

NÚMERO 68 - GRATUITA

LA LATINA

SPokane

#LATINPOWER



LA LATINA **SPOKANE**

CULTURA

4/DIVAS NOW!

10/El arte como resistencia
en Latinoamérica

ESTILO DE VIDA

16/Receta: Cocada

NUESTRA GENTE

20/ JESSICA

LÓPEZ-RAMÍREZ

VIAJES

30/Valle de Cocora



 @lalatina_us



16
COCADA



DIVAS ¡AHORA!

4
EL ARTE COMO
RESISTENCIA

10

!

¿Quieres
anunciarte
en La
Latina?

Escríbenos un
correo a

lalatina@qmode.es

**DIEGO
RIVERA**

JOSÉ
**CLEMENTE
OROZCO**

DAVID
**ALFARO
SIQUEIROS**

NOW!

CELIA

SELENA

MARÍA &

FRIDA

¡AHORA!

CELIA

Hay algo fascinante en imaginar a las grandes divas latinoamericanas viviendo en nuestro tiempo, lejos del mito y más cerca de lo cotidiano. ¿Cómo sería ver a Frida Kahlo, María Félix, Selena Quintanilla o Celia Cruz en una versión más “normal” de la vida?

Quizá las encontraríamos haciéndose un selfie en el espejo antes de salir, riendo con amigas en una terraza al atardecer o comentando una película a la salida del cine. Tal vez compartirían momentos sencillos: un café entre risas, una tarde de compras o una noche cualquiera en la ciudad.



A woman with long, dark, wavy hair is the central figure. She is wearing a black, ribbed, sleeveless top and light blue denim shorts. She is holding a smartphone up to her face, looking at the camera. The background is a dimly lit club or bar with purple and blue lighting. Other people are visible in the background, including a woman in a red top and jeans. The overall atmosphere is that of a social gathering.

SELENA

Porque más allá del talento, del carácter y de la historia que las convirtió en iconos, también fueron mujeres que sintieron, disfrutaron y vivieron intensamente. Pensarlas en estos pequeños gestos cotidianos no les quita grandeza; al contrario, las acerca.

En un mundo donde todo se comparte y se captura, es bonito imaginar que, entre luces y sombras, también habrían encontrado tiempo para lo simple. Y quizás, solo quizás, en esa normalidad moderna, seguirían brillando exactamente igual.

A woman with long, dark, wavy hair is shown in profile, looking out over a city skyline at sunset. She is wearing a dark t-shirt and jeans. The city below is filled with buildings, and the sky is a mix of orange and blue. The word "MARÍA" is written in large, bold, black letters in the upper right corner.

MARÍA

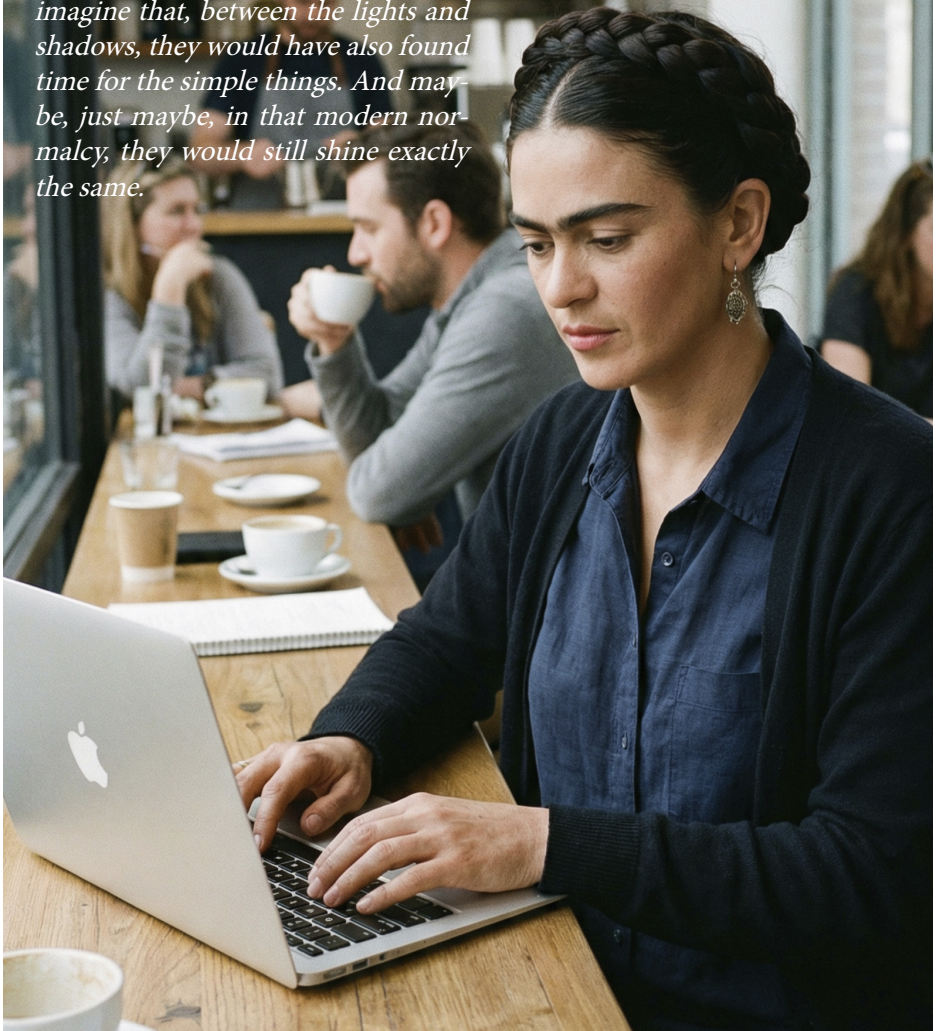
There is something fascinating about imagining the great Latin American divas living in our time, moving away from the myth and closer to the everyday. What would it be like to see Frida Kahlo, María Félix, Selena Quintanilla, or Celia Cruz in a more “normal” version of life?

Perhaps we would find them taking a mirror selfie before heading out, laughing with friends on a terrace at sunset, or discussing a movie outside the cinema. They might share simple moments: a coffee over laughs, an afternoon of shopping, or just a random night out in the city.

FRIDA

Because beyond the talent, the character, and the history that turned them into icons, they were also women who felt, enjoyed, and lived intensely. Thinking of them in these small, everyday gestures doesn't take away from their greatness; on the contrary, it brings them closer to us.

In a world where everything is captured and shared, it's beautiful to imagine that, between the lights and shadows, they would have also found time for the simple things. And maybe, just maybe, in that modern normalcy, they would still shine exactly the same.





WWW.QMODE.ES

Sus voces contribuyeron a la toma de decisiones más firmes en materia de salud pública.

Juntos, estamos creando comunidades más saludables.



Obtenga más información aquí: srhd.org/action



CELEBRATING APRIL 6-12
NATIONAL PUBLIC HEALTH WEEK

2024-2025
HEALTH
EXPERIENCE
Abril de 2026

**DIEGO
RIVERA**

**JOSÉ
CLEMENTE
OROZCO**

**DAVID
ALEFARO
SIQUEIROS**

El arte como resistencia en Latinoamérica

A lo largo de la historia de América Latina, el arte ha sido mucho más que una forma de expresión estética. Ha sido una herramienta de resistencia, una forma de denunciar injusticias y un medio para preservar la memoria colectiva de los pueblos.

En muchos momentos de crisis política, censura o represión, artistas latinoamericanos encontraron en la pintura, la música, la literatura y el teatro una manera de decir lo que no podía expresarse abiertamente. El arte se convirtió en un lenguaje poderoso capaz de desafiar al poder, documentar la realidad y mantener viva la identidad cultural.

Uno de los ejemplos más emblemáticos es el movimiento muralista mexicano del siglo XX, liderado por artistas como Diego Rivera, José Clemente Orozco y David Alfaro Siqueiros. Sus murales, pintados en edificios públicos, contaban la historia del pueblo mexicano, exaltaban las raíces indígenas y denunciaban las desigualdades sociales. El arte salió de los museos para ocupar las calles y hablar directamente a la gente.

Hoy esa tradición continúa en las calles de muchas ciudades latinoamericanas. Murales y arte urbano cuentan historias de identidad, migración, desigualdad y esperanza, recordándonos que el arte no solo refleja la realidad: también la desafía.

Porque en América Latina, el arte no solo decora las paredes.

Cuenta historias, denuncia injusticias y mantiene viva la voz de los pueblos.

DIEGO RIVERA



LA GRAN CIUDAD DE TENOCHTITLAN

**ART AS
RESISTANCE IN
LATIN AMERICA**

**EL ARTE
COMO
RESISTENCIA EN
LATINOAMÉRICA**

Art as Resistance in Latin America

Throughout Latin American history, art has been much more than an aesthetic expression. It has served as a tool of resistance, a way to denounce injustice, and a means of preserving the collective memory of communities.

During times of political crisis, censorship, and repression, artists across the region turned to painting, music, literature, and theater to express what could not always be spoken openly. Art became a powerful language capable of challenging authority, documenting reality, and protecting cultural identity.

One of the most iconic examples is the Mexican muralist movement of the 20th century, led by artists such as Diego Rivera, José Clemente Orozco, and David Alfaro Siqueiros. Their murals, painted on public buildings, told the story of the Mexican people, celebrated Indigenous roots, and exposed social inequalities. Art moved beyond museums and into public spaces where it could speak directly to society.

Today, that tradition continues in the streets of many Latin American cities. Murals and urban art tell stories of identity, migration, inequality, and hope, reminding us that art does more than reflect reality, it challenges it.

In Latin America, art does more than decorate walls.

It tells stories, confronts injustice, and keeps the voices of the people alive.

DAVID ALFARO SIQUEIROS



DEL PORFIRISMO A LA REVOLUCIÓN





COCADA BRASILEÑA

En las calles, mercados y playas de Brasil, el aroma del coco caramelizado anuncia uno de los dulces más queridos del país: la cocada. Simple y deliciosa, esta receta refleja la mezcla cultural de Brasil, donde ingredientes tropicales y tradiciones afrobrasileñas crean postres llenos de historia.

INGREDIENTES

2 tazas de coco rallado (preferiblemente fresco)

1 taza de azúcar

½ taza de leche

1 cucharada de mantequilla

1 pizca de sal

½ cucharadita de vainilla (opcional)

Porciones: 10–12 cocadas

¿CÓMO PREPARALO?

1. En una olla a fuego medio, mezcla el coco rallado, el azúcar y la leche.
2. Cocina revolviendo constantemente hasta que la mezcla comience a espesar.
3. Agrega la mantequilla, la sal y la vainilla.
4. Continúa cocinando hasta que la mezcla esté espesa y ligeramente dorada.
5. Con una cuchara, coloca pequeñas porciones sobre papel encerado o una bandeja.
6. Deja enfriar hasta que se endurezcan ligeramente.

Consejo: También puedes añadir un poco de leche condensada para una versión más cremosa.



¿Buscando la casa de tus sueños?

Estamos aquí para ayudarte



patrick-kendrick.com
Instagram @pltfrmrealestate

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

#SPOKANE
JESSICA LÓPEZ-RAMÍREZ

Maquillaje por @7thskin





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

Soy salvadoreña-estadounidense de primera generación y llevo mis raíces con mucho orgullo. Mi familia es de Santo Domingo de Guzmán, en Sonsonate, El Salvador, un pequeño pueblo conocido por su cascada “El Escudo” y por preservar tradiciones indígenas como el náhuatl. Esa historia cultural es una parte importante de quién soy.

Crecí en el área de Seattle y me mudé a Spokane para estudiar en Whitworth University. Lo que comenzó como una etapa universitaria terminó convirtiéndose en un segundo hogar. Aquí encontré comunidad, propósito y oportunidades para crecer.

Después de graduarme, comencé a trabajar en el Fred Hutch Cancer Center como Community Health Educator, donde me enfoco en prevención del cáncer y en conectar a las comunidades con información y recursos de salud.

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

En la Oficina de Community Outreach & Engagement trabajamos para promover la equidad en salud, especialmente en comunidades que históricamente han tenido menos acceso a información y recursos.

Colaboro con organizaciones locales para desarrollar talleres, eventos comunitarios y espacios de conversación sobre temas de salud, como educación sobre el HPV y la salud cervical.

Lo que más disfruto es construir relaciones. Me gusta crear espacios seguros donde las personas puedan aprender, hacer preguntas y compartir experiencias. Creo que la conexión humana y la confianza son esenciales para mejorar la salud en nuestras comunidades.

¿QUÉ PROYECTOS ESTÁS DESARROLLANDO ACTUALMENTE O QUÉ VIENE PRONTO?

Uno de los proyectos que más me emociona es el Latina Health Symposium en Spokane, en el que participé desde su inicio como parte del comité organizador. El primer evento se realizó en 2024 y actualmente estamos preparando la tercera edición para el otoño de 2026.

También continúo desarrollando talleres comunitarios sobre prevención del cáncer y creando espacios de diálogo culturalmente relevantes para compartir información de salud.

¿DÓNDE PUEDEN ENCONTRARTE NUESTROS LECTORES O SEGUIR TU TRABAJO?

Pueden suscribirse al boletín de la Oficina de Community Outreach & Engagement del Fred Hutch Cancer Center o escribirnos a enddisparities@fredhutch.org. También pueden seguir @enddisparities en Instagram y Facebook.

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

Nuestra presencia, nuestra cultura y nuestra salud importan.

La comunidad latina aporta enormemente a Spokane, y debemos seguir apoyándonos, conectándonos entre nosotros y creando espacios donde nuestras voces y experiencias sean escuchadas. Y especialmente para los jóvenes: sigan soñando en grande y mostrándose al mundo tal como son.





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

I'm a first-generation Salvadoran-American, and I carry my roots with deep pride. My family is from Santo Domingo de Guzmán in Sonsonate, El Salvador, a small town known for its waterfall "El Escuco" and for preserving Indigenous traditions like the Nahuatl language. That cultural history is an important part of who I am.

I grew up in the Seattle area and moved to Spokane to attend Whitworth University. What started as a college move eventually became another home where I found community, purpose, and opportunities to grow.

After graduating, I began working at the Fred Hutch Cancer Center as a Community Health Educator, focusing on cancer prevention and community engagement.

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

At the Office of Community Outreach & Engagement, we focus on advancing health equity, especially in communities that have historically had limited access to healthcare information and resources.

I collaborate with local organizations to create culturally grounded workshops, community events, and educational spaces around topics like cervical health and HPV prevention.

What I enjoy most is building relationships and creating safe spaces where people can ask questions, share experiences, and feel supported. I believe trust and human connection are key to improving community health.

WHAT PROJECTS ARE YOU CURRENTLY WORKING ON OR EXCITED ABOUT?

One project I'm especially proud of is the Latina Health Symposium in Spokane, which I've helped organize since its beginning. The first symposium took place in 2024, and we are currently planning the third one for fall 2026.

I also continue developing community-centered workshops focused on cancer prevention and culturally relevant health education.

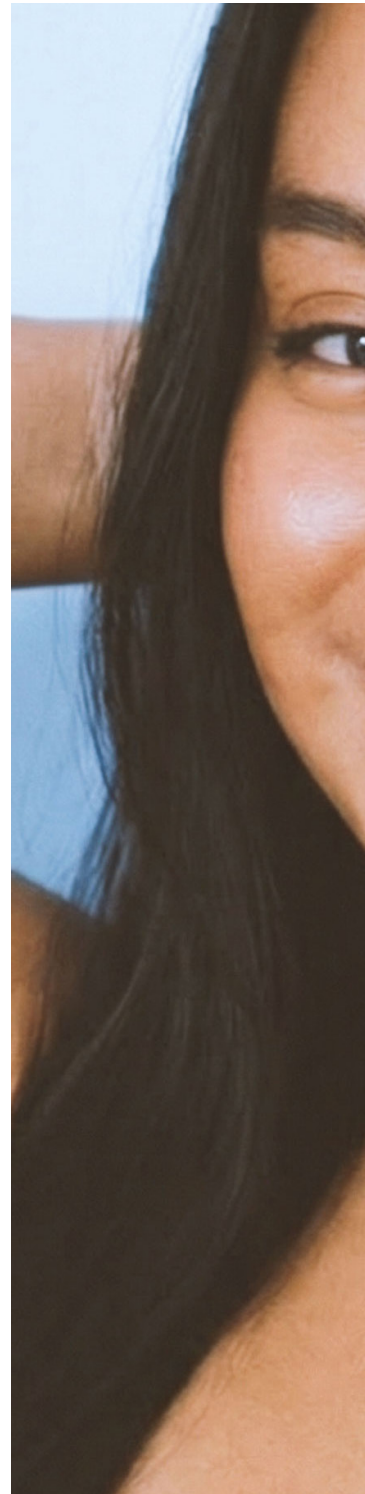
WHERE CAN READERS FIND YOU OR FOLLOW YOUR WORK?

Readers can subscribe to the Fred Hutch Office of Community Outreach & Engagement newsletter or contact us at enddisparities@fredhutch.org. They can also follow @enddisparities on Instagram and Facebook.

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

Our presence matters. Our culture matters. Our health matters.

The Latino community contributes so much to Spokane, and we should continue supporting one another and creating spaces where our voices and experiences are valued. And to young people especially: keep dreaming big and showing up as your authentic selves.





Colombia

VALLE DE COCORA

El Valle de Cocora, en Colombia, es uno de los paisajes más impresionantes de América Latina. Rodeado de montañas verdes y cubierto de flores silvestres, este valle es famoso por sus altísimas palmas de cera, el árbol nacional del país. Caminar por sus senderos es como entrar en un paisaje mágico donde la naturaleza florece en cada rincón y el aire puro de los Andes invita a respirar profundo y disfrutar de la tranquilidad.

Cocora Valley in Colombia is one of the most breathtaking landscapes in Latin America. Surrounded by lush green mountains and dotted with wildflowers, this valley is famous for its towering wax palm trees, Colombia's national tree. Walking along its trails feels like stepping into a magical landscape where nature blooms everywhere and the fresh Andean air invites you to slow down and enjoy the serenity.



A close-up photograph of a person's mouth. The person is wearing a dental plate or grill that is heavily encrusted with small, clear diamonds. The plate is shaped like the word "LALATINA" in a bold, blocky font. The plate is positioned over the upper teeth, and the person's lips are slightly parted, showing the plate. The background is a close-up of the person's skin and nose.

LALATINA

SÍGUENOS EN @LALATINA_US