

NÚMERO 69 - GRATUITA

LA LATINA

SPokane

#LATINPOWER

Mamá

eres la mejor

Love you
mom!!!!

Love
mom



<3

<3

Te amo
Mamá

mom

LA LATINA **SPokane**

CULTURA

4/Los Mercados

10/Ingredientes que definen
Latinoamérica

ESTILO DE VIDA

16/Receta:

Suspiro a la limeña

NUESTRA GENTE

20/ A TODAS LAS
MADRES

AGENDA

28/ Spokane Mayo 2026

VIAJES

30/ Xochimilco



 @lalatina_us



16
SUSPIRO A LA
LIMEÑA

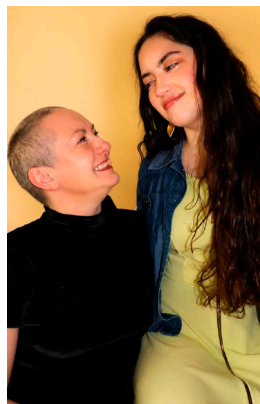


XOCHIMILCO

30

A TODAS
LAS MADRES

20



!

¿Quieres
anunciarte
en La
Latina?

Escríbenos un
correo a

lalatina@qmode.es



**MERCADOS
LATINOS,
EL LUGAR
PREFERIDO
DE
NUESTRAS
MADRES**





Los mercados latinos son el corazón de nuestras comunidades y, sin duda, el lugar favorito de muchas de nuestras madres. Entre pasillos llenos de frutas frescas, especias y colores vibrantes, no sólo se hacen compras, sino que se encuentran recuerdos, sabores de casa y conversaciones familiares. Es un espacio donde la cultura vive, se comparte y se transmite de generación en generación.

Latin markets are the heart of our communities and, without a doubt, a favorite place for many of our mothers. Among aisles filled with fresh fruits, spices, and vibrant colors, it's not just about shopping, it's about finding memories, flavors of home, and familiar conversations. It's a space where culture lives, is shared, and passed down from generation to generation.



LA LATINA es un proyecto bajo el patrocinio fiscal de **Spokane Independent Metro Business Alliance (SIMBA)**, una organización 501(c)(3).

Su donación es deducible de impuestos.

Los ingresos de su donación apoyan directamente a La Latina.

LALATINA
MAGAZINE

**¡Dona hoy!
Donate today!**

Escanea el QR
Scan the QR code



LA LATINA is a fiscally-sponsored project of the **Spokane Independent Metro Business Alliance (SIMBA)**, a 501(c)(3).

Your donation is tax-deductible.

The proceeds of your donation directly support La Latina.

Mes del cuidado de la salud mental

**En comunidad,
el bienestar
florece**



Escucha



Comparte



Conecta

HEALTH
SERVICES
srhd.org
Creado: Mayo 2026

Llamá al 988, envía "ayuda" por mensaje de texto o visita 988lifeline.org para recibir el apoyo que necesitas.



El origen de los ingredientes que definen Latinoamérica

Antes de que existieran las fronteras como las conocemos hoy, Latinoamérica ya era una tierra rica en recursos, biodiversidad y conocimiento ancestral. Mucho antes de la globalización, los pueblos indígenas cultivaban, domesticaban y perfeccionaban ingredientes que hoy forman parte esencial de la alimentación mundial.

El maíz, por ejemplo, es uno de los pilares de la cultura latinoamericana. Domesticado hace miles de años en Mesoamérica, no solo alimentó civilizaciones enteras, sino que también se convirtió en símbolo de vida, comunidad y origen. Hoy, está presente en cocinas de todo el mundo, aunque su raíz sigue siendo profundamente latina.

El cacao, originario de las regiones tropicales de América, fue considerado sagrado por culturas como los mayas y los aztecas. Mucho antes de convertirse en chocolate, era una bebida ritual, un símbolo de estatus y una forma de intercambio. Hoy, su evolución ha conquistado el mundo, pero su historia sigue siendo latinoamericana.

Desde los Andes, la papa cambió la historia de la humanidad. Su cultivo permitió alimentar poblaciones enteras en Europa tras su llegada en el siglo XVI, convirtiéndose en uno de los alimentos más importantes del planeta. Lo mismo ocurre con el ají, base de innumerables platos que hoy definen la identidad culinaria de muchos países.

Y aunque el café tiene sus orígenes en África, fue en Latinoamérica donde encontró uno de sus mayores desarrollos culturales y económicos. Países como Colombia, Brasil y Centroamérica han construido comunidades, economías y tradiciones enteras alrededor de este cultivo.

Estos ingredientes no son solo alimentos. Son historia, identidad y legado. Son prueba de que Latinoamérica no solo ha sido influenciada por el mundo, sino que también lo ha transformado profundamente.

Cada vez que comemos maíz, chocolate, papa o café, estamos conectando con una historia que comenzó en esta tierra.

Una historia que sigue viva en cada sabor.



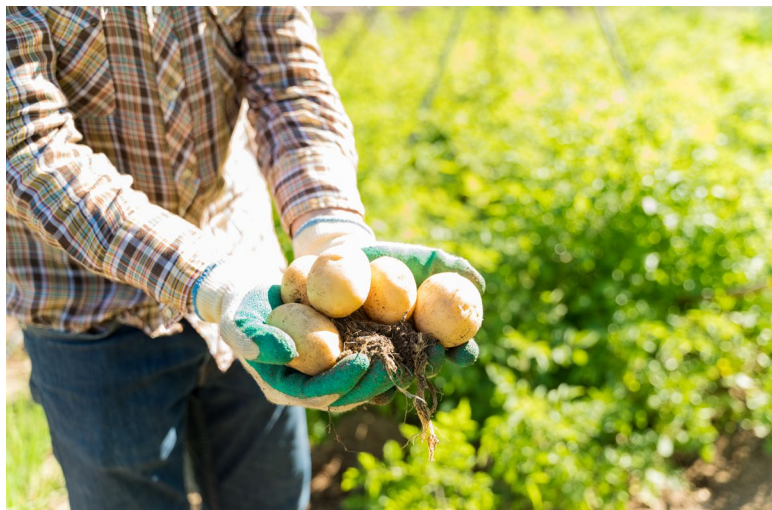
The Origins of the Ingredients That Define Latin America

Long before modern borders existed, Latin America was already a land rich in biodiversity, resources, and ancestral knowledge. Long before globalization, Indigenous communities were cultivating and refining ingredients that would later become essential to diets around the world.

Corn, for example, is one of the foundations of Latin American culture. Domesticated thousands of years ago in Mesoamerica, it not only sustained entire civilizations but also became a symbol of life, community, and origin. Today, it is found in cuisines worldwide, though its roots remain deeply Latin American.

Cacao, native to tropical regions of the Americas, was considered sacred by civilizations such as the Maya and the Aztecs.

Long before it became chocolate, it was used in ritual drinks, as currency, and as a symbol of status. Today, its global popularity reflects a long journey that began in Latin America.



From the Andes, the potato transformed global food systems. After being introduced to Europe in the 16th century, it became a staple that helped sustain entire populations. Similarly, chili peppers became essential to countless cuisines and are now central to many national identities.

Although coffee originated in Africa, Latin America became one of its most important cultural and economic centers. Countries like Colombia, Brazil, and those in Central America built entire communities and traditions around its cultivation.

These ingredients are more than food. They are history, identity, and legacy. They remind us that Latin America has not only been shaped by the world—it has helped shape it.

Every time we eat corn, chocolate, potatoes, or drink coffee, we are connecting to a story that began in this land.

A story that continues in every flavor.





SUSPIRO A LA LIMEÑA

Dulce, delicado y lleno de historia, el suspiro a la limeña es un homenaje al amor y a la tradición. Nacido en Perú, este postre combina suavidad y carácter en cada cucharada—perfecto para celebrar a mamá o cualquier momento especial en mayo.

INGREDIENTES

Para la base (manjar)

- 1 lata de leche evaporada
- 1 lata de leche condensada
- 2 yemas de huevo
- 1 cucharadita de vainilla

Para el merengue

- 2 claras de huevo
- ½ taza de azúcar
- ¼ taza de vino oporto (o agua)
- 1 pizca de canela en polvo

¿CÓMO PREPARALO?

Base: En una olla, cocina la leche evaporada y la condensada a fuego medio, removiendo constantemente hasta espesar.

Retira del fuego, deja entibiar y agrega las yemas y la vainilla. Mezcla bien.

Vierte la crema en copas individuales.

Merengue: Hierve el azúcar con el vino o agua hasta formar un almíbar ligero.

Bate las claras a punto de nieve y agrega el almíbar caliente poco a poco sin dejar de batir.

Coloca el merengue sobre la crema y espolvorea canela.

Refrigera antes de servir.



¿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
MADRES QUE REINVENTAN
EL HOGAR:
TERESA Y TANTAS OTRAS

Maquillaje por @7thskin





Ser madre nunca ha sido una tarea sencilla. Pero ser madre lejos de casa, en un país extranjero, es otra historia completamente distinta. Es aprender a sostenerlo todo, la casa, los hijos, el trabajo, las emociones, muchas veces en silencio. Es convertir la soledad en rutina y la incertidumbre en fuerza. Es sonreír aunque falte un abrazo familiar, aunque el reloj no coincida con quienes más amas, aunque haya días en los que todo pesa un poco más.

Ser madre migrante también es vivir en una constante dualidad: pertenecer a dos lugares al mismo tiempo y, a la vez, sentir que no pertenecen del todo a ninguno. Es celebrar tradiciones que quizás tus hijos viven de forma distinta, explicarles tus raíces mientras ellos construyen nuevas. Es cocinar recetas que saben a hogar, aunque el contexto sea otro. Es enseñarles un idioma, una cultura, una identidad... mientras tú misma sigues construyendo la tuya. Este Día de las Madres queremos hablar de ellas. De las que emigraron. De las que reconstruyeron su vida desde cero. De las que aprendieron a ser fuertes incluso cuando no tenían otra opción.

Y entre todas ellas, está Teresa.

Teresa es madre soltera en un país que no es el suyo. Como muchas mujeres latinas, ha tenido que enfrentarse a la distancia, a la ausencia de una red familiar cercana, a noches largas donde no siempre hay con quién hablar porque el resto del mundo duerme al otro lado del océano. Y, sin embargo, ha encontrado la manera de no cargar a su hija con ese peso. De proteger su infancia. De guardar sus preocupaciones para sí misma y ofrecer, en cambio, un hogar lleno de luz. Porque eso es lo que hacen muchas madres: transforman lo difícil en algo llevadero para sus hijos. En medio de todo, Teresa ha creado algo hermoso. Un pequeño mundo entre ella y su hija donde la actitud lo es todo. Donde hay risas, complicidad, pequeños rituales, y una forma de ver la vida que apuesta por lo positivo incluso en los momentos más complejos. Un mundo donde los amigos se convierten en familia y donde el amor compensa la distancia.

Pero Teresa no solo es madre. Es una mujer que ha decidido vivir con propósito.

Trabaja en MIA Mujeres in Action, apoyando programas para la juventud, un espacio donde su empatía, su calidez y su forma de conectar con las personas encuentran el lugar perfecto. También es parte esencial de La Latina Magazine, donde su talento para las relaciones públicas y la comunicación se siente natural, auténtico. Teresa no solo habla con la gente: la entiende, la acompaña, la eleva.

Y como si eso no fuera suficiente, también ha escrito. Su libro, “Si no es ahora, ¿cuándo?” nace desde la experiencia, desde los momentos en los que la vida no sale como uno espera, pero aún así decide seguir adelante. Porque Teresa es de esas mujeres que no se detienen. Incluso enfrentando uno de los retos más duros (una batalla contra el cáncer) ha elegido mantenerse fuerte, optimista, presente.

Pero quizás lo más poderoso de Teresa no está solo en lo que hace, sino en cómo lo hace. En su capacidad de sonreír incluso cuando la vida aprieta. En su forma de inspirar sin imponerse. En esa energía que hace que otros se sientan vistos, escuchados y capaces. Teresa representa a una generación de mujeres que no esperan condiciones perfectas para avanzar... simplemente avanzan.

Este artículo no es solo sobre Teresa. Es sobre todas las madres que viven lejos de casa y que, día tras día, reinventan lo que significa “hogar”. Es sobre aquellas que aprenden a ser madre y padre al mismo tiempo. Las que construyen comunidad donde antes no había nada. Las que trabajan incansablemente mientras enseñan a sus hijos a soñar.

Es también sobre las madres que callan sus miedos para no preocupar a sus hijos. Las que lloran en silencio y al día siguiente vuelven a empezar. Las que hacen de cada pequeño logro una celebración. Las que enseñan resiliencia no con palabras, sino con el ejemplo diario.

Ser madre en el extranjero es un acto de valentía constante. Es aprender a florecer en tierra desconocida. Es criar con amor, aun cuando el corazón está dividido en dos lugares.

Hoy celebramos a Teresa.
Y en ella, celebramos a todas.

Si quieres saber más de Teresa y su libro, sesiones de relajación y demás siguela @trsorroche



MOTHERS WHO REINVENT HOME: TERESA AND SO MANY OTHERS

Motherhood has never been simple. But being a mother far from home, in a foreign country, is an entirely different journey. It means holding everything together (home, children, work, emotions) often in silence. It means turning loneliness into routine and uncertainty into strength. It means smiling even when you miss a familiar embrace, when time zones separate you from loved ones, when some days feel heavier than others. Being a migrant mother also means living in a constant duality: belonging to two places at once, and yet not fully belonging to either. It means passing down traditions that your children may experience differently. It means cooking dishes that taste like home, even when everything around you has changed. It means teaching language, culture, identity... while still redefining your own.

This Mother's Day, we want to honor them. The women who left. The ones who rebuilt their lives from scratch. The ones who learned to be strong because they had no other choice. And among them, there is Teresa.

Teresa is a single mother in a country that is not her own. Like so many Latina women, she has faced distance, the absence of close family, and long nights where there is no one to talk to because the rest of her world is asleep across the ocean. And yet, she has found a way not to pass that weight onto her daughter. To protect her childhood. To carry her worries quietly, while offering a home filled with light instead. Because that's what so many mothers do: they transform hardship into something softer for their children.

In the midst of it all, Teresa has created something beautiful. A small world between her and her daughter where attitude shapes everything. Where there is laughter, connection, shared rituals, and a way of seeing life that chooses positivity even in difficult moments. A world where friends become family, and love fills the spaces distance leaves behind. But Teresa is not only a mother. She is a woman who lives with purpose. She works with MIA Mujeres in Action, supporting youth programs, an environment where her empathy, kindness, and natural ability to connect truly belong. She is also an essential part of La Latina Magazine, where her gift for public relations and communication shines effortlessly. Teresa doesn't just communicate, she connects, she uplifts, she brings people together.

And beyond that, she is a writer. Her book, “If not now, when?” comes from lived experience, from those moments when life doesn’t go as planned, yet you choose to keep moving forward. Teresa is one of those women who doesn’t stop. Even while facing one of life’s hardest battles (cancer) she has chosen to remain strong, hopeful, and present.

But perhaps what defines Teresa most is not only what she does, but how she does it. Her ability to smile through difficulty. Her quiet way of inspiring others. The energy she carries that makes people feel seen, heard, and capable. She represents a generation of women who do not wait for perfect conditions, they simply move forward.

This article is not only about Teresa. It is about all mothers living far from home, redefining what “home” means every single day. It is about those who become both mother and father. Those who build community where there was none. Those who work tirelessly while teaching their children how to dream.

It is also about the mothers who hide their fears to protect their children. The ones who cry in silence and rise again the next day. The ones who turn small victories into celebrations. The ones who teach resilience not through words, but through daily action.

Being a mother abroad is an act of constant courage. It is learning to bloom in unfamiliar soil. It is raising children with love, even when your heart is stretched between two worlds.

*Today, we celebrate Teresa.
And through her, we celebrate them all.*

*Want to know more about Teresa and her work?
Follow @trsorroche for updates on her book,
relaxation sessions, and more.*

MAYO 2026.

Calendario Comunitario

Community Calendar

Mayo 7 | 5:00 p.m.

Ceremonia Anual de Graduación Hispana-Latine
Spokane Community College

Celebración para honrar a estudiantes y otorgar estolas en un evento lleno de orgullo y comunidad.

Hispanic-Latine Annual Graduation Ceremony, A celebration honoring students and awarding stoles in a meaningful community gathering.

Todos los martes | 9:30 a.m. – 4:30 p.m.

MIA Mujeres in Action — Walk-In
318 E Rowan Ave., Ste. 208, Spokane.

Atención sin cita previa para la comunidad.

Open access services for the community. No appointment needed.

Mayo 10 | Mother's Day. Riverfront Park

Celebra a mamá con un día especial.

Paseo en el Loeff Carrousel (\$3.75) y vistas increíbles en el Numerica SkyRide (Adulto \$13.95 | Niños \$9.95). Mamá viaja gratis con una entrada pagada.

Celebrate Mom at Riverfront Park. Enjoy the Loeff Carrousel (\$3.75) and stunning views on the Numerica SkyRide (Adult \$13.95 / Youth \$9.95). Mom rides free with a paid admission.

Mayo 16 | 21+. SIMBA Circus

The Guardian. 1403 N Washington St, Spokane

Un evento inaugural único con aerial performances, appetizers, drinks, subasta silenciosa, photobooth y más, apoyando a emprendedores locales.

A unique inaugural event featuring aerial performances, appetizers, drinks, silent auction, photobooth, and more—supporting local entrepreneurs.

Mayo 30. El Mercadito

Liberty Park 402 S Pittsburgh St, Spokane

Mercado comunitario lleno de cultura, comida y conexión, presentado por Latinos en Spokane.

A vibrant community market filled with culture, food, and connection, presented by Latinos en Spokane.

Conecta. Celebra. Apoya lo local.
Connect. Celebrate. Support local.



México

XOCHIMILCO

Xochimilco, en la Ciudad de México, es un lugar lleno de vida, color y tradición donde antiguos canales aztecas siguen navegándose hoy en día. A bordo de sus famosas trajineras decoradas con flores, la música, la comida y la alegría crean una experiencia única que mezcla historia y celebración. Sus chinampas, sistemas agrícolas ancestrales, recuerdan la profunda conexión con la tierra y el agua que ha definido esta región por siglos. Es un espacio donde la cultura mexicana se siente viva, entre jardines flotantes, mariachis y el ritmo vibrante de la comunidad, invitando a compartir, celebrar y disfrutar sin prisa.

Xochimilco, in Mexico City, is a vibrant and colorful place where ancient Aztec canals are still navigated today. Aboard its iconic flower-decorated trajineras, music, food, and joy come together to create a unique experience that blends history with celebration. Its chinampas, ancient agricultural systems, reflect a deep connection to the land and water that has defined the region for centuries. It's a place where Mexican culture feels alive, among floating gardens, mariachi music, and the lively rhythm of the community, inviting you to gather, celebrate, and slow down.



LA LATINA

eres la mejor

Love you
mom!!!!

Te amo
Mamá

