

NÚMERO 67 · GRATUITA

LA LATINA

SPokane

#LATINPOWER



LA LATINA **SPOKANE**

CULTURA

4/Como dijo benito

10/Latinos en Estados Unidos

ESTILO DE VIDA

16/RECETA:

Arroz con gandules

NUESTRA GENTE

20/ HILDA CAQUÍAS

CHAMORRO

VIAJES

30/Panamá



 @lalatina_us



16
ARROZ CON
GANDULES



COMO DIJO BENITO

4

NO SOMOS
INMIGRANTES

10



!

¿Quieres
anunciarte
en La
Latina?

Escríbenos un
correo a

lalatina@qmode.es



COMO
DIJO *BENITO*

Tal como Benito lo recordó alto y claro en la pasada Super Bowl: América es mucho más que un país; es un continente de 35 naciones.

Desde las tierras del norte de Canadá hasta el confín del sur en Argentina y Chile, nos definen banderas y culturas distintas, pero nos une una misma raíz y una fuerza colectiva imparable. Porque aunque nuestras historias sean diferentes, nuestra grandeza reside en que, juntos, somos más fuertes.





Just as Benito reminded us loud and clear during the last Super Bowl: America is much more than a country; it is a continent of 35 nations.

From the northern lands of Canada to the southern reaches of Argentina and Chile, we are defined by different flags and cultures, yet united by the same roots and an unstoppable collective strength. Because even though our stories are different, our greatness lies in the fact that, together, we are stronger.



WWW.QMODE.ES



MIRE EL PRECIO POR UNIDAD



COMPRE COMIDA DE LA TEMPORADA



ELIJA PROTEÍNAS ECONÓMICAS

¡Es difícil preparar comidas saludables con tiempo y dinero limitado!

Estas ideas pueden ayudarle.

BUSQUE AYUDA EXTRA

Visite srhd/wic o llame al 509.324.1620 para ver si califica para los beneficios WIC.

srhd.org/WIC



Creado: Marzo de 2026



Latinos en Estados Unidos: Historia antes de que existiera EE.UU.

“No cruzamos la frontera, la frontera nos cruzó a nosotros.”

Cuando pensamos en la historia de Estados Unidos, solemos comenzar en 1776. Pero la presencia latina en este territorio empezó siglos antes.

En 1565 se fundó St. Augustine, la ciudad europea más antigua continuamente habitada en el actual territorio estadounidense. Décadas después, comunidades hispanas ya estaban establecidas en lo que hoy es California, Texas y Nuevo México. Ciudades como San Antonio tienen raíces profundamente hispanas que preceden la formación del país.

A lo largo de los siglos, estas comunidades desarrollaron una identidad propia, mezclando tradiciones indígenas, españolas y mestizas. El idioma, la arquitectura, la gastronomía y las celebraciones del suroeste estadounidense aún reflejan esa herencia viva.

En 1848, tras el Tratado de Guadalupe Hidalgo, grandes territorios mexicanos pasaron a formar parte de Estados Unidos. Las familias que vivían allí no cruzaron ninguna frontera; la frontera las cruzó a ellas. De un día para otro, se convirtieron en minoría en su propia tierra.

Esta historia cambia la narrativa: los latinos no somos recién llegados. Somos parte del origen y la construcción de este país.

Nuestra presencia comenzó mucho antes de 1776.

Y continúa escribiéndose hoy.



Latinos in the United States: A History Before the U.S. Existed.

“We didn’t cross the border — the border crossed us.”

U.S. history is often told beginning in 1776. But Latino presence on this land began centuries earlier.

In 1565, St. Augustine was founded, the oldest continuously inhabited European-established city in what is now the United States. Hispanic communities were already established in areas that are today California, Texas, and New Mexico. Cities like San Antonio have deep Hispanic roots that predate the nation itself.

Over time, these communities formed a distinct cultural identity, blending Indigenous, Spanish, and mestizo traditions. Language, architecture, cuisine, and regional celebrations across the Southwest still reflect that living heritage.

In 1848, after the Treaty of Guadalupe Hidalgo, vast Mexican territories became part of the United States. The people living there did not cross a border, the border crossed them, turning them into minorities in their own homeland overnight.

This history reshapes the narrative. Latinos are not newcomers. We are part of the foundation of this country.

Our presence began long before 1776.

And it continues today.







ARROZ CON GANDULES

En cada celebración boricua hay un aroma que lo envuelve todo: el del arroz con gandules. Más que un acompañante, es símbolo de unión, herencia y fiesta en Puerto Rico. No hay Navidad, cumpleaños o reunión familiar sin este clásico lleno de sabor criollo.

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz blanco (grano largo)
- 1 lata (15 oz) de gandules verdes, escurridos (o 1 ½ taza frescos cocidos)
- 3 cucharadas de aceite con achiote o aceite vegetal
- 3 cucharadas de sofrito
- ½ taza de jamón en cubitos (opcional)
- ¼ taza de salsa de tomate
- ½ cucharadita de orégano seco
- 1 hoja de laurel
- 3 tazas de caldo de pollo o agua
- Sal al gusto
- ¼ taza de aceitunas (opcional)

¿CÓMO PREPARALO?

En un caldero, calienta el aceite y sofríe el jamón (si usas) por 2–3 minutos.

Añade el sofrito y cocina hasta que esté fragante.

Incorpora la salsa de tomate, orégano, laurel y gandules; mezcla bien.

Agrega el arroz y revuelve para que absorba el sabor.

Vierte el caldo o agua, ajusta la sal y añade aceitunas si deseas.

Cocina a fuego medio hasta que el líquido se reduzca.

Baja el fuego, tapa y cocina 20–25 minutos hasta que el arroz esté tierno.

Deja reposar 5 minutos antes de servir.

Consejo: Tradicionalmente se cocina en caldero para lograr el “pegao” en el fondo.



**¿Buscando la casa de tus sueños?
Estamos aquí para ayudarte**



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

¡Hablamos español!

*Las fotos de nuestras entrevistas las hacemos en:
Washington Cracker Building
304 W Pacific Av
eventcenter@overbluffcellars.com*

#SPOKANE HILDA CAQUÍAS

La Dra. Hilda Caquías Chamorro llegó a nuestra sesión cargada de energía, alegría y ese inconfundible “¡Wepa!” que ilumina cualquier espacio. Con una sonrisa amplia y una presencia cálida, nos compartió su historia, sus raíces boricuas y el profundo compromiso que guía su trabajo en salud mental dentro de nuestra comunidad.

Dr. Hilda Caquias arrived at our session radiating energy, joy, and that unmistakable “¡Wepa!” that lights up any room. With a warm smile and vibrant presence, she shared her Puerto Rican roots and the deep commitment that guides her work in behavioral health within our community.

Maquillaje por @7thskin





CUÉNTANOS UN POCO SOBRE TI: ¿DE DÓNDE ERES Y QUÉ TE TRAJÓ A SPOKANE?

¡Wepa! Soy nacida y criada en Ponce, Puerto Rico. Soy la hija del medio de tres hermanas. Crecí en un barrio junto a mis padres, con una familia enorme y mucha naturaleza para disfrutar. Mis raíces fueron humildes, pero en mi casa nunca faltó la comida ni el compartir.

Tengo dos hijos adultos maravillosos que son mi vida y mi todo. Completé mi doctorado en psicología clínica en 2010 y comencé a ejercer la profesión en la Isla. En 2014 partí de Puerto Rico con mis hijos por oportunidades laborales. Llegamos primero a Colorado y luego nos establecimos en Omak y después en Issaquah.

Llegué a Spokane luego de que mi hijo mayor se enfermara en 2023. Su salud ha mejorado y estoy feliz de estar en esta área. Ahora tengo mi comunidad, mis amistades —que son mi familia escogida—, mi casa y mi trabajo establecidos aquí.

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

Soy psicóloga clínica de profesión y trabajo como supervisora clínica de salud conductual para CHAS Health y, por contrato, para M.i.A. (Mujeres in Action). Mi trabajo me apasiona. Puedo apoyar a las personas en momentos durísimos con herramientas, apoyo incondicional y una perspectiva diferente sobre cómo sobrellevar la situación que enfrentan.

También tengo la oportunidad de trabajar directamente con los proveedores de salud conductual, lo que me permite compartir mi experiencia y conocimiento con un enfoque en la diversidad cultural. Además, puedo desarrollar proyectos con un impacto a largo plazo en la comunidad. El servicio a los demás es lo que más me llena, y soy afortunada de hacerlo día a día.

¿QUÉ PROYECTOS ESTÁS DESARROLLANDO ACTUALMENTE O QUÉ PROYECTOS QUE VENGAN PRONTO TE ENTUSIASMEN COMPARTIR?

Ambos departamentos de salud conductual, tanto en CHAS como en M.i.A., se están expandiendo, lo que proporciona más oportunidades laborales para profesionales del condado y mayor acceso a servicios de salud conductual para nuestra comunidad.

¿DÓNDE PUEDEN NUESTROS LECTORES ENCONTRARTE O SEGUIR TU TRABAJO?

Para más información sobre los proyectos, pueden acceder a las páginas web www.chas.org y www.miaspokane.org. Para seguirme, me pueden encontrar en LinkedIn bajo el nombre de Dr. Hilda Caquias.

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

Estamos viviendo tiempos confusos y llenos de incertidumbre. Esto me recuerda que, unidos, somos más fuertes. Nuestros valores y principios están profundamente enraizados en nuestra cultura. Nuestros antepasados nos enseñaron que la familia es una de las mayores motivaciones de la vida. Para mí, ustedes —mi comunidad latina— son mi familia extendida en este país.

El mensaje es tan claro como lo dijo Benito Martínez Ocasio:

“Lo único más poderoso que el odio es el amor”



TELL US A LITTLE ABOUT YOURSELF: WHERE ARE YOU FROM AND WHAT BROUGHT YOU TO SPOKANE?

¡Wepa! I was born and raised in Ponce, Puerto Rico. I am the middle child of three sisters. I grew up in a neighborhood with both of my parents, surrounded by a large family and nature as our playground.

My roots were humble, but in our home, we always had food and time to share together.

I have two wonderful adult children who are my life and my everything. I completed my doctorate in clinical psychology in 2010 and began practicing on the Island. In 2014, I left Puerto Rico with my children due to work opportunities. We first moved to Colorado, then settled in Omak, and later in Issaquah.

I arrived in Spokane after my eldest child became ill in 2023. Their health has improved, and I am happy to be in this area. I now have my community, my friends—who are my chosen family—, my home, and my work established here.

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

I am a clinical psychologist by training, and I work as the Behavioral Health Clinical Supervisor for CHAS Health and as a contractor for M.i.A. (Mujeres in Action). My work is my passion. I support people during their most difficult moments with tools, unconditional support, and a different perspective on how to navigate what they are facing.

I also have the opportunity to work directly with behavioral health providers, which allows me to share my experience and knowledge with a focus on cultural diversity.

In addition, I help develop projects with a long-term impact on the community. Serving others is what fulfills me the most, and I am fortunate to do it every day.



What projects are you currently developing, or what upcoming projects are you excited to share?

Both behavioral health departments, at CHAS and at M.i.A., are expanding, providing more job opportunities for professionals in the county and increased access to behavioral health services for our community.

Where can our readers find you or follow your work?

For more information about these projects, please visit www.chas.org and www.miaspokane.org. To follow me, you can find me on LinkedIn under the name Dr. Hilda Caquias.

What message would you like to share with the Latino community in Spokane?

We are living in confusing and uncertain times. This reminds me that we are stronger together. Our values and principles are deeply rooted in our culture. Our ancestors taught us that family is one of life's greatest motivations. To me, you —my Latin community— are my extended family in this country.

The message is as clear as Benito Martínez Ocasio said:

“The only thing more powerful than hate is love.”



Panamá

CASCO VIEJO

El Casco Viejo de es el corazón histórico de Ciudad de Panamá, donde la arquitectura colonial restaurada convive con cafés modernos, galerías y una vibrante vida urbana. Sus calles empedradas cuentan historias del pasado mientras el skyline contemporáneo se asoma al horizonte, creando un contraste único entre tradición y modernidad. Es un lugar ideal para perderse entre balcones coloridos, plazas soleadas y el ritmo dinámico de la ciudad.

El Casco Viejo is the historic heart of Panama City, where restored colonial architecture blends seamlessly with modern cafés, galleries, and vibrant urban life. Its cobblestone streets tell stories of the past while the contemporary skyline rises in the distance, creating a striking contrast between tradition and modernity. It's the perfect place to wander among colorful balconies, sunlit plazas, and the dynamic rhythm of the city.





LA LATINA

SÍGUENOS EN @LALATINA_US