

NÚMERO 72 • GRATUITA

LA LATINA

SPOKANE

#LATINPOWER



En este número encontrarás información útil para donar y apoyar a los afectados por los incendios de Spokane.

In this issue, you'll find useful information on how to donate and support those affected by the Spokane fires.

LALATINA **SPokane**

CULTURA

4/Tipografías de nuestra gente

10/El Cacao

ESTILO DE VIDA

16/Receta: Paletas de Mango y
Chile con Limón

NUESTRA GENTE

20/ EMILY YORK HUGHES

AGENDA

28/Spokane AGOSTO 2026

VIAJES

30/ Semuc Champey



Nuestro correo: lalatina.social@gmail.com · Nuestro teléfono: +1 509 505 0672



16

PALETAS DE MANGO



EL CACAO

10

TIPOGRAFÍAS DE NUESTRA GENTE

4

!

¿Quieres
anunciarte
en La
Latina?

Escríbenos un
correo a

lalatina.social@gmail.com



CULTURA

LA *tipografía* DE

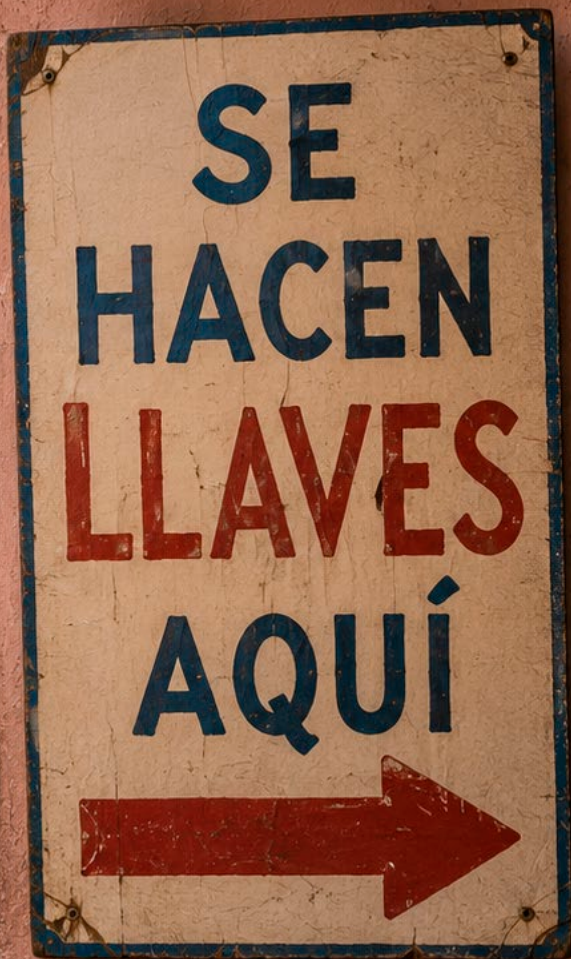
NUESTRA GENTE





Las letras también cuentan nuestra historia. En cada mercado, panadería, fonda, barbería o tienda de barrio encontramos letreros que, más allá de informar, reflejan la creatividad y la identidad de quienes los hicieron. Pintados a mano, moldeados en azulejos, impresos en neón o desgastados por el tiempo, cada uno tiene personalidad propia. Son parte del paisaje cotidiano y un lenguaje visual que, sin importar el país, nos hace sentir en casa.

Our letters tell stories too. In every market, bakery, neighborhood shop, barber shop, or family-owned restaurant across Latin America, signs do more than share information—they reflect the creativity and identity of the people who made them. Whether hand-painted, crafted in ceramic tiles, glowing in neon, or weathered by time, each one has its own personality. Together, they create a visual language that is unmistakably Latin American and instantly feels like home.



LALATINA MAGAZINE

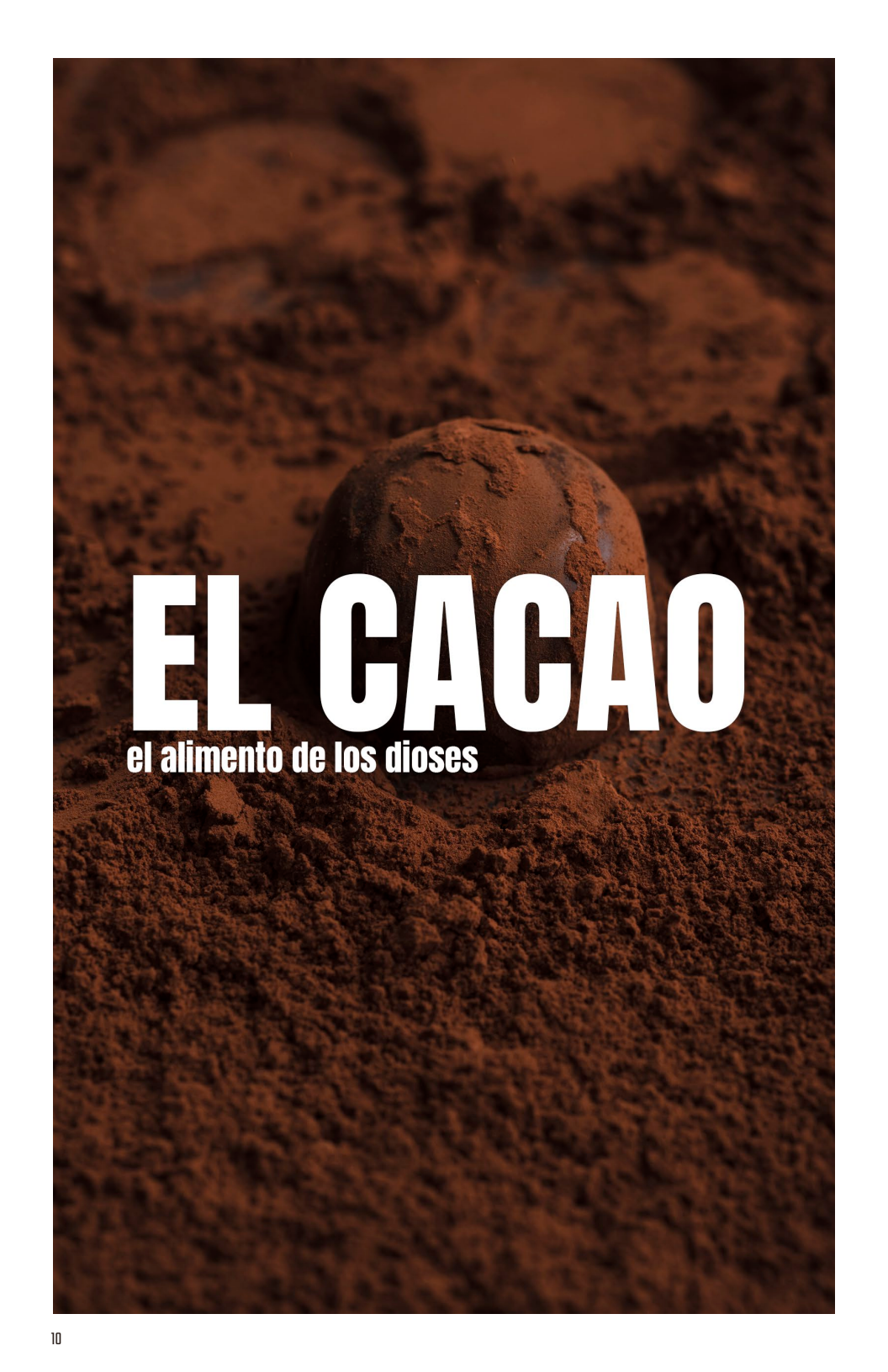
¡Dona hoy!
Donate today!

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.



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.



EL CACAO

el alimento de los dioses

El Cacao

por Gabriela Vigouroux

El cacao es el fruto de un árbol llamado científicamente Theobroma Cacao, su nombre proviene del griego y significa “alimento de los dioses”. Originalmente es nativo de los bosques de la Amazonía. Adéntrate en este artículo informativo sobre este increíble fruto, su historia, usos, beneficios ¡Y más!

HISTORIA DEL CACAO.

El cacao era utilizado desde hace más de 2.500 años por las tribus de los mayas, aztecas e incas. Principalmente con fines medicinales, y luego también como moneda de cambio.

Su llegada a Europa no fue hasta el siglo XV luego de la colonización de América, cuando comenzó a importarse junto con otros alimentos como el tomate, o las patatas.

Ya que la receta de la “bebida del chocolate”, no era muy agradable para el paladar de la mayoría de la población europea de ese entonces, el cacao no fue consumido masivamente si no hasta el siglo XIX, cuando surgió la industria chocolatera, y reformaron el sabor original del fruto con azúcar y otros componentes para hacerlo más apetecible, y al gusto de todos.

USOS.

En la industria alimenticia, su principal uso es para producir chocolate y confiterías, como la manteca de cacao para realizar barras, bombones y coberturas. También forma parte la producción, el cacao en polvo. Ideal para hacer bebidas calientes, repostería y cereales. Por el lado de la estética y el cuidado personal, el cacao es muy útil para la realización de cremas, mantecas corporales, bálsamos labiales, champús, jabones, y mascarillas acondicionadoras hidratantes para el cabello. Para finalizar, el cacao también es utilizado en el ámbito medicinal para preparar infusiones o tés aromáticos, ideales para mejorar la salud digestiva. Y en la agricultura, los restos del fruto se compostan para preparar abono y de esta manera, nutrir las plantas.

BENEFICIOS PARA LA SALUD.

Ya nos dimos cuenta que el fruto del cacao no solo sirve para la preparación del chocolate. A continuación, te explicamos los múltiples beneficios que tiene para la salud las infusiones de cacao. Elaboradas solamente con la cascarilla del fruto (piel que recubre el grano de cacao previamente tostado):

- Es un estimulante suave, ya que tiene un compuesto llamado teobromina, que aporta una energía limpia sin producir picos de ansiedad como el café.

- Mejora el estado de ánimo, ya que promueve la creación de endorfinas y serotonina, ayudando a mitigar el estrés.

- Es un excelente aliado para la digestión. Este alivia la pesadez estomacal luego de comer, por sus propiedades antiinflamatorias.

- Ayuda a mejorar la salud cardiovascular. Relajando las arterias, impulsando la circulación sanguínea y regulando la presión arterial.

Cocoa

by Gabriela Vigouroux

Cocoa is the fruit of a tree scientifically known as Theobroma Cacao, a name derived from Greek meaning “food of the gods.” It is originally native to the Amazon rainforest. Dive into this informative article about this incredible fruit, its history, uses, benefits, and more!

History of Cocoa

Cocoa was used more than 2,500 years ago by Maya, Aztec, and Inca tribes, primarily for medicinal purposes and later as a currency. It did not arrive in Europe until the 15th century following the colonization of the Americas, when it began to be imported alongside other foods like tomatoes and potatoes.

Because the recipe for the “chocolate drink” was not very appealing to the palate of most Europeans at the time, cocoa was not consumed on a mass scale until the 19th century.

That is when the chocolate industry emerged and modified the fruit’s original flavor with sugar and other ingredients to make it more palatable and enjoyable for everyone.

USES

In the food industry, its primary use is in producing chocolate and confectionery, such as cocoa butter for making bars, bonbons, and coatings. Cocoa powder is also part of production, ideal for making hot drinks, baked goods, and cereals. In cosmetics and personal care, cocoa is highly useful for making creams, body butters, lip balms, shampoos, soaps, and moisturizing hair conditioner masks. Finally, cocoa is also used in medicine to prepare aromatic infusions or teas, which are ideal for improving digestive health. In agriculture, the fruit's remains are composted to create fertilizer and nourish plants.

HEALTH BENEFITS

As you can see, the cocoa fruit is not just for making chocolate. Below are the many health benefits of cocoa infusions, which are made solely from cocoa husks (the outer shell of the pre-roasted cocoa bean):

-It is a mild stimulant: It contains a compound called theobromine, which provides clean energy without causing the anxiety spikes associated with coffee.

-It boosts mood: It promotes the production of endorphins and serotonin, helping to relieve stress.

-It is a great digestive aid: Thanks to its anti-inflammatory properties, it relieves heavy stomach feeling after eating.

-It helps improve cardiovascular health: It relaxes arteries, boosts blood circulation, and regulates blood pressure.

Recursos para la Comunidad

Incendios en Spokane

COMIDA Y APOYO INMEDIATO

World Central Kitchen

Ofrece comidas gratuitas para las personas afectadas por los incendios y publica diariamente los puntos de distribución de alimentos. También se pueden realizar donaciones para apoyar su labor.

REFUGIOS Y ESPACIOS SEGUROS

Centro de Convenciones de Spokane

Dirección: 334 W. Spokane Falls Blvd.

Servicios: Refugio para evacuados con comida, artículos esenciales, apoyo y estacionamiento gratuito. Se aceptan mascotas.

YMCA del Noroeste Interior

Sedes disponibles: Central, North, South y Valley.

Servicios: Abiertas para evacuados que necesiten ducharse o descansar temporalmente (se requiere identificación).

AYUDA PARA MASCOTAS Y ANIMALES

The Barking Lot: Refugio temporal para mascotas.
Teléfono de contacto: (509) 564-6066.

Spokane Humane Society: Recibe donaciones de alimento y artículos para mascotas.

VIVIENDA TEMPORAL

Project Spokane – Community Housing Board

Listado de habitaciones, casas y espacios para RV disponibles de forma gratuita o a bajo costo para personas evacuadas.

Cómo Ayudar (Donaciones Económicas)

Cruz Roja Americana (Washington Wildfires 2026): Donaciones para apoyar a las familias afectadas y las labores de respuesta.

Innovia Foundation (Spokane Complex Wildfire Response Fund): Fondo destinado a cubrir necesidades inmediatas y la recuperación a largo plazo.

H.O.M.E. Starts Here Fund: Apoyo económico para personas y familias afectadas.

DONACIONES DE ARTÍCULOS ESENCIALES

Global Neighborhood Thrift: Recibe ropa y artículos básicos.
Entrega vales gratuitos de ropa a las personas afectadas.

Project Beauty Share: Recibe productos de higiene personal.

Second Harvest Food Bank: Recibe alimentos no perecederos para familias necesitadas.

MANTENTE INFORMADO:

La información sobre refugios, cierres de carreteras y puntos de ayuda puede cambiar rápidamente.

Sigue las actualizaciones de las autoridades locales y de las organizaciones mencionadas para conocer la información más reciente.





PALETAS DE MANGO Y CHILE CON LIMÓN

Refrescantes, coloridas y llenas del sabor del verano, las paletas de mango con chile y limón son un clásico que combina el dulzor de la fruta con el toque cítrico y ligeramente picante que tanto caracteriza a la cocina mexicana. Son fáciles de preparar y perfectas para disfrutar en los días más cálidos de agosto.

INGREDIENTES:

3 mangos maduros, pelados y picados

¼ taza de jugo de limón fresco

2 cucharadas de miel o azúcar (opcional)

½ taza de agua

Chile en polvo o Tajín, al gusto

Rodajas de limón para decorar (opcional)

Para 6 porciones

¿CÓMO PREPARALO?

Licúa el mango, el jugo de limón, el agua y la miel o azúcar hasta obtener una mezcla suave.

Agrega una pizca de chile en polvo o Tajín y mezcla ligeramente.

Vierte la preparación en moldes para paletas.

Congela durante al menos 6 horas o hasta que estén completamente firmes.

Desmolda y, si deseas, espolvorea un poco más de chile en polvo 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 EMILY YORK HUGHES

Emily es una de esas personas que dejan huella por su calidez, su generosidad y su profundo compromiso con la comunidad. Quienes tenemos la fortuna de conocerla sabemos que su mayor fortaleza es su capacidad para construir puentes, conectar personas y trabajar incansablemente por las familias inmigrantes y refugiadas de Spokane. Conversar con ella es descubrir una historia marcada por diferentes culturas, experiencias alrededor del mundo y una convicción genuina de que todos merecemos un lugar donde sentirnos bienvenidos. Hoy comparte con La Latina un poco de su historia y de la pasión que impulsa su trabajo en Manzanita House.

Maquillaje por @7thskin



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

Nací en San Juan, Puerto Rico, y crecí entre San Germán y Santiago, en la República Dominicana, antes de mudarme a Estados Unidos para asistir a la universidad. Siempre me he considerado una persona multicultural; crecí entre distintas culturas y aprendí que mi identidad está formada por el movimiento, la curiosidad y las conexiones humanas.

Esa curiosidad me ha llevado a recorrer 39 países y los 50 estados de Estados Unidos. Llevo 20 años casada con mi esposo, Ryan, y juntos criamos a nuestros dos hijos, Georgina y Harrison.

Mi carrera en desarrollo económico internacional me llevó por Asia, África y Oriente Medio. Sin embargo, en 2011, durante la Primavera Árabe, mi esposo y yo tuvimos que evacuar Libia de un día para otro. Elegimos Spokane, la ciudad natal de Ryan, como un destino temporal, pero terminó convirtiéndose en nuestro hogar.

Desde 2020 he encontrado aquí un propósito muy especial trabajando con comunidades inmigrantes y refugiadas. Hoy, desde Manzanita House, puedo combinar mi experiencia internacional con mi deseo de crear oportunidades y sentido de pertenencia para quienes llegan a nuestra comunidad. Además, me encanta poder hablar español todos los días compartiendo oficina con nuestra directora ejecutiva, Pat Castañeda.

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

Soy la Directora de Desarrollo de Manzanita House y trabajo creando alianzas con fundaciones, instituciones y donantes para conseguir los recursos que hacen posible nuestra misión.

Gracias a este trabajo apoyamos servicios legales gratuitos, programas comunitarios y recursos esenciales para familias inmigrantes en todo el Inland Northwest.

Lo que más disfruto es ser testigo de la generosidad de las personas. Aunque el mundo a veces parezca difícil, todos los días veo pequeños y grandes actos de solidaridad que cambian vidas y renuevan mi fe en la humanidad.

¿QUÉ PROYECTOS ESTÁS DESARROLLANDO ACTUALMENTE O QUÉ VIENE PRONTO QUE TE ENTUSIASME COMPARTIR?

Actualmente estoy desarrollando una serie de materiales educativos para explicar cómo funciona realmente el proceso migratorio y ayudar a que más personas comprendan los desafíos que enfrentan quienes buscan construir una vida en Estados Unidos.

También estoy trabajando en campañas de incidencia comunitaria que buscan transformar la empatía en acción y fortalecer el apoyo hacia las comunidades inmigrantes.

Además, me entusiasma colaborar con negocios locales en iniciativas de recaudación de fondos. Ha sido inspirador ver cómo tantas personas encuentran formas creativas de apoyar a las familias inmigrantes de Spokane.

¿DÓNDE PUEDEN ENCONTRARTE NUESTROS LECTORES O SEGUIR TU TRABAJO?

Pueden encontrarme en redes sociales como Emily York Hughes. También pueden seguir el trabajo de Manzanita House en su página web, Facebook, Instagram y LinkedIn, además de suscribirse a nuestro boletín para conocer nuestros programas y actividades.

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

Quiero decirles que ustedes pertenecen aquí y que hacen de Spokane una ciudad mejor cada día. Su cultura, su resiliencia y sus historias son una parte esencial de esta comunidad.

Sé que el camino no siempre ha sido fácil, pero sus contribuciones enriquecen profundamente esta ciudad. Espero que sigamos celebrando con orgullo nuestros idiomas, nuestras tradiciones y nuestra historia, mientras continuamos construyendo una comunidad donde las futuras generaciones puedan sentirse orgullosas de quiénes son.

No están solos. Son parte de una comunidad fuerte, vibrante y en constante crecimiento, y para mí es un verdadero honor caminar junto a ustedes.



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

I was born in San Juan, Puerto Rico, and grew up between Puerto Rico and the Dominican Republic before moving to the United States for college. I often describe myself as someone with a multicultural identity, shaped by movement, curiosity, and meaningful connections.

That curiosity has taken me to 39 countries and all 50 U.S. states. My husband Ryan and I have been married for 20 years, and together we are raising our two children, Georgina and Harrison.

My career in international economic development took me across Southeast Asia, North Africa, and the Middle East. In 2011, during the Arab Spring, we were forced to evacuate Libya overnight. We chose Spokane—Ryan's hometown—as a temporary destination, but it soon became our home.

Since 2020, I've found meaningful work supporting immigrant and refugee communities through Manzanita House. It feels like a full-circle moment, allowing me to combine my international experience with my passion for creating belonging and opportunity. I also love that I get to speak Spanish every day while sharing an office with our Executive Director, Pat Castañeda.

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

As Development Director at Manzanita House, I build partnerships with foundations, government agencies, businesses, and donors to secure the resources that make our work possible.

Those partnerships help sustain free legal services, community programs, and essential support for immigrant families across the Inland Northwest. What I love most is witnessing people's generosity. Even when the world feels divided, I see acts of kindness every day that truly change lives and continually restore my faith in humanity.

WHAT PROJECTS ARE YOU CURRENTLY WORKING ON, OR WHAT ARE YOU MOST EXCITED ABOUT?

I'm currently developing educational resources that explain the realities of the U.S. immigration process and help people better understand the challenges immigrant families face.

I'm also working on advocacy campaigns that encourage people to move from awareness to action by supporting immigrant communities locally and beyond.

Another exciting project is partnering with local businesses on creative fundraising initiatives. It's inspiring to see so many people finding meaningful ways to give back and support immigrant families in Spokane.

WHERE CAN OUR READERS FIND YOU OR FOLLOW YOUR WORK?

You can find me on social media as Emily York Hughes. You can also follow Manzanita House through our website, Facebook, Instagram, LinkedIn, and by subscribing to our newsletter to stay connected with our programs and community events.

WHAT MESSAGE WOULD YOU LIKE TO SHARE WITH SPOKANE'S LATINO COMMUNITY?

You belong here, and you make Spokane a better place every single day. Your culture, resilience, and stories are an essential part of this community. I know the journey hasn't always been easy, but your contributions matter and enrich this city in countless ways. I hope we continue celebrating our languages, traditions, and history while creating a community where future generations can feel proud of who they are.

You are not alone. You are part of a strong, vibrant, and growing community, and it is a true privilege to walk alongside you.



AGOSTO 2026.

Calendario Comunitario

Community Calendar

AGOSTO 15
UNITY IN THE COMMUNITY
Riverfront Park

Una de las celebraciones multiculturales más grandes de Spokane, con música en vivo, recursos comunitarios, actividades familiares y organizaciones locales.

One of Spokane's largest multicultural celebrations featuring live entertainment, community resources, family activities, and local organizations.

AGOSTO 20 | SAVE THE DATE
CONEXIÓN LATINA – LA LATINA MAGAZINE

Una noche para conectar, crear comunidad y compartir recursos en un espacio pensado para fortalecer los lazos entre los latinos de Spokane. La ubicación será anunciada próximamente. Para más información escribe a lalatina.social@gmail.com

An evening to connect, build community, and share resources in a welcoming space for Spokane's Latino community. Location to be announced. For more information, email lalatina.social@gmail.com

AGOSTO 29 | 11:00 A.M.–3:00 P.M.
EL MERCADITO
LIBERTY PARK

402 S Pittsburg St., Spokane, WA 99202

Disfruta de comida, música, cultura y pequeños negocios locales en este mercado mensual organizado por Latinos en Spokane.

Enjoy food, music, culture, and local small businesses at this monthly community market presented by Latinos in Spokane.

AGOSTO 29
TACOS Y TEQUILA FESTIVAL
HISTORIC HILLYARD DISTRICT

Una celebración de la cultura hispana con auténtica gastronomía, música en vivo, entretenimiento y actividades para toda la familia.

A celebration of Hispanic culture featuring authentic food, live music, entertainment, and family-friendly activities.

Conecta. Celebra. Comparte tu cultura.
Connect. Celebrate. Share your culture.

LALATINA MAGAZINE



¡Únete a nuestro próximo encuentro!

Conecta con la comunidad latina de Spokane.
Reserva tu lugar escribiendo a:

lalatina.social@gmail.com

**En este evento podrás donar para
ayudar a los afectados por los incendios de Spokane.
Recibirás todos los detalles al inscribirte.**

Join us at our next gathering!

Connect with Spokane's Latino community.
Reserve your spot by emailing:

lalatina.social@gmail.com

**At this event, you can donate to help those
affected by the Spokane fires.
You will receive all the details upon registering.**

Guatemala

SEMUC CHAMPEY

Escondido en el corazón de la selva de Alta Verapaz, Semuc Champey es uno de los secretos naturales más impresionantes de Guatemala y un verdadero tesoro de Centroamérica. Sus famosas piscinas naturales de color turquesa, formadas sobre un puente de piedra caliza por donde fluye un río subterráneo, crean un paisaje que parece sacado de un sueño. Rodeado de exuberante vegetación, este paraíso invita a nadar, explorar senderos y disfrutar del sonido de la naturaleza. Para quienes buscan aventura y belleza en estado puro, Semuc Champey es un destino inolvidable que demuestra la extraordinaria riqueza natural de Latinoamérica.

Hidden deep within the lush jungles of Alta Verapaz, Semuc Champey is one of Guatemala's most breathtaking natural wonders and a true treasure of Central America. Its famous turquoise pools, formed atop a natural limestone bridge beneath which a river flows underground, create a landscape that feels almost unreal. Surrounded by vibrant tropical vegetation, this paradise invites visitors to swim, hike scenic trails, and immerse themselves in the peaceful sounds of nature. For travelers seeking adventure and untouched beauty, Semuc Champey is an unforgettable destination that showcases the incredible natural richness of Latin America.



En este número encontrarás información útil para donar y apoyar a los afectados por los incendios de Spokane.

In this issue, you'll find useful information on how to donate and support those affected by the Spokane fires.



Foto: Ben Tobin · Instagram @cave_mfg

LALATINA MAGAZINE