

NÚMERO 65 - GRATUITA

# LA LATINA

SPokane

#LATINPOWER



# LA LATINA **SPOKANE**

## **CULTURA**

4/LUCHA LIBRE

10/LA CULTURA

AFRODESCENDIENTE

## **ESTILO DE VIDA**

16/RECETA:

GAMBAS AL AJILLO

## **NUESTRA GENTE**

20/NATALIA RUIZ

## **VIAJES**

30/PERÚ



 @lalatina\_us



**16**  
GAMBAS AL  
AJILLO



LA LUCHA LIBRE

**4**

CELEBREMOS LA  
CULTURA

**10**



!

¿Quieres  
anunciarte  
en La  
Latina?

Escríbenos un  
correo a

[lalatina@qmode.es](mailto:lalatina@qmode.es)

# LUCHA LIBRE



**LA LATINA**  
PRESENTA

LUCHA LIBRE MEXICANA

HURACÁN  
VS  
ESPANTO

LA  
HISTORIA

LIVE SHOW  
ONE NIGHT ONLY

MEXICAN  
WRESTLER  
NIGHT

NIÑOS 2\$  
ADULTOS 5\$

ESTE POSTER ES SOLO PARA ADORNAR  
\*\*\* NUESTRO ARTÍCULO \*\*\*

La lucha libre en México es mucho más que un deporte: es un fenómeno cultural profundamente arraigado en la identidad popular del país. Sus orígenes se remontan a principios del siglo XX, cuando la lucha estilo grecorromano comenzó a ganar popularidad y, con el tiempo, evolucionó hasta convertirse en un espectáculo único que combina deporte, teatro y narrativa. La creación de personajes claramente definidos —los técnicos, que representan el bien, y los rudos, que encarnan la rebeldía y el caos— permitió al público identificarse emocionalmente con las historias dentro del ring. Figuras legendarias como El Santo, Blue Demon y Mil Máscaras trascendieron la arena para convertirse en íconos del cine, los cómics y la cultura popular.

Uno de los elementos más emblemáticos de la lucha libre mexicana es la máscara, símbolo de identidad, honor y misterio. Perderla en una lucha de apuestas es uno de los mayores sacrificios para un luchador, ya que representa revelar su verdadera identidad ante el público. Entre las curiosidades más llamativas están los movimientos acrobáticos de alto riesgo, la cercanía entre luchadores y aficionados, y el ambiente familiar que se vive en las arenas. Además, la lucha libre ha sido una plataforma de expresión social, donde se reflejan tensiones, sueños y luchas cotidianas del pueblo mexicano, manteniéndose vigente y reinventándose generación tras generación.



**LUCHA  
LIBRE**

*Mexican lucha libre is far more than a sport; it is a cultural phenomenon deeply rooted in the country's popular identity. Its origins date back to the early 20th century, when Greco-Roman wrestling gained popularity and gradually evolved into a unique form of entertainment that blends athleticism, theater, and storytelling. The clear division between técnicos (the heroes) and rudos (the villains) allows fans to emotionally connect with the action in the ring. Legendary figures such as El Santo, Blue Demon, and Mil Máscaras became national icons, extending their influence beyond wrestling into films, comics, and popular culture.*

*One of the most iconic aspects of lucha libre is the mask, which represents identity, honor, and tradition. Losing a mask in a high-stakes "lucha de apuestas" is considered one of the greatest defeats, as it forces the wrestler to reveal their true identity. Among the most fascinating curiosities are the high-flying acrobatic moves, the strong bond between wrestlers and fans, and the lively, family-friendly atmosphere found in wrestling arenas. Lucha libre has also served as a form of social expression, reflecting everyday struggles, aspirations, and resilience, which is why it continues to thrive and evolve across generations.*

# LUCHA LIBRE



WWW.QMODE.ES

# Podemos estar de acuerdo en que los niños deben estar protegidos.



Podemos estar de acuerdo en que los niños deben estar protegidos.



Aprenda cómo hacerlo  
[srhd.org/Safe-Firearm-Storage-Spanish](https://srhd.org/Safe-Firearm-Storage-Spanish)

Las armas de fuego se han convertido en la principal causa de muerte entre niños de 0 a 17 años en EE.UU., incluido el Spokane County.



**ÁFRICA**

# **CELEBREMOS LA CULTURA AFRODESCENDIENTE**

El 24 de enero se celebra el Día Mundial de la Cultura Africana y Afrodescendiente, una fecha proclamada por la UNESCO para reconocer, visibilizar y valorar las profundas raíces que África ha sembrado en las Américas y en el mundo entero. Esta conmemoración es una oportunidad para honrar el legado de los pueblos africanos y afrodescendientes, cuya historia, saberes y expresiones culturales han sido fundamentales en la construcción de nuestras sociedades.

La herencia africana está presente en múltiples aspectos de la vida cotidiana latinoamericana: en la música y los ritmos que nos hacen bailar, en la espiritualidad que conecta lo ancestral con lo comunitario, en la gastronomía que mezcla sabores, memorias y resistencia, y en las tradiciones orales que han transmitido identidad de generación en generación. Desde los tambores que dieron origen a géneros musicales emblemáticos hasta las expresiones estéticas, lingüísticas y sociales que hoy nos definen, la influencia africana vive en cada rincón de nuestra cultura.

Este día también invita a reflexionar sobre la historia de lucha y resiliencia de las comunidades afrodescendientes frente a la esclavitud, el racismo y la exclusión, así como a reconocer sus aportes pasados y presentes en el arte, la ciencia, la política y la vida comunitaria. Celebrar la cultura africana y afrodescendiente es celebrar la diversidad, la dignidad y la fuerza de un legado que no solo forma parte de nuestra historia, sino que sigue enriqueciendo activamente nuestro presente y construyendo un futuro más justo e inclusivo.

# **Día Mundial de la Cultura Africana y Afrodescendiente**

# LET'S CELEBRATE AFRO-DESCENDANT CULTURE

*January 24th marks the World Day for African and Afrodescendant Culture, a date proclaimed by UNESCO to recognize, honor, and celebrate the profound roots that Africa has planted across the Americas and throughout the world. This observance highlights the invaluable contributions of African and Afrodescendant peoples, whose histories, knowledge systems, and cultural expressions have played a central role in shaping our societies.*



**AFRICA**  
**AFRICA**  
**AFRICA**

*African heritage is deeply woven into everyday life in Latin America and beyond. It lives in the music and rhythms that move us, in spiritual practices that connect ancestry with community, in culinary traditions rich with memory and meaning, and in oral histories that have preserved identity across generations. From the drums that inspired iconic musical genres to the aesthetic, linguistic, and social expressions that continue to influence how we live and relate to one another, African culture is present in every corner of our shared identity.*

*This day is also a moment to reflect on the resilience and resistance of Afrodescendant communities in the face of slavery, racism, and systemic exclusion. It calls on us to acknowledge both historical and contemporary contributions in fields such as art, literature, science, activism, and community leadership. Celebrating African and Afrodescendant culture means embracing diversity, honoring dignity, and recognizing a legacy that is not only essential to our past, but one that continues to enrich our present and guide us toward a more inclusive and equitable future.*

# **World Day for African and Afrodescendant Culture**





## GAMBAS AL AJILLO

En muchos países latinoamericanos, los camarones al ajillo representan más que un plato: son un puente entre nuestras costas, nuestras abuelas y las recetas que viajaron con nosotros a nuevas tierras. Este plato sencillo, aromático y lleno de sabor es un recordatorio de cómo la cocina latina transforma ingredientes humildes en historias que se comparten alrededor de la mesa.

### INGREDIENTES

1 libra (450 g) de camarones pelados y desvenados

4–5 dientes de ajo picados

3 cucharadas de mantequilla o aceite de oliva

Jugo de 1 limón

1 cucharadita de pimentón o paprika

Sal y pimienta al gusto

Perejil fresco picado

## **¿CÓMO PREPARALO?**

En una sartén grande, derrite la mantequilla o calienta el aceite.

Agrega el ajo y sofríelo hasta que esté fragante, sin dejar que se queme.

Incorpora los camarones, salpimenta y cocina 2–3 minutos por cada lado.

Añade el limón y el pimentón; mezcla bien.

Retira del fuego y espolvorea con perejil fresco.

Sirve con arroz blanco, pan crujiente o tostones.



**2026 es el año para que consigas  
EL HOGAR DE TUS SUEÑOS**



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

*¡Hablamos español!*

# #SPOKANE

## NATALIA RUIZ

Natalia llega a la sesión con una sonrisa cálida y una energía tranquila que ilumina el espacio. Habla con esa serenidad de quien observa el mundo con curiosidad profunda y un sentido claro de propósito. Desde el primer momento, su presencia transmite cercanía, pasión por el conocimiento y un genuino compromiso con la comunidad.

*Natalia arrives at the session with a warm smile and a calm energy that immediately brightens the room. She speaks with the quiet confidence of someone who approaches the world with deep curiosity and a strong sense of purpose. From the very beginning, her presence radiates openness, passion for learning, and a genuine commitment to community.*

Maquillaje por @7thskin





## ¿DE DÓNDE ERES Y QUÉ TE TRAJÓ A SPOKANE?

Soy de España, pero no de la España turística que aparece en todas las redes sociales y atrae a millones de personas. Crecí en un pueblito tan pequeño que a veces cuesta encontrarlo en el mapa. Vine a Spokane por dos razones: la principal, por trabajo, ya que soy profesora en la Universidad de Eastern Washington; y la segunda, por la cercanía a las montañas.

Me encanta hacer senderismo, y Spokane y nuestra región ofrecen miles de oportunidades para estar en contacto con la naturaleza.

## ¿QUÉ TIPO DE PROYECTOS REALIZAS Y QUÉ ES LO QUE MÁS DISFRUTAS DE TU TRABAJO?

Me encanta la enseñanza y trabajar con mis estudiantes. Siempre me digo que el día en que no llegue a clase contenta será el día en que tendré que replantearme cambiar de trabajo. También dedico parte de mi tiempo a la investigación. Siempre tengo mil proyectos pendientes, pero ahora estoy enfocando más energía en dos de ellos.

El primero es un estudio sobre la transmisión de la memoria histórica y del trauma: qué historias se cuentan, cómo y a quién, en comunidades que han vivido momentos traumáticos, como las dictaduras en Argentina, Uruguay o España. Y parte de estas historias implica contar el silencio, que también se transmite.

El segundo proyecto aborda las barreras lingüísticas a las que se enfrentan muchos inmigrantes y que dificultan su acceso a servicios en nuestra comunidad. Contamos con muchas organizaciones y personas trabajando en diferentes áreas, y creo que sería muy beneficioso centralizar algunos recursos y crear un plan comunitario. Es un proyecto en el que me encantaría colaborar.

¿DÓNDE PUEDEN ENCONTRARTE NUESTROS LECTORES  
O SEGUIR TU TRABAJO?

Paso mucho tiempo, más del que me gustaría, en mi oficina de Patterson Hall en Cheney y en las aulas enseñando. Si alguien quiere conocer más sobre mi trabajo, siempre tengo tiempo para tomar un cafecito o salir a caminar; siempre pienso mejor caminando. Pero, sobre todo, me encantaría conocer los proyectos en los que están trabajando otros miembros de la comunidad.

¿QUÉ MENSAJE TE GUSTARÍA DAR A LA COMUNIDAD  
LATINA DE SPOKANE?

Somos una comunidad con un gran potencial, en la que podemos aprender unos de otros. En nuestra unión y en nuestro apoyo mutuo reside nuestra fuerza.

**“En nuestra  
unión, reside  
nuestra fuerza”**



*WHERE ARE YOU FROM, AND WHAT BROUGHT YOU TO SPOKANE?*

*I am from Spain, but not the tourist Spain that appears all over social media and attracts millions of visitors. I grew up in such a small village that sometimes it's hard to even find it on the map. I came to Spokane for two reasons: primarily for work, as I am a professor at Eastern Washington University; and second, because of the proximity to the mountains. I love hiking, and Spokane and our region offer countless opportunities to connect with nature.*

*WHAT KIND OF PROJECTS DO YOU WORK ON, AND WHAT DO YOU ENJOY MOST ABOUT YOUR JOB?*

*I love teaching and working with my students. I always tell myself that the day I no longer walk into the classroom happy will be the day I need to rethink my career. I also devote part of my time to research. I always have many projects in progress, but right now I am focusing more on two of them.*

*The first is a study on the transmission of historical memory and trauma: what stories are told, how they are told, and to whom, in communities that have experienced traumatic periods, such as the dictatorships in Argentina, Uruguay, or Spain. Part of these stories involves speaking about silence as well, because silence is also inherited.*

*The second project addresses the linguistic barriers many immigrants face, which limit their access to services in our community. We have many organizations and community members working in different areas, and I believe it would be beneficial to centralize certain resources and develop a community-wide plan. It is a project I would love to collaborate on.*



WHERE CAN OUR READERS FIND YOU OR FOLLOW YOUR WORK?

*spend a lot of time, more than I'd like, in my office in Patterson Hall in Cheney and in the classroom teaching. If anyone would like to learn more about my work, I always have time for a coffee or a walk; I always think better while walking. Most importantly, I would love to learn about the projects other community members are working on.*

WHAT MESSAGE WOULD YOU LIKE TO SHARE WITH THE LATINO COMMUNITY OF SPOKANE?

*We are a community with tremendous potential, one in which we can learn from one another. Our strength lies in unity and mutual support.*

**“Our strength  
lies in unity  
and mutual  
support”**



# Perú

## MERCADO DE OTAVALO

El mercado de Otavalo, en el corazón de los Andes ecuatorianos, es uno de los centros artesanales más vibrantes de Latinoamérica. Entre colores intensos, tejidos tradicionales y el sonido constante del trueque, los artesanos kichwa comparten piezas que cuentan historias ancestrales. Visitar este mercado es sumergirse en una cultura viva, donde cada prenda, cada instrumento y cada tejido refleja siglos de identidad y orgullo comunitario.

*The Otavalo Market, in the heart of the Ecuadorian Andes, is one of the most vibrant artisan markets in Latin America. Filled with bold colors, traditional textiles, and the lively rhythm of bargaining, Kichwa artisans showcase pieces that carry ancestral stories. Visiting this market means immersing yourself in a living culture, where every garment, instrument, and woven piece reflects centuries of identity and community pride.*



# LA LATINA

SÍGUENOS EN @LALATINA\_US

