

NÚMERO 25
GRATUITA
SPOKANE

LALATINA

Margarita Plascencia Jones



PATROCINANTE OFICIAL: **ELEV8**
@ELEV8.ENTERTAINMENT

LALATINA

EN FOTOS

4/LA DIVERSIDAD

ANIVERSARIO

10/CELEBRA CON NOSOTROS

CULTURA

16/INSTRUMENTOS

LATINOAMERICANOS

20/ MUSICAL INSTRUMENTS

OF LATIN AMERICA

ESTILO DE VIDA

22/CEVICHE

ENTREVISTA

27/ MARGARITA PLASCENCIA

VIAJES

36/OAXACA



LA LATINA MAGAZINE

 @lalatina_us



22
RECETA:
CEVICHE



EDITORIAL:
LA DIVERSIDAD

4

II ANIVERSARIO
10



!

**¿Quieres
anunciarte
en La
Latina?**

**Escríbenos
un correo a**

lalatina@qmode.es

**EN LA DIVERSIDAD
ESTÁ LA BELLEZA**



NUESTRA CULTURA LATINA SE CARACTERIZA POR LA
VARIEDAD, NO SOLO EN NUESTRAS COSTUMBRES O
TRADICIONES, TAMBIÉN EN NUESTROS RASGOS FÍSICOS.
LOS LATINOS PODEMOS PRESUMIR DE TENER UNA
VARIEDAD FISIONÓMICA IMPRESIONANTE.





EN ESTA EDITORIAL HACEMOS UN PEQUEÑO HOMENAJE A **ESAS DIFERENCIAS**, A NUESTRO CABELLO, AL COLOR DE NUESTRA PIEL, A NUESTRAS IDENTIDADES URBANAS QUE TAMBIÉN SON PARTE DE NUESTRA CULTURA Y RAÍCES.





¡ORGULLOSOS DE SER LATINOS!





CELEBRAMOS NUESTRO II ANIVERSARIO

Cumplimos dos años y no podemos estar más felices.

Este año decidimos reunirnos en Lincoln Park para disfrutar de una clase de Yoga con Taylor Jaderquist, un delicioso brunch y actividades especiales para los más pequeños de la casa.

Gracias a todos los que se acercaron a compartir esta preciosa experiencia con nosotros, muchos son caras ya conocidas y parte de esta genial familia "La Latina", otros se acercaron por primera vez a celebrar con nosotros.

Dos años parece poco, pero muchas cosas han pasado...hemos crecido como equipo, hemos conocido gente maravillosa y llevado nuestra cultura muy en alto en Spokane.

Queremos seguir rompiendo estereotipos sobre nuestra comunidad y trabajar por llevar un contenido diferente y fresco a todos, sean latinos o no.

Seguimos un año más, los esperamos en las páginas de La Latina.

Eva Vigouroux · Fundadora de La Latina Magazine









99203 Likes

lalatina_us Orgullosos de ser latinos
#LatinProud #LatinPower #MagazinèLatina #Spokane #Latinos



lalatina_us
Spokane, WA





La pandemia de COVID-19 no sólo ha hecho estragos en nuestra salud física, sino que también en nuestra salud mental.

Pedir ayuda o preguntar a otros si necesitan ayuda es un acto de valentía.

PREGUNTAR PUEDE SALVAR VIDAS.

Si alguien que conoces parece tener dificultades, pregúntale al respecto, escúchalo con compasión y ayúdalo a conectarse con los recursos.

Texto o Llamando a 988 (hay opciones disponibles en varios idiomas)

SRHD.ORG SRH HEALTH SERVICES
Creado: agosto 2022



CULTURA

INSTRUMENTOS MUSICALES DE AMÉRICA LATINA

Una de las manifestaciones más importantes de la riqueza cultural latinoamericana es la diversidad de instrumentos musicales que han sido creados en el subcontinente. Muchos de ellos tienen orígenes indígenas.

Otros son resultado del poderoso sincretismo que integró tradiciones, usos y costumbres de indígenas, africanos y europeos. Todos son hoy símbolos de la poderosa tradición oral latinoamericana.

LAS MARACAS. Generalmente, se data su origen en la época precolombina, en las tribus indígenas que poblaron los alrededores del río Orinoco. El fruto esférico de un árbol llamado güira se vacía, seca y rellena con pequeños trozos de semillas, piedras, metal o vidrio. Se les añade un mango para poder agitarlas y producir el ruido característico.

LAS CLAVES. Es un clásico instrumento de percusión de la música caribeña, probablemente de origen cubano. Consiste en dos cilindros de madera que se chocan entre sí para marcar el ritmo de la música.

EL GÜIRO. También de origen precolombino, está muy presente en la música folclórica de Cuba, Panamá, Colombia y República Dominicana. También se hace con el fruto seco y vacío de la güira, en el que se tallan canales. Se toca “raspando” estos canales con una varilla metálica o de madera.

LA MARIMBA. Es un instrumento de percusión probablemente de origen maya y ya se conocía en el siglo XVII. Su forma recuerda a un teclado montado sobre una armazón con patas, con láminas de madera de distintos tamaños ordenadas de mayor a menor.

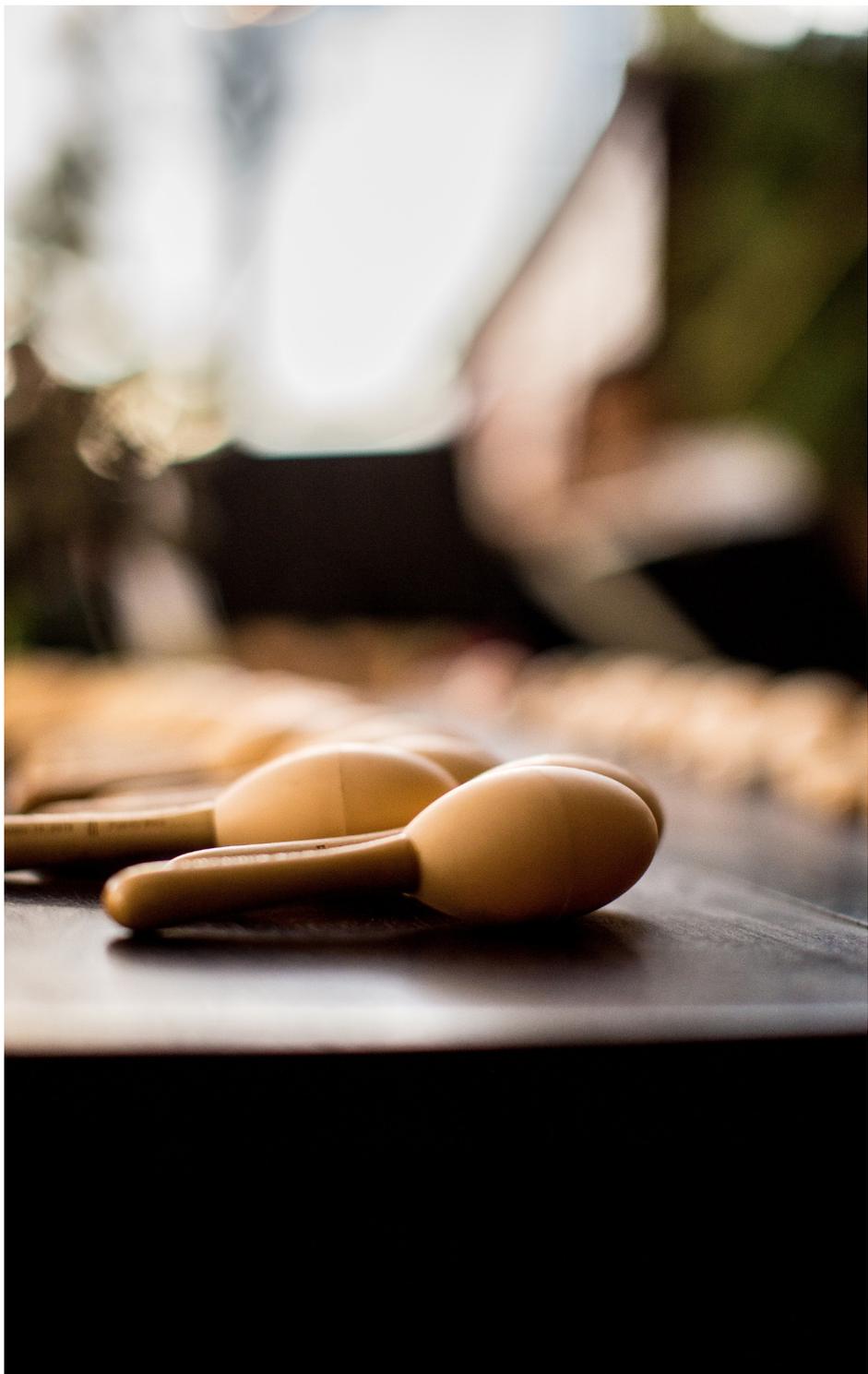
Estas láminas se golpean con mazos para producir notas musicales. Su uso se extiende por toda Centroamérica y en Guatemala ha sido declarada oficialmente Símbolo Nacional.

EL KULTRÚN. Se trata de un tambor usado en ceremonias religiosas por la etnia de los mapuches en Argentina y Chile. Se construye con un gran cuenco tallado en madera que se recubre con un parche de cuero.



EL BIRIMBAO. Llevado por los esclavos angoleños a Brasil, es un instrumento de cuerda parecido a un arco. Consiste en un arco de madera flexible con un alambre en cuyo extremo se adhiere una pequeña calabaza vacía que actúa como caja de resonancia. Es el instrumento básico de la danza acrobática llamada capoeira.

LOS BONGÓ. Es un instrumento de percusión omnipresente en la música caribeña, probablemente traído a Cuba por los africanos. Consiste en dos tambores pequeños de diámetros diferentes, hechos con carcasas de madera y parches de cuero.



CULTURE

MUSICAL INSTRUMENTS OF LATIN AMERICA

One of the most important manifestations of the richness of Latin American culture is the diversity of musical instruments created by the region's indigenous peoples.

Many of them are the result of the powerful syncretism that merge autochthonous traditions, African and European customs. Nowadays, these instruments are both symbols and tools of the powerful Latin American oral tradition.

MARACAS. Its origins are thought to date back to pre-Columbian times, in the indigenous tribes that inhabited the surroundings of the Orinoco River. The spherical fruit of a tree called a güira is emptied, dried and filled with small seeds or stones. A handle is added to hold and shake them, producing the characteristic maracas noise.

CLAVES. Of Cuban origin, claves are percussion instruments widely used in Caribbean music. They are two cylindrical hardwood sticks. The player holds one with one hand and strikes it with the other, held by its end in the other hand.

THE GÜIRO. Also of pre-Columbian origin, it is a fixture in the folk music of Cuban, Panama, Colombia and the Dominican Republic. Like the maracas, it is made with the dried and emptied fruit of the güira. On one side of this gourd are serrated or carved parallel ridges. The sound is produced when a stick, called a pua, is scraped along these ridges .

THE MARIMBA. It is another member of the Latin American percussion instruments, probably of Mayan origin. It was already known in the 17th century. Its shape reminds that of a keyboard mounted on a frame with legs, with wooden bars of different sizes arranged from largest to smallest. These bars are struck with mallets to produce notes. Its use extends throughout Central America and in Guatemala it has been officially declared a National Symbol.

THE KULTRÚN. It is a drum used in religious ceremonies by the Mapuche ethnic group in Argentina and Chile. It is built with a large carved wooden bowl that is covered with a leather patch.



BIRIMBAO. Brought by Angolan slaves to Brazil, it is a bow-like stringed instrument. It consists of a flexible wooden arch with a wire attached to the end of which there is a small empty gourd that acts as a sounding board. It is the instrument that accompanies the capoeira.

BONGOS. It is another widely used percussion instrument, probably brought to Cuba by Africans slaves. It consists of two small conjoined drums of different diameters, open bottomed, with a shell made of hardwood and heads made of leather.



CEVICHE CLÁSICO

INGREDIENTES

*2 libras de Halibut o Mahi Mahi
cortado en dados de aproximadamente
media pulgada

*El jugo de 3 libras de limón

*1 cebolla morada pequeña pequeña
cortada en julianas finas

*3 chiles habaneros pequeños
finamente cortados sin semillas

*1/2 taza de cilantro fresco

*Sal al gusto

PREPARACIÓN

El plato más internacional de la cocina peruana, complejo en su sencillez, es mejor si se prepara con pocas horas de antelación. Puede ser acompañado con tostones, ruedas aplastadas y fritas de plátano o plantain.

En un tazón grande mezcla bien el pescado con el jugo de limón y la sal. ¡Es importante que el pescado quede completamente cubierto por jugo de limón! Tápalo y refrigéralo durante media hora, revisando cada cierto tiempo que se esté cocinando de forma uniforme en el jugo. Agrega la cebolla, el chile y el cilantro, y ponlo en la nevera nuevamente hasta el momento de servir.

¡LISTO! ¡A DISFRUTAR!



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



#LATINPOWER

ENTREVISTA

MARGARITA PLASCENCIA-JANES



Hablamos con Margarita Plascencia-Janes, una mexicana que vive en Spokane y que trabaja cada día por la comunidad latina **#LatinPower**

¿DE DÓNDE ERES? HABLÁNOS DE TI.

Mi nombre es Margarita Plascencia-Janes. Soy de Guadalajara, Jalisco (la tierra de los mariachis) México. Nunca tuve en mis planes venir a vivir a los Estados Unidos, pero en Guadalajara, conocí a un norteamericano con hermosos valores humanos. Me enamoré de él y no lo pensé más, y me vine a vivir a este país. Después de haber vivido en varios estados de este país, como California, Ohio, Pennsylvania, Idaho, Wisconsin, finalmente, nos establecidos en Washington. Mi familia y yo hemos vivido en Spokane Washington por más de 35 años. Estudié, y me gradué de la carrera de Contador Público y Auditor en Guadalajara, pero supe que iba a ser muy difícil aprender las leyes fiscales de este país, así que decidí regresar a la universidad y estudiar para ser profesora de español, me pareció que era lo mejor que podía hacer en este país.

Estudié sobre la cultura hispana y latinoamericana en la Universidad de Wisconsin, en la de Idaho y finalmente en la Universidad de Gonzaga. Además de aprender a enseñar español, me hice el propósito de aprender más sobre las diferentes culturas hispanas y latinoamericanas, y me fue posible viajar a varios países de habla hispana. Me gradué e inmediatamente empecé a enseñar por televisión, en un programa a distancia, ofrecido por el Distrito 101. Después,





al terminar este programa, por falta de fondos federales; trabajé en las escuelas de Ferris, Lewis and Clark, West Valley, en la Universidad de Gonzaga, la de Whitworth y la de Washington.

¿CUÁNDO COMIENZAS TU TRABAJO CON LA COMUNIDAD LATINA Y ORGANIZACIONES?

Hace cuatro años decidí jubilarme/retirarme de mi carrera de profesora y empecé a hacer trabajo voluntario en las escuelas primarias. No me fue posible continuar en las escuelas por el Covid. Entonces hace tres años, empecé a hacer trabajo voluntario en las organizaciones o instituciones que ayudaban a la población hispana, como Latinos en Spokane, MIA, Hospice of Spokane, y la Biblioteca del Condado. Me gusta ofrecer mi trabajo voluntario por ejemplo en el aspecto cultural, trabajar con niños, con adolescentes o adultos en lo que se necesite. Sé que aún hay mucho por hacer en nuestra comunidad, en la cual, con mucho gusto y voluntad me gusta aportar mi granito de arena.

CUÉNTANOS UN POCO SOBRE LOS PROYECTOS QUE SE ESTÁN DESARROLLANDO EN ESTE MOMENTO PARA AYUDAR A LA COMUNIDAD LATINA.

Los proyectos son muchos, están en el proceso de realizarse. Por ejemplo, en la biblioteca, estamos formando un grupo (club) de lectores

en español; que iniciaremos el próximo mes.

Todas estas instituciones cuentan con excelentes líderes, todos ellos muy capacitados y con planes increíbles para ayudar a nuestra comunidad. Soy su admiradora número uno.

Puedo decir, que aunque algunas veces sea un poco, o muy difícil, llevar a cabo estos planes, las personas líderes de estas organizaciones luchan incansables y audaces, para lograr sus fines. Se han rodeado de un personal capacitado, que constantemente está planeando y preparándose para ayudar más amplia y acertadamente a nuestra comunidad latina.

UN MENSAJE PARA TODOS NUESTROS LECTORES.

Doy gracias a todas las organizaciones e instituciones que ayudan a nuestra comunidad y le pido a los integrantes de nuestra comunidad hispana/latina que trabajemos arduamente, cooperando entre nosotros, para demostrar a la gente de este país, que si podemos salir adelante y que somos capaces de destacar y triunfar en esta sociedad americana. Una prueba de ésto, es la revista "La Latina" y todos los logros de nuestras organizaciones latinas/hispanas como LATINOS EN SPOKANE y MIA, que mencioné antes. Existen muchas otras que ayudan también a nuestra comunidad.



VIAJA CON NOSOTROS

OAXACA



Oaxaca es uno de los lugares más coloridos de México.

Ubicada en el centro del país es conocida por sus edificios coloniales como el templo de Santo Domingo del siglo XVI o la catedral de Oaxaca.





En Oaxaca han nacido dos personajes importantes en el ámbito de la literatura: José Vasconcelos y Andrés Henestrosa. Si lo visitamos podemos disfrutar de una experiencia cultural magnífica, edificios, bibliotecas, murales y museos cargados de historia de la cultura mexicana.

Además la gastronomía de la zona es muy rica y uno de sus protagonistas es el chocolate, teniendo hasta 7 tipos de moles que son deliciosos.

Un viaje que todos debemos hacer por lo menos una vez en la vida.

HAZ YOGA CON

TAYLOR JADERQUIST

**PRENATAL YOGA SUNDAYS 4 PM
AT SHALA LIVING YOGA**

**PARTNER BIRTH PREP & POSTNATAL WORKSHOPS
AT SHALA LIVING YOGA DATES TBD**

**BABY & ME YOGA THURSDAYS 3 PM & SATURDAYS 8 AM
AT SONGBIRD MUSIC & ART**

**VINYASA YOGA SATURDAYS 10 AM
AT YARDS YOGA**



**INSTAGRAM HANDLE
@TAYLORJ_YOGA**

¿Quieres anunciarte en La Latina?
Escribenos un correo a lalatina@qmode.es o llámanos al +1 509 505 0672

