

NÚMERO 34 - GRATUITA

LA LATINA Sports



LA LATINA **SPOKANE**

EN FOTOS

4/CHAKIRAS

CULTURA

10/ CIUDADES MÁS ANTIGUAS
DE LATINOAMÉRICA

14/ENGLISH VERSION

ESTILO DE VIDA

18/RECETA: SANCOCHO

22/TEA TASTING & BAZAR

NUESTRA GENTE

26/EGARA ARAGONESES-RUIZ

EN SPOKANE

32/EVENTO:CUBA LIBRE

VIAJES

36/CUENCA Y PARQUE
NACIONAL CAJAS



 **@lalatina_us**



18
RECETA:
SANCOCHO



**EVENTO: DON PEDRO
Y SU LIBRO**

32

**CIUDADES ANTIGUAS DE
LATINOAMÉRICA**

10

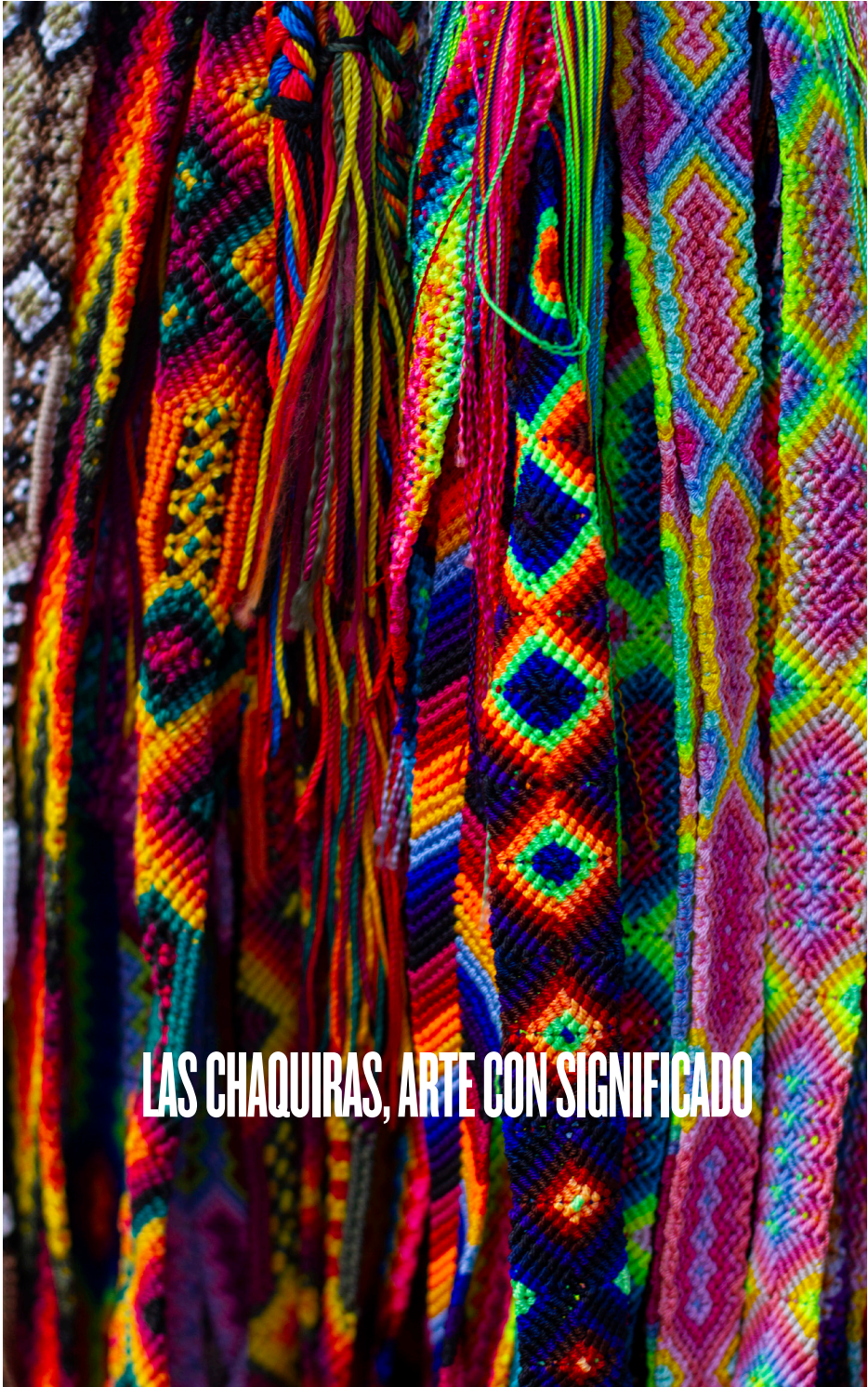


!

**¿Quieres
anunciarte
en La
Latina?**

**Escríbenos
un correo a**

lalatina@qmode.es



LAS CHAQUIRAS, ARTE CON SIGNIFICADO



Los Huicholes son una tribu que viven aislados en la sierra madre occidental de México y que han mantenido sus costumbres y tradiciones a lo largo del tiempo. Una de ellas es la elaboración de Chaquiras, complicadas y hermosas piezas es parte de su representación espiritual.



Los artesanos hilan, enhebran y ensartan minuciosamente cada chaquira y utilizan patrones tradicionales para crear piezas únicas.









CULTURA

CIUDADES ANTIGUAS DE AMÉRICA LATINA

Mucho antes de que los colonos europeos pisaran el continente, ya existían en América ciudades fundadas por las culturas aborígenes que la poblaban. Algunas llegaron a ser grandes metrópolis, con una vida cultural y económica vibrante.

En Cholula, en el estado mexicano de Puebla, los estudios arqueológicos indican que hubo actividad humana desde el siglo XII a.C. La ciudad creció paulatinamente para convertirse en un importante centro ceremonial hasta la llegada de los españoles, en 1519. Su nombre se deriva del náhuatl “chololoa” (despeñadero de agua) y actualmente está integrada urbanamente a Puebla, la capital del estado.



También en México, pero en el estado de Oaxaca, está Ejutla. Su nombre proviene del náhuatl “axutla”, que significa “por donde brota el agua”. Fue habitada desde el año 524 d.C. por los indígenas zapotecas. En 1889 un decreto del congreso oaxaqueño le confirió el nombre de Heroica Ciudad de Ejutla de Crespo, en honor del sacerdote español Manuel Sabino Crespo.

En una isla del lago Petén Itzá, en Guatemala, está Tayasal (en lengua maya Tah Itzá, lugar de los itzáes). También conocida como Noh Petén (Nuevo Petén), fue habitada por los Itzáes, un grupo perteneciente al pueblo maya, a partir del año 900 d.C.. Fue un importante centro político y cultural de la cultura maya, con un desarrollo arquitectónico que incluía decenas de pirámides y edificaciones ceremoniales. Resistió la conquista española hasta 1697, cuando fue destruida.

Posteriormente reconstruida y bautizada con su actual nombre, Ciudad de Flores, es hoy una ciudad turística.

La muy conocida Cuzco (también Cusco), en Perú, fue fundada por los aborígenes killke alrededor del año 1100 d.C. Es decir, unos 100 años antes de que los incas dominaran esta región del país, reconstruyeran la ciudad y la hicieran capital de su vasto imperio. Llegó a ser una de las ciudades más importantes durante el Virreinato de Perú y, de acuerdo a la Constitución peruana, es la capital histórica del país. Su amplio patrimonio arquitectónico le valió ser declarada Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en 1983



SANTUARIO DE LA
VIRGEN DE LOS REMEDIOS
CHOLULA PUEBLA

REGIO ET SANCTIFICAVI DOMUM
ISTAM UT SIT DEI DOMUS
ET PERMANENT VOSQUE MEI IN
COR MEUM IN SUPPES DIEBUS

CULTURE

ANCIENT CITIES IN LATIN AMERICA

Long before European settlers set foot on the continent, there were already cities in America founded by the indigenous cultures that inhabited it. Some became large metropolises, with a vibrant cultural and economic life.

In Cholula, in the Mexican state of Puebla, archaeological studies indicate that there was human activity as early as the 12th century B.C. The city grew gradually to become an important ceremonial center until the arrival of the Spanish colonizers in 1519. Its name is derived from the Nahuatl word “chololoa” (water cliff) and it is currently integrated into Puebla, the state capital.

Also in Mexico, but in the state of Oaxaca, is Ejutla. Its name comes from the Nahuatl “axutla”, which means “where the water flows”. It was inhabited from the year 524 AD. by the Zapotec Indians. In 1889 a decree by the Oaxacan congress conferred Ejutla the name of Heroic City of Ejutla de Crespo, in honor of the Spanish priest Manuel Sabino Crespo.

On an island in Lake Petén Itzá, in Guatemala, is Tayasal (in the Mayan language Tah Itzá, place of the Itzaes). Also known as Noh Petén (New Petén), it was inhabited from the year 900 AD by the Itzáes, a tribe belonging to the Mayan people. It was an important political and cultural center for the Mayan people, with an architectural development that included dozens of pyramids and ceremonial buildings. It resisted the Spanish conquest until 1697, when it was destroyed. Later rebuilt and baptized with its current name, Ciudad de Flores, it is today a tourist city.

The well-known Cuzco (also Cusco), in Peru, was founded by the Killke aborigines around 1100 AD. That is, about 100 years before the Incas dominated this region of the country, rebuilt the city and made it the capital of their vast empire. It became one of the most important cities during the Viceroyalty of Peru and, according to the Peruvian Constitution, it is the historical capital of the country. Its extensive architectural heritage earned it the declaration of a World Heritage Site by Unesco in 1983.







SANCOCHO TRIFÁSICO

POR *MELY'S KITCHEN*

Una receta ¡DELICIOSA!

INGREDIENTES:

- 4 dientes de ajo picados o polvo de ajo
- 1 cucharadita de comino
- Un cuarto de cucharadita de achiote
- 3 mazorcas de maíz cortadas en pedazos
- 12 tazas de agua
- 8 muslos de pollo
- 1 libra de carne de cerdo o costillas de cerdo
- 1 libra de carne de res cortada en trozos
- 2 plátanos verdes pelados y cortados transversalmente en pedazos de 2 pulgadas
- 4 papas blancas
- 1 libra de yuca en trozos grandes
- Un cuarto de taza de cilantro fresco picado
- Un cuarto de cucharadita de pimienta molida
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de sazón de pollo
- Limón al gusto

¿CÓMO PREPARALO?

Coloque la cebolla, el pimentón, el ajo y el comino en la licuadora con $\frac{1}{4}$ taza de agua.

En una olla grande, colocar la carne de res, cerdo, pollo, maíz, mezcla de cebolla, sal y plátano verde. Añadir el agua y llevar a hervir, tapar y bajar el fuego a medio y cocinar durante unos 45 minutos.

Añadir las papas y yuca. Continuar cocinando durante 30 minutos más o hasta que las verduras estén blandas.

Agregue el cilantro.

Pruebe y ajuste la sazón. Servir en platos grandes de sopa, dividir la carne, el pollo y los vegetales de manera uniforme.

NUTRICIÓN

Calorías: 733 kcal
Carbohidratos: 81g
Proteína: 32g
Grasa: 33g
Grasa saturada: 12g
Grasa poliinsaturada: 2g
Grasa monoinsaturada: 14g
Grasas trans: 1g
Colesterol: 108 mg
Sodio: 543 mg
Potasio: 1622 mg
Fibra: 7g
Azúcar: 16g
Vitamina A: 1448 UI
Vitamina C: 81 mg
Calcio: 82mg
Hierro: 4 mg



Agotamiento por Calor

Desmayado, mareado



Sudoración
excesiva

Piel fría, pálida y húmeda

Náuseas, vómitos

Pulso rápido y débil



Calambres musculares

Vete a un lugar fresco
Bebe agua (si estás plenamente consciente)
Dúchate con agua fría o usa compresas frías



Golpe de Calor

Dolor de cabeza punzante

Sin sudoración



Piel enrojecida,
caliente y reseca

Temperatura corporal por encima de 103°F (39,4°C)

Náuseas, vómitos



Pulso rápido y fuerte

Puedes perder el conocimiento

Llama al 9-1-1

Mantén a la persona fresca
mientras llega ayuda

¡UN EVENTO ÚNICO! TEA TASTING & BAZAR

El Domingo 21 de Mayo gracias a las organizaciones **Manzanita House** y **Thrive International** pudimos celebrar a las pequeñas empresas y emprendedores dirigidos por mujeres con un **Tea Tasting & Bazar**.

Al entrar al evento el ambiente estaba lleno de buena energía, lo primero que notamos fue la cantidad de colores entre flores, vestimentas, dulces y demás, un olor maravilloso con los diferentes tipos de tés, manualidades con flores y pencas, y tatuajes de Henna.

Lo que más disfrutamos fue ver a los niños con las caritas pintadas, ya que, para ellos también tenían actividades.

Lo mejor fue que se logró el cometido, el cual es crear un puente entre estas mujeres, sus emprendimientos y el público.







EGARA ARAGONESES-RUIZ

#LATINPOWER

Egara es una chica que ha encontrado expresarse de una forma increíble y con una historia 100% inspiradora.

Maquillaje: Ricardo Martínez · Instagram: @7thskin



Háblanos un poco de ti

Me llamo Egara y tengo 18 años recién cumplidos. Nací cerca de Barcelona, donde viví hasta los 9 años, cuando mis padres decidieron mudarse a los Estados Unidos.

Desde entonces mucho ha cambiado; hemos vivido en Carolina del Norte, Minnesota, y ahora en Spokane, he aprendido mi tercer idioma (inglés), hemos encontrado un diagnóstico oficial para mi problema visual, he salido del armario, y me he enamorado del arte escénico.

Sabemos que tu experiencia diaria es diferente a la de los otros jóvenes, ¿Por qué?

Nací con una condición llamada “disorder knobloch” que afecta la producción y absorción del colágeno en mi cuerpo. Una de las maneras en que esta enfermedad me afecta es en la vista; tengo muy baja visión y soy legalmente ciega. Llevo gafas desde que tenía 1 año y medio y lentillas desde los 7 años. Esta discapacidad ha hecho muchas cosas difíciles; no puedo jugar a los deportes a los que juegan mis amigos, me cuesta reconocer a la gente visualmente, los trabajos del colegio cuestan más esfuerzo del que costarían si pudiese ver mejor, etc. pero eso también me ha hecho encontrar otras opciones como el baile y el teatro; actividades que no requieren que pelotas acaben contra mi cabeza.

No obstante, no has dejado que eso interfiera con tus sueños.

Desde pequeña he sido una persona muy creativa y más recientemente he encontrado mi pasión en el escenario. Con mi discapacidad visual sé que nadie esperaría que estuviese en un equipo competitivo de baile y actuando delante de más de 700 personas, pero he descubierto que esos son los momentos en los que me siento más libre.



No ha sido fácil, sobre todo empezando más tarde (a los 14-15 años) mientras la mayoría de gente con la que bailó empezaron con 4-5 años, pero he encontrado maneras de adaptarme para seguir el ritmo de los demás. Sé que tengo que esforzarme más que otros para conseguir el mismo resultado, pero eso también quiere decir que cuando lo consigo puedo disfrutarlo completamente.

¿Cómo imaginas tu futuro?

En el futuro espero poder continuar bailando y actuando profesionalmente. Aún no tengo claro si quiero estar en Broadway, en Hollywood, en academias de baile o de canto... pero lo que sí sé es que quiero continuar expresándome de maneras creativas que me permitan explicar diferentes historias y meterme en un papel nuevo cada día, porque eso es lo que me alegra el día.

Un mensaje para los lectores de La Latina.

La vida es demasiado corta como para dejar que otros te digan como la tienes que vivir. No debemos dejar que aspectos que no podemos cambiar, controlen las cosas que sí que podemos decidir.







¡Por un mundo libre de tiranías!

La expresión “¡Yo la viví, no me la contaron!” era el título original del manuscrito, en el que Don Pedro hizo énfasis en su necesidad de clarificar que a él “nadie le echó el cuento”. Sus relatos son tan auténticos como cada una de las emociones reflejadas en cada línea que escribió lentamente, durante cinco largos años.

Desde un principio estuvo clara su intención al publicar este libro, heredar a su familia destellos de “su verdad”, de las tantas veces que sufrió el espanto de saberse prisionero, de padecer humillaciones y de sobrevivir a la tortura física y psicológica de una muerte anunciada que nunca llegó, de dormir en el piso, en cárceles hacinadas donde los derechos humanos nunca fueron respetados, donde primaban las mentiras, base en la que los Castro cimentaron su poder.

Adentrarse en las entrañas del libro de Don Pedrito, como cariñosamente lo llaman sus más cercanos afectos, ha sido una verdadera bendición.

¡Por un mundo libre de tiranías!
Con Dios todo, sin Él nada

Morella Pérez Suels

Don Pedro cuenta en su introducción

Aunque era muy pequeña, Eva Caridad, mi primera hija, aún recuerda con el dolor enquistado en su corazón infantil, el día aquel que fueron a buscarme para meterme preso, fecha de la que hablaré con detalles más adelante en alguno de los capítulos: “no se lo lleven, no se lo lleven”, escuchaba yo desde lejos, y también a mi esposa decir: “si no lo viras pa’trás hoy mismo eres poco hombre”. El guardia me pidió que la mandara a callar y yo, para evitar mayores consecuencias, le dije: “no le hagas caso, son cosas de mujeres”.

Este es un libro escrito con mucho amor y responsabilidad; es una verdad plasmada que servirá a mis descendientes para que conozcan a través de mi sufrimiento, el valor de un pueblo que se ha negado a morir. Es una deuda con mis abuelos, mis padres y hermanos que fueron injustamente oprimidos tanto como yo; es una denuncia pública para grabar en la memoria y el alma de los que me lean el honor de los caídos en la defensa de nuestra nación.

¡Que viva Cuba libre! ¡VIVA!



PETTY
WRAPS

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

SPOKANE COUNTY LIBRARY DISTRICT

Todos Juntos Ahora

Un verano de amistad, amabilidad y unidad

Disfrute de eventos gratuitos para niños y familias. Visite nuestro calendario de eventos en www.sclcd.org/eventos-para-ninos.

¡Lectores de todas las edades tienen la oportunidad de ganar un premio!
¿Cómo? Registrándose en el Desafío de Lectura en línea y registrando su lectura gratuitamente en www.sclcd.org/lectura-de-desafio.

Encuentre libros gratuitos para todos en español e inglés en la biblioteca y también en línea. Visite nuestro sitio web www.sclcd.org.



 **SCLD**

www.sclcd.org



VIAJES

CUENCA Y EL PARQUE NACIONAL CAJAS

por **María Luisa Flores** @maluisaflores



Ecuador es un país que no para de sorprenderte por su belleza y la amabilidad de su gente. Una de las visitas obligatorias es sin duda la Ciudad de Cuenca, Patrimonio Cultural de la Humanidad y quizás una de las ciudades coloniales mejor conservadas de Sudamérica. La Catedral de Santa María y San Julián destaca por su majestuosidad.

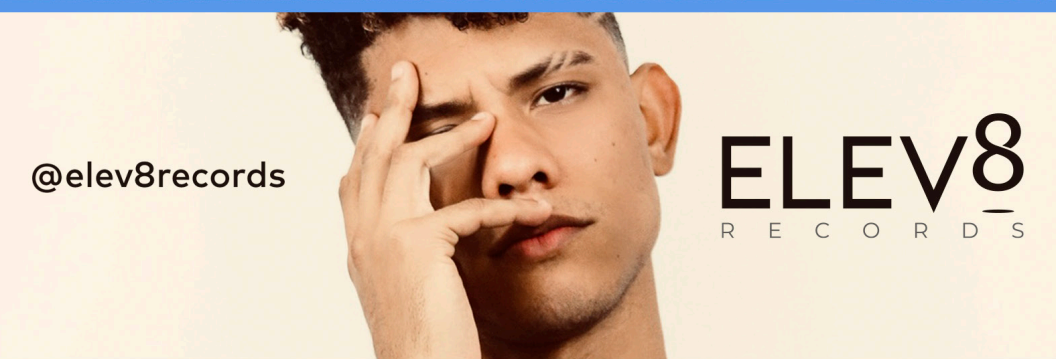
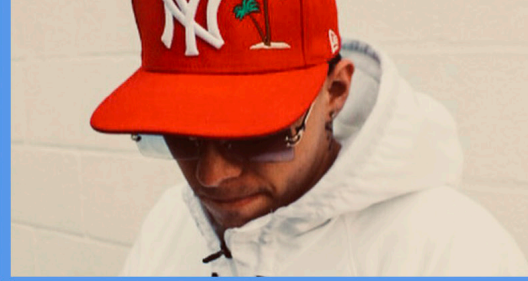
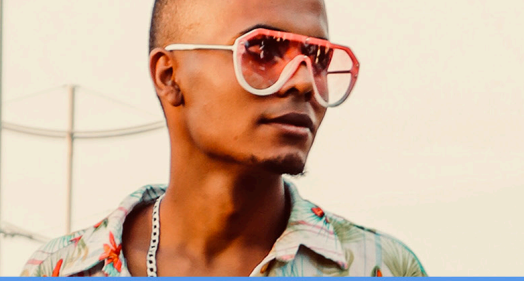


El mejor plan es perderse entre sus calles y tomar un cafecito en una de las múltiples terrazas de los edificios antiguos en dónde puedes tener otra perspectiva de la ciudad.

Como dato curioso es aquí donde se fabrican la mayoría de los sombreros que conocemos como panameños, aunque realmente son ecuatorianos.

Como si todo esto no fuera suficiente el patio de la ciudad es el Parque Nacional Cajas, ubicado a tan solo 20 minutos de la Ciudad de Cuenca. Es un paraíso con más de 235 lagunas, uno de esos lugares a los que quisieras ir más de una vez.





@elev8records

ELEV8
RECORDS

