

NÚMERO 74 - GRATUITA

LA LATINA

SPOKANE
#LATINPOWER



LALATINA SPOKANE

CULTURA

4/ Alfredo Arreguín

10/ La Bachata

ESTILO DE VIDA

16/ Receta: Chajá

NUESTRA GENTE

20/ MÓNICA REY

AGENDA

28/ Octubre 2026

VIAJES

30/ Caño Cristales





16

CHAJÁ



LA BACHATA

10

ALFREDO
ARREGUÍN

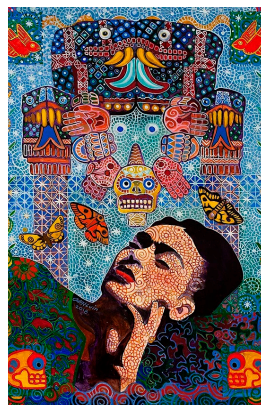
4

!

¿Quieres
anunciarte
en La
Latina?

Escríbenos un
correo a

lalatina.social@gmail.com



CULTURA

ALFREDO ARREGUIN





ALFREDO ARREGUÍN (1935–2023) fue un reconocido pintor mexicano-estadounidense, nacido en Morelia, Michoacán, y radicado durante gran parte de su vida en Seattle, Washington. Su obra es reconocida por sus composiciones vibrantes y profundamente detalladas, donde animales, rostros, flores y elementos de la naturaleza emergen entre complejos patrones inspirados en México, la selva y sus raíces culturales.

A través de su particular lenguaje visual, Arreguín exploró temas como la identidad, la memoria, la naturaleza y la experiencia latinoamericana. Su trabajo forma parte de importantes colecciones, entre ellas las del Smithsonian American Art Museum y la National Portrait Gallery, consolidándose como una figura destacada del arte chicano y latino en Estados Unidos.

Una de las galerías donde el público puede conocer y apreciar su obra es Rob Schouten Gallery, ubicada en 101 Anthes Avenue, Suite B, Langley, WA 98260.

Fotografías de las obras cortesía de Rob Schouten Gallery.



ALFREDO ARREGUÍN (1935–2023) was a renowned Mexican American painter, born in Morelia, Michoacán, who spent much of his life and career in Seattle, Washington. He became known for his vibrant and intricately detailed compositions, where animals, faces, flowers, and elements of nature emerge from complex patterns inspired by Mexico, the rainforest, and his cultural roots.

Through his distinctive visual language, Arreguín explored themes of identity, memory, nature, and the Latino experience. His work is held in major collections, including the Smithsonian American Art Museum and the National Portrait Gallery, establishing him as an important figure in Chicano and Latino art in the United States.

One of the galleries where visitors can discover and experience his work is Rob Schouten Gallery, located at 101 Anthes Avenue, Suite B, Langley, WA 98260.

Artwork photographs courtesy of Rob Schouten Gallery.

Bachata:

de República Dominicana para el mundo



Un ritmo que cruzó fronteras sin olvidar de dónde viene.

Guitarra, güira, bongó y una historia de amor —casi siempre con un poquito de sufrimiento—. La bachata nació en República Dominicana y terminó conquistando el mundo. Lo que durante décadas fue un género profundamente dominicano entró al siglo XXI dispuesto a transformarse: incorporó nuevos sonidos, cambió su manera de bailarse y encontró millones de nuevos seguidores sin abandonar el sentimiento que siempre la caracterizó.

LA REVOLUCIÓN DE AVENTURA

Si hablamos de la bachata del nuevo milenio, es imposible no hablar de Aventura. Liderado por Romeo Santos, el grupo mezcló la guitarra y el sentimiento de la bachata con R&B, hip-hop y pop, además de letras que conectaban con una generación latina criada entre diferentes culturas.

Canciones como Obsesión llevaron aquel sonido mucho más allá de República Dominicana y de los barrios dominicanos de Nueva York. Después, Romeo Santos continuaría esa expansión como solista, convirtiéndose en una de las figuras más reconocidas internacionalmente del género.

Y LA BACHATA TAMBIÉN CAMBIÓ EN LA PISTA

Mientras la música viajaba, el baile también evolucionaba. A la bachata tradicional se sumaron nuevas interpretaciones, entre ellas la llamada bachata sensual, caracterizada por movimientos fluidos, ondas corporales, giros y una conexión muy marcada entre la pareja.

YouTube, Instagram y TikTok hicieron el resto. Clases, festivales y coreografías comenzaron a circular por todo el planeta, creando comunidades de bachateros desde América Latina hasta Europa y Asia. De repente, no hacía falta haber crecido en el Caribe para enamorarse de la bachata.

LAS VOCES DE UNA NUEVA ERA

Romeo Santos se convirtió en el llamado Rey de la Bachata, mientras Prince Royce acercó el género a una nueva generación con canciones como Corazón sin cara y su versión bachatera de Stand by Me. Y mucho antes de esta explosión global, Juan Luis Guerra ya había ayudado a llevar la bachata a grandes escenarios internacionales, demostrando todo lo que podía llegar a ser.

Pero detrás de los grandes nombres permanece lo esencial: sus raíces dominicanas.

En 2019, la UNESCO inscribió la música y el baile de la bachata dominicana en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Hoy puede mezclarse con pop, urbano y otros sonidos, pero cuando comienza a sonar la guitarra, hay algo que sigue siendo inconfundible.

Porque la bachata podrá bailar por todo el mundo, pero su corazón sigue latiendo en República Dominicana.

Bachata: From the Dominican Republic to the World.

Guitar, güira, bongó, and a love story —usually with a little heartbreak thrown in. Bachata was born in the Dominican Republic and went on to conquer the world. The deeply Dominican genre entered the 21st century ready to transform itself, embracing new sounds, new ways of dancing, and millions of new listeners without losing the emotion that has always been at its heart.

The Aventura Revolution

It's impossible to talk about modern bachata without talking about Aventura. Led by Romeo Santos, the group blended bachata's guitar and romantic soul with R&B, hip-hop, and pop, creating music that connected especially with a Latino generation growing up between cultures.

Songs such as Obsesión carried that sound far beyond the Dominican Republic and New York's Dominican communities. Romeo Santos would later continue that expansion as a solo artist, becoming one of bachata's most internationally recognized stars.

BACHATA CHANGED ON THE DANCE FLOOR, TOO

As the music traveled, the dance evolved with it. New interpretations emerged alongside traditional Dominican bachata, including bachata sensual, known for its fluid movements, body waves, turns, and close connection between partners.

YouTube, Instagram, and TikTok accelerated its international growth. Classes, festivals, and choreographies spread around the world, creating communities of bachateros from Latin America to Europe and Asia. Suddenly, you didn't have to grow up in the Caribbean to fall in love with bachata.

THE VOICES OF A NEW ERA

Romeo Santos became known as the King of Bachata, while Prince Royce introduced the genre to another generation through hits such as Corazón sin cara and his bachata version of Stand by Me. Long before this global explosion, Juan Luis Guerra had already helped bring bachata to major international stages and demonstrated just how far the genre could travel.

Yet behind the superstars and new sounds, one thing remains essential: its Dominican roots.

In 2019, UNESCO inscribed the music and dance of Dominican bachata on the Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity. Today, bachata can flirt with pop, urban music, and countless other sounds, but when that guitar begins to play, its identity remains unmistakable.

Bachata may dance around the world, but its heart still beats in the Dominican Republic.







DE URUGUAY PARA EL MUNDO CHAJÁ

Ligero, cremoso y lleno de diferentes texturas, el Chajá es uno de los postres más emblemáticos de Uruguay. Combina bizcocho, duraznos, crema y pedacitos crujientes de merengue en un postre fresco que parece elaborado, pero puede prepararse fácilmente en casa.

INGREDIENTES:

- 6 porciones
- 1 bizcocho o pastel de vainilla pequeño
- 2 tazas de crema para batir
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 lata de duraznos en almíbar
- 2 tazas de merengues secos pequeños
- ½ taza del almíbar de los duraznos

¿CÓMO PREPARALO?

Bate la crema con el azúcar hasta que esté firme.
Corta el bizcocho en dos capas y humedéclo
ligeramente con el almíbar de los duraznos.

Cubre la primera capa con crema, duraznos picados
y merengue triturado. Coloca encima la segunda
capa y cubre todo con crema.

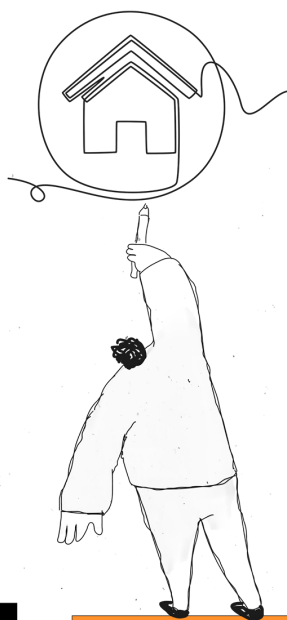
Decora con más duraznos y trozos de merengue.
Refrigera al menos una hora antes de servir.



Deja de soñar con tu casa ideal
Hagámosla realidad

patrick-kendrick.com
Instagram [@pltfmrrealestate](https://www.instagram.com/pltfmrrealestate)

Hablamos español



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

#SPOKANE **MÓNICA REY SERANTES**

Mónica llega a nuestra sesión de fotos con una gran sonrisa y un mate en la mano, llevando consigo un pedacito de Argentina. Desde el primer momento, su alegría, sus raíces y el orgullo por sus tradiciones se hacen presentes, convirtiéndose en la introducción perfecta para conocer un poco más de su historia.

Maquillaje por @7thskin



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

Soy de Buenos Aires, Argentina, y creo que una parte de mi corazón siempre va a estar allí. Soy porteña, nacida y criada en una ciudad enorme, llena de edificios, movimiento y gente; una ciudad que parece no dormir nunca. Buenos Aires tiene una cultura muy particular, construida también por generaciones de inmigrantes que dejaron sus huellas en nuestra comida, nuestras costumbres y hasta en nuestra manera de hablar. La influencia italiana se escucha en nuestro acento, y el lunfardo forma parte de ese lenguaje cotidiano, rápido e informal que nos caracteriza. Es una ciudad que amo profundamente y que extraño muchísimo. Siempre fui una persona orientada a la resolución de problemas y, al mismo tiempo, muy curiosa acerca de las personas, las relaciones y los procesos de transformación. Encontré en la psicología una manera de unir esas dos partes de mí: lo humano y lo práctico.

Me formé como Licenciada en Psicología en Argentina, título profesional habilitante para ejercer como psicóloga en el país. Mi formación comenzó en el ámbito hospitalario de salud mental de Buenos Aires y, con los años, desarrollé una trayectoria que incluyó práctica privada, evaluación y diagnóstico psicológico, trabajo organizacional y recursos humanos, además de desempeñarme como perito de oficio en los tribunales de Buenos Aires.

Más adelante realicé una maestría en Dirección Estratégica de Recursos Humanos, con una investigación enfocada en la comunicación y su impacto en los objetivos de las organizaciones. Actualmente trabajo como mental health counselor y estoy terminando mi maestría en Professional Counseling en Estados Unidos.

Buenos Aires fue también el lugar donde construí mi familia y mis vínculos más queridos. Sin embargo, con el paso de los años surgió la posibilidad de vivir una experiencia completamente distinta y ampliar mis horizontes. Me atraía la idea de conocer otra cultura desde adentro: otras normas, otra legislación, otras costumbres, otro idioma y otras maneras de relacionarnos. Spokane representa para mí un nuevo capítulo, un lugar donde continúo creciendo y construyendo proyectos, siempre nutrida por mis profundas raíces en la cultura latina.

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

Mi trayectoria profesional siempre ha tenido diferentes dimensiones, desde la práctica clínica y la evaluación psicológica hasta mi experiencia dentro de organizaciones. Esa diversidad me enseñó a mirar a las personas dentro de su contexto y a combinar la sensibilidad humana con herramientas prácticas para la resolución de problemas.

En Spokane tuve la oportunidad de conocer un sistema social completamente nuevo para mí. Amplié mis horizontes y descubrí una nueva forma de vivir, aceptando también los desafíos que eso implica. Me encontré con distintas barreras, entre ellas el idioma, y ese proceso me hizo aún más resiliente. También me enseñó la importancia de practicar la humildad cultural y acercarnos con apertura a aquello que no conocemos para poder comprenderlo y aprender de ello.

Actualmente, mi trabajo está especialmente enfocado en brindar apoyo de salud mental a sobrevivientes de violencia doméstica y abuso sexual, desde una mirada basada en el respeto por la experiencia única y personal de cada individuo. Mi propósito es acompañar a cada sobreviviente en su proceso, reconociendo su historia, sus fortalezas y su capacidad para reconstruir su vida, para que pueda convertirse en la persona que desea ser y reconocer que merece amor, alegría, bienestar y paz, al igual que todos nosotros. Me entusiasma especialmente contribuir a una visión en la que la violencia no sea aceptada como una forma de relación, sino que podamos prevenirla y reaprender a construir vínculos basados en la confianza, la seguridad y la esperanza, reconociendo que tenemos la capacidad de elegir y transformar nuestras relaciones.

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

Una de las experiencias profesionales que más valoro actualmente es haber participado en el desarrollo de un programa de counseling desde sus comienzos, dentro de una agencia con una sólida trayectoria de apoyo a la comunidad. Ser parte de la construcción de este programa me ha permitido aportar mi experiencia y, al mismo tiempo, continuar aprendiendo dentro de un nuevo sistema profesional y cultural.

Mi intención es seguir integrando todo lo aprendido a lo largo de mi trayectoria profesional en Argentina con los nuevos conocimientos y experiencias que estoy adquiriendo en Estados Unidos. Esta combinación de culturas, experiencias y diferentes maneras de comprender la salud mental es, sin duda, una de las partes que más me entusiasma de lo que viene.

¿DÓNDE PUEDEN ENCONTRARTE NUESTROS LECTORES O SEGUIR TU TRABAJO?

Las redes sociales han sido una gran forma de mantenerme conectada, especialmente viviendo lejos de muchos de mis seres queridos. Pueden encontrarme en Instagram y Facebook buscando mi nombre completo, Mónica Rey Serantes.

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

Quisiera recordarles a nuestra comunidad latina que no tenemos que atravesar nuestras dificultades en soledad. Nuestra historia, nuestras raíces y nuestra cultura son parte de nuestras fortalezas. Pedir ayuda no nos hace débiles; también es una forma de cuidarnos y de construir una vida con mayor bienestar.

Merecemos relaciones donde haya respeto, seguridad, confianza y amor. Y, aun cuando la vida nos haya hecho atravesar momentos difíciles, siempre podemos encontrar nuevos caminos para sanar, crecer y construir el futuro que deseamos.



Mónica arrives at our photo session with a big smile and a mate in hand, bringing a little piece of Argentina with her. From the very first moment, her joy, her roots, and the pride she takes in her traditions shine through—the perfect introduction to discovering more about her story.

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

I am from Buenos Aires, Argentina, and I believe a part of my heart will always remain there. I am a porteña, born and raised in a huge city filled with buildings, movement, and people—a city that seems to never sleep. Buenos Aires has a very distinctive culture, shaped in part by generations of immigrants who left their mark on our food, traditions, and even the way we speak. You can hear the Italian influence in our accent, while lunfardo is part of the fast, informal, everyday language that characterizes us. It is a city I deeply love and miss very much. I have always been someone who is drawn to solving problems while also being deeply curious about people, relationships, and transformation. I found in psychology a way to bring those two sides of myself together: the human and the practical. I earned my degree in Psychology in Argentina, the professional qualification required to practice as a psychologist in the country. My training began in the mental health hospital system in Buenos Aires, and over the years my career expanded to include private practice, psychological assessment and diagnosis, organizational work and human resources, as well as serving as a court-appointed psychological expert in the Buenos Aires court system.

Later, I completed a master's degree in Strategic Human Resources Management, with research focused on communication and its impact on organizational goals. Today, I work as a mental health counselor and am completing my master's degree in Professional Counseling in the United States. Buenos Aires was also where I built my family and many of my most cherished relationships.

Over time, however, the opportunity arose to experience something completely different and broaden my horizons. I was drawn to the idea of experiencing another culture from within—different norms, laws, customs, language, and ways of relating to one another. Spokane represents a new chapter for me, a place where I continue to grow and build new projects while remaining deeply rooted in my Latin American culture.

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

My professional journey has always had many dimensions, ranging from clinical practice and psychological assessment to my experience working within organizations. That diversity taught me to understand people within the context of their lives and to combine human sensitivity with practical tools for problem-solving.

In Spokane, I had the opportunity to experience a social system that was completely new to me. I broadened my horizons and discovered a different way of living while embracing the challenges that came with it. I encountered various barriers, including language, and the experience made me even more resilient. It also taught me the importance of cultural humility and of approaching what we do not know with openness so that we can understand it and learn from it.

Today, my work is especially focused on providing mental health support to survivors of domestic violence and sexual abuse, always respecting each person's unique and individual experience. My purpose is to accompany survivors through their process by recognizing their stories, strengths, and ability to rebuild their lives, so they can become the person they want to be and recognize that they deserve love, joy, well-being, and peace, just as we all do. I am especially passionate about contributing to a vision in which violence is not accepted as a form of relationship, but rather something we can work to prevent as we relearn how to build relationships based on trust, safety, and hope—recognizing that we have the ability to make choices and transform the way we relate to one another.

WHAT PROJECTS ARE YOU CURRENTLY DEVELOPING, OR WHAT IS COMING NEXT THAT YOU ARE EXCITED TO SHARE?

One of the professional experiences I value most right now has been participating in the development of a counseling program from its very beginning within an agency with a strong history of supporting the community. Being part of building this program has allowed me to contribute my experience while continuing to learn within a new professional and cultural system.

My intention is to continue integrating everything I learned throughout my professional career in Argentina with the new knowledge and experiences I am gaining in the United States. This combination of cultures, experiences, and different ways of understanding mental health is undoubtedly one of the things that excites me most about what lies ahead.

WHERE CAN OUR READERS FIND YOU OR FOLLOW YOUR WORK?

Social media has been an important way for me to stay connected, especially while living far from many of my loved ones. You can find me on Instagram and Facebook by searching my full name, Mónica Rey Serantes.

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

I would like to remind our Latino community that we do not have to face our difficulties alone. Our history, our roots, and our culture are part of our strengths. Asking for help does not make us weak; it is also a way of caring for ourselves and building a life with greater well-being.

We deserve relationships built on respect, safety, trust, and love. And even when life has taken us through difficult moments, we can always find new paths toward healing, growth, and building the future we want.

OCTUBRE 2026.

Calendario Comunitario

Community Calendar

OCT. 16 | 6:30–8:30 PM

Mosaic Gala — World Relief Spokane

The Pergola | 2928 N Madelia St.

Una noche celebrando las culturas e historias que enriquecen Spokane, con cena preparada por chefs refugiados de Feast World Kitchen.

A celebration of the cultures and stories that enrich Spokane, featuring dinner prepared by refugee chefs from Feast World Kitchen.

OCT. 27 – NOV. 1

Día de los Muertos — Latinos en Spokane

Una celebración de nuestras raíces y de quienes viven en nuestra memoria, llena de tradición, cultura y comunidad.

A celebration of our roots and those who live on in our memories, filled with tradition, culture, and community.

OCT. 31 | 11 AM–3 PM

El Mercadito — Latinos en Spokane

Verificar ubicación antes de asistir / Check location before attending.

Comida, cultura, pequeños negocios y conexión con nuestra comunidad latina. Food, culture, small businesses, and connection with our Latino community.

FEAST WORLD KITCHEN — SABORES LATINOS

1321 W 3rd Ave., Spokane

Descubre durante el mes los menús de chefs inmigrantes y refugiados, incluyendo sabores latinoamericanos. Consulta el menú semanal antes de visitar.

Discover rotating menus from immigrant and refugee chefs, including Latin American flavors. Check the weekly menu before visiting.

Nuestras historias. Nuestra comunidad.

Our stories. Our community.

COLOMBIA

CAÑO CRISTALES

Escondido en la Sierra de la Macarena, Caño Cristales es uno de los paisajes naturales más extraordinarios de Colombia. Conocido como “el río de los cinco colores”, durante parte del año su lecho se transforma en una sorprendente combinación de rojos, rosados, verdes, amarillos y tonos oscuros gracias, principalmente, a una planta acuática llamada *Macarenia clavigera*. Entre cascadas, piscinas naturales y formaciones rocosas, el río atraviesa un territorio de enorme biodiversidad que parece pintado a mano. Visitar Caño Cristales es descubrir una Colombia diferente, donde el agua, la vegetación y la luz crean un espectáculo natural difícil de encontrar en otro lugar.

*Hidden in the Sierra de la Macarena, Caño Cristales is one of Colombia's most extraordinary natural landscapes. Known as the “River of Five Colors,” during part of the year its riverbed transforms into a remarkable display of reds, pinks, greens, yellows, and darker tones, largely thanks to an aquatic plant called *Macarenia clavigera*. Surrounded by waterfalls, natural pools, and ancient rock formations, the river flows through an incredibly biodiverse region that looks almost hand-painted. Visiting Caño Cristales offers a glimpse of a different Colombia, where water, vegetation, and light come together to create an unforgettable natural spectacle.*



LALATINA MAGAZINE

**¡Dona hoy!
Donate today!**

*Su donación es deducible de impuestos.
Los ingresos de su donación apoyan directamente a La Latina.*



**Escanea el QR
Scan the QR code**

*Your donation is tax-deductible.
The proceeds of your donation directly support La Latina.*