

NÚMERO 64 · GRATUITA

LA LATINA

SPokane
#LATINPOWER



LA LATINA **SPOKANE**

CULTURA

4/LOS PESEBRES

10/ LAS LENGUAS QUE

NOS HABITAN

ESTILO DE VIDA

16/RECETA:

PAN DE JAMÓN

NUESTRA GENTE

20/MARGOT MEJÍA

HITOS

28/CELEBREMOS

VIAJES

30/ARGENTINA



 @lalatina_us



16
PAN DE
JAMÓN



EL PESEBRE

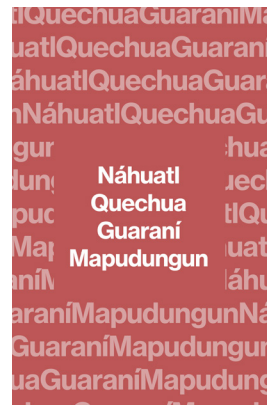
4
LAS LENGUAS QUE
NOS HABITAN
10

!

¿Quieres
anunciarte
en La
Latina?

Escríbenos un
correo a

lalatina@qmode.es



EL PESEBRE



En muchas comunidades latinas, la Navidad se vive con calidez, música y tradición, y en el centro de todo está el pesebre: una hermosa representación del nacimiento de Jesús. Las familias colocan con cariño sus figuras, luces y detalles artesanales, creando un espacio especial que une a todos para celebrar la cultura, la fe y la alegría de la temporada.







In many Latin communities, Christmas is celebrated with warmth, music, and deep tradition, and at the heart of it all is the nativity scene—a beautiful representation of the birth of Jesus. Families lovingly arrange their pesebre with colorful figures, lights, and handcrafted details, creating a meaningful space that brings everyone together to honor faith, culture, and the joy of the season.



Tracemos su plan de salud *en equipo*

Reciba apoyo personalizado y **gratis** para inscribirse en un seguro de salud a través de HealthPlanFinder durante la Inscripción Abierta.



Ayuda presencial y en línea

Nos reunimos con usted para guiarle paso a paso durante la inscripción y responder sus preguntas.



Orientación y educación

Le ayudamos a entender las distintas reglas de elegibilidad y de inscripción para cada programa disponible



Apoyo continuo

Ofrecemos apoyo durante todo el año para reinscribirse, así como durante los períodos de inscripción especial o cuando hay cambios familiares.

¡Escanee el QR para agendar su cita gratis hoy mismo!

La Inscripción Abierta está disponible del 1 de noviembre de 2025 al 15 de enero de 2026.

Teléfono: (509) 370-5605

Correo: BHTNavigatorStaff@BetterHealthTogether.org

Horario: Lu-Vie, de 8 a. m. a 6 p. m. | Sáb, de 10 a. m. a 2 p. m.

La oficina de BHT atiende solo con cita previa.

www.betterhealthtogether.org





WWW.QMODE.ES

Esta temporada, regalá apoyo

Esta época del
año puede ser
difícil para muchas
personas. Contactá
a tus seres queridos
y ofréciles ayuda.

También podés acceder a
ayuda profesional en salud
mental, gratuita y confidencial,
llamando al 988 y presionando el 2 o
enviando un mensaje de texto con la
palabra "AYUDA" al:

988



 srhd.org/mentalhealth
Creado: Diciembre de 2025

**Náhuatl
Quechua
Guaraní
Mapudungun**

LAS LENGUAS QUE NOS HABITAN: NÁHUATL, QUECHUA, GUARANÍ, MAPUDUNGUN, CRIOLLOS Y MÁS

RESCATAR LAS LENGUAS VIVAS Y EXPLICAR SU BELLEZA, SU VALOR Y CÓMO SIGUEN INFLUYENDO EL ESPAÑOL.

Mucho antes de que el español llegara a América, este continente ya hablaba. Hablaba con la melodía del náhuatl en Mesoamérica, la fuerza del quechua en los Andes, la suavidad del guaraní en el Cono Sur, el ritmo del mapudungun en tierras mapuche y los vibrantes criollos que nacieron del encuentro cultural en el Caribe.

Hoy, muchas de estas lenguas sobreviven—vivas, en evolución, en resistencia. No existen solo en regiones remotas o en relatos antiguos; viven dentro de nosotros, en las palabras que usamos cada día, en nuestra comida, nuestra música, nuestros nombres y nuestra forma de ver el mundo.

LENGUAS MÁS ANTIGUAS QUE LAS FRONTERAS

El náhuatl nos dio chocolate, coyote, tomate, aguacate.

El quechua nos regaló cancha, puma, quinua.

El guaraní nos dejó jaguar, tapir, mandioca.

El mapudungun nos dio poncho, charqui, guanaco.

Cada vez que una persona latina dice una de estas palabras, sin saberlo está honrando a naciones antiguas cuyo conocimiento moldeó civilizaciones enteras.

LENGUAS VIVAS, CULTURAS VIVAS

En América Latina existen más de 600 lenguas indígenas. Algunas las hablan millones; otras luchan por sobrevivir con solo unos cientos de hablantes. Pero todas guardan saberes que no pueden traducirse: maneras de relacionarnos con la comunidad, con la naturaleza, con la tierra.

El quechua tiene *ayni*, la reciprocidad sagrada entre las personas.

En guaraní, *teko* no es solo “vida”, es “el modo de existir con dignidad”. El *mapudungun* guarda *küme mongen*, la idea de vivir en equilibrio con todos los seres.

No son solo palabras—son filosofías completas.

LA INFLUENCIA EN EL ESPAÑOL

El español que se habla en América Latina no es el mismo que salió de España.

Se volvió más rico, más musical, más expresivo, porque absorbió gramáticas, entonaciones y vocabulario indígena.

El español caribeño lleva ritmo africano e indígena.

El español andino tiene estructuras quechuas.

El español mexicano canta con ecos del náhuatl.

El español de América es prueba de fusión cultural—y de supervivencia cultural.

POR QUÉ IMPORTA HOY

En un mundo que busca uniformidad, las lenguas indígenas nos recuerdan que la diversidad es fortaleza. Enseñan a las nuevas generaciones que ser latino no es una sola historia, sino miles de historias entrelazadas.

Preservar estas lenguas no es solo honrar el pasado—es proteger nuestro futuro.

THE LANGUAGES WITHIN US: NÁHUATL, QUECHUA, GUARANÍ, MAPUDUNGUN, CREOLES... AND MORE

How Our Living Indigenous Languages Continue to Shape Spanish—and Who We Are

Long before Spanish arrived in the Americas, this continent was already speaking. It spoke through the melody of Náhuatl in Mesoamerica, the strength of Quechua in the Andes, the softness of Guaraní in the Southern Cone, the rhythm of Mapudungun in the lands of the Mapuche, and the vibrant Creoles that grew from cultural encounters across the Caribbean.

Today, many of these languages survive—alive, evolving, resisting. They don't just exist in remote regions or in old stories; they live inside us, in the words we speak every day, in our food, our music, our names, and our worldview.

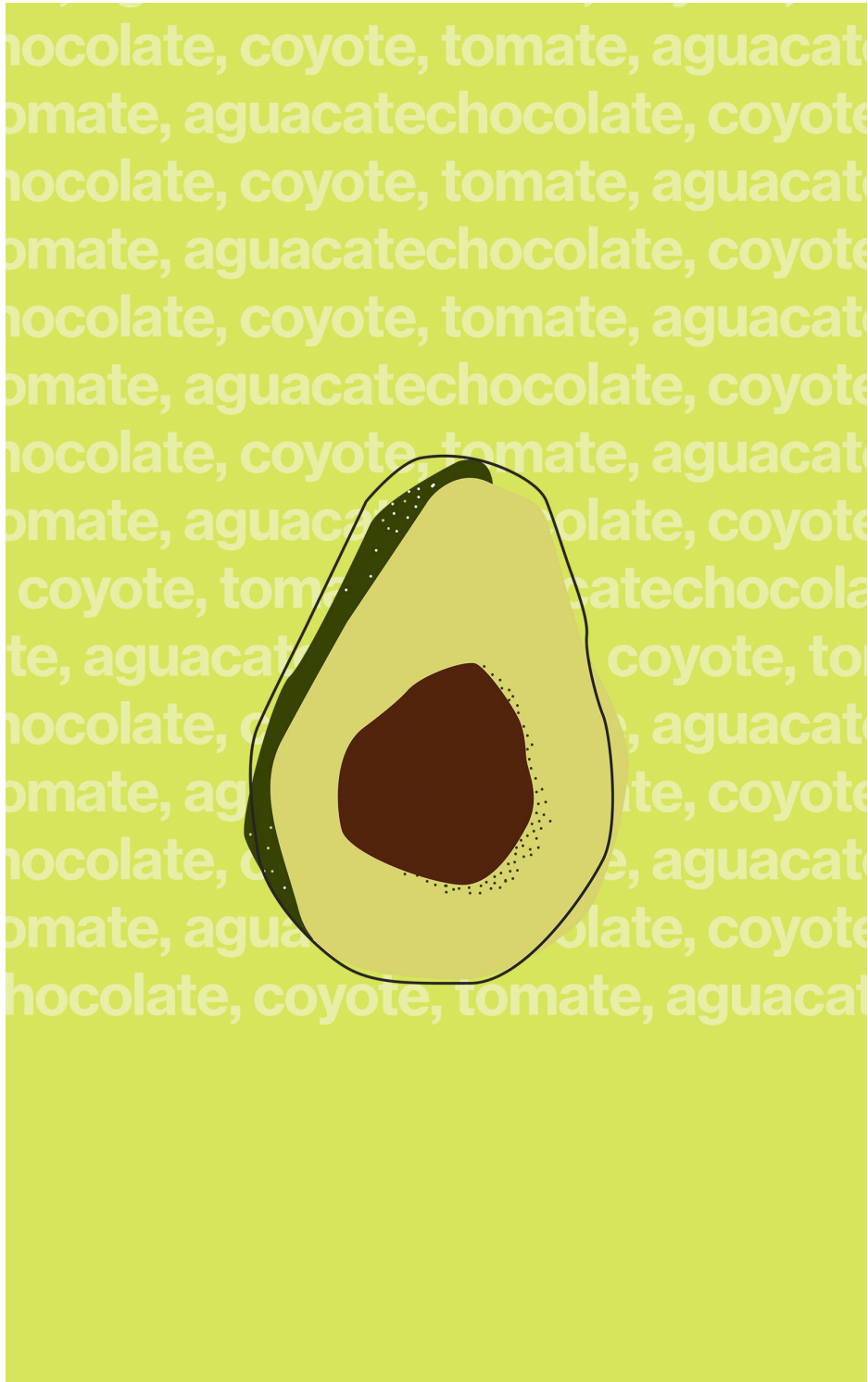
Languages Older Than Borders

Náhuatl gave us chocolate, coyote, tomate, aguacate.

Quechua gifted us cancha, puma, quinoa.

Guaraní left us jaguar, tapir, mandioca.

Mapudungun gave us poncho, charqui, guanaco.



Every time a Latino anywhere in the world says one of these words, they are unknowingly honoring ancient nations whose knowledge shaped entire civilizations.

LIVING LANGUAGES, LIVING CULTURES

There are more than 600 Indigenous languages in Latin America today. Some are spoken by millions; others fight for survival with only a few hundred speakers left. But all carry knowledge that cannot be translated: ways of relating to community, to nature, to the earth.

Quechua has the concept ayni, a sacred reciprocity between people.

In Guaraní, teko is not just “life” but “the way we exist with dignity.”

Mapudungun carries küme mongen, the idea of living in balance with all beings.

These are not just words—they are whole philosophies.

THE INFLUENCE ON SPANISH

The Spanish spoken in Latin America is not the same Spanish that left Spain. It became richer, more musical, more expressive because it absorbed Indigenous grammar, intonations, and vocabulary.

The cadence of Caribbean Spanish carries African and Indigenous rhythm.

Andean Spanish holds Quechua structures.

Mexican Spanish sings with Náhuatl echoes.

Spanish in the Americas is proof of cultural fusion—and cultural survival.

WHY IT MATTERS TODAY

In a world that pushes for uniformity, Indigenous languages remind us that diversity is strength. They teach younger generations that Latinidad is not one story but thousands of intertwined stories.

To preserve these languages is not just to honor the past—it is to protect our future.





PAN DE JAMÓN

El Pan de Jamón es uno de los símbolos culinarios más queridos de la Navidad venezolana. Nacido en Caracas a principios del siglo XX, este pan relleno de jamón, pasas y aceitunas se convirtió rápidamente en un ritual decembrino que une sabores dulces y salados en perfecta armonía. Con los años, cada familia creó su propia versión, pero el corazón de la tradición permanece intacto: compartirlo con quienes amamos.

INGREDIENTES

PARA LA MASA:

- 4 tazas de harina de trigo
- 2 ¼ cucharaditas de levadura seca (1 sobre)
- 1 taza de leche tibia
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 huevo

PARA EL RELLENO:

- 1 libra (450 g) de jamón rebanado
- 1 taza de aceitunas verdes rellenas
- ½ taza de pasas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 huevo batido (para barnizar)

¿CÓMO PREPARALO?

ACTIVAR LA LEVADURA:

Mezcla la leche tibia con el azúcar y la levadura. Deja reposar 10 minutos.

PREPARAR LA MASA:

Añade la harina, sal, mantequilla y el huevo. Amasa hasta obtener una mezcla suave. Cubre y deja levar 1 hora.

ESTIRAR LA MASA:

Forma un rectángulo grande y delgado.

RELLENAR:

Cubre la masa con el jamón, luego agrega las pasas y las aceitunas distribuyéndolas uniformemente.

ENROLLAR:

Enrolla como un brazo gitano, asegurando los bordes.

REPOSA:

Deja reposar 30 minutos más.

HORNEAR:

Barniza con huevo batido y hornea a 350°F (175°C) por 35–45 minutos, hasta dorar.

ENFRIAR:

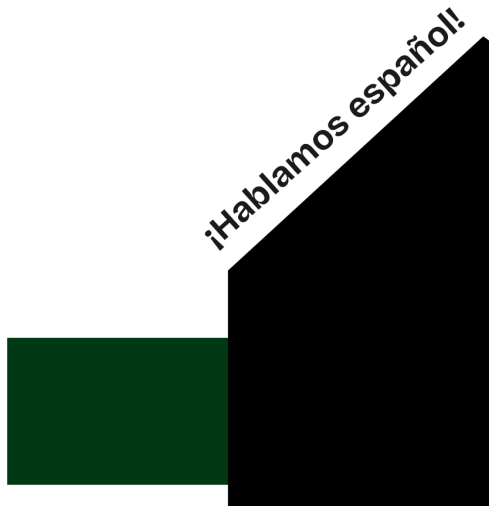
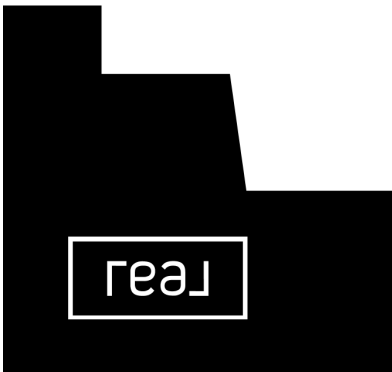
Deja reposar antes de cortar para que no se desarme.



En 2026, sueña con tu nuevo hogar
¡Feliz Navidad!



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



#SPOKANE

MARGOT MEJÍA

Margot llegó a nuestra sesión de fotos con su hermosa sonrisa y esos ojos llenos de luz que iluminan cualquier espacio. Su presencia tranquila pero poderosa hizo que toda la sesión se sintiera natural y auténtica.

Margot arrived at our photo session with her beautiful smile and those bright, light-filled eyes that instantly warm the room. Her calm yet powerful presence made the entire shoot feel effortless and genuine.

Maquillaje por @7thskin





CUÉNTANOS UN POCO SOBRE TI Y CÓMO LLEGASTE A SPOKANE.

Mi nombre es Margot Mejía, y emigré de Colima, México a los cuatro años. Crecí en Chandler, Arizona, en un hogar lleno con siete hermanos y una mamá que trabajaba sin parar. Desde joven encontré apoyo en programas comunitarios, donde descubrí mi interés por el liderazgo y la defensa, especialmente al ver las necesidades y falta de representación de nuestra comunidad latina.

En 2010 mi familia se mudó a Yakima, Washington. Más tarde estudié Servicios Sociales y Estudios Étnicos en Central Washington University. En 2021 me mudé sola a Spokane para completar mi maestría en Trabajo Social en EWU, y gracias a mi pasantía llegué a RICS, donde sigo trabajando hoy.

¿QUÉ HACES EN RICS Y QUÉ ES LO QUE MÁS DISFRUTAS?

Soy Especialista en Participación de la Primera Infancia y Enlace de Defensa Comunitaria en Refugee & Immigrant Connections Spokane (RICS). Servimos a comunidades inmigrantes y refugiadas con apoyo culturalmente arraigado. Lo que más disfruto es construir relaciones genuinas y acompañar a las familias con respeto y dignidad.

También represento a RICS en la Spokane Immigrant Rights Coalition (SIRC), donde trabajamos juntos para responder a las necesidades de la comunidad y coordinar esfuerzos como el Community Justice Fund, un fondo que apoya a personas afectadas por acciones migratorias.

¿QUÉ PROYECTOS TE EMOCIONAN EN ESTE MOMENTO?

Estamos ofreciendo entrenamientos gratuitos para la comunidad:

-Conoce Tus Derechos

-Respuesta Rápida

-Acompañamiento a Corte o Check-ins con ICE

Estos talleres ayudan a las familias a conocer sus derechos, prepararse y apoyarse mutuamente. Quienes estén interesados pueden contactarme a margotm@ricspokane.org.

La abogacía es para todos—cada acción, por pequeña que sea, fortalece a nuestra comunidad.

¿DÓNDE PUEDE ENCONTRARTE LA GENTE?

RICS está en 35 W Main Ave, Suite 205, en el Community Building.

Síguenos en RICSpokane.org, Instagram @RICSpokane, y Facebook.

También pueden escuchar nuestro podcast Community Cup en Spotify y YouTube.

MENSAJE PARA LA COMUNIDAD LATINA EN SPOKANE

En tiempos de incertidumbre, recuerden la fuerza que tenemos cuando caminamos juntos.

“Tú puedes,
siempre has
podido y
siempre vas
a **poder.**”



TELL US A LITTLE ABOUT YOURSELF AND HOW YOU CAME TO SPOKANE.

My name is Margot Mejía, and I immigrated from Colima, Mexico at age four. I grew up in Chandler, Arizona, in a busy home with seven siblings and a hardworking mother. Early on, I found community in after-school programs, where I discovered a passion for leadership and advocacy—especially as I saw how often our Latino community lacked resources and representation.

In 2010, my family moved to Yakima, Washington. I later attended Central Washington University, where I studied Social Services and Ethnic Studies. In 2021, I moved to Spokane to pursue my Master of Social Work at EWU, and through my internship I found RICS, where I continue doing the work I love.

WHAT DO YOU DO AT RICS, AND WHAT DO YOU ENJOY MOST ABOUT YOUR WORK?

I am the Early Childhood Engagement Specialist and Community Advocacy Liaison at Refugee & Immigrant Connections Spokane (RICS). Our organization serves refugee and immigrant communities through culturally grounded support. My favorite part of the job is building real relationships and walking alongside community members with care and dignity.

I also represent RICS in the Spokane Immigrant Rights Coalition (SIRC), where we collaboratively respond to community needs and coordinate efforts such as the Community Justice Fund, which supports individuals impacted by immigration enforcement.

WHAT PROJECTS ARE YOU EXCITED ABOUT RIGHT NOW?

We are currently offering free in-person trainings for the community:

-Know Your Rights

-Rapid Response

-Accompaniment to Court or ICE Check-ins

These workshops help families understand their rights, prepare for emergencies, and support one another. Anyone interested can contact me at margotm@ricspokane.org.

Advocacy is for everyone—every action, big or small, strengthens our community.

WHERE CAN PEOPLE FIND YOU?

RICS is located at 35 W Main Ave, Suite 205, in the Community Building.

Follow us at RICSpokane.org, on Instagram @RICSpokane, and on Facebook.

You can also listen to our podcast, Community Cup, on Spotify and YouTube.

MESSAGE FOR THE LATINO COMMUNITY IN SPOKANE

In uncertain times, remember the power we hold when we stand together.

**“You can
do it, you
always have,
and you
always will”**

HITOS DE CULTURA: CELEBREMOS

Se acercan las fiestas y, más allá de su carácter religioso, podemos pensarlas como hitos en nuestras vidas. Todas las culturas, todas las religiones y, en general, todas las sociedades necesitan marcas históricas: momentos que funcionan como pausas, señales en el continuo del tiempo que nos brindan referencia. Son puntos que elegimos dotar de significado y que nos recuerdan que todo tiene un comienzo y un fin. Así nacen las festividades, y así nos ayudan a dimensionar lo que ya pasó y lo que podemos esperar.

Las celebraciones cumplen una función profunda en la salud mental comunitaria. Nos permiten reunirnos en torno a un símbolo compartido que nos identifica y nos da pertenencia. La cohesión social —sentirnos parte de algo más grande, sostener creencias comunes que nos esperan— es un factor esencial de bienestar emocional. Por eso, cada cultura elige qué conmemorar, pero todas comparten la misma necesidad humana: unirse en un ritual que da sentido y fortalece el tejido comunitario. Puede ser la Navidad para las tradiciones cristianas, pero su valor puede ir más allá de lo estrictamente religioso. En su núcleo, simboliza resiliencia: la celebración de un nacimiento, de la esperanza, de la fe en que algo nuevo y bueno puede llegar. Es la fiesta de la creación y del optimismo, la creencia compartida de que la vida puede renovarse y que la prosperidad es posible. En tiempos complejos, estos rituales nos recuerdan que no estamos solos, que seguimos creando significados juntos y que nuestras comunidades son, en sí mismas, una fuente de salud mental.

Monica Rey Serantes es la consejera para el programa de salud conductual de MiA Mujeres in Action. En MiA ofrecen citas de consejería para sobrevivientes de violencia doméstica y/o agresión sexual a bajo costo, con seguro médico, o gratis dependiendo de los ingresos de la familia.

PARA AGENDAR CITAS O APRENDER MÁS SOBRE EL PROGRAMA DE SALUD CONDUCTUAL EN MIA MUJERES IN ACTION FAVOR LLAMAR AL 509-869-0876.



Cafayate

ARGENTINA

Cafayate, en el noroeste argentino, es un oasis de luz y colores donde el desierto se mezcla con viñedos de altura que producen algunos de los vinos más singulares del mundo. Rodeado de montañas rojizas y formaciones naturales que parecen esculpidas por el viento, este pequeño pueblo invita a caminar despacio, probar su famoso torrontés y descubrir una cultura tranquila, orgullosa y profundamente conectada con la tierra.

Cafayate, in Argentina's northwest, is an oasis of light and color where the desert blends with high-altitude vineyards that produce some of the most unique wines in the world. Surrounded by red-toned mountains and natural formations that look sculpted by the wind, this small town invites you to slow down, taste its famous Torrontés wine, and discover a peaceful, proud culture deeply connected to the land.



LA LATINA

SÍGUENOS EN @LALATINA_US

