

NÚMERO 26
GRATUITA
SPOKANE



M.i.A.
Mujeres in Action



L
A
L
A
T
I
N
A



LALATINA

EN FOTOS

4/LOS WAYUU

CULTURA

10/HERENCIA HISPANA

16/ HISPANIC HERITAGE

ESTILO DE VIDA

22/PIZZA CON MASA DE

ALMENDRAS

ENTREVISTA

27/ **MiA**

VIAJES

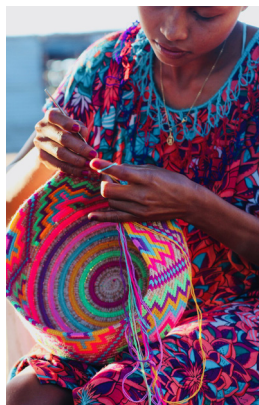
36/MÉRIDA



 @lalatina_us



22
RECETA:
PIZZA



EDITORIAL:
LOS WAYUU

4

HERENCIA HISPANA

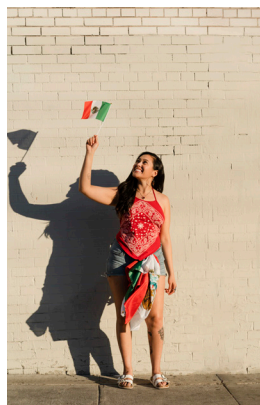
10

!

¿Quieres
anunciarte
en La
Latina?

Escribenos
un correo a

lalatina@qmode.es




A close-up photograph of a woman, likely from the Wayuu tribe, focused on her craft. She is wearing a vibrant, multi-colored blouse with intricate floral and geometric patterns in shades of red, blue, and purple. Her hands are skillfully manipulating a needle and thread to create a large, round basket. The basket's surface is covered in a complex, multi-layered geometric pattern of concentric circles and zig-zags, using a rich palette of colors including red, orange, yellow, green, blue, and purple. The background is softly blurred, suggesting an outdoor setting with natural light. The overall mood is one of traditional artistry and cultural heritage.

ENTRE COLOMBIA Y VENEZUELA
LOS WAYUU

LOS WAYUU SON UNA TRIBU INDÍGENA QUE HABITA LA PENÍNSULA DE LA GUAJIRA, AL NORTE DE COLOMBIA Y NOROESTE DE VENEZUELA.







SUS FAMOSOS TEJIDOS, FASCINAN POR SUS COLORES, DISEÑOS Y LA COMPLEJIDAD DE SUS TÉCNICAS. PARA ESTA COMUNIDAD INDÍGENA EL TEJER REPRESENTA UNA ACTIVIDAD CULTURAL Y LA HERENCIA DE SUS ANCESTROS, SIENDO A LA VEZ UNA FORMA DE EXPRESIÓN DE COMO VEN, SIENTEN Y COMPRENDEN LA VIDA.



CONOCER NUESTRAS CULTURAS ANCESTRALES NOS
AYUDA A SABER DE DÓNDE VENIMOS Y HACIA DÓNDE
PODEMOS IR.





CULTURA

CELEBRAMOS EL MES NACIONAL DE LA HERENCIA HISPANA

Cada año, del 15 de septiembre al 15 de octubre, Estados Unidos rinde homenaje a sus raíces hispanas, celebrando la contribución de sus ciudadanos cuyos ancestros llegaron de España y América Latina. Ahora que nos acercamos a su fin, hablemos un poco de la historia del Mes Nacional de la Herencia Hispana.

En 1968, bajo la administración del presidente Lyndon Johnson, se decretó la semana de la herencia hispana. Veinte años después, Ronald Reagan extendió la celebración a 30 días. Pero ¿por qué el 15 de septiembre? ¿Qué significado tiene ese período? Pues bien, a partir de la segunda quincena de septiembre muchos países de Latinoamérica celebran el aniversario de su independencia del reino de España.



Así, el 15 de septiembre es el aniversario de la independencia de Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras y Nicaragua. México y Chile la celebran el 16 y 18 de septiembre, respectivamente.

Muestras de la herencia hispana se pueden encontrar a lo largo de todo el territorio estadounidense, pero especialmente en los territorios que hace siglos pertenecieron a España y, más tarde, a México. Entre las referencias más notables están sitios como la Misión de Nuestra Señora de la Concepción, una de las cinco misiones católicas fundadas en San Antonio, Tejas. Otro ejemplo notable es el Palacio de los Gobernadores, en Santa Fe, Nuevo México, construido en 1610 para albergar al primer gobernador real español de Nuevo México, Don Pedro de Peralta. Actualmente, es la estructura pública más antigua construida por colonos europeos en los Estados Unidos continentales.

Para entender la influencia que los estadounidenses de origen hispano tienen actualmente en el país, es importante tomar en cuenta algunos datos demográficos. En 2021, la población hispana de Estados Unidos alcanzó los 62,5 millones de personas. En otras palabras, los hispanos representaron casi una de cada cinco personas.

Como señaló el presidente Joe Biden en la proclamación del Mes Nacional de la Herencia Hispana este año:



 @lifestyle.elev8

¡Detengamos la propagación!

El COVID-19 y la gripe pueden ser peligrosos y afectan a toda la comunidad, pero juntos podemos tomar medidas.

Vacúnate Tú y Tu familia

La vacunación es el primer paso y el más importante. Todos aquellos que tengan 6 meses o más de edad deben estar al día con las vacunas contra el COVID-19 y vacunarse anualmente contra la gripe.

Pregúntale a tu médico sobre los antivirales.

¡Toma los medicamentos antivirales si tu médico te los prescribe! Los medicamentos antivirales pueden usarse para tratar los virus del COVID-19 y de la gripe, con lo cual la enfermedad se hace más leve y se acorta la duración de la misma.



srhd.org 
Creado: Septiembre de 2022



“Desde el principio, nuestro país ha obtenido fortaleza y conocimientos de escritores, científicos, soldados, médicos, empresarios, académicos y líderes laborales y gubernamentales hispanos. Nuestra cultura se ha enriquecido con los ritmos, el arte, la literatura y la creatividad de los pueblos hispanos. Y nuestros valores más profundos se han nutrido del amor a la familia y la fe que está en el centro de tantas comunidades hispanas. Todas estas contribuciones nos ayudan a hacer realidad la promesa de Estados Unidos para todos los estadounidenses.”



CULTURE

CELEBRATING THE NATIONAL HISPANIC HERITAGE MONTH

Each year, from September 15 to October 15, the United States pays tribute to its hispanic roots by celebrating the histories, cultures and contributions of American citizens whose ancestors came from Spain and Latin America. Now that this year's celebration is coming to an end, lets talk about the history of the National Hispanic Heritage Month.

The observation started in 1968 as Hispanic Heritage Week under President Lyndon Johnson and was expanded by President Ronald Reagan in 1988 to cover a 30-day period. But why from September 15th? What is the significance of that date? Well, from the second part of September on, many Latin American countries celebrate the anniversary of their independence from the Spanish Kingdom.



El Coyote
MEXICAN Food

FOOD
TO GO



September 15 is the anniversary of independence for Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras and Nicaragua. Mexico and Chile celebrate their independence days on September 16 and September 18, respectively.

Landmarks of the hispanic heritage can be found all over the United States, but specially in territories that belong to Spain -and later, to Mexico- centuries ago. Among the most remarkable is The Mission of Nuestra Señora de la Concepción, one of five Spanish missions in San Antonio, Texas.

Another important landmark is the Palace of the Governors, in Santa Fe, New Mexico, constructed in 1610 to house the first Spanish royal governor of New Mexico, Don Pedro de Peralta, and the oldest, extant public structure built by European settlers in the continental United States.

To understand the influence that Hispanic Americans currently have in the country, it is important to consider some demographic data.

The U.S. Hispanic population reached 62.5 million in 2021. In other words, Hispanics made up nearly one-in-five people in the U.S. As President Joe Biden said in the Proclamation on National Hispanic Heritage Month this year:



“Since the beginning, our country has drawn strength and insights from Hispanic writers, scientists, soldiers, doctors, entrepreneurs, academics, and leaders in labor and government. Our culture has been enriched by the rhythms, art, literature, and creativity of Hispanic peoples. And our deepest values have been informed by the love of family and faith that is at the core of so many Hispanic communities. All of these contributions help us realize the promise of America for all Americans.”





PIZZA DE HARINA DE ALMENDRAS

POR **MARÍA LUISA FLORES**
PARA **MELY'S KITCHEN**

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de almendras
- 4 huevos
- 2 tazas de queso mozzarella rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva
- 1/3 taza de pasta de tomate
- 8 hojas de albahaca (opcional)
- 8 champiñones picados en rodajas
- Brócoli al gusto

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 350• F.

En un bowl o recipiente hondo se pone la harina de almendras, los huevos, 1 taza de mozzarella rallada y sal y pimienta al gusto. Se mezclan bien los ingredientes primero con la ayuda de una espátula y luego con las manos.

Se extiende papel parafinado sobre una bandeja para hornear grande. Con la ayuda de las manos se engrasa el papel parafinado con aceite de oliva, esto es muy importante porque la masa se pega fácilmente a las superficies. Se pone la masa sobre la superficie y comienza a extenderse con la ayuda de las manos hasta cubrir toda la bandeja. Se pone la bandeja dentro del horno ya caliente y se hornea a 350• F durante 10 minutos.

Transcurrido este tiempo se saca la bandeja del horno. Se extiende la pasta de tomate por toda la superficie de la masa, se esparce el queso mozzarella rallado restante, se parten las hojitas de albahaca con las manos y se colocan desordenadamente por toda la bandeja. Esparcimos los champiñones y el brócoli y volvemos a hornear esta vez en Broil a máxima temperatura durante 5 minutos más o hasta que se derrita el queso y comience a dorarse levemente. Se saca la pizza del horno, se deja reposar unos minutos, se porciona y se retira el papel con mucho cuidado.

¡Buen provecho!



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



#LATINPOWER

ENTREVISTA



MiA ofrece desde hace años servicios de apoyo para sobrevivientes de violencia doméstica y/o agresión sexual. Hoy hablamos con su equipo quienes nos explicaron en que consiste su gran labor.

#LatinPower



¿CÓMO ES LA HISTORIA DE MIA? SABEMOS QUE CUMPLIERON RECIENTEMENTE 4 AÑOS, PERO DE DÓNDE VIENE LA IDEA Y CÓMO SURGE LA ORGANIZACIÓN.

En el 2018 Hancel Sanchez, la directora ejecutiva de MiA, estudiaba en la EWU Women and Gender Studies (Estudios de la mujer y de género), tenía un trabajo completo, era voluntaria para una línea de ayuda local y tomaba parte activa en comunidad latinx. En una de sus clases, la Profesora Svoboda les asignó un proyecto para identificar barreras en servicios locales. Al pensar en su experiencia de voluntaria con la línea y su vida diaria en la comunidad latinx se dio cuenta de que las personas de nuestra comunidad no estaban buscando ayuda cuando se encontraban en una relación abusiva. Entonces comenzó a recolectar información. Hablo con las agencias locales, YWCA y Lutheran Community Services para pedir consejo y compartir sus observaciones. Ambas organizaciones apoyaron su visión de conectar con la comunidad latinx para ofrecer educación y recursos.

Hancel con el apoyo de su comunidad, agencias locales y profesores se motivó para llenar ese vacío en la comunidad latinx de Spokane y proveer un servicio de apoyo a sobrevivientes de violencia doméstica y/o agresión sexual.





¿CUÁLES SON LOS SERVICIOS QUE DAN A LA COMUNIDAD A LAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA?

MiA ofrece servicios para sobrevivientes de violencia doméstica y/o agresión sexual. Nuestras oficinas están diseñadas para ofrecer servicios de manera confidencial, segura, e informada en los efectos del trauma. Los intercesores son bilingües en español e inglés y el estado de Washington exige que tomen un curso de 30 horas para aprender técnicas para escuchar efectivamente, entender los efectos del trauma, las dinámicas de violencia, técnicas de arraigo, y cómo cuidar de sí para poder seguir siendo efectivos en el trabajo. L@s intercesores trabajan directamente con l@s participantes para apoyar el camino que la/el sobreviviente quiera tomar. Ofrece recursos, intervención de crisis, manejo del caso. MiA cuenta con tres programas principales y varios esfuerzos: *Mente y Corazón*, es el programa principal y es el paso inicial para un/a participante en la agencia. Aquí el/la intercesor@ aprende sobre las necesidades de cada participante y sus prioridades. Trabajan en crear un plan y conectan con otros recursos fuera o dentro de MiA. *Puerto Seguro*, es nuestro programa de vivienda. Tenemos opciones limitadas para viviendas de emergencia, temporales y permanentes. Estas oportunidades se han hecho disponibles basadas en colaboraciones con propietarios

locales y agencias como Transitions (YWCA también ha colaborado con el programa de vivienda).

Línea Primera Conexión 509-795-2028- Es una línea de apoyo que está disponible las 24 horas del día, los 7 días a la semana. Las llamadas son contestadas por el equipo de MiA así como voluntarios durante los fines de semana. Están todos entrenados para poder asistir a las personas si se encuentran en crisis, necesitan hablar sobre sus sentimientos al ser sobrevivientes de un acto violento por parte de un familiar con cual viven o su pareja íntima así como también por parte de una agresión sexual. También se ofrecen recursos, incluyendo conectar con los servicios de MiA.

Este año MiA formó un equipo de cambio que intercede por la comunidad latinx en los distintos servicios de nuestra comunidad. Al conectar con los distintos recursos de Spokane, el equipo de MiA se dio cuenta que habían muchas barreras que impiden que las personas puedan acceder a estos servicios. El equipo de cambio trabaja para romper las barreras. Este año se han enfocado en el acceso al lenguaje en los hospitales, en la ciudad de Spokane, en las cortes y el departamento de policía.

ADEMÁS DE ESTOS SERVICIOS ¿A QUÉ OTRAS ACTIVIDADES PUEDE ASISTIR LA COMUNIDAD EN GENERAL?



Hay estudios y comprobantes de que las personas tienen más aptitud para prosperar en la vida si son parte de una comunidad. Con esa base en mente, MiA creo Arte y cafecito. Es un grupo para personas que se identifican como mujeres compartir café y colaborar en proyectos manuales. El espacio dedicado a compartir en comunidad crea conexiones que van más allá del grupo y le dan un sentido de pertenencia a l@s participantes. Este año empezaremos un grupo para hombres también. Durante el verano ofrecimos una serie de Talleres de Empoderamiento y hasta Noviembre 14 estaremos ayudando a llenar las solicitudes para el fondo de ayuda para los inmigrantes.

¿CUÁLES SON LOS PLANES A FUTURO PARA MIA Y LA COMUNIDAD?

Siempre estamos trabajando para abordar las necesidades de las familias y la falta de acceso a recursos y servicios culturalmente apropiados en la comunidad. Uno de los proyectos más grandes que tenemos es construir viviendas asequibles, seguras y culturalmente apropiadas para lxs sobrevivientes de violencia doméstica y/o sexual. Desafortunadamente, la violencia causa mucha inestabilidad en el hogar, así que muchxs sobrevivientes que vienen a MiA no tienen un lugar seguro a donde ir con su familia.

Y la falta de vivienda en Spokane dificulta mucho el proceso de encontrar una casa o apartamento, especialmente para inmigrantes. El proyecto de vivienda que tenemos ayudaría a aliviar esta necesidad tan grande. Claro, esto es un sueño y un plan a largo plazo pero ya empezamos a trabajar por ello. El otro proyecto grande que tenemos es establecer una clínica de salud mental donde lxs sobrevivientes y sus familias puedan tener acceso a terapia en español sin importar si tienen seguro médico o no. Esto será un servicio gratuito o de muy bajo costo dependiendo del ingreso de las personas. La violencia doméstica y la agresión sexual son eventos muy traumáticos que afectan a las personas de formas diferentes pero que casi siempre dejan secuelas que si no se abordan, pueden causar mucho daño a lo largo de años. Y aunque sea un tabú en nuestra comunidad Latinx, es importante tener acceso a estos servicios, poder hablar con un profesional para ayudarnos a superar esos traumas y salir adelante. ¡Que nada nos detenga!

UN MENSAJE PARA NUESTROS LECTORES E INFOR SOBRE VOLUNTARIADO.

En MiA creemos en el poder que cada uno de nosotros tiene para encaminar nuestras vidas y la de los que nos rodean hacia un futuro sin

violencia. Sabemos que hay muchos factores que contribuyen a la violencia y entendemos que nunca es por culpa del/la sobreviviente. Exhortamos a toda la comunidad a pausar, escuchar y creerle a aquello@s que tengan la fortaleza de compartir que han sido afectados por violencia doméstica y/o agresión sexual.

MiA es una organización sin fines de lucro. Nuestro trabajo depende del apoyo de nuestra comunidad. Aceptamos donaciones y el programa de voluntari@s permite que los servicios del equipo lleguen a su máximo potencial.



Para ser voluntario, favor de comunicarse con Martina al (509)-879-1031 o mhernandez@miaspokane.org



VIAJA CON NOSOTROS
MÉRIDA



No es la capital
de Yucatán,
tampoco la famosa
Mérida española.
Es la **Mérida de
Venezuela**, una de
las ciudades más
conocidas del país
latinoamericano.

Mérida tiene un aura
melancólica, diríamos
que casi mágica que
inunda sus calles.

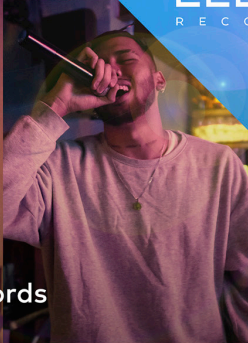
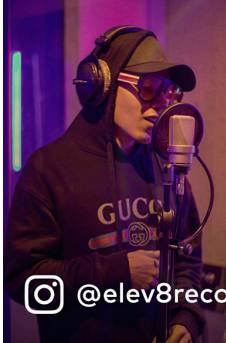




Una ciudad muy golpeada por la situación económica y social que atraviesa el país, pero que no pierde esa esencia que la convirtió durante los 80´s y 90´s en uno de los epicentros culturales del país.

Sin duda la ciudad andina es una de las paradas obligadas si visitas Venezuela, no solo por ser una ciudad pequeña y tranquila con un clima maravilloso, también porque se mantiene en el tiempo como una ciudad cargada de magia.

Si estás por Venezuela, no puedes dejar de visitar Mérida ¡Te encantará!



ELEV8
RECORDS

 @elev8records



VIVE TUS RAÍCES
LA LATINA

¿Quieres anunciarte en La Latina?

Escribenos un correo a lalatina@qmode.es o llámanos al +1 509 505 0672

