

NÚMERO 70 • GRATUITA

LA LATINA

SPokane
#LATINPOWER



LA LATINA **SPOKANE**

CULTURA

4/El sol no solo ilumina

10/Los Muxes

ESTILO DE VIDA

16/Receta: Esquites

NUESTRA GENTE

20/VANESSA E. DELGADO

AGENDA

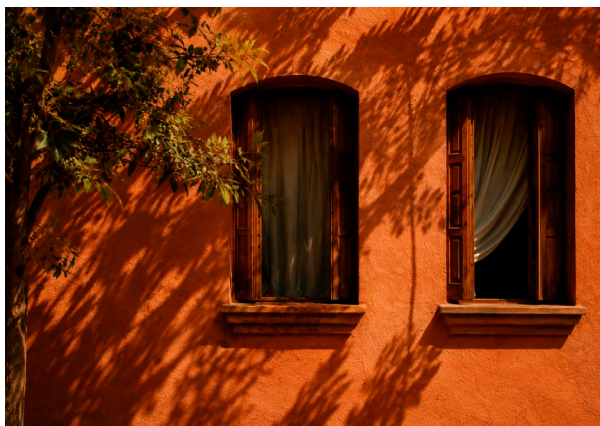
28/ Spokane JUNIO 2026

VIAJES

30/La ciudad perdida



@lalatina_us



16
ESQUITES



LOS MUXES
10

LA CIUDAD PERDIDA
EN COLOMBIA

30

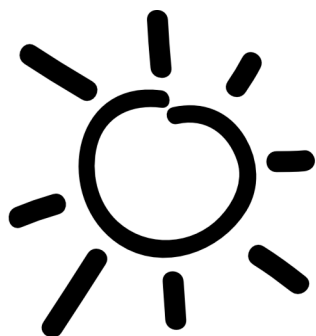


!

¿Quieres
anunciarte
en La
Latina?

Escríbenos un
correo a

lalatina@qmode.es



EN LATINOAMÉRICA,
**EL SOL NO
SOLO ILUMINA
NUESTRAS
CALLES.**





En Latinoamérica, el sol no solo ilumina nuestras calles y hogares, también se convierte en parte de su decoración. Las sombras de plantas, ventanas, cortinas y balcones dibujan formas únicas sobre paredes cálidas y coloridas, creando pequeños paisajes que cambian a lo largo del día. Vivimos rodeados de luz, y con ella, de sombras que forman parte silenciosa de la estética y la identidad de nuestros espacios.

In Latin America, the sun does more than light our streets and homes, it becomes part of their decoration. The shadows of plants, windows, curtains, and balconies create unique shapes across warm, colorful walls, forming small landscapes that shift throughout the day. We live surrounded by light, and with it, shadows that quietly become part of the beauty and identity of our spaces.

TU FONDO WA CARES EXPLICADO DE MANERA SENCILLA

El beneficio de cuidado a largo plazo de Washington puede parecer complicado, pero no tiene por qué serlo. Podemos ayudarte a entenderlo de manera clara y sencilla, sin términos complicados.

**Llama hoy a nuestra línea de ayuda al
509-960-7281.**



Aging and Long-Term Care of Eastern Washington ha sido seleccionado por el Estado de Washington para guiar a los residentes de nuestra región a través del proceso de solicitud de WA Cares.



wacaresfund.wa.gov



altcew.org

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.

Revise el
Índice de calidad
del aire en
spokanecleanair.org
aunque no vea humo de incendios forestales.



spokanecleanair.org



Si está cursando un embarazo, es mayor de 65 años o tiene
un problema de salud crónico consulte a su médico sobre qué
hacer si el Índice de calidad del aire supera los 100.

srhd.org **REAL HEALTH**
Creado: Junio de 2026

Los Muxes

una identidad ancestral en la cultura zapoteca

Historia, tradición y diversidad en el sur de México.

Mucho antes de que existieran las conversaciones modernas sobre identidad de género, algunas culturas indígenas de Latinoamérica ya entendían la diversidad de una manera distinta. Uno de los ejemplos más conocidos y culturalmente ricos es el de los muxes, dentro de la comunidad zapoteca del estado de Oaxaca, en el sur de México. La palabra muxe proviene de una antigua variación de la palabra “mujer” en español, adaptada con el tiempo dentro de la lengua y cultura zapoteca. En términos simples, se utiliza para describir a personas nacidas biológicamente hombres que asumen roles femeninos o una identidad de género distinta dentro de su comunidad. Sin embargo, para la cultura zapoteca, la identidad muxe va mucho más allá de las definiciones occidentales modernas.

Durante generaciones, los muxes han formado parte importante de la vida social, cultural y familiar en ciudades como Juchitán. Muchas veces participan activamente en el arte, las tradiciones, la organización comunitaria y las celebraciones culturales. Dentro de ciertos espacios zapotecas, históricamente han sido vistos como una identidad propia y respetada.

La existencia de los muxes nos recuerda que Latinoamérica siempre ha sido diversa. Que nuestras culturas indígenas tenían maneras complejas y humanas de entender la identidad mucho antes de la influencia colonial europea y sus estructuras más rígidas sobre género y sexualidad.

Hoy, la comunidad muxe continúa siendo símbolo de resistencia cultural, orgullo e identidad. Su historia también abre una conversación más amplia sobre cómo las culturas latinoamericanas han entendido históricamente la diversidad humana.

En un mundo donde muchas personas todavía luchan por ser vistas y aceptadas, la historia de los muxes nos recuerda algo importante: la diversidad no es algo nuevo. Siempre ha formado parte de nuestra historia.



Muxes: An Ancestral Identity in Zapotec Culture.

History, tradition, and diversity in southern Mexico.

Long before modern conversations about gender identity existed, some Indigenous cultures in Latin America already understood diversity in different ways. One of the most well-known and culturally rich examples is the muxe community within Zapotec culture in Oaxaca, southern Mexico.

The word muxe comes from an older variation of the Spanish word for “woman,” adapted over time within Zapotec language and culture. Broadly speaking, it refers to people born biologically male who take on feminine roles or a distinct gender identity within their community. However, in Zapotec culture, the identity of muxes goes far beyond modern Western definitions.

For generations, muxes have played an important role in social, cultural, and family life in places such as Juchitán. Many are deeply involved in art, traditions, community organization, and cultural celebrations. Within certain Zapotec communities, they have historically been recognized as a respected and distinct identity.



The existence of muxes reminds us that Latin America has always been diverse. Indigenous cultures across the region often held more complex and human understandings of identity long before European colonization introduced more rigid structures around gender and sexuality.

Today, the muxe community continues to represent cultural resistance, pride, and identity. Their history also opens a broader conversation about how Latin American cultures have historically understood human diversity.

In a world where many people still struggle to be seen and accepted, the story of muxes reminds us of something important: diversity is not new. It has always been part of our history





INGREDIENTES:

Limón

¿CÓMO PREPARALO?

En una olla, derrite la mantequilla y sofríe la cebolla y el ajo por 2 minutos.

Agrega el maíz y cocina unos minutos hasta que tome sabor.

Añade el agua o caldo y cocina 10–15 minutos.

Sirve caliente en vasos o tazones pequeños.

Agrega mayonesa, queso, chile y limón al gusto.

Consejo: Puedes hacerlos más picantes con salsa valentina o tajín.



¿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

VANESSA E. DELGADO

Vanessa llegó a nuestra sesión de fotos acompañada de su pequeño hijo, lo que hizo que la experiencia fuera aún más divertida, cálida y llena de vida. Entre risas, juegos y momentos espontáneos, su carisma natural y su sonrisa iluminaron cada instante, aportando una energía increíble que se reflejó en un resultado verdaderamente maravilloso.

Vanessa tiene esa presencia especial que mezcla fuerza, ternura y autenticidad, y fue un verdadero placer compartir este pequeño encuentro con ella mientras conocíamos más sobre su historia, su trabajo y el mensaje que quiere compartir con nuestra comunidad.

Maquillaje por @7thskin





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

Nací y crecí en El Paso, Texas, en la frontera entre Estados Unidos y Ciudad Juárez. Crecer en una ciudad fronteriza es una mezcla cultural única, difícil de definir, pero cuanto más tiempo vivo en otros lugares, más aprecio esa singularidad. Me mudé a Spokane en 2018 para trabajar en la Universidad del Este de Washington, donde fui el director fundador del Centro Multicultural. Mi esposa y yo nos mudamos aquí y nos enamoramos de la ciudad; para ser justos, nos mudamos desde Kansas, ¡así que desde el principio sentimos que fue un gran avance!

La verdad es que fue la suerte lo que nos trajo a Spokane. Mi carrera en la educación superior requería que nos mudáramos para progresar, y nos cansamos de mudarnos cada tres años. Cuando surgió la oportunidad en Eastern, pensé que no tenía ninguna posibilidad, pero mi esposa me animó a salir de mi zona de confort y, sin duda, tenía más confianza en mí de la que yo tenía entonces. Tenía razón, y eso suele ser cierto más a menudo de lo que me gustaría admitir. Mudarnos a Spokane fue una decisión fácil. Para nosotros era importante vivir en un estado que defendiera nuestro derecho al matrimonio, la protección laboral y leyes inclusivas de planificación familiar y adopción; Washington cumple con todo esto y más. Desde que nos mudamos aquí, nuestra familia ha crecido y estamos criando felizmente a nuestro hijo de 4 años en este hermoso lugar.

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

La educación es, y probablemente siempre será, mi verdadera pasión. Creo firmemente que todos podemos beneficiarnos del aprendizaje, especialmente sobre identidades y comunidades desconocidas. Quiero educar a más personas sobre la comunidad 2SLGBTQIA+, como medio para construir y lograr un mundo socialmente justo. No podemos incluir a grupos y personas que no vemos, ni vemos a grupos de los que no sabemos nada. Esta es, sin duda, mi parte favorita del trabajo que realizó en Spectrum. Llevo poco más de un año como codirectora ejecutiva de Spectrum y lo estoy pasando de maravilla. Disfruto mucho aprendiendo mientras nos adaptamos al liderazgo compartido y asumimos nuevas responsabilidades. En particular, me encantan los programas y eventos que organizamos, los cuales se centran en la alegría y la comunidad queer.

El Orgullo, como evento, ha significado mucho para mí desde que salí del armario en 2005, cuando la representación de la comunidad queer, y mucho menos la de la comunidad queer y la latinidad, era inexistente. Los eventos del Orgullo siguen siendo el único momento en que mi hijo estará rodeado de personas y familias que reflejan la suya. Por eso me alegra tanto que Spectrum organice eventos comunitarios adicionales durante todo el verano.

¿QUÉ PROYECTOS ESTÁS DESARROLLANDO ACTUALMENTE O CUÁLES SON LOS PRÓXIMOS LANZAMIENTOS QUE TE ENTUSIASMA COMPARTIR?

¡Estoy deseando que llegue nuestra serie Splash Bash de este verano! Se trata de un día entre junio, julio y agosto en el que reservamos una piscina pública y la abrimos a la comunidad 2SLGBTQIA+, sus familiares y amigos para que disfruten de un día de natación sin estrés. Hemos organizado esta serie los dos últimos veranos y ver a jóvenes queer con los trajes de baño que les encantan, sintiéndose cómodos para expresarse, y a padres que pueden relajarse sabiendo que es un entorno seguro, es lo que me hace sentir que nuestro trabajo realmente importa. Este año las fechas son el 28 de junio en el Centro Acuático AM Cannon, el 26 de julio en el Centro Acuático Whittier y el 16 de agosto en el Centro Acuático Hillyard, de 18:00 a 20:00. ¡Los invitamos a todos a unirse!

El evento de finales de verano que me entusiasma y espero que crezca este año es nuestro OUT in the Park: Día de Diversión Familiar Queer. Es exactamente lo que parece: un día para estar al aire libre, jugar, disfrutar en familia, hacer manualidades, comprar en tiendas locales y celebrar el fin del verano en comunidad. OUT se llevará a cabo el 13 de septiembre en Mission Park de 12 a 16 h. ¡Ven y disfruta de un helado!

¿DÓNDE PUEDEN ENCONTRAR NUESTROS LECTORES O SEGUIR TU TRABAJO?

Nos encontramos en 1514 N. Monroe y nuestro horario de atención es de lunes a jueves de 13:00 a 17:00. También nos puede encontrar en línea en spectrumcenterspokane.org y en Facebook e Instagram como

[@spectrumcenterspokane](https://www.instagram.com/spectrumcenterspokane).



¿QUÉ MENSAJE LE GUSTARÍA TRANSMITIR A LA COMUNIDAD LATINA?

Cuídense y manténganse unidos. Soy hija de orgullosos inmigrantes mexicanos, sin quienes no estaría aquí hoy, no tendría a mi familia ni estaría siendo entrevistada. Espero que como comunidad todos lo recordemos, y que cuando el otro bando intenta dividirnos, nos mantengamos aún más unidos.

La liberación colectiva implica la necesidad de involucrar a las comunidades marginadas para apoyarnos mutuamente. Los derechos de las personas negras, indígenas, de color, LGBTQ+ y con discapacidad no son ajenos a los derechos de los latinos ni de nuestras comunidades inmigrantes. No habrá liberación para un grupo hasta que haya liberación para todos. No existe una división entre “nosotros” y “ellos” cuando se trata de proteger a nuestras comunidades.

TELL US A LITTLE ABOUT YOURSELF: WHERE ARE YOU FROM, AND WHAT BROUGHT YOU TO SPOKANE? I was born and raised in El Paso, Texas, on the border between the United States and Ciudad Juárez. Growing up in a border city is a unique cultural blend that's hard to define, but the longer I live in other places, the more I appreciate that uniqueness. I moved to Spokane in 2018 to work at Eastern Washington University, where I served as the founding director of the Multicultural Center. My wife and I moved here and fell in love with the city; to be fair, we moved here from Kansas, so from the beginning it felt like a huge upgrade! Truthfully, luck is what brought us to Spokane.

My career in higher education required us to move around to progress, and we got tired of moving every three years. When the opportunity at Eastern came up, I thought I had no chance, but my wife encouraged me to step out of my comfort zone and undoubtedly had more confidence in me than I had in myself at that time. She was right, and that tends to be true more often than I'd like to admit.

Moving to Spokane was an easy decision. It was important to us to live in a state that upheld our rights to marriage, workplace protections, and inclusive family planning and adoption laws; Washington checks all of those boxes and more. Since moving here, our family has grown, and we are happily raising our 4-year-old son in this beautiful place.

WHAT KIND OF PROJECTS DO YOU WORK ON, AND WHAT DO YOU ENJOY MOST ABOUT YOUR WORK/PROJECT? Education is, and likely always will be, my true passion. I strongly believe that we can all benefit from learning, especially about identities and communities unfamiliar to us. I want to educate more people about the 2SLGBTQIA+ community as a way to help build and achieve a socially just world. We cannot include groups and people we do not see, and we do not see groups we know nothing about.

This is undoubtedly my favorite part of the work I do at Spectrum. I've been co-executive director at Spectrum for a little over a year now, and I am having an amazing time. I really enjoy learning as we adapt to shared leadership and take on new responsibilities. In particular, I love the programs and events we organize, which focus on queer joy and community. who reflect his own. That's why I'm so glad Spectrum organizes additional community events throughout the summer.

WHAT PROJECTS ARE YOU CURRENTLY DEVELOPING, OR WHAT UPCOMING LAUNCHES ARE YOU EXCITED TO SHARE?

I am so excited for our Splash Bash series this summer! It's one day in June, July, and August where we reserve a public pool and open it to the 2SLGBTQIA+ community, their families, and friends for a stress-free day of swimming. We've hosted this series for the past two summers, and seeing queer youth in the swimsuits they love, feeling comfortable expressing themselves, and parents relaxing knowing it's a safe environment, is what makes me feel like our work truly matters.

This year the dates are June 28 at AM Cannon Aquatic Center, July 26 at Whittier Aquatic Center, and August 16 at Hillyard Aquatic Center, from 6:00 to 8:00 PM.

Everyone is invited to join us! The late summer event I'm excited about and hope grows this year is our OUT in the Park: Queer Family Fun Day. It's exactly what it sounds like, a day to be outdoors, play, enjoy family time, make crafts, shop from local vendors, and celebrate the end of summer in community. OUT will take place on September 13 at Mission Park from 12:00 to 4:00 PM. Come enjoy some ice cream!

WHERE CAN OUR READERS FIND YOU OR FOLLOW YOUR WORK? We are located at 1514 N. Monroe, and our office hours are Monday through Thursday from 1:00 PM to 5:00 PM. You can also find us online at spectrumcenterspokane.org and on Facebook and Instagram at [@spectrumcenterspokane](https://www.instagram.com/spectrumcenterspokane).

WHAT MESSAGE WOULD YOU LIKE TO SHARE WITH THE LATINO COMMUNITY? Take care of yourselves and stay united. I am the daughter of proud Mexican immigrants, without whom I would not be here today, would not have my family, and would not be being interviewed. I hope that as a community we all remember that, and when the other side tries to divide us, we remain even more united.

Collective liberation requires engaging marginalized communities so that we can support one another. The rights of Black, Indigenous, people of color, LGBTQ+, and disabled communities are not separate from the rights of Latinos or our immigrant communities. There will be no liberation for one group until there is liberation for all. There is no division between "us" and "them" when it comes to protecting our communities.

JUNIO 2026.

Calendario Comunitario

Community Calendar

JUNIO 13 | 12:00 P.M.

SPOKANE PRIDE PARADE & FESTIVAL

Downtown Spokane

Una celebración llena de orgullo, diversidad y comunidad con desfile,
música y actividades para todos.

A vibrant celebration of pride, diversity, and community featuring a
parade, music, and activities for everyone.

JUNIO 20 | 11:00 A.M.–3:00 P.M.

REFUGEE DAY — RICS

Lair Student Center, Spokane Community College

1810 N Greene St, Spokane, WA 99217

Evento comunitario celebrando culturas, historias y conexiones dentro
de la comunidad refugiada e inmigrante de Spokane.

A community event celebrating cultures, stories, and connections within
Spokane's refugee and immigrant community.

JUNIO 27 | 11:00 A.M.–3:00 P.M.

EL MERCADITO

Liberty Park, 402 S Pittsburgh St, Spokane, WA 99202

Mercado comunitario con cultura, comida, emprendimientos locales y
conexión para toda la familia.

A vibrant community market featuring culture, food, local businesses,
and family-friendly connection.

JUNIO 28/ SPLASH BASH

SPECTRUM CENTER

AM Cannon Aquatic Center

Spectrum Center invita a la comunidad 2SLGBTQIA+, familias y amis-
tades a disfrutar un día libre de estrés lleno de diversión y natación.

Spectrum Center welcomes the 2SLGBTQIA+ community, family, and
friends for a stress-free day of swimming and fun.

Conecta. Celebra. Apoya a la comunidad.

Connect. Celebrate. Support community.

LALATINA MAGAZINE

PRIDE
PRIDE
PRIDE
PRIDE
PRIDE
PRIDE

HAPPY FELIZ HAPPY FELIZ

Tayrona · Colombia

LA CIUDAD PERDIDA

Escondida entre las montañas de la Sierra Nevada de Santa Marta, en Colombia, se encuentra la Ciudad Perdida, una antigua ciudad construida por la civilización tayrona alrededor del siglo VIII. Mucho antes de la llegada de los españoles, este impresionante lugar ya conectaba comunidades indígenas a través de caminos de piedra rodeados por selva tropical. Hoy, sus terrazas y ruinas cuentan la historia de una de las culturas más avanzadas y fascinantes de Sudamérica.

Hidden deep within the mountains of Colombia's Sierra Nevada de Santa Marta lies Ciudad Perdida, an ancient city built by the Tayrona civilization around the 8th century. Long before the arrival of the Spanish, this remarkable site connected Indigenous communities through stone pathways surrounded by tropical jungle. Today, its terraces and ruins continue to tell the story of one of South America's most fascinating and advanced ancient cultures.



LA LATINA

SÍGUENOS EN @LALATINA_US

