

NÚMERO 73 · 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/ Nuestros techos

10/ Cuando Centroamérica
era solo un país

ESTILO DE VIDA

16/ Receta: Lonchera Latina

NUESTRA GENTE

20/ MARÍA VÁZQUEZ

AGENDA

28/ SEPTIEMBRE 2026

VIAJES

30/ Caye Caulker

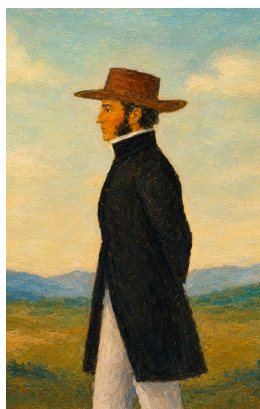


Nuestro correo: lalatina.social@gmail.com · Nuestro teléfono: +1 509 505 0672



16

LONCHERA LATINA



CUANDO
CENTROAMÉRICA ERA
SOLO UN PAÍS

10

NUESTROS
TECHOS

4



!

¿Quieres
anunciarte
en La
Latina?

Escríbenos un
correo a

lalatina.social@gmail.com

CULTURA

LOS TECHOS DE LATINOAMÉRICA





En Latinoamérica, basta con levantar la mirada para descubrir otro paisaje. Sobre nuestras cabezas conviven techos de teja, balcones llenos de flores, cables que parecen dibujar líneas en el cielo, ropa secándose al sol, antenas, palomas y ventanas abiertas que dejan escapar un pedacito de la vida de cada hogar. Allí arriba también están las buganvillas que caen sobre las paredes, las lámparas antiguas y los colores que el sol transforma a lo largo del día. Entre el caos y la belleza cotidiana, nuestros techos guardan historias de familias, barrios y generaciones enteras. Son testigos silenciosos de mañanas apresuradas, tardes de calor y noches compartidas. Porque a veces, para reencontrarnos con nuestra cultura, solo tenemos que detenernos un momento y mirar hacia arriba.

In Latin America, sometimes all it takes is looking up to discover an entirely different landscape. Above us, tiled rooftops, flower-filled balconies, tangled wires drawing lines across the sky, clothes drying in the sun, antennas, pigeons, and open windows reveal small glimpses of life inside each home. Bougainvillea spills over walls, old lanterns hang from colorful façades, and sunlight transforms everything throughout the day. Somewhere between everyday chaos and unexpected beauty, our rooftops hold the stories of families, neighborhoods, and entire generations. They are silent witnesses to busy mornings, warm afternoons, and nights spent together. Sometimes, reconnecting with our culture is as simple as stopping for a moment and looking up.



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.

Tome precauciones cuando regrese a casa luego de un incendio.

- Use una mascarilla N95 y guantes cuando se acerque a cenizas y escombros.
- Revise el estado de los alimentos y el agua antes de consumirlos.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados de las áreas afectadas.



Escanee el código QR
para obtener orientación
y asistencia detalladas.





Cuando Centroamérica era solo un país

La historia poco conocida detrás del 15 de septiembre

Cada 15 de septiembre, Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua y Costa Rica celebran su independencia. Cinco países, cinco banderas y una misma fecha. Pero detrás de esta celebración existe una historia que muchos desconocen: hubo un momento en que gran parte de Centroamérica intentó convertirse en una sola nación.

El 15 de septiembre de 1821, representantes de las provincias centroamericanas se reunieron en la Ciudad de Guatemala y firmaron el Acta de Independencia, rompiendo con más de tres siglos de dominio español. Sin embargo, los países que conocemos hoy no surgieron inmediatamente. Poco después, gran parte de Centroamérica fue incorporada al Imperio Mexicano de Agustín de Iturbide. Cuando este cayó en 1823, las provincias se separaron de México y emprendieron un nuevo proyecto.



Así nacieron las Provincias Unidas del Centro de América, que posteriormente se convirtieron en la República Federal de Centroamérica. Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua y Costa Rica formaron parte de aquella federación. Uno de sus grandes defensores fue Francisco Morazán, quien soñaba con una Centroamérica fuerte y unida. Pero las divisiones políticas, los conflictos regionales y las luchas por el poder terminaron fragmentando la federación durante las décadas siguientes.

Por eso, el 15 de septiembre cuenta una historia mucho más grande que una fecha de independencia. Nos recuerda que las fronteras que hoy conocemos no siempre existieron y que estos cinco países alguna vez compartieron el sueño de construir un futuro juntos. Incluso las banderas azul y blanco de varios países de la región conservan rastros de aquella historia. Cinco naciones diferentes, pero capítulos de un mismo pasado.

When Central America Was One Country

The little-known story behind September 15

Every September 15, Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua, and Costa Rica celebrate their independence. Five countries, five flags, and one shared date. But behind this celebration is a story many people don't know: there was once a time when much of Central America attempted to become a single nation.

On September 15, 1821, representatives of the Central American provinces gathered in Guatemala City and signed the Act of Independence, ending more than three centuries of Spanish colonial rule. However, today's countries did not emerge immediately. Soon afterward, much of Central America joined Agustín de Iturbide's Mexican Empire.

When the empire collapsed in 1823, the provinces separated from Mexico and began a new political experiment.

The United Provinces of Central America, later known as the Federal Republic of Central America, brought Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua, and Costa Rica together under one federation. One of its strongest defenders was Francisco Morazán, who dreamed of a strong and united Central America. Political divisions, regional conflicts, and struggles for power eventually caused the federation to break apart.

September 15, then, represents much more than an independence date. It reminds us that today's borders did not always exist and that these five countries once shared the dream of building a future together. Even the blue and white flags seen across much of the region carry traces of that history. Five different nations, but chapters of one shared past.

Recursos para la Comunidad Incendios en Spokane

Spokane y alrededores

Si tú o tu familia fueron afectados por los incendios, existen organizaciones locales que pueden ayudarte. Guarda esta información y compártela con quien la necesite.

AYUDA Y ORIENTACIÓN – SNAP

Apoyo para encontrar recursos de recuperación, asistencia con servicios básicos, purificadores de aire de emergencia, mascarillas N95, pases de autobús y ayuda limitada para combustible. No necesitas haber sido cliente de SNAP anteriormente.

509-456-7627

ASISTENCIA POR DESASTRE – CRUZ ROJA AMERICANA

La Cruz Roja brinda apoyo a personas afectadas por desastres y puede ofrecer asistencia a familias cuyas viviendas hayan sufrido daños severos o hayan sido destruidas.

1-800-733-2767

COMIDA – WORLD CENTRAL KITCHEN

World Central Kitchen ha estado respondiendo a los incendios en Spokane proporcionando comidas en colaboración con restaurantes y organizaciones locales. Los puntos de distribución pueden cambiar, así que verifica la información más reciente antes de acudir.

RECURSOS DE SPOKANE COUNTY

Spokane County mantiene información para personas afectadas por incendios, incluyendo recuperación, asistencia individual, donaciones, limpieza y otros servicios disponibles para la comunidad.

Busca: Spokane County Wildfire Resources

EVACUACIONES Y ALERTAS – ALERT SPOKANE

Regístrate para recibir alertas oficiales sobre evacuaciones, incendios y otras emergencias directamente en tu teléfono.

Busca: Alert Spokane

¿NO SABES POR DÓNDE EMPEZAR?

Llama al 211 para encontrar servicios y recursos disponibles cerca de ti, o comunícate con SNAP al 509-456-7627 para recibir orientación.

Guarda esta página. Compártela. Puede ayudar a una familia que lo necesita.

La disponibilidad de recursos puede cambiar. Recomendamos llamar o verificar la información directamente con cada organización antes de acudir.





INGREDIENTES:

Mini arepitas con queso

- ½ taza de harina de maíz precocida
- ½ taza de agua tibia
- Una pizca de sal
- ¼ taza de queso rallado

¿CÓMO PREPARALO?

Mezcla los ingredientes, forma pequeñas arepitas y cocínalas en una sartén ligeramente engrasada durante 4–5 minutos por cada lado, hasta que estén doraditas.

Completa la lonchera con:

- Pedacitos de melón
- Rodajas de aguacate con unas gotas de limón
- Coco rallado
- Agua fresca



¿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 **MARÍA VÁZQUEZ CALDERÓN**

Hay personas cuya fortaleza se siente incluso antes de conocer su historia, y María es una de ellas. Es una mujer que admiro profundamente por su dedicación, su capacidad de salir adelante y, sobre todo, por esa sonrisa que parece acompañarla siempre. María quiere genuinamente a la gente, y eso se nota en la manera en que vive, trabaja y sirve a su comunidad. Llegó a nuestra sesión de fotos como siempre: regia, impecable y vestida fenomenal, llenando el espacio con su energía. Tenerla cerca es un verdadero placer. Esta entrevista, además, tomó un giro especial: en lugar de responder nuestras preguntas una por una, María decidió contarnos su historia a su manera, casi como una pequeña autobiografía. Y nos encantó. Así que los dejamos con sus palabras para que puedan conocer un poco más a la mujer detrás de esa gran sonrisa.

Maquillaje por @7thskin



Mi historia no es tan difícil como la de muchos otros inmigrantes que han venido a Estados Unidos persiguiendo el sueño americano, con la esperanza de crear un mejor futuro para ellos y para sus seres queridos. Algunos llegaron con sus familias, mientras que otros trabajan tres o cuatro empleos para poder cubrir sus gastos y enviar dinero a casa.

Yo fui lo suficientemente afortunada de llegar a esta comunidad con un título universitario, una residencia legal y la capacidad de hablar inglés. No era perfecto; aún conservo un acento muy marcado, pero podía comunicarme y comenzar a construir una vida por mí misma. Esa oportunidad me permitió iniciar una certificación como asistente de enfermería. Encontré trabajo el mismo día que terminé mi capacitación y comencé a trabajar la mañana siguiente.

Desde entonces, he dedicado mi vida al servicio de los demás. La Madre Teresa decía: “No todos podemos hacer grandes cosas, pero sí cosas pequeñas con gran amor”. Esas palabras se quedaron grabadas en mí y me han acompañado a lo largo de mi camino.

Con el tiempo, reuní el valor para regresar a la escuela. Continuar con mi educación en un segundo idioma, después de más de diez años de haber terminado la universidad, era intimidante, pero estaba lista para el reto. Inicié una maestría en Administración de Empresas que más tarde evolucionó hacia una maestría en Liderazgo Empresarial. Se convirtió en una de las experiencias más gratificantes de mi vida. Conocí personas increíbles, formé amistades duraderas, construí conexiones profesionales significativas y adquirí herramientas invaluable que han moldeado tanto mi vida personal como mi crecimiento profesional.

A través de los años he desempeñado diferentes cargos y obtenido diversas certificaciones, desde facilitadora de apoyo y acompañamiento hasta asesora de negocios. Sin importar el título, hay algo que ha permanecido constante: mi compromiso con el servicio a los demás.

Si me preguntaran qué es lo que me motiva, probablemente tendría que hacer una pausa antes de responder.

Pero, sin duda alguna, lo que me mueve es el amor: el amor por las personas, por mi comunidad y por hacer una diferencia, por pequeña que sea.

Nací y crecí en Ciudad Juárez, Chihuahua, México, una ciudad donde construí algunos de los recuerdos más valiosos de mi infancia y un lugar que siempre formará parte de quien soy. Desafortunadamente, cuando muchas personas escuchan el nombre de Juárez, piensan en narcotráfico, violencia, feminicidios y crimen organizado. Aunque esos desafíos forman parte de su historia, no son lo que define a la ciudad que conozco y amo.

Creo que Juárez debería ser conocida por algo más: su gente.

La gente de Juárez posee una resiliencia difícil de describir para quien no la ha vivido. Casi todos han sido testigos de alguna tragedia, tienen un familiar que ha sufrido una pérdida o conocen a alguien cuya vida cambió para siempre a causa de circunstancias difíciles. Y aun así, seguimos adelante. Somos personas trabajadoras, humildes, generosas y profundamente unidas.

Quizá lo que más admiro de mi gente es nuestro sentido del humor. Tenemos una increíble capacidad para reírnos de la vida, incluso cuando parece que la vida se está riendo de nosotros. Siempre encontramos razones para celebrar, ayudar a nuestros vecinos y mantener viva la esperanza, incluso en los momentos más difíciles.

Esa resiliencia es la que ha moldeado la persona que soy. Me ha enseñado que una comunidad no se define por sus tragedias, sino por la forma en que las personas se unen para superarlas. Me ha enseñado que la bondad importa, que el servicio importa y que todos tenemos la capacidad de marcar una diferencia en la vida de los demás.

Hoy tengo varios sueños y proyectos que espero convertir en realidad. Quiero regresar a la escuela para iniciar un doctorado, escribir un libro y fundar una organización sin fines de lucro dedicada a apoyar a los jóvenes que están saliendo o han salido recientemente del sistema de cuidado de crianza.

Aunque muchas organizaciones enfocan sus esfuerzos, acertadamente, en los niños, creo que con frecuencia pasamos por alto a un grupo igualmente importante: los jóvenes adultos que ya no son niños, pero que todavía no cuentan con todas las herramientas, recursos o redes de apoyo necesarias para enfrentar con éxito la vida adulta.



Les pedimos que tomen decisiones importantes, asuman responsabilidades y se comporten como adultos, muchas veces sin brindarles las herramientas necesarias para lograrlo. Estoy convencida de que podemos hacerlo mejor. Mi esperanza es que sigamos invirtiendo en nuestros niños mientras extendemos nuestra mano a esos jóvenes que están tratando de encontrar su lugar en el mundo. A veces, todo lo que hace falta es un mentor, una oportunidad, una conexión o simplemente alguien que crea en ellos.

Hoy más que nunca, en medio de la devastación que ha atravesado nuestra hermosa comunidad, una comunidad que hoy llamo hogar, me encuentro reflexionando sobre lo que realmente importa. ¿Qué estamos haciendo que podríamos hacer mejor? ¿Qué hábitos, actitudes o acciones podríamos cambiar para contribuir, aunque sea de una manera pequeña, a construir una comunidad mejor para todos?

Si esta misión resuena contigo, si ya trabajas en este tipo de iniciativas o si conoces a alguien interesado en apoyar esta causa, me encantaría conectar contigo.

Juntos podemos construir comunidades más fuertes y crear oportunidades para quienes más las necesitan.

María Vázquez Calderón

Puedes escribirme a: m.e.vazquez0505@gmail.com

My story is not as difficult as many of the stories shared by immigrants who come to the United States pursuing the American Dream, hoping to create a better future for themselves and their loved ones. Some arrive with their families, while others work three or four jobs to support themselves here while sending money back home.

I was fortunate enough to arrive in this community with a college degree, a green card, and the ability to speak English. It wasn't perfect—I still speak with a strong accent today—but I was able to communicate and build a life for myself. That opportunity allowed me to enroll in a certified nurse assistant program.

I found a job the same day I completed the training and began working the following morning.

Since then, I have dedicated my life to serving others. Mother Teresa once said, “Not all of us can do great things, but we can do small things with great love.” Those words have stayed with me throughout my journey. Over time, I found the courage to return to school. Pursuing higher education in a second language more than ten years after finishing college was intimidating, but I was ready for the challenge. I enrolled in a Master’s program in Business Administration, which later evolved into a Master’s in Business Leadership. It became one of the most rewarding experiences of my life. I met incredible people, formed lasting friendships, built meaningful professional connections, and gained valuable skills that continue to shape both my personal and professional growth.

Throughout the years, I have held a variety of roles and earned several certifications, from Peer Counselor to Associate Business Advisor. Despite the different titles, one thing has remained constant: a commitment to serving others. If you asked me what motivates me, I would probably pause before answering. But at its core, what drives me is love—love for people, love for community, and love for making a difference wherever I can.

I was born and raised in Ciudad Juárez, Chihuahua, Mexico—a city where I made some of my most treasured childhood memories and a place that will always be part of who I am. Unfortunately, when many people hear “Juárez,” they think of drug cartels, violence, femicides, and crime. While those challenges are part of its history, they do not define the city I know and love.

I believe Juárez should be known for something else: its people.

The people of Juárez are resilient in a way that is difficult to describe unless you have lived it. Nearly everyone has witnessed tragedy, has a family member who has endured hardship, or knows someone whose life has been forever changed by difficult circumstances. Yet, despite all of that, they continue moving forward. They remain hardworking, humble, generous, and deeply connected to one another. Perhaps what I admire most is our sense of humor. We have an incredible ability to laugh with life—even when life seems to be laughing at us. We find reasons to celebrate, help our neighbors, and keep hoping, even during the most challenging times.

That resilience has shaped who I am. It has taught me that communities are not defined by their tragedies, but by how people come together to overcome them. It has taught me that kindness matters, service matters, and that every one of us has the ability to make a difference in the lives of others.

Today, I have several dreams and projects that I hope to bring to life. I would like to pursue a PhD, publish my first book, and launch a nonprofit organization dedicated to supporting young adults who are aging out of the foster care system.

While many organizations focus, rightfully, on supporting children, I believe we are often overlooking a critical group: young adults who are no longer children but may not yet have the skills, resources, or support systems needed to successfully navigate adulthood.

We ask these young people to make important decisions, manage responsibilities, and behave like adults, often without providing them with the tools necessary to succeed. I believe we can do better.

My hope is that we continue investing in children while also extending our support to those young adults who are trying to find their place in the world. Sometimes, all it takes is one mentor, one opportunity, one connection, or one person who believes in them.

Today, more than ever, in the wake of the devastation our beautiful community has recently experienced—a place I am proud to call home—I find myself reflecting on what truly matters. What are we doing that we could do better? What habits, attitudes, or actions could we change to contribute, even in a small way, to making our community a better place for everyone? If this mission resonates with you, if you are already involved in this work, or if you know someone who would like to support this cause, I would love to connect with you.

Together, we can build stronger communities and create opportunities for those who need them most.

María Vázquez Calderón

You can reach me at: m.e.vazquez0505@gmail.com

SEPTIEMBRE 2026.

Calendario Comunitario

Community Calendar

SEPT. 12 | 11:00 AM–2:30 PM

Hands Across Spokane
Riverfront Park – Central Plaza

Evento gratuito con música, comida, actividades familiares y recursos comunitarios.

Free community event with music, food, family activities, and local resources.

SEPT. 26 | 6:45 PM

¡Viva La Música! – Hispanic Heritage Celebration
Overbluff Cellars | 304 W Pacific Ave., Spokane

Celebra la Herencia Hispana con salsa en vivo de Son Dulce, cultura y comunidad.

Celebrate Hispanic Heritage with live salsa by Son Dulce, culture, and community.

SEPTIEMBRE | FECHA POR CONFIRMAR

El Mercadito – Latinos en Spokane
Liberty Park | 402 S Pittsburgh St., Spokane

Comida, cultura y emprendimientos locales en un espacio para toda la comunidad.

Food, culture, and local businesses in a gathering for the whole community.

SEPT. 15 – OCT. 15

Mes de la Herencia Hispana / Hispanic Heritage Month

Un mes para celebrar nuestras raíces, historias, culturas y contribuciones.

A month to celebrate our roots, stories, cultures, and contributions.

Nuestras historias. Nuestra comunidad.

Our stories. Our community.

LALATINA MAGAZINE



¡Muchas gracias a todos los que nos acompañaron en Conexión Latina y llenaron el evento de una energía increíble! Nuestro más sincero agradecimiento a nuestros patrocinadores, cuya generosidad y apoyo hicieron posible esta gran experiencia.

A huge thank you to everyone who joined us at Conexión Latina and brought such incredible energy! Special thanks to our sponsors, whose generosity and support made this amazing experience possible.

Evento realizado en colaboración con:

INATAI
FOUNDATION

 **better
health together**



BELIZE

CAYE CAULKER

En medio de las aguas turquesas del Caribe, Caye Caulker es una pequeña isla de Belice donde la vida parece moverse a otro ritmo. Aquí no hacen falta grandes resorts ni agendas llenas: las calles son de arena, las bicicletas y los carritos de golf reemplazan el tráfico, y el famoso lema local, “Go Slow”, resume perfectamente la filosofía de la isla. Sus coloridas casas de madera, restaurantes frente al mar y atardeceres caribeños crean un ambiente sencillo y relajado que invita a olvidarse del reloj.

Pero Caye Caulker también es una puerta de entrada a la increíble barrera de coral de Belice, donde practicar snorkel o buceo permite descubrir aguas cristalinas llenas de peces tropicales, rayas, tortugas y una extraordinaria vida marina. Entre un baño en el mar, mariscos frescos y una tarde contemplando el horizonte, esta pequeña isla nos recuerda que a veces viajar no significa hacer más, sino simplemente bajar el ritmo y disfrutar del lugar en el que estamos.

Surrounded by the turquoise waters of the Caribbean, Caye Caulker is a small Belizean island where life seems to move at a different pace. There's no need for massive resorts or packed itineraries here: the streets are made of sand, bicycles and golf carts replace busy traffic, and the island's famous motto, “Go Slow,” perfectly captures its philosophy. Colorful wooden houses, waterfront restaurants, and Caribbean sunsets create an easygoing atmosphere that makes you forget about the clock.

Caye Caulker is also a gateway to Belize's spectacular barrier reef, where snorkeling and diving reveal crystal-clear waters filled with tropical fish, rays, turtles, and remarkable marine life. Between a swim in the sea, fresh seafood, and an afternoon spent watching the horizon, this little island reminds us that sometimes traveling isn't about doing more—it's about slowing down and enjoying exactly where you are.



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.*

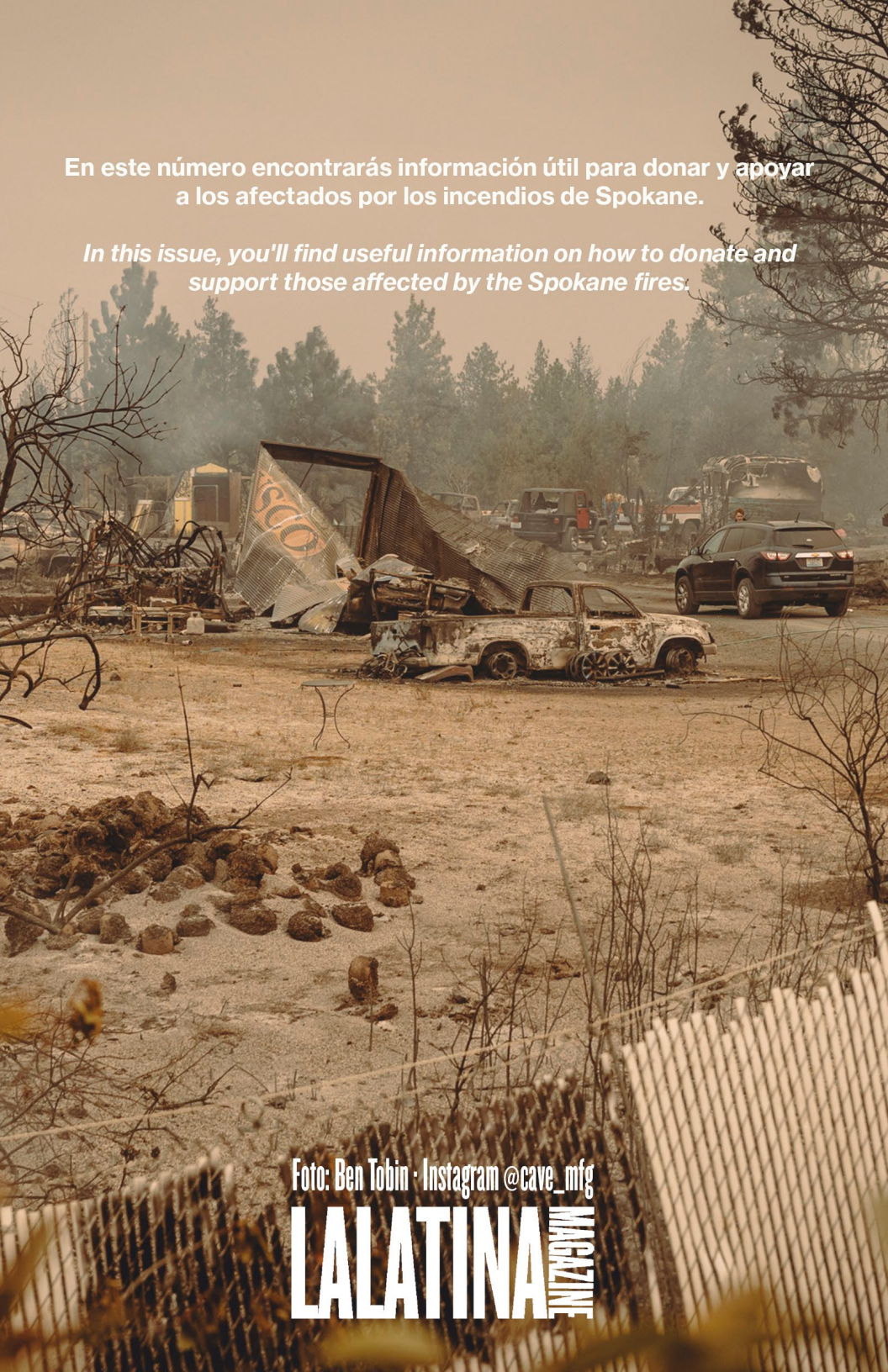


Foto: Ben Tobin · Instagram @cave_mfg

LALATINA MAGAZINE