemos la oportunidad de asistir a eventos culturales que promueven organizaciones latinas locales y de conectar y de establecer lazos de apoyo mutuo.





BOGOTÁ

COLOMBIA

Bogotá, la vibrante capital de Colombia, es una ciudad situada en el corazón de los Andes, a 2,640 metros sobre el nivel del mar. Reconocida por su riqueza cultural, combina tradición e innovación, con su casco histórico, La Candelaria, que resguarda tesoros arquitectónicos coloniales y museos emblemáticos como el Museo del Oro y el Museo Botero, está lleno de colores y de aventuras. A la vez, es un centro urbano dinámico, con modernos rascacielos, una variada escena gastronómica y una vida nocturna enérgica. Rodeada de montañas, Bogotá cuenta con espacios naturales como el Cerro de Monserrate, desde donde se obtienen vistas panorámicas espectaculares. Es una ciudad que cautiva tanto por su historia como por su espíritu cosmopolita.



LA LATINA **SPokane**