

NÚMERO 53 - GRATUITA

LA LATINA

SPokane

#LATINPOWER



LA LATINA **SPOKANE**

CULTURA

4/LA PAPAYA

10/ TRIBUS LATINAS

14/ENGLISH VERSION

ESTILO DE VIDA

18/RECETA:

AJIACO

NUESTRA GENTE

21/MORELLA PÉREZ

VIAJES

29/BOGOTÁ:

UNIDOS POR EL ARTE



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

📷 @lalatina_us



18
AJIACO



**TRIBUS LATINAS
FEMENINAS
10**

**LA PAPAYA
4**



!

¿Quieres
anunciarte
en La
Latina?

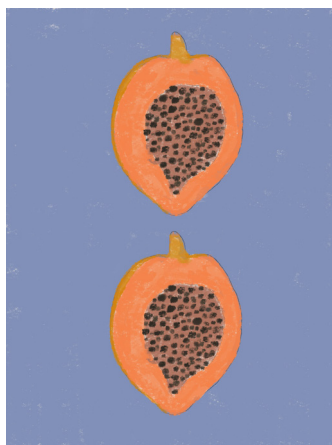
Escribenos un
correo a

lalatina@qmode.es



LA PAPAYA COMO INSPIRACIÓN

La papaya, con su llamativo color naranja y sus curvas seductoras, ha sido una fuente de inspiración constante para artistas de América Latina y de todo el mundo. Esta fruta tropical evoca abundancia, sensualidad y una profunda conexión con la naturaleza. Su representación se encuentra en pinturas, esculturas y obras literarias, donde encarna tanto la cotidianeidad como el exotismo.



Artistas como Frida Kahlo la integraron en sus composiciones como símbolo de feminidad y fertilidad, resaltando su riqueza estética y significado cultural. Su presencia en el arte rinde homenaje a la belleza de lo cotidiano y su profundo vínculo con las raíces tradicionales.

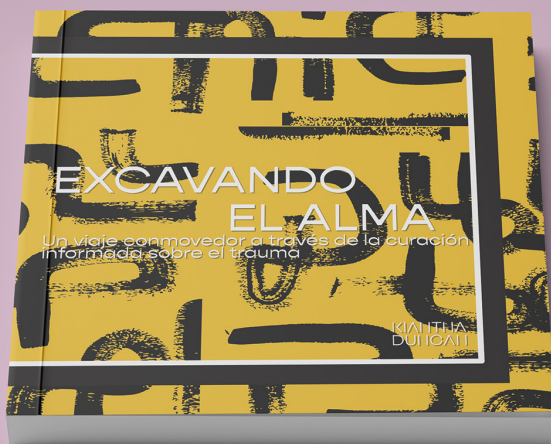






KIANTHA DUNCAN

Un libro que cambiará tu vida



Cómpralo hoy en
www.soulfulbykiantha.com

La tos ferina puede ser muy perjudicial, sobre todo para los bebés y los niños de corta edad.

*Así es cómo podemos ayudar
a mantenerlos sanos:*

- asegúrese de que los niños y todas las personas de su entorno estén al día en sus vacunas;
- lávese las manos con frecuencia;
- quédese en casa cuando esté enfermo;
- consulte a su médico.



Tos ferina
Hoja informativa

srhd.org **STATE HEALTH**
Creado: Enero 2025



TRIBUS LATINAS Y SUS MUJERES

En las comunidades tribales de América Latina, las mujeres desempeñan un papel fundamental como preservadoras de las tradiciones, la cultura y la identidad colectiva. A través de su liderazgo, creatividad y resiliencia, no solo garantizan la supervivencia de sus pueblos, sino también la transmisión de conocimientos ancestrales a las futuras generaciones.

ROLES TRADICIONALES Y MODERNOS

Históricamente, las mujeres en las tribus indígenas de América Latina han sido las encargadas de actividades esenciales como la agricultura, la artesanía y el cuidado de la familia. Sin embargo, su rol trasciende lo doméstico. Ellas son maestras de conocimientos tradicionales, como el uso de plantas medicinales, la elaboración de textiles, y la práctica de ceremonias espirituales que conectan a la comunidad con la naturaleza y sus ancestros.

En tribus como los mapuches de Chile y Argentina, las mujeres lideran ceremonias espirituales como las machi, curanderas y guardianas de la sabiduría. En la Amazonía, las mujeres son fundamentales en la recolección de alimentos y en la preservación de los ecosistemas, utilizando técnicas sostenibles transmitidas de generación en generación.

RESISTENCIA Y DEFENSA DE SUS DERECHOS

En muchas comunidades, las mujeres enfrentan desafíos significativos, como la falta de acceso a educación, salud y derechos básicos, exacerbados por la marginalización histórica de los pueblos indígenas. A pesar de ello, han emergido como líderes en





la lucha por la justicia social y el reconocimiento de sus territorios. Un ejemplo destacado son las mujeres de la tribu zapatista en Chiapas, México, quienes han jugado un papel clave en el movimiento por la autonomía indígena. También, líderes como Nemonte Nenquimo, de la tribu waorani en Ecuador, han ganado reconocimiento internacional por su trabajo en la defensa del medio ambiente y los derechos de las comunidades nativas. Hoy en día, las mujeres latinas en tribus están encontrando formas de combinar sus conocimientos ancestrales con herramientas modernas para fortalecer sus comunidades.

A través de organizaciones locales e internacionales, están promoviendo proyectos de desarrollo sostenible, educación y empoderamiento. Estas mujeres son un símbolo de resistencia y fortaleza. Su papel como guardianas de la cultura es esencial no solo para sus comunidades, sino también para el mundo, ya que sus conocimientos son clave en la lucha contra el cambio climático y la pérdida de biodiversidad.

Las mujeres tribales de América Latina nos recuerdan la importancia de honrar y proteger las raíces culturales que dan vida a una región rica en diversidad y tradición.



LATINA WOMEN IN TRIBES

In the tribal communities of Latin America, women play a fundamental role as preservers of traditions, culture, and collective identity. Through their leadership, creativity, and resilience, they not only ensure the survival of their people but also pass down ancestral knowledge to future generations.

TRADITIONAL AND MODERN ROLES

Historically, women in Indigenous tribes of Latin America have been responsible for essential activities such as farming, crafting, and caring for the family. However, their role goes far beyond domestic responsibilities. They are keepers of traditional knowledge, such as the use of medicinal plants, textile weaving, and the practice of spiritual ceremonies that connect the community with nature and their ancestors.

In tribes like the Mapuche of Chile and Argentina, women lead spiritual ceremonies as machi, healers, and custodians of wisdom. In the Amazon, women are vital in gathering food and preserving ecosystems, using sustainable techniques passed down through generations.

RESISTANCE AND DEFENSE OF THEIR RIGHTS

In many communities, women face significant challenges, such as limited access to education, healthcare, and basic rights, compounded by the historical marginalization of Indigenous peoples.

Despite these obstacles, they have emerged as leaders in the fight for social justice and the recognition of their territories.

One notable example is the women of the Zapatista movement in Chiapas, Mexico, who have played a key role in the struggle for Indigenous autonomy. Similarly, leaders like Nemonte Nenquimo of the Waorani tribe in Ecuador have gained international recognition for their work defending the environment and Indigenous rights. Today, Latina women in tribes are finding ways to combine ancestral knowledge with modern tools to strengthen their communities. Through local and international organizations, they are promoting sustainable development, education, and empowerment projects.

These women are symbols of resilience and strength. Their role as cultural guardians is essential not only for their communities but also for the world, as their knowledge is key in the fight against climate change and biodiversity loss.

The tribal women of Latin America remind us of the importance of honoring and protecting the cultural roots that give life to a region rich in diversity and tradition.









RECETA AJIACO POR *MELY'S KITCHEN*

Esta receta encantará a todos sus invitados.
Aquí te dejamos la receta para 4 porciones.

INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo
- 3 mazorcas de maíz (cortadas en trozos)
- 1 kg de papa criolla (si no tienes, usa amarilla)
 - 500 g de papa sabanera
 - 500 g de papa pastusa
- 4 ramas de guasca (o guasca secas, al gusto)
- 1 cebolla larga (cortada en trozos grandes)
 - 2 dientes de ajo
- 8 tazas de agua o caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto
- Crema de leche, alcaparras y aguacate para acompañar.

¿Cómo prepararlo?

Cocina las pechugas en agua con cebolla larga, ajo, sal y pimienta. Cuando estén listas, retira las pechugas y desméchalas. Reserva el caldo.

Agrega al caldo las mazorcas, las papas pastusa y sabanera peladas y cortadas en trozos. Cocina hasta que se empiecen a deshacer y espesen el caldo.

Incorpora las papas criollas enteras, las guascas y el pollo desmechado. Cocina por unos 20 minutos más.

Ajusta la sal y la pimienta.

Sirve caliente con crema de leche, alcaparras y aguacate.
¡Disfrútaló!



#SPOKANE

MORELLA PÉREZ SUELS

Hoy tenemos el honor de entrevistar a Morella Pérez Suels, una destacada educadora y líder comunitaria de origen venezolano, quien ha dedicado su vida a empoderar a mujeres hispanas y promover la salud mental. En esta conversación, conoceremos su inspiradora trayectoria, los desafíos que ha enfrentado, y cómo su trabajo en Spokane está transformando vidas. Acompáñanos a descubrir la historia detrás de su compromiso social y su visión de un futuro más inclusivo y solidario.



HÁBLANOS SOBRE TÍ, TUS ORÍGENES, PORQUÉ ESTÁS EN SPOKANE

Soy orgullosamente venezolana, con 8 años viviendo en EEUU, como consecuencia de una emigración forzada por la situación política de mi país. Viví seis años en New Jersey y tengo dos años viviendo en Spokane. Mi llegada a esta hermosa y acogedora ciudad en WA no fue casual, fue el resultado de la búsqueda de una oportunidad laboral que me posiciono profesionalmente.

Poseo estudios avanzados de cuarto nivel en Gerencia Educativa, me anteceden 30 años de experiencia, he forjado una fascinante carrera, ocupando cargos directivos medios y altos en educación, dentro y fuera de mi país.

Hasta hace tres meses, fui gerente de educación, en una organización en la que cree un Centro de Educativo con un Plan Estratégico para cuatro años, y en solo dos años, se alcanzaron el 80% de los objetivos con una atención de por lo menos 620 clientes servidos, en 24 cursos de largo término y por lo menos 60 talleres de diferentes tópicos dirigido a la orientación cultural, facilitando herramientas para una mejor experiencia de reasentamiento de inmigrantes y refugiados, favoreciendo una inserción más armoniosa en la comunidad de Spokane y en el país. Actualmente, me abro paso en la construcción de un nuevo proyecto: Fundación Casa Confianza, espero poder seguir sirviendo al prójimo e impactando vidas en positivo.

¿TE CONSIDERAS UNA LÍDER SOCIAL?

Juan Carlos Cubeiro, especialista en el tema de liderazgo y gestión del talento humano, en su último libro, que escribió con su hija Zoe: “La disrupción del liderazgo femenino”, afirman que, “el liderazgo femenino contribuye a crear una sociedad mejor”, y mencionan el concepto disrupción, como el atrevimiento de permitirse ser agente de cambio, y así, me observó yo. Me considero una persona altamente disruptiva, un agente de cambio, aprendo y voy transfiriendo mis aprendizajes a diferentes escenarios, uno de mis mayores retos ha sido gerenciar en escenarios geográficamente y culturalmente distintos, donde los conceptos y valoraciones distan estratégicamente.





Difiero de la creencia de que el conflicto es enemigo de la estabilidad, elijo asumir el acto gerencial como la responsabilidad de ahondar en los problemas y afrontarlos con honradez y madurez, en vez de disimularlos y disfrazarlos para aparentar bienestar. La disrupción nos obliga a buscar respuestas y soluciones.

Me percibo más como movilizadora que como líder, me gusta promover espacios para ayudar a que las personas piensen, busquen esas respuestas y soluciones, estén en actitud permanente de aprendizaje y logren descubrir sus enormes potenciales, ayudarlos a definir su propósito de vida. La evolución de un mejor ente social, impacta sin duda el desarrollo social colectivo.

ERES AUTORA DE UN LIBRO DONDE HABLAS DE LA DEPRESIÓN, EXPLÍCANOS ¿POR QUÉ ELEGISTE ESE TEMA?

Mi libro “Depresión: estigma social”, publicado en septiembre del 2022, es parte de una trilogía, cuyo segundo libro, coincidirá con la publicación de este artículo, el primer trimestre del año 2025. Esta trilogía, es un atrevimiento de desnudar mi alma para intencionalmente visibilizar y normalizar el hablar y educarse sobre la importancia del tema de la salud mental.

Deseo que mi experiencia sirva de ejemplo, para que otras personas que puedan estar transitando una depresión, puedan lograr identificarse, aprender y buscar ayuda profesional especializada. Un aporte, que busca incidir un tanto, en la disminución de las altas tasas de suicidio a nivel mundial, por depresión.

¿EN QUÉ PROYECTO ESTÁS ACTUALMENTE?

En mi rol de educadora, y sin pretensiones de abarcar campos profesionales que no son de mi competencia, me dedico a la educación preventiva sobre el tema de la importancia de la salud mental y bienestar emocional de la mujer hispana, cuya barrera principal en EEUU, es el idioma, lo que disminuye significativamente el acceso a los servicios de atención disponibles, en español. Creé un grupo de apoyo para mujeres que se denomina “Círculo de Confianza”, un espacio seguro donde pueden participar para compartir, aprender y afrontar sus inquietudes, educarse



para el autocuidado, y convertirse en multiplicadoras, mujeres sanas, empoderadas y dispuestas a ayudar a su familia, amigos y entorno.

Del éxito de la experiencia de nuestro grupo de apoyo, nace “Fundación Casa Confianza”, será un espacio interactivo de encuentros para talleres, charlas y actividades variadas, entre mujeres que quieran mejorar su calidad de salud mental y emocional. Otro proyecto que estoy impulsando en la actualidad, es la creación de Ven Spokane (venezolanos en Spokane). Estamos creando experiencias de convivencia y apoyo mutuo entre los miembros de nuestra comunidad.

COMO VENEZOLANA, ¿CREEES QUE HABRÁ UNA SALIDA DEMOCRÁTICA PARA TU PAÍS A CORTO PLAZO?

Estoy segura que sí, no será fácil, pero enero del 2025 representa para los venezolanos la promesa de un cambio, la transición hacia una democracia plena, la recuperación del control de los poderes públicos y el restablecimiento de los derechos humanos y civiles de los ciudadanos que hacemos vida dentro y/o fuera del país. Nuestra lucha es ¡¡¡HASTA EL FINAL!!!

UN MENSAJE PARA LOS LECTORES DE LA LATINA.

Aunque la población que atenderá Fundación Casa Confianza, está enfocada a mujeres hispanas, mi anhelo es que, cualquier miembro de nuestra comunidad en Spokane, también pueda internalizar, que atender los asuntos de salud mental y emocional, recrean personas más sanas, capaces de construir familias nutritivas y funcionales, y los animo a que asistan a las actividades que estaremos programando y que pronto compartiremos. Los invito a todos a participar en la construcción de este proyecto, ya que también se necesitarán voluntarios que deseen apoyar y crecer con la fundación.

¿DÓNDE PODEMOS CONTACTAR CONTIGO?

Los invito a chequear mis redes sociales, donde también encontrarán los enlaces para adquirir mis libros: IG: @morellaps28 / Facebook: Morella Pérez Suels / e-mail: morellaps28@gmail.com



EN BOGOTÁ

UNIDOS POR EL ARTE

En Bogotá: El encuentro entre Fin DAC y Sol Laverde

@Findac @solartverde

Sol, una talentosa venezolana radicada en Bogotá, se ha convertido en la musa de un destacado artista oriundo de Irlanda.

Según nos cuenta Sol, todo comenzó cuando ella, admiradora del trabajo de Fin, empezó a seguirlo en Instagram. Aunque al principio solo intercambiaban likes, en 2016 Fin le propuso pintarla. De esa colaboración nació una serie de obras inspiradas en ella, en las que Fin logró capturar a la perfección su esencia: una mezcla de sensualidad y un aire ingenuo que da vida a un universo de fantasía.

Este noviembre, después de siete años, Sol y Fin finalmente se encontraron cara a cara. El motivo del encuentro fue la creación de un mural en el centro histórico de Bogotá, en La Candelaria, donde Fin, una vez más, plasmó la imagen de su musa.

Puedes ver más del trabajo de Fin en su Instagram:

@Findac





LA LATINA SPOKANE