

NÚMERO 28
GRATUITA
SPOKANE

FELICES
FIESTAS

Q
MODE

L
A
L
A
T
I
N
A



LALATINA

EN FOTOS

4/JUGUETES LATINOS

CULTURA

10/ BARRIOS LATINOS

14/ENGLISH VERSION

ESTILO DE VIDA

18/RECETA: HALLACA

ENTREVISTA

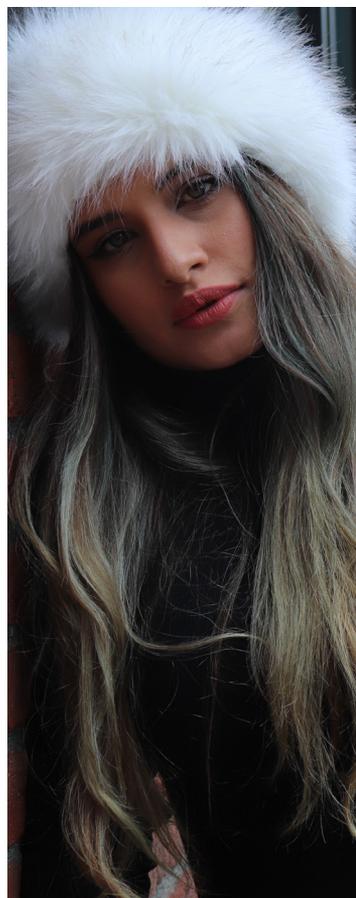
22/ **TERESA RUÍZ**

DESCUBRE A

22/ **CAROLINA HERNÁNDEZ**

NOSOTROS

30/LA POBLACIÓN LATINA EN
ESTADOS UNIDOS



 **@lalatina_us**



18
RECETA:
HALLACA



EDITORIAL:
JUEGUETES LATINOS

4

CONOCE A
TERESA RUÍZ

22



!

**¿Quieres
anunciarte
en La
Latina?**

**Escribenos
un correo a**

lalatina@qmode.es

JUGUETE DE MI CORAZÓN



Los juguetes son los protagonistas en estas fechas, y para todos nosotros no solo marcan nuestra vida personal, sino al contexto en el que crecemos, lugar donde crecemos, y a la generación de la que formamos parte.









Podemos decir que de alguna forma, es a partir de ellos se genera parte de nuestra identidad junto al recuerdo que prevalece. Sin embargo, aunque cada época tiene sus propios juguetes los cuales están de moda, algunos resultan eternos y más para nuestra cultura latina, esos juguetes que nunca pasan de moda.



CERRAREMOS EL 9 DE DICIEMBRE

**¡GRACIAS A TODOS POR ESTOS
AÑOS MARAVILLOSOS!**

ESPERAMOS MUY PRONTO NOTIFICAR LA APERTURA EN UN NUEVO LOCAL

Hasta el 9 de diciembre pueden pasar a despedirse en
11420 E. Sprague, Spokane, WA 99206



CULTURA

BARRIOS LATINOS ICÓNICOS EN ESTADOS UNIDOS

El Estados Unidos de hoy ha sido moldeado, en gran medida, por los migrantes. La cultura de aquellos que han llegado de otros lugares del mundo se ha integrado a la cultura estadounidense y, por supuesto, a la personalidad de sus ciudades. De allí que en muchas ciudades estadounidenses haya barrios con una clara mayoría de población originaria de diferentes países de América latina. Uno de los más populares es el Spanish Harlem (también conocido como El Barrio o el Harlem latino), ubicado en la parte noreste de la isla de Manhattan. A partir de los años 50 del siglo pasado, en esta zona de Nueva York comenzaron a instalarse inmigrantes provenientes de Puerto Rico. Rápidamente fueron seguidos por mexicanos, dominicanos y cubanos. Gracias a este flujo, géneros musicales como la salsa y el freestyle latino florecieron, dando al mundo una generación de grandes músicos como el timbalero Tito Puente y el llamado Rey de la Conga, Ray Barreto.



Otro de los barrios latinos más icónicos de Estados Unidos es la Pequeña Habana, en Miami. Comenzó a ser poblado principalmente por las sucesivas oleadas de inmigrantes cubanos durante los años 60, 70 y 80. También se han asentado allí las corrientes migratorias llegadas de países centroamericanos, deviniendo en todo un mosaico cultural. Una de sus expresiones culturales representativas es el Festival de Música de la Calle 8, que se celebra desde hace 45 años en el marco del Carnaval de la ciudad. En 1988, el festival entro en los Récords Guinness con la línea de congas más larga de conga del mundo (casi 12 mil personas).

En el lado este del Downtown de Los Ángeles se encuentra Boyle Heights, barrio con una marcada personalidad latina gracias a los inmigrantes mexicanos llegados a la zona en la década de los años 30. Es el lugar de origen del poderoso Movimiento Chicano, activado en los años 60 en defensa de los derechos de dicha población.

En sus calles abundan los restaurantes y puestos de comida callejera mexicana, así como las tabernas y cantinas donde se oye música norteña mexicana, destacando los géneros del corrido y la ranchera. Tiene, incluso, una plaza Mariachi o plaza Garibaldi, donde esperan los grupos de mariachis listos para animar las cálidas noches de los paseantes.



CULTURE

ICONIC LATIN NEIGHBORHOODS IN THE UNITED STATES

The United States today has been shaped, to a great extent, by migrants. The culture of those who have come from other parts of the world has been integrated into American culture and, of course, into the personality of its cities. Thus, in many American cities there are neighborhoods with a clear majority of the population originating from different Latin American countries. One of the most popular is Spanish Harlem (also known as El Barrio or Latin Harlem), located in the northeast part of Manhattan island. Immigrants from Puerto Rico began to settle in this area of New York at the beginning of the 50s. They were quickly followed by Mexicans, Dominicans and Cubans. Thanks to this influx, musical genres such as salsa and Latin freestyle flourished, giving the world a generation of great musicians such as the timbalero Tito Puente and the so-called The Conga King, Ray Barreto.

Another of the most iconic Latin neighborhoods in the United States is Little Havana, in Miami. It began to be populated mainly by the successive waves of Cuban immigrants during the 60s, 70s and 80s. Migratory flows from Central American countries have also settled there, transforming it into a cultural mosaic. One of its representative cultural expressions is the 8th Street Music Festival, which has been held for 45 years as part of the city's Carnival. In 1988, the festival entered the Guinness World Records with the longest conga line in the world (almost 12 thousand people).

On the east side of Downtown Los Angeles lies Boyle Heights, a neighborhood with a strong Latin personality thanks to the Mexican immigrants who arrived in the area in the 30s. It is the place of birth of the powerful Chicano Movement that started off in the 60s to reclaim the rights of Americans of Mexican origin.

In its streets, one Mexican restaurant and street food stalls after another. Taverns and bars where Mexican norteño music -corrido and ranchera- is played. It even has its very own Mariachi square or Garibaldi square, where Mariachi bands await, ready to liven up the warm nights of the passers-by.



¡Felices Festividades (Sanas)!



Moderación

Mantenga bajo control cosas como las actividades, las expectativas, la comida y las bebidas.



Duerma lo suficiente

Su cuerpo y su cerebro necesitan descansar, especialmente durante la temporada de resfriados y gripe.



Vacúnese contra la gripe y el COVID-19

Esto no sólo ayuda a proteger su seguridad física, sino que puede evitarle el estrés y el aislamiento que las enfermedades pueden provocar.



Recorra a otros

Esta temporada puede desencadenar emociones difíciles. Recorra a un amigo, a un ser querido o a un profesional para obtener apoyo.



Conozca sus razones

Asegúrese de que su energía se emplee en la razón por la que usted está celebrando una festividad, y no en las rutinas y expectativas.

No querrá perderse las divertidas celebraciones durante las festividades!





CLÁSICA DE HALLACA VENEZOLANA PARA **MELY'S KITCHEN**

INGREDIENTES PARA 50 UNIDADES

PRIMER PASO: PREPARAR EL GUISO

En una sartén, calienta a fuego bajo 5 tazas de aceite vegetal y unas dos cucharadas de semillas de onoto o achiote. Tan pronto el aceite se tiña de color caramelo, retíralo del fuego, déjalo enfriar y cuélalo. Será el aceite que uses para toda la preparación.

Cocina 2 kilos de pernil de cerdo en agua, a fuego medio, por 10 minutos. Déjalo enfriar y córtalo en cuadritos pequeños.

Cocina una gallina –o pollo- de aproximadamente 2 kilos en abundante agua, a fuego medio, hasta que esté un poco blanda. Cuela el líquido y resérvalo: en ½ taza de ese caldo, remoja las alcaparras. Guarda el resto, unas siete tazas, lo necesitarás para la preparación del guiso y la masa. Corta la gallina en trozos pequeños. Corta en trozos muy pequeños 5 tazas de cebolla, 4 tazas de ajo porro o puerro (solo la parte blanca) y dos tazas de cebollín (green onions).

En una olla grande y profunda, vierte suficiente cantidad del aceite preparado y rehoga estas verduras hasta que marchiten. Añade 3 tazas de ajo picado y las alcaparras. Cocina todo a fuego medio por 15 minutos o hasta que hierva. Agrega un kilo de pimentón rojo picado, 4 tazas de tomate rallado o triturado, 4 ajíes dulces (pertenece a la variedad no picante de *Capsicum chinense*) y una taza de encurtidos en mostaza triturados. Cocina durante unos minutos. Agrega una taza de vino tinto, unos 100 gramos de papelón o panela rallado, pimienta, sal y paprika al gusto. Añade 2 tazas del caldo de gallina y se cocina a fuego medio durante 15 minutos.

Agrega el cerdo y cocina a fuego medio durante 40 minutos. Finalmente, añade la gallina y se cocina durante 30 minutos más, cuidando que las carnes no se deshagan. Retira del fuego y deja enfriar.

SEGUNDO PASO: PREPARAR LA MASA

En un recipiente grande y hondo, mezcla 4 kilos de harina de maíz precocido, 5 tazas del caldo de gallina, 1 taza de aceite normal y 1 taza del aceite coloreado, 4 litros de agua y dos cucharaditas de sal. Amasa hasta lograr una consistencia fina y suave. Si es necesario, rectifica la sal o el aceite. Tapa con un paño húmedo y reserva.

TERCER PASO: ENVOLTURA DE LAS HALLACAS

Necesitarás unos 10 kilos de hojas de plátano, lavadas y bien secas, y dos rollos de hilo para atar. Prepara los ingredientes que adornarán las hallacas: 1 kilo de pimentón rojo, sin piel ni semillas, cortados en tiras largas; medio kilo de cebollas medianas, picadas en aros delgados; 150 gramos de almendras peladas; 150 gramos de alcaparras pequeñas, escurridas; 500 gramos de aceitunas medianas; 250 gramos de pasitas sin semillas; 250 gramos de encurtidos en vinagre, escurridos y picados pequeños.



Divide la masa en bolitas del tamaño de una pelota de tenis. Escoge una hoja grande, úntala con un poco de aceite onotado, pon una bolita en el centro y aplástala hasta formar un círculo plano y delgado. Pon aproximadamente una cucharada de guiso en el centro de la masa y añade un poco de cada adorno. Para doblar: uno a uno, desprende la masa de cada lado de la hoja de plátano y déjala caer sobre el relleno hasta que esté cubierto por los cuatro lados.

Dobla la hoja sobre la hallaca como si envolvieras un regalo: junta en el centro los extremos de los lados, y luego el superior y el inferior. Coge una hoja pequeña y envuelve con ella la parte donde se unen los extremos doblados de la hoja. El objetivo es que no entre agua a través del envoltorio durante la cocción de la hallaca en agua hirviendo. Ata la hallaca con hilo, nuevamente, como si se tratara de un regalo, pero no aprietes demasiado o la hoja se romperá.

No basta con cruzar el hilo en forma de cruz, tienes que asegurarte de que forme una rejilla. Es decir, tienes que cruzarlo varias veces a lo largo y ancho de la hallaca para que la hoja quede bien sellada y no entre agua. Las hallacas se cocinan durante una hora en agua hirviendo.

#LATINPOWER

ENTREVISTA

Teresa Ruíz



Teresa Ruiz es una catalana que vive en Spokane y construye cada día con su trabajo un hermoso relato que nos habla sobre nosotros mismos y lo que sentimos.

#LatinPower

HÁBLANOS UN POCO DE QUIÉN ES TERESA, DE DONDE ERES Y CUANTO TIEMPO TIENES EN SPOKANE.

Nací y viví hasta los 43 años en Terrassa, una bonita ciudad cerca de Barcelona. Llegué a Spokane a finales del 2018, un año después me diagnosticaron cáncer de pecho y regresé a España por casi dos años, se puede decir que tengo solo dos años como spokanite.

CÓMO NACE LA IDEA DE ESCRIBIR UN LIBRO Y CUÉNTANOS UN POCO SOBRE ÉL.

El libro nació en Spokane, iba cada mañana al Rockwood Bakery a escribir, estaba recién llegada y apenas conocía a nadie. Quería recopilar en una novela los aprendizajes que, con sudor y lágrimas, había aprendido.

Buscaba plasmar mis conocimientos sobre Coaching, PNL y otras herramientas para el desarrollo personal como una historia que fuera fácil de leer.

Es la novela que me hubiera gustado leer años atrás para entender lo que no entendía sobre relaciones personales y sobre la más importante, la relación conmigo misma.



REGALO PARA EL ALMA, LOS TALLERES DE AUTOCUIDADO QUE DICTAS, TIENES PLANES DE SEGUIR DICTANDO ESTE TIPO DE ACTIVIDADES?

Regalo para el Alma es el primer programa de Terra, un proyecto en asociación con Montserrat. Es un programa para cuidar el cuerpo, la mente y el alma. Son talleres para el desarrollo personal que nos permiten adquirir buenos hábitos, habilidades y estrategias para sentirnos bien con nosotr@s mismos. Cuidarse y atenderse permite mejorar en otros aspectos como el desarrollo profesional, familiar, social, etc.

¿DÓNDE PODEMOS SEGUIRTE? En las redes sociales estoy como [@trsorroche](#) y [@terra_desarrollo_personal](#). El libro **“Si no es ahora, ¿cuándo?”** Se encuentra en Amazon y en el Mercadito.

UN MENSAJE PARA TODOS NUESTROS LECTORES.

Trabajar en el desarrollo personal es la llave que te permite avanzar hacia la vida que deseas. Dedicar tiempo a cuidar de tu cuerpo, mente y alma y notarás cambios en todos los aspectos de tu vida.

#LATINPOWER

DESCUBRE A

Carolina Hernández Macías



Carolina Hernández Macías es la fundadora de la Marca **Sailor Soap**. Hablamos con ella para descubrir más de su vida y su proyecto que tiene base en Spokane.

#LatinPower

Sailor Soap es una marca de jabones artesanales que hago con mis manos, en mi casa y con todo el corazón. Fue un proyecto que nació en el año 2018 en Bogotá (Colombia) ante la necesidad de buscar una alternativa creativa para pasar los fines de semana y para aprender algo nuevo que no requiriera estar frente a una computadora. Tenía y tengo un trabajo muy demandante mentalmente y quería tiempo libre hacer algo totalmente diferente. Una tía me había regalado un jabón muy lindo de cumpleaños, así que busqué por Internet clases presenciales y allí empezó todo. La inspiración de la marca y el logo fue gracias a un trabajo que tuve con la Comisión Colombiana del Océano en Colombia, el logo lo diseñó mi hermano y el resto es historia. Me mudé a los Estados Unidos pero me traje mi hobby, mi maleta y mi gato. Todavía pienso mis jabones en gramos y no en onzas. Hago jabones para conectarme con la naturaleza, con mi parte creativa, para encontrarme con mi paz y tranquilidad en un lugar de colores, recetas y aromas.

Diseño recetas a mano en mi cuaderno, imagino si quiero más burbujas o más cremosidad y busco los aceites más apropiados: aceite de



oliva, aceite de coco, manteca de cacao, manteca de Karité, aceite de ricino y aceite de aguacate son mis favoritos.

Diseñarlos es lo más desafiante, imagino en mi mente cómo los quiero, pero sólo hasta último momento, al cortar la barra larga de jabón , es que puedo ver realmente cómo quedaron los diseños y los colores. He aprendido que cuando me parecen imperfectos, también son hermosos, que los acabados rústicos son lindos también.

Y, cómo cualquier hobby, los jabones me permiten conocer gente maravillosa y tener temas de conversación perfectos para romper el hielo.

**Si quieres conocer más
visita el Instagram de
@Sailor_Soap**

**LA POBLACIÓN LATINA
EN ESTADOS UNIDOS**



LATINO

SOBRE NOSOTROS

ASÍ HA CAMBIADO -Y SIGUE CAMBIANDO- LA POBLACIÓN LATINA EN ESTADOS UNIDOS

Desde el inicio del siglo XXI, la población latina en Estados Unidos ha aumentado de 35 millones a más de 62 millones. Actualmente, uno de cada cinco residentes en este país se identifica como Latino. Es por ello que nuestras creencias, necesidades y decisiones tienen cada vez más influencia en las políticas sociales y analizarlas se ha convertido en una prioridad para académicos, agencias estatales, políticos y la industria cultural. Hasta hace poco, la población Latina o Hispana era una gran categoría que incluía personas de origen o cultura cubana, mexicana, puertorriqueña, suramericana y centroamericana. Sin embargo, era estudiada y tratada como un monolito, sin prestar demasiada atención a las diferencias que existen entre estos grupos.

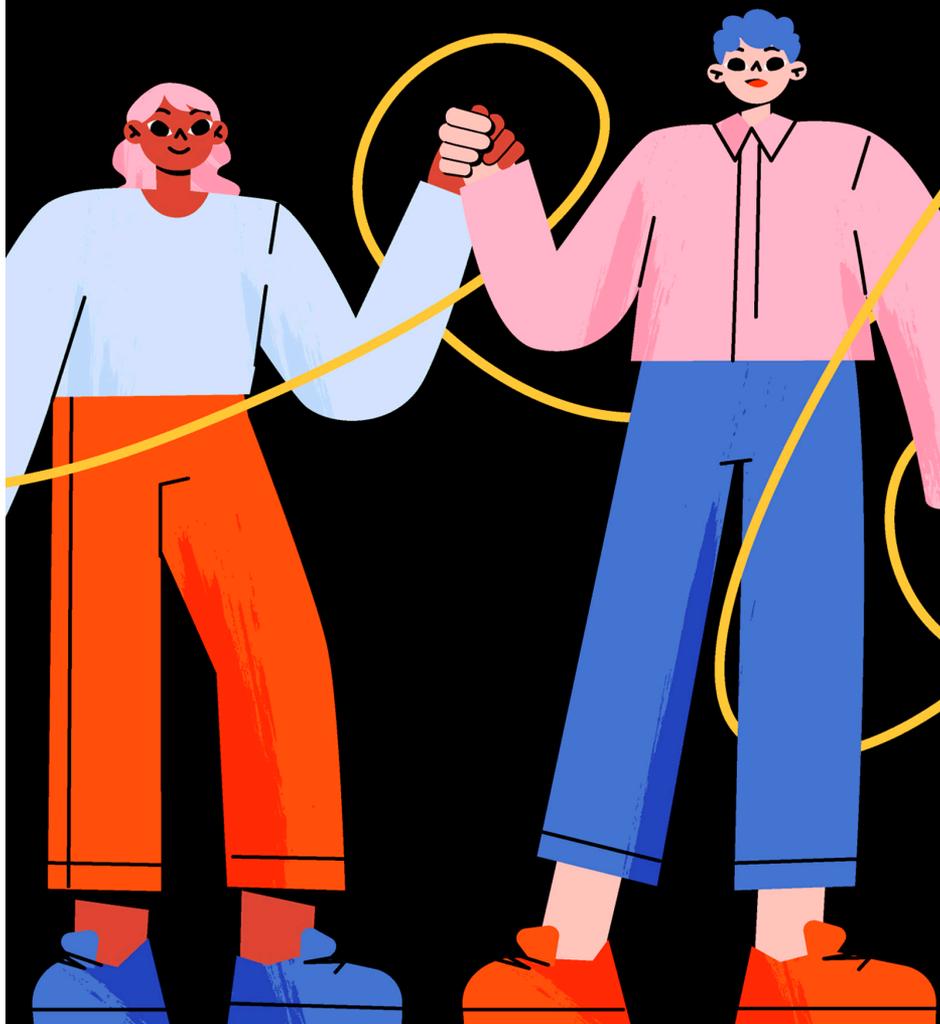
Como sabemos todos los latinoamericanos de primera o segunda generación en Estados Unidos, nuestro subcontinente es cultural, étnica e incluso lingüísticamente muy diverso. Entre un costarricense y un chileno hay muchas expresiones identitarias en común, pero también muchas diferencias. Este hecho está comenzando a tomar relevancia en Estados Unidos. Es uno de muchos cambios que se están produciendo.

Según un estudio de la Universidad de California en Los Ángeles, los descendientes de mexicanos todavía conforman la mayoría de la población latina en Estados Unidos, casi el 60%. Pero el porcentaje de paraguayos, hondureños y guatemaltecos se ha cuadruplicado, mientras que el de los venezolanos se ha sextuplicado.

También ha habido un cambio notable en las zonas del país donde las comunidades latinas se instalan. Tradicionalmente, nuestras comunidades se establecían y prosperaban en estados como California, Nuevo México, Florida o Nueva York. Sin embargo, en los últimos 20 años Dakota del Norte y del Sur han experimentado el crecimiento de población latina más rápido del país. En Kentucky, Carolina del Sur y Alabama, el crecimiento ha superado el 200%.

Una importante manifestación de la importancia que hemos alcanzado como grupo cultural en Estados Unidos es la reciente creación del Museo Nacional del Latino Americano, que ya ha comenzado a tomar forma en el National Mall de Washington D.C. Su primera exposición, llamada “¡Presente! Una historia latina de Estados Unidos”, es una introducción a las ideas, momentos y personajes que reflejan las muchas formas en las que los latinos y las latinas han dado forma a esta nación.

“UNA IMPORTANTE MANIFESTACIÓN DE LA IMPORTANCIA QUE HEMOS
ALCANZADO COMO GRUPO CULTURAL EN ESTADOS UNIDOS ES LA
RECIENTE CREACIÓN DEL MUSEO NACIONAL DEL LATINO AMERICANO,
QUE YA HA COMENZADO A TOMAR FORMA EN EL NATIONAL MALL DE
WASHINGTON DC”



LATINO





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





¿Quieres recibir La Latina con un pequeño regalo de nuestros patrocinantes?

Escríbenos a lalatinaus@gmail.com