

NÚMERO 59 - GRATUITA

LA LATINA

SPokane
#LATINPOWER



LA LATINA **SPOKANE**

CULTURA

4/IPANEMA

10/ JULIO MES DE LA
INDEPENDENCIA

12/ENGLISH VERSION

14/YA ES JULIO!

16/ENGLISH VERSION

ESTILO DE VIDA

18/RECETA:

FEIJOADA

NUESTRA GENTE

22/HANNCEL SÁNCHEZ

VIAJES

30/PLAYA EL TUNCO

EL SALVADOR



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

 @lalatina_us



18
FEIJOADA

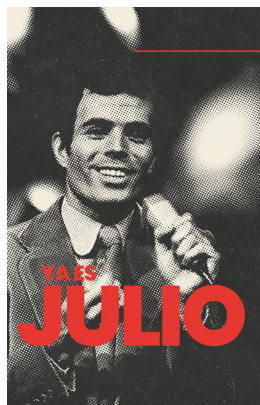


JULIO MES DE LA
INDEPENDENCIA

10

YA ES JULIO

14



!

¿Quieres
anunciarte
en La
Latina?

Escríbenos un
correo a

lalatina@qmode.es

IPANEMA ES UN SUEÑO...



*Desde Ipanema el sol se duerme,
y en su reflejo la tarde tiembla.*



*Pasan sus pasos como poema,
la chica sueña frente al mar.*



*Las olas cantan viejos secretos,
bajo la luna de Ipanema.*



*Entre palmeras y samba lenta,
el corazón vuelve a bailar.*



WWW.QMODE.ES

¡Es hora de nadar! *De manera segura!*



Los ahogamientos son la primera causa de muerte en niños de 1 a 4 años

Los niños necesitan:

En lagos y ríos, llevar puestos salvavidas

Escaner para obtener un

20% de descuento

en un chaleco salvavidas



Tomar un descanso si se cansan o tienen demasiado frío



Estar siempre vigilados

srhd.org SRHD HEALTH
Creado: Julio 2025



¿POR QUÉ TANTAS INDEPENDENCIAS EN SUDAMÉRICA SE CELEBRAN EN JULIO?

Si eres latinoamericano, probablemente hayas notado que julio es un mes de muchas banderas, desfiles, bailes tradicionales y celebraciones patrias en distintos países de Sudamérica. Pero, ¿es coincidencia que tantas independencias se celebren en este mes? La respuesta es no: hay razones históricas, políticas y hasta simbólicas detrás de esta curiosa coincidencia.

EL EFECTO DOMINÓ DE LAS REVOLUCIONES

A comienzos del siglo XIX, las colonias sudamericanas comenzaron a luchar por su independencia del Imperio español. La chispa no vino sola: la Revolución Francesa (1789) y la independencia de Estados Unidos (1776) habían demostrado que era posible romper con los imperios. Además, en 1808, la invasión napoleónica a España debilitó al gobierno español, creando un vacío de poder que abrió la puerta a los movimientos independentistas en América Latina.

La lucha por la libertad se extendió como una ola por todo el continente, y muchas de esas olas llegaron a su punto clave... en julio.

UN MES DE ORGULLO, LUCHA Y MEMORIA

Julio se convirtió, sin planearlo, en un mes de ruptura, valentía y sueños de libertad en toda Sudamérica. Celebrar estas fechas no solo es recordar una historia de lucha contra el colonialismo, sino también reflexionar sobre lo que significa hoy la independencia: justicia, soberanía, equidad y unidad regional.

Así que la próxima vez que veas una bandera ondeando en julio, recuerda que no estás viendo solo una celebración nacional, sino parte de un gran rompecabezas histórico que unió a todo un continente.

WHY ARE SO MANY SOUTH AMERICAN INDEPENDENCE DAYS CELEBRATED IN JULY?

If you're Latin American, you've probably noticed that July is filled with flags, parades, traditional dances, and patriotic celebrations across different South American countries. But is it just a coincidence that so many independence days fall in this month? The answer is no—there are historical, political, and even symbolic reasons behind this curious pattern.

A DOMINO EFFECT OF REVOLUTIONS

In the early 19th century, South American colonies began fighting for their independence from the Spanish Empire. The idea of breaking free wasn't born in isolation—the American Revolution (1776) and the French Revolution (1789) had already shown that it was possible to stand up to empires. Then, in 1808, Napoleon's invasion of Spain weakened the Spanish monarchy, creating a power vacuum that allowed independence movements to emerge throughout Latin America.

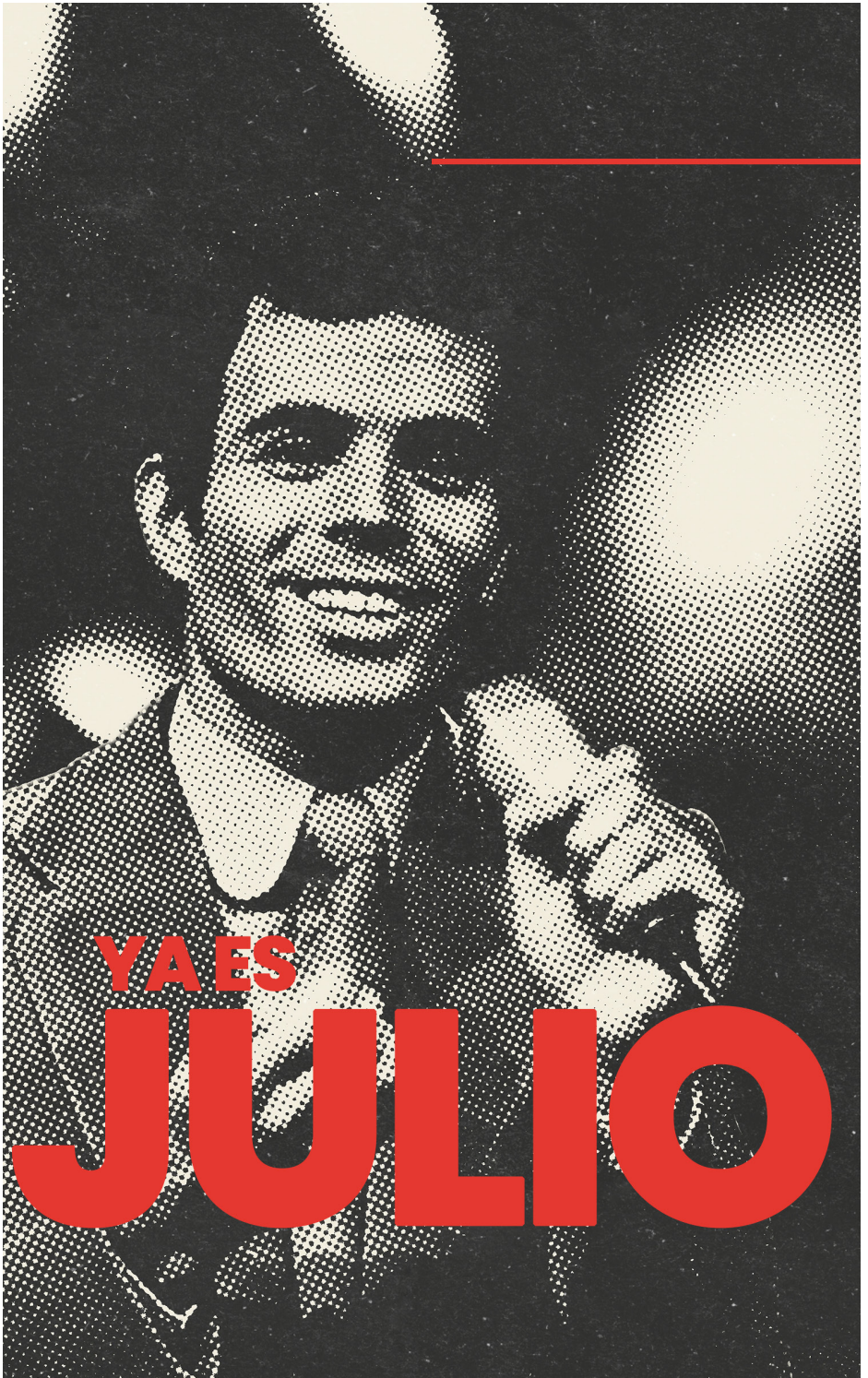
What followed was a wave of revolutionary momentum across the continent—and many of the most significant moments happened to land in July.

A MONTH OF PRIDE, STRUGGLE, AND REMEMBRANCE

July has become, almost unintentionally, a month of defiance, courage, and dreams of liberty across South America. Celebrating these days isn't just about honoring national flags or historic figures—it's about remembering the long, difficult fight against colonialism and reflecting on what independence truly means today: justice, sovereignty, equity, and regional unity.

So the next time you see a flag waving proudly in July, remember—you're witnessing not just a national holiday, but a powerful part of a continental story.





Llega julio y con él... ¡Julio Iglesias! No falla: apenas empieza el mes y los memes del cantante español invaden las redes sociales con su sonrisa, su dedo señalando y frases como “Ya es julio... y lo sabes”.

Pero, ¿quién es este hombre que año tras año se convierte en protagonista de las redes sociales durante 31 días?

¿QUIÉN ES JULIO IGLESIAS?

Julio Iglesias es uno de los cantantes más famosos de habla hispana en el mundo. Nacido en Madrid en 1943, empezó su carrera en los años 60 y desde entonces ha vendido más de 300 millones de discos en 14 idiomas. Ha grabado más de 80 álbumes y ha dado conciertos en los cinco continentes.

Antes de ser cantante, Julio fue portero del Real Madrid juvenil y estudiante de Derecho. Un accidente de tráfico le cambió la vida: le dejó parcialmente paralizado por un tiempo, pero durante la recuperación aprendió a tocar la guitarra... y así comenzó su leyenda musical.

¿Y POR QUÉ ES UN MEME EN JULIO?

Todo empezó como una broma visual que se volvió viral. En ella, aparece Julio Iglesias con su característica sonrisa y el texto:

“YA ES JULIO... Y LO SABES”.

El juego de palabras es simple pero efectivo: “julio” (el mes) y Julio (el nombre), sumado al guiño encantador del cantante, fue suficiente para que internet hiciera lo suyo.

Con los años, el meme evolucionó con mil variantes, juegos de palabras, y un sinnúmero de imágenes de Julio Iglesias señalando cosas. Cada año, como tradición no oficial, el 1º de julio es su día. Una forma divertida de recibir el mes con humor.

UN CLÁSICO DEL INTERNET LATINO

En un mundo saturado de nuevos memes, Julio Iglesias ha logrado lo que pocos: volverse atemporal. Ya sea por nostalgia, por lo icónico de su figura o simplemente por las risas, cada julio le pertenece un poco a él.

Así que sí, ya es julio... y lo sabes.

July arrives and with it... Julio Iglesias! It never fails: as soon as the month begins, memes of the Spanish singer flood social media with his smile, pointing finger, and captions like “It’s Julio... and you know it.”

But who is this man who, year after year, becomes the star of the internet for 31 days straight?

WHO IS JULIO IGLESIAS?

Julio Iglesias is one of the most famous Spanish-speaking singers in the world. Born in Madrid in 1943, he began his career in the 1960s and has since sold over 300 million records in 14 languages. He has recorded more than 80 albums and performed concerts on five continents.

Before becoming a singer, Julio was a goalkeeper for Real Madrid’s youth team and a law student. A car accident changed his life forever: he was left partially paralyzed for a time, but during his recovery, he learned to play the guitar — and that’s how his musical legend began.

SO WHY IS HE A MEME IN JULY?

It all started as a simple visual joke that went viral. In it, Julio Iglesias appears with his trademark smile and the text:

“IT’S JULY... AND YOU KNOW IT.”

The wordplay is simple but effective: Julio (the month) and Julio (his name), combined with his charming grin, was enough for the internet to do what it does best.

Over the years, the meme has evolved into countless variations, puns, and endless images of Julio Iglesias pointing at things. Every year, as an unofficial tradition, July 1st is his day — a fun way to welcome the month with a smile.

A CLASSIC OF LATIN INTERNET CULTURE

In a world flooded with new memes every day, Julio Iglesias has done what few can: become timeless. Whether it’s nostalgia, his iconic presence, or just for the laughs, every July belongs — at least a little — to him.

So yes, it’s Julio... and you know it.

¿No estás segura/o de tu relación?
 Recuerda que mereces un amor que
 sea seguro, respetuoso y amable. No
 estás sola/o, comunícate con
 nosotros. ¡Estamos aquí para
 ayudarte!



Llámanos al (509) 869-0876

Unsure about your relationship?
 Remember you deserve love that's
 safe, respectful, and kind. You're not
 alone, reach out. We're here for you!



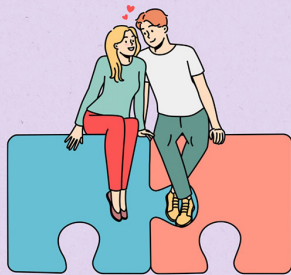
El amor saludable significa crecer individualmente mientras crecen juntos. Apoyar la independencia mutua crea lazos más fuertes.



Healthy love means growing individually while growing together. Supporting each other's independence creates stronger bonds.



El respeto se muestra pidiendo consentimiento, honrando límites y apreciando las diferencias.



Respect looks like asking for consent, honoring boundaries, and showing appreciation for differences.







FEIJOADA

POR *MELY'S KITCHEN*

La feijoada es uno de los platillos más emblemáticos de Brasil. Pero más allá de su sabor profundo y ahumado, es un símbolo de resistencia y creatividad nacida en tiempos de opresión. Durante la época colonial, los esclavizados africanos que trabajaban en las plantaciones y haciendas portuguesas eran obligados a sobrevivir con los desperdicios de comida: restos de carne de cerdo como orejas, colas, huesos con poco o nada de carne, y frijoles negros, un alimento barato y abundante. En manos africanas, esos “sobrantes” se convirtieron en un guiso abundante, sabroso y profundamente nutritivo. Así nació la feijoada. Un acto de supervivencia.

INGREDIENTES

- 500 g de frijoles negros secos
- 300 g de costillas de cerdo (pueden ser ahumadas)
- 200 g de chorizo brasileño o tipo español
- 150 g de tocino en cubos
- 1 cebolla grande picada
- 4 dientes de ajo picados
- 2 hojas de laurel
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal
- Agua suficiente para cubrir

¿CÓMO PREPARALA?

Remoja los frijoles negros la noche anterior o al menos 8 horas antes. Luego escrúpulos.

En una olla grande, dora el tocino y las costillas hasta que suelten su grasa. Retira y reserva.

En la misma grasa, sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Añade de nuevo las carnes, el chorizo en rodajas, los frijoles escurridos y agua suficiente para cubrir todo.

Agrega el laurel y una pizca de sal. Cocina a fuego medio-bajo durante 2 horas, o hasta que los frijoles estén suaves y las carnes tiernas. Agrega más agua si es necesario durante la cocción.

Rectifica sal y pimienta. Si lo deseas más espeso, machaca una parte de los frijoles para espesar el caldo.

PARA ACOMPAÑAR:

Arroz blanco

Farofa (harina de yuca tostada)

Naranjas en rodajas (ayudan a la digestión)

Couve (col rizada salteada con ajo)

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 2–3 horas

Nivel: Medio



**¿Buscando la casa de tus sueños?
Te ayudamos a conseguirla**



patrick-kendrick.com
Instagram @pltfrmrealestate

¡Hablamos español!

#SPOKANE

HANNCEL SÁNCHEZ

Este mes tengo el enorme placer de entrevistar a una persona verdaderamente entregada al bienestar de los demás. Hanncel

Sánchez es una mujer con una vocación de servicio tan profunda que inspira con solo estar cerca. Siempre dispuesta a tender la mano, siempre priorizando al otro, siempre con una sonrisa que ilumina todo a su paso. Su energía positiva y su compromiso con la comunidad son un verdadero regalo para todos los que la rodean.

Maquillaje por @7thskin



¿DE DÓNDE ERES Y CUÁNTO TIEMPO LLEVAS EN SPOKANE?

Nací en mi querida Venezuela y emigró a E.E.U.U con mis papás y mis hermanos cuando era una adolescente. Viví en Florida por muchos años hasta que nos vinimos a Washington en el 2014, buscando una mejor vida para todos, y dos años más tarde, mi esposo y yo llegamos a Spokane. ¡No puedo creer que ya llevamos casi 10 años aquí!

CUÉNTANOS ACERCA DE TUS NUEVOS PROYECTOS: ¿EN QUÉ ESTÁS TRABAJANDO ACTUALMENTE Y QUÉ TE EMOCIONA MÁS DE ESTOS PROYECTOS?

Bueno, tengo varios proyectos y uno de mis favoritos es Hannel Studio (@hannelstudio). Mi visión es que mi shop sea una plataforma online de arte, advocacy y representación donde las comunidades inmigrantes se sientan inspiradas a crear cambios. Tu sabes, soy una advocate y me apasiona luchar por los derechos humanos y levantar a mi cultura y comunidad. No siempre me sentí orgullosa de mis raíces por la discriminación que he pasado, especialmente cuando era una adolescente, y me tomó años reclamar mi identidad, arraigarme en mi cultura y sentirme orgullosa de mis raíces. Mi arte es un recordatorio para mi y mi comunidad de que merecemos tomar espacio y estar orgullosos de quienes somos.

Otro proyecto, aunque más que proyecto, es un ministerio o llamado, es mi iglesia Casa de Esperanza aquí en el norte de Spokane. No se por que a Dios se le ocurren estas cosas. Creeme que de todas las cosas que he soñado en la vida, jamás se me cruzó por la mente ser pastora de una iglesia. El Señor le dio el llamado de pastorado a mi esposo Manuel Sandoval hace muchos años y resulta que nunca me lo había dicho hasta hace unos pocos años atrás. Yo le hecho bromas a él y le digo que esas son cosas que uno tiene que compartir con su pareja antes de casarse. Pero sabes que, cuando Dios pone algo en tu corazón, y pasan muchos años y las cosas como que no van por ese rumbo, es muy fácil pensar que fue algo que nos inventamos o imaginamos y pues, es fácil olvidarlo... hasta que Dios te lo recuerda, abre puertas y te pregunta, "estás listo?" Para no hacer el cuento tan largo, en estos últimos dos años, Dios ha alineado todo para que pudiéramos abrir nuestra iglesia bajo Asambleas de Dios. Somos una iglesia Latina pequeña y llenos del amor de Dios. Todos están invitados a nuestros servicios: Domingos a las 2pm en 7319 N Regal St., Spokane, WA 99217.



Entre otros proyectos, estoy haciendo consultoría y diseño gráfico para organizaciones sin fines de lucro y pequeños negocios. También, aunque ya no soy la directora ejecutiva, sigo trabajando con MiA - Mujeres in Action en el proyecto de Casa MiA para crear viviendas permanente de bajo costo para sobrevivientes de violencia domestica/agresion sexual. ¡Este es un sueño que estamos a punto de cumplir!

¿DÓNDE PUEDEN ENCONTRARTE O SEGUIR TU TRABAJO?

Pueden encontrar mi arte en [hanncelstudio.etsy.com](https://www.hanncelstudio.etsy.com) y en instagram @hanncelstudio. Para

Para saber más sobre mi iglesia, pueden ir a casadeesperanzawa.org o en las redes @casadeesperanzawa.

¿QUÉ SUEÑOS TIENES PARA TU COMUNIDAD?

Sueño con que mi comunidad sea libre. Quiero ver a mi comunidad ir más allá de solo sobrevivir, que el fruto de sus manos, de su ardua labor florezca de una manera exponencial sin que nadie lo pisotee. Quiero que mi comunidad pueda brillar su luz, sin temor a retaliación o discriminación, que pueda soñar y tener las herramientas para alcanzar sus sueños.

Quiero que mi comunidad pueda crear riquezas y ser próspera. Que rompa con los ciclo tóxico que vienen de generación en generación, que nuestro hijos sean mejores personas que nosotros, y mejores mayordomos de la Madre Tierra. Quiero que mi comunidad tenga paz y tranquilidad sin temor de ser perseguidos ni por la migra ni por nadie, que podamos pertenecer. Quiero que mi comunidad sea libre y que tenga un sentido de pertenencia.

This month, I have the great pleasure of interviewing someone truly devoted to the well-being of others. Hanncel Sánchez is a woman whose deep calling for service inspires everyone around her. Always ready to lend a helping hand, always putting others first, and always wearing a smile that lights up every room. Her positive energy and commitment to the community are a true gift to everyone she touches.

WHERE ARE YOU FROM AND HOW LONG HAVE YOU BEEN IN SPOKANE?

I was born in my beloved Venezuela and immigrated to the U.S. with my parents and siblings when I was a teenager. I lived in Florida for many years until we moved to Washington in 2014 in search of a better life for all of us. Two years later, my husband and I moved to Spokane. I can't believe we've already been here for almost ten years!

TELL US ABOUT YOUR NEW PROJECTS: WHAT ARE YOU CURRENTLY WORKING ON, AND WHAT EXCITES YOU THE MOST ABOUT THESE PROJECTS?

Well, I have several projects, and one of my favorites is Hannel Studio (@hannelstudio). My vision is for my shop to be an online platform for art, advocacy, and representation — a space where immigrant communities feel inspired to create change. As you know, I'm an advocate, and I'm passionate about fighting for human rights and uplifting my culture and community. I didn't always feel proud of my roots because of the discrimination I experienced, especially as a teenager. It took me years to reclaim my identity, to root myself in my culture, and to feel proud of who I am. My art is a reminder — for myself and my community — that we deserve to take up space and to be proud of who we are. Another project — though it's more than just a project — is a ministry or calling: my church, Casa de Esperanza, here in North Spokane. I don't know why God comes up with these things.

Believe me, of all the dreams I've had in life, becoming a pastor was never one of them. The Lord gave my husband, Manuel Sandoval, the calling to be a pastor many years ago, and it turns out he never told me until just a few years back! I always joke with him that that's the kind of thing you should really share with your partner before getting married. But you know what? When God places something in your heart, and many years go by and life doesn't seem to move in that direction, it's easy to think you imagined it or made it up — and it's easy to forget about it... until God reminds you, opens doors, and asks, "Are you ready?" To keep the story short, over the past two years, God has aligned everything for us to open our church under the Assemblies of God. We are a small, loving Latino church filled with God's love.

Everyone is welcome to join our services: Sundays at 2pm at 7319 N Regal St., Spokane, WA 99217.

Among other projects, I'm doing consulting and graphic design for nonprofits and small businesses. And although I'm no longer the Executive Director, I'm still working with MiA — Mujeres in Action — on the Casa MiA project to create permanent affordable housing for survivors of domestic and sexual violence. This is a dream we are about to make a reality!

WHERE CAN PEOPLE FIND YOU OR FOLLOW YOUR WORK?

You can find my art at hanncelstudio.etsy.com and on Instagram at @hanncelstudio.

To learn more about our church, visit casadeesperanzawa.org or find us on social media @casadeesperanzawa.

WHAT ARE YOUR DREAMS FOR YOUR COMMUNITY?

I dream of seeing my community free. I want to see my community go beyond just surviving — I want the fruit of their hands and their hard work to flourish abundantly, with no one there to trample it. I want my community to shine its light without fear of retaliation or discrimination, to dream big and have the tools to achieve those dreams.

I want my community to create wealth and prosperity, to break toxic cycles passed down through generations, so that our children grow up to be better people than we are, and better stewards of Mother Earth. I want my community to have peace and safety, without fear of being chased by immigration or anyone else — a place where we belong. I want my community to be free and to have a true sense of belonging.



NADA ES IMPOSIBLE

para Dios

MATEO 17:20

SEVICIO TODOS LOS
DOMINGOS // 2PM

7319 N REGAL ST., SPOKANE, WA 99217

@CASADEESPERANZAWA

Viajes

Playa El Tunco, El Salvador

Ubicada en la costa del Pacífico, a solo 45 minutos de San Salvador, Playa El Tunco es un paraíso para los amantes del surf. Con olas consistentes durante todo el año y un ambiente relajado, este pequeño pueblo costero se ha convertido en uno de los destinos favoritos tanto para surfistas profesionales como para quienes dan sus primeros pasos en la tabla. Su famoso peñasco en forma de cerdo (“el tunco”) da nombre al lugar y ofrece atardeceres espectaculares frente al mar.

El Tunco Beach, El Salvador

Located on the Pacific coast, just 45 minutes from San Salvador, El Tunco Beach is a paradise for surf lovers. With consistent waves all year round and a laid-back vibe, this small coastal village has become a favorite destination for both professional surfers and beginners taking their first steps on the board. Its famous pig-shaped rock (“el tunco”) gives the place its name and offers spectacular sunsets over the ocean.



LA LATINA

SÍGUENOS EN @LALATINA_US

