

NÚMERO 57 GRATUITA

# LA LATINA

SPokane  
#LATINPOWER



# LA LATINA **SPOKANE**

## **CULTURA**

4/EL ARTE DE SER MADRE

10/ LAS MADRES DE  
LA PLAZA DE MAYO

12/ENGLISH VERSION

## **ESTILO DE VIDA**

18/RECETA:

BIRRIA DE RES

## **NUESTRA GENTE**

22/CANDACE ROSAS

## **VIAJES**

30/ BELICE



 @lalatina\_us



**18**  
BIRRIA DE RES



LAS MADRES DE  
LA PLAZA DE MAYO

**10**

EL ARTE  
DE SER MADRE

**4**



!

¿Quieres  
anunciarte  
en La  
Latina?

Escribenos un  
correo a

*lalatina@qmode.es*

# EL ARTE DE SER MADRE



# EL ARTE DE SER MADRE

Ser madre es un arte silencioso que se pinta con paciencia,  
se esculpe con cuidados y se escribe con el entendimiento  
profundo del alma que acompaña sin imponer.

*La maternidad es presencia constante,  
incluso en el silencio.*

*Acompañar es amar sin condiciones ni relojes.*

*Ser madre es sembrar amor en cada gesto,  
aunque nadie lo vea.*

*La paciencia de una madre es un refugio que  
no pide nada a cambio.*



# EL ARTE DE SER MADRE






**EL ARTE DE SER  
MADRE**

# EL ARTE DE SER MADRE





[WWW.QMODE.ES](http://WWW.QMODE.ES)

# El sarampión

es un virus que se propaga fácilmente y puede ser peligroso.

## Prevención

La vacunación es la mejor protección.

La vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (SPR) se ha estudiado y supervisado durante décadas para garantizar su seguridad y ofrece una sólida protección contra el virus del sarampión.

## Síntomas

Fiebre, tos, secreción nasal y enrojecimiento de los ojos seguidos de sarpullido

## llame con anticipación

Si cree que usted o su hijo tienen sarampión, quédese en casa y llame inmediatamente a su médico o al servicio de urgencias para que le aconsejen cómo hacerse una evaluación para limitar su exposición a otras personas.



 **SRHD**  
SARADIA HEALTH  
DEPARTMENT

Creado: Mayo 2025

**LAS MADRES DE LA  
PLAZA  
DE  
MAYO**

---

## **LAS MADRES DE LA PLAZA DE MAYO: MEMORIA, VERDAD Y JUSTICIA**

Las Madres de la Plaza de Mayo surgieron como un símbolo de resistencia en plena dictadura militar en Argentina. El sábado 30 de abril de 1977, un pequeño grupo de mujeres comenzó a reunirse en la Plaza de Mayo, en Buenos Aires, para exigir respuestas sobre el paradero de sus hijos desaparecidos por el régimen. En un contexto de represión y censura, la plaza se convirtió en su punto de encuentro y visibilización.



Al principio se sentaban en silencio, pero al estar vigente el estado de sitio, la policía las obligaba a circular. Fue así como comenzaron a marchar alrededor de la Pirámide de Mayo, todos los jueves a las 15:30, una tradición que continúa hasta hoy. En octubre de ese mismo año, durante la peregrinación a Luján, decidieron usar un pañuelo blanco en la cabeza como símbolo de unidad y reconocimiento.

A través de su lucha pacífica, las Madres se transformaron en un emblema internacional de derechos humanos, manteniendo viva la memoria de los desaparecidos y exigiendo justicia frente al olvido. Su voz sigue siendo una inspiración en la defensa de la dignidad humana.

## **THE MOTHERS OF THE PLAZA DE MAYO: MEMORY, TRUTH, AND JUSTICE**

The Mothers of the Plaza de Mayo emerged as a powerful symbol of resistance during Argentina's military dictatorship. On Saturday, April 30, 1977, a small group of women began gathering in Buenos Aires' Plaza de Mayo to demand answers about their children who had disappeared at the hands of the regime. In an atmosphere of fear and repression, the plaza became their meeting point and a space to make their cause visible.

**THE MOTHERS OF  
PLAZA  
DE  
MAYO**

---

At first, they sat quietly, but under the state of siege, police forced them to move. This led to their now-famous practice of marching around the Pirámide de Mayo every Thursday at 3:30 p.m.—a tradition that continues to this day. In October 1977, during a pilgrimage to Luján, they decided to wear white headscarves to identify themselves as a unified group.

Through their peaceful protest, the Mothers became an international symbol of human rights, keeping the memory of the disappeared alive and demanding justice in the face of silence and denial. Their voices remain a lasting inspiration in the global fight for dignity and truth







## **BIRRIA DE RES POR *MELY'S KITCHEN***

### **INGREDIENTES:**

Para la carne:

- 2 kg de carne de res  
(chambarete, costilla, espaldilla o una mezcla)
  - Sal al gusto
  - 1 hoja de laurel
  - ½ cebolla
- Agua suficiente para cocer

Para la salsa:

- 6 chiles guajillo (sin semillas)
- 4 chiles pasilla (sin semillas)
- 2 chiles anchos (sin semillas)
  - 3 dientes de ajo
  - ½ cebolla
  - 1 cdita de comino
  - 1 cdita de orégano seco
  - ½ cdita de tomillo
  - 1 clavo de olor
- 5 granos de pimienta negra
- 1 pedacito de canela (opcional)
- ¼ taza de vinagre blanco o de manzana
- 1 taza del caldo de la carne (una vez cocida)

# ¿Cómo preparalo?

## COCER LA CARNE:

- En una olla grande, coloca la carne con agua suficiente, sal, laurel y cebolla.
- Cocina a fuego medio-alto por 1.5 a 2 horas o hasta que esté suave (puedes usar olla de presión por 45 minutos).

## HACER LA SALSA:

- Hierve los chiles secos por 5-7 minutos o hasta que estén suaves.
- Licúa los chiles junto con ajo, cebolla, especias, vinagre y 1 taza del caldo donde se coció la carne.
- Cuela la salsa para eliminar restos de piel o semillas.

Integrar la salsa con la carne:

- Vierte la salsa en la olla con la carne cocida.
- Cocina a fuego bajo por 20-30 minutos más para que la carne absorba el sabor.

## SERVIR:

- Puedes servir la birria en un plato hondo con su consomé.
- O desmenuzar para hacer tacos, mojando las tortillas en el consomé y dándolas en sartén.

Listo ¡a disfrutar!

**¿BUSCANDO UNA  
PROPIEDAD?**

PATRICK KENDRICK PATRICK  
KENDRICK



**¡Hablamos español!**

**¡Oportunidad de Inversión en Spokane Valley!**

Gran potencial en 10522 E 4th Ave.

Convierte, construye o desarrolla.

Solo \$342,500

Terreno ideal para vivienda multifamiliar  
en ubicación privilegiada.

patrick-kendrick.com · Instagram@[pltfmrealestate](https://www.instagram.com/pltfmrealestate)

# #SPOKANE CANDACE ROSAS

Candace Rosas —o Candy, como muchos la conocen en la comunidad de Spokane— llega a nuestra sesión de fotos con una vibra maravillosa. Con una sonrisa cálida y una energía inspiradora, nos comparte cómo los retos de la vida la han llevado a trabajar en favor de los demás. Nos habla de su amor por las plantas, su hogar lleno de vida verde, y del importante trabajo que realiza en el área de la salud. Te invitamos a conocer un poco más sobre ella.

Maquillaje por @7thskin



## HÁBLANOS UN POCO DE TI Y TUS RAÍCES.

Fui criada entre Puerto Rico y Spokane. Tengo familia en ambos lugares. Mi vida en Spokane no fue siempre fácil, pero me siento afortunada por las dificultades que enfrenté, porque son precisamente las que alimentan mi pasión por ayudar a nuestra comunidad.

## ¿QUÉ TE GUSTA HACER EN TU TIEMPO LIBRE?

Tengo dos trabajos y también soy voluntaria, así que mi tiempo libre es algo espontáneo. Me involucro como voluntaria porque siento una gran pasión por la misión de MiA. Cuando tengo un momento para mí, lo dedico a compartir con mi hija y descubrir cuál es la última obra de arte que ha creado. También disfruto mucho escuchar música mientras cuido de mis plantas. Y si el clima lo permite, me encanta visitar el parque Manito; tienen una charca con peces koi y, por supuesto, muchas plantas.





## ¿EN QUÉ PROYECTO TE ENCUENTRAS ACTUALMENTE?

Estoy trabajando en un proyecto muy cercano a mi corazón, a través de mi empleo. Se trata de un programa diseñado para apoyar a nuestras comunidades marginadas, con el objetivo de educar, apoyar y empoderar a las personas para que puedan acceder a servicios médicos con confianza.

Este proyecto es personal para mí, porque he vivido en carne propia la falta de comunicación y educación dentro del sistema de salud. Muchos hemos tomado decisiones médicas sin estar completamente seguros por no entender bien la información recibida. A veces también sentimos que no nos comprenden, porque la medicina se practica de forma distinta en nuestros países. Además, los factores sociales y económicos influyen mucho en nuestro bienestar.

Este programa ya existía, pero ahora se está adaptando para atender de forma más específica a cada comunidad marginada, y eso me llena de esperanza.

## ¿CÓMO PODEMOS COMUNICARNOS CONTIGO?

Si desean contactarme a través de mi trabajo, pueden llamarme al 509-992-0072.

## ¿CUÁL ES TU MENSAJE PARA LA COMUNIDAD?

Mi mensaje es que no debemos darnos por vencidos, por más difícil que la vida se ponga. Creo firmemente que incluso las experiencias negativas tienen un propósito. Cuando nos unimos como comunidad, podemos generar cambios reales para el bien de nuestro futuro y el de las próximas generaciones.



# **Viajes**

## **Belice y el Gran Agujero Azul**

El Gran Agujero Azul es un enorme sumidero submarino ubicado frente a la costa de Belice, cerca del centro del Arrecife Lighthouse. Con más de 300 metros de diámetro y aproximadamente 125 metros de profundidad, es uno de los sumideros marinos más grandes y famosos del mundo. Su forma circular y su intenso color azul atraen tanto a buceadores como a científicos, ofreciendo una mirada única a formaciones geológicas antiguas y una rica vida marina. Reconocido como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, es una maravilla natural y un destino de buceo de clase mundial.



# LA LATINA

SÍGUENOS EN @LALATINA\_US

