

NÚMERO 19
GRATUITA
SPOKANE

Q
MODE

LA LATINA



LALATINA



Deportista:

Stephanie de Zorzi
Instagram:
@stephaniedezorzi
YouTube: Team De Zorzi

Maquilladora:

Ana Bellatrix
Instagram:
@anabellatrixm

Fotógrafo:

Nelson Aguilar
Instagram:
@nelson.foto

Producción:

Karina Rivero
Instagram:
@theartofkari

EN FOTOS

4/PATIOS

#WOMENSDAY

12/MUJERES LATINAS

CULTURA

14/LIBROS QUE LEER

ESTILO DE VIDA

18/ALFAJORES

ENTREVISTA

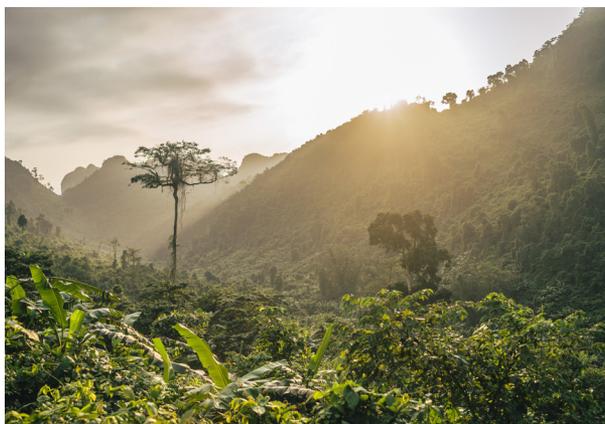
23/STEPHANIE

VIAJES

32/AMAZONAS



 @lalatina_us



18
ALFAJORES



**CULTURA:
LIBROS QUE LEER**

12

LA MUJER LATINA

12



!

**¿Quieres
anunciarte
en La
Latina?**

**Escribenos
un correo a**

lalatina@qmode.es



PATIOS

SELLO DE IDENTIDAD LOCAL

MÉXICO

UNA MANERA DE VIVIR

LA RELACIÓN QUE TENEMOS LOS LATINOS
CON LA VIDA EN EL EXTERIOR ES ÚNICA
Y POR ESO LOS PATIOS SON TAN
IMPORTANTES EN NUESTRA COTIDIANIDAD.



REPÚBLICA DOMINICANA



UNA TRADICIÓN

LOS PATIOS SON PARTE FUNDAMENTAL
DE LA ARQUITECTURA DE NUESTRO CONTINENTE .
LA VIDA EN LOS PATIOS SE HA CONVERTIDO
EN CASI UNA TRADICIÓN.





ORIGEN HISPÁNICO

Y AUNQUE SU ORIGEN ES HISPÁNICO, HOY EN DÍA SE HA CONVERTIDO EN UN SELLO DE IDENTIDAD DE MUCHAS ZONAS DE NUESTRO CONTINENTE COMO COLOMBIA, REPÚBLICA DOMINICANA O VENEZUELA.



ELEV8
ENTERTAINMENT
PRESENTA



3 MUJERES, 3 DISCIPLINAS
1 MASTER CLASS



CATARSIS
IN3 MASTER CLASS

¡MUY PRONTO!
MÁS INFO: @ELEV8ENTERTAINMENT



Línea Primera Conexión

LA DECISIÓN ES MIA

509-795-2028

- DISPONIBLE 24 HORAS LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA
- GRÁTIS, ACCESIBLE Y CONFIDENCIAL
- PARA VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA Y SEXUAL
- PARA FAMILIARES Y AMIGXS DE VÍCTIMAS
- INFORMACIÓN, APOYO Y MÁS



**¡ESTAMOS
AQUI
PARA TI!**



LINEA PRIMERA CONEXIÓN 24/7: 509-795-2028

NÚMERO DE OFICINA: 509-869-0876

318 E ROWAN AVE., #208, SPOKANE, WA 99207

MIASPOKANE.ORG

#LATINPOWER

DÍA DE LA MUJER

Ilustración: @leandralavanda

Violeta Parra, Frida Kahlo, Salma Hayek, Camila Cabello, Natalia Lafourcade...son solo algunas de las mujeres latinas que durante años representaron o representan a la mujer latina en el mundo entero.

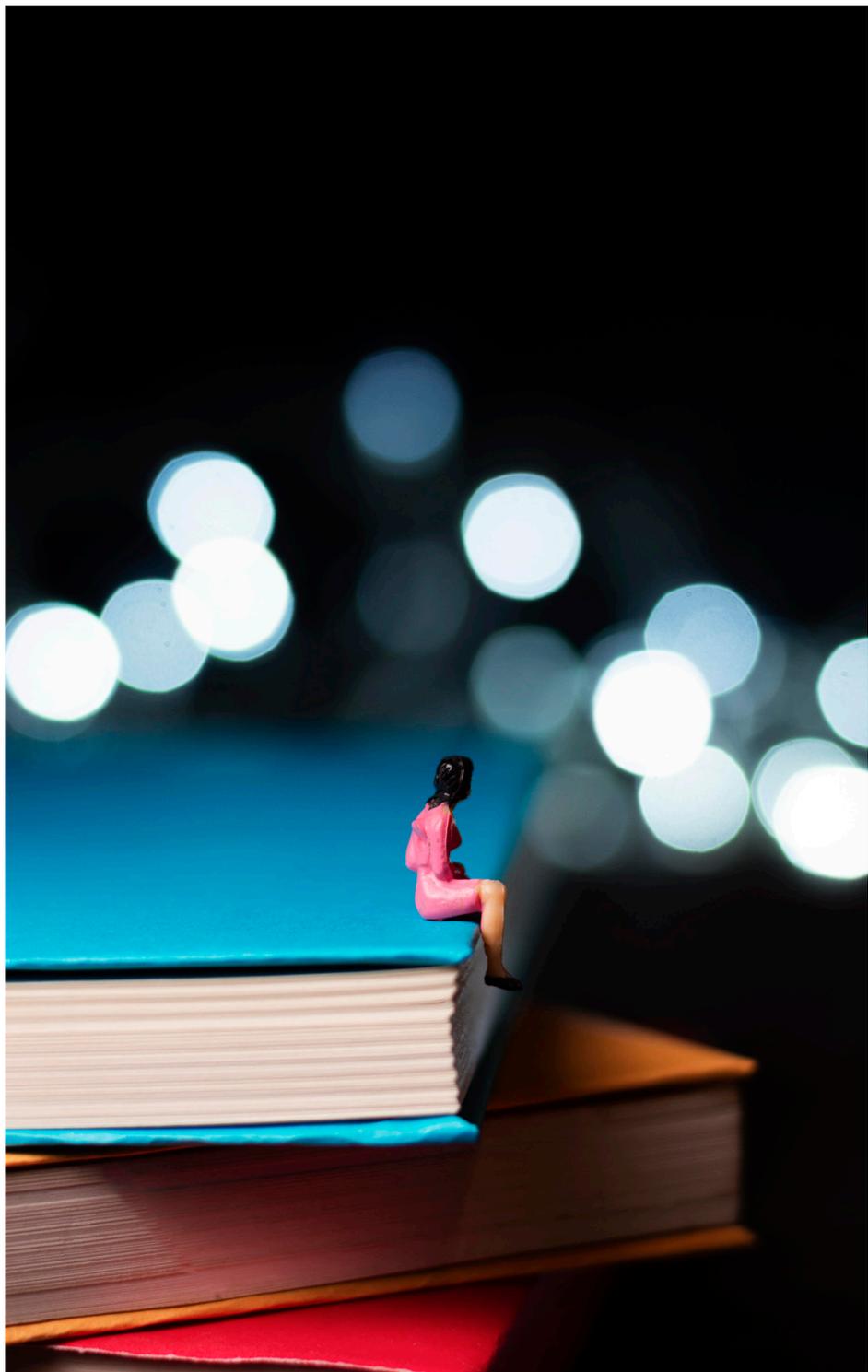
Pero hay millones de mujeres latinas que no son famosas, que se dedican a sus trabajos, comunidad o familia de forma anónima y a las que también queremos rendir este homenaje.

Somos únicas y llevamos cada día el nombre de Latinoamérica muy alto.

Feliz Día de la Mujer a todas las mujeres, en especial a las de nuestra comunidad Latina.

Women's Day





CULTURA

5 LIBROS DE ESCRITORES LATINOAMERICANOS QUE DEBERÍAS LEER

La literatura latinoamericana es rica, compleja y universal. Los siguientes libros son una selección casi imposible dentro del cosmos que conforman las grandes obras de escritores y escritoras latinoamericanas, cinco de las muchas novelas indispensables que ha dado el subcontinente al acervo cultural mundial.

CIEN AÑOS DE SOLEDAD, DE GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ (1967)

La saga familiar del coronel Aureliano Buendía durante 7 generaciones en el ya legendario Macondo, lleva al realismo mágico a sus cotas más elevadas. Casi 30 millones de ejemplares han sido vendidos, en más de 35 lenguas.

LA GUERRA DEL FIN DEL MUNDO, DE MARIO VARGAS LLOSA (1981)

Recreación literaria de un episodio histórico en el nordeste de Brasil a finales del siglo XIX (La guerra de Canudos), combinando magistralmente historia, sociología y religión. Para buena parte de la crítica literaria, la obra más acabada del autor y una de sus obras más traducidas y leídas.

PEDRO PÁRAMO, DE JUAN RULFO (1955)

Está considerada como pionera del boom latinoamericano, también como uno de los libros más representativos en lengua española. Ha sido traducida a más de 30 idiomas. Narra la búsqueda de Juan Preciado de su padre, a la vez describe magistralmente el sentir, la geografía y la cultura mexicana.

RAYUELA, DE JULIO CORTÁZAR (1963)

Escrita en París y ambientada entre esta ciudad y Buenos Aires, es considerada como una de las obras más innovadoras de la literatura latinoamericana. Según el propio autor, tiene múltiples maneras de ser leída y diversos finales.

LOS DETECTIVES SALVAJES, DE ROBERTO BOLAÑOS (1998)

Especie de calidoscopio temporal y espacial, de carácter autobiográfico, que narra los inicios de un movimiento poético que fue fundado en México durante la década de 1970: el infrarrealismo o realismo visceral. Es una obra densa, pero con tantas referencias urbanas e históricas que engancha al lector hasta el final. Ha sido traducida a más de 10 idiomas.





ALFAJORES

LOS DULCES ARGENTINOS MÁS FAMOSOS NO SON TAN DIFÍCILES DE PREPARAR. ¿NO LO CREES? AQUÍ LA RECETA.

INGREDIENTES

2 tazas de Maizena
½ taza de harina de trigo
½ de azúcar
½ barra de mantequilla
½ de dulce de leche

PREPARACIÓN

Mezcla la maizena, harina y el azúcar y crea una masa uniforme junto con la mantequilla.

Extiende la masa y haz círculos con el cortador de galletas.

Colócalos en una bandeja y hornéalos a 180 grados por 12 minutos o hasta que estén dorados, luego déjalos enfriar.

Vierte el dulce de leche con una manga pastelera sobre los alfajores y pon otro encima.

Decóralos con coco rallado, azúcar nevada o déjalos al natural.

Disfruta de uno de los más famosos dulces argentinos.

VISITA MARANDOS



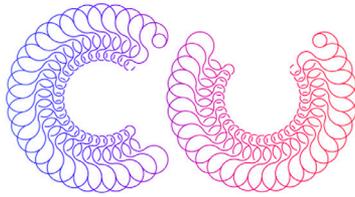
**TACOS
TAMALES
Y MÁS**

**BUENA
MÚSICA
+
SABOR
LATINO**



**RESERVAS:
(509) 381-5956**

11420 E. Sprague, Spokane, WA 99206



Culturas Unidas
WASHINGTON

www.culturasunidas-us.org

#LATINPOWER

ENTREVISTA

STEPHANIE DE ZORZI



Entrevistamos a **Stephanie De Zorzi**, una mujer que representa todo el **#LatinPower**

AGRADECIMIENTOS:

STEPHANIE DE ZORZI · @STEPHANIEDEZORZI · YouTube: TEAM DE ZORZI

MAQUILLADORA: ANA BELLATRIX · @ANABELLATRIXM / **FOTÓGRAFO: NELSON AGUILAR**

@NELSON.FOTO/ **PRODUCCIÓN: KARINA RIVERO** · @THEARTOFKARI

HÁBLANOS UN POCO DE TÍ ¿QUIÉN ERES? ¿DE DÓNDE ERES?

Soy Stephanie De Zorzi, tengo 28 años y resido en México. En estos últimos 8 años, he practicado algo diferente.

Comencé en concursos de belleza, y ahí me dí a conocer, en el 2016 participé en las Filipinas en el Miss Earth donde gané el 3er lugar. He hecho cursos de repostería y panadería, de vez en cuando hago postres saludables.

Hace casi un año estudié para ser fitness coach y es a lo que me dedico ahora. Actualmente estoy estudiando nutrición holística

¿CÓMO ENTRASTE EN ESTE MUNDO DEL FITNESS Y HACE CUÁNTO ESTÁS EN ÉL?

Tengo 4 años entrenando, empecé el 24 de enero del 2018. La verdad siempre me ha gustado hacer ejercicios pero nunca era constante, hasta que ese día me decidí y dije que quería hacerlo para llegar a un estado físico que no había llegado jamás. Pero realmente hace un año y medio me empezó a llamar más la atención dedicarme a esto.

No me veo haciendo otra cosa, quiero ayudar a la gente a motivarlos a que se puede llegar a ser saludable sin sacrificar nada. En septiembre del año pasado dije que quería entrar en el físico culturismo natural, por suerte en junio de este año podré competir.





¿CUÁLES SON TUS METAS DENTRO DEL MUNDO DEL EJERCICIO?

Quiero darme a conocer por lo que sé, regalarle a la gente un espacio en donde aprender y conocerse así mismos.

Quiero que la gente sepa que cada cuerpo es distinto, que aunque tengamos un “peso ideal” o “cuerpo ideal” hay cosas como la genética que no podemos modificar.

También quiero que sepan que tenemos que amarnos como somos, sin compararnos con los demás; que esto no es solo un destino al que llegar, si no un estilo de vida que abrazar para ser más saludables.

¿QUÉ LE DIRÍAS A TODAS LAS PERSONAS QUE TE ESTÁN LEYENDO QUE NECESITAN EMPEZAR UNA RUTINA, QUE QUIEREN HACER EJERCICIO Y QUE QUIZÁS QUIERAS SEGUIR TUS PASOS?

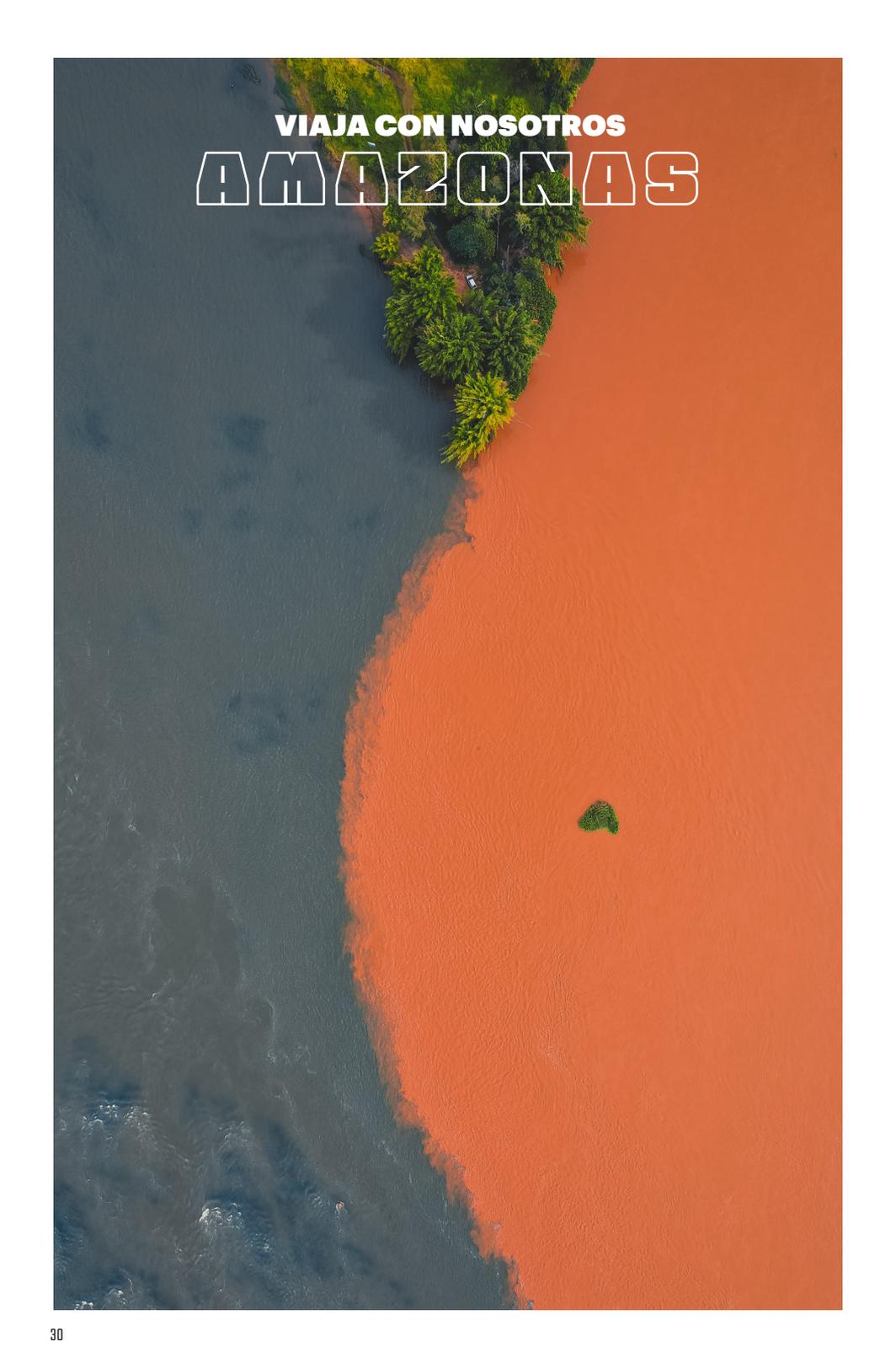
Cuando queremos empezar algo, tenemos que hacerlo con lo más básico, así sea hacerlo por 5 min. Hacer ejercicio es más allá de la apariencia física, es hacerlo por salud, por tener muchísimos más años de vida, tener energía para jugar con tus hijos o nietos. Seguir tu pasión es lo más hermoso que hay y cuando realmente lo amas es cuando empiezas a ver grandes cambios, sin juzgarte, ni estresarte, si no disfrutar cada proceso de tu vida.

**UN MENSAJE PARA LA COMUNIDAD LATINA
QUE NOS ESTÁN LEYENDO.**

**SI LO LEÍSTE, ES UNA SEÑAL
PARA EMPEZAR A CUIDAR DE
TI. CONOCE TU CUERPO, QUE
QUIERE Y QUE LE GUSTA. EN
MI CANAL DE YOUTUBE TE
PUEDO ENSEÑAR MÁS, SOLO
SI REALMENTE QUIERES
CONOCERTE Y SABER TIPS
PARA CONSEGUIR TUS
OBJETIVOS.**

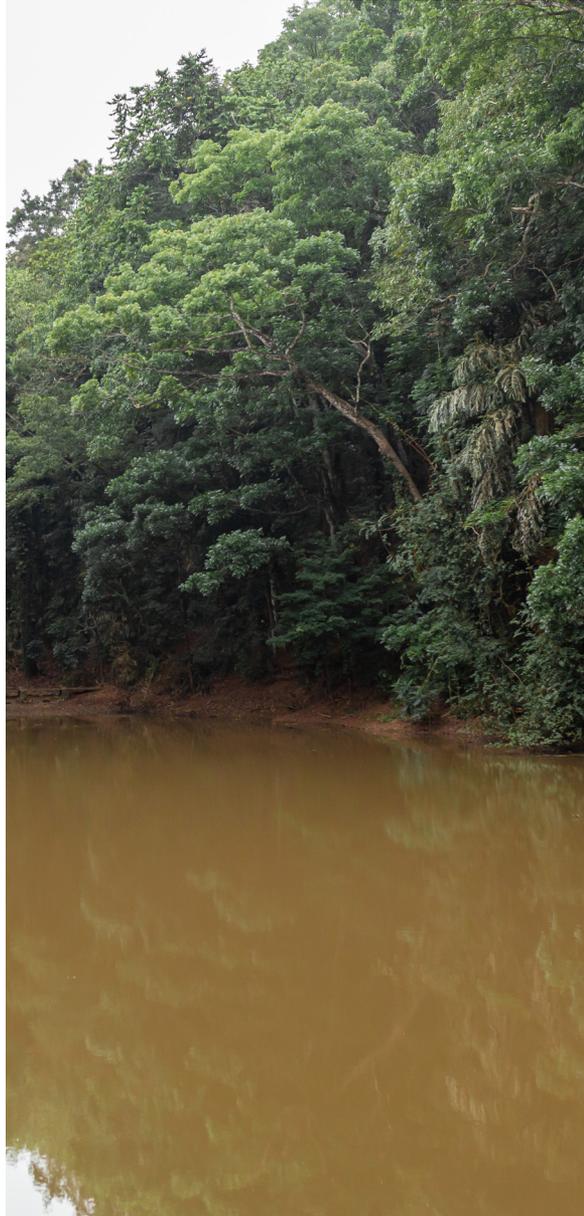
SÍGUELA EN INSTAGRAM @STEPHANIEDEZORZI



An aerial photograph showing a river confluence. On the left, dark blue water flows into a larger body of reddish-brown water on the right. A small, lush green island with palm trees and other tropical vegetation is situated at the top center, where the two water bodies meet. The text 'VIAJA CON NOSOTROS' is written in white, bold, sans-serif font above the word 'AMAZONAS', which is rendered in a large, white, outlined, sans-serif font.

VIAJA CON NOSOTROS
AMAZONAS

El **Amazonas** es el bosque tropical más extenso del mundo. Repartido entre 9 países: Brasil, Perú, Bolivia, Colombia, Venezuela, Ecuador, Guyana, Surinam y Guayana Francesa es una de las zonas del mundo que se deben visitar por lo menos una vez en la vida. En el Amazonas conviven millones de especies únicas y ha sido bautizado como el pulmón del planeta.





El río Amazonas con su caudal define el crecimiento de la vegetación. La confluencia del Río Amazonas con el Río Negro en Brasil es uno de los espectáculos más hermosos de la naturaleza.

Su conservación es tarea pendiente de los gobiernos de la zona. En los últimos años ha sufrido por la deforestación y avaricia del ser humano. Los pueblos autóctonos de la región tienen una diversidad cultural y lingüística que se remonta a milenios atrás.

¿Te animas a visitar el Amazonas?





*Velas y
Jabones*

HECHOS A MANO

WWW.ALVASCANDLE.COM

NUEVA UBICACIÓN: FAMOUS JOE'S 9126 E SPRAGUE AVE
SPOKANE VALLEY, WA 99206



PETTY
WRAPS

INSTAGRAM: @PETWRAPS FACEBOOK: PETTY WRAPS
PHONE NUMBER 208 6596661



Spokane International Translation

**SERVICIOS DE
NOTARIA PÚBLICA**

45\$ POR DOCUMENTO



MEDICAL • LEGAL • BUSINESS • PERSONAL

SERVICIOS DE INTÉRPRETES EN MÁS DE 80 IDIOMAS
SERVICIOS DE NOTARIA PÚBLICA PARA DOCUMENTOS

SIT@PERCIBA.COM • 509.327.8064 • SPOKANETRANSLATIONS.COM

Póngase en Forma *Mental* en el 2022



**Logre tener la
firmeza de una roca**
¿Tiene metas? Haga un
plan con pequeños pasos
alcanzables.



**Consiga logros
para su cerebro**
Al aprender cosas
nuevas, su cerebro se
mantiene en forma.



Practique la pausa
Bien sean segundos para
calmarse antes de
reaccionar con frustración
o un día entero para
descansar, tómese el tiempo
que necesita.



**Recorte sus
obligaciones**
Abandone algunos
eventos si se siente
abrumado o el riesgo
le incomoda.



**¿QUIERES ANUNCIARTE
EN NUESTRA REVISTA
LA LATINA?**

**PUEDES ESCRIBIRNOS UN CORREO
A LALATINA@QMODE.ES O
LLAMARNOS AL +1 509 505 0672**