

NUMERO 35 GRATUITA

# LA LATINA

# SPOKANT

#LATINPOWER



# LA LATINA **SPOKANE**

## **EN FOTOS**

4/PRIDE 2023

SPOKANE

## **CULTURA**

10/LA CUMBIA

14/ENGLISH VERSION

## **ESTILO DE VIDA**

18/RECETA:

PAELLA

## **NUESTRA GENTE**

22/BLANCA LENT

## **VIAJES & ARTE**

28/ LOS MURALES DE DIEGO

RIVERA EN EEUU



 @lalatina\_us



**18**  
RECETA:  
PAELLA

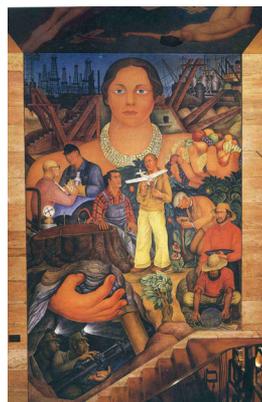


**EDITORIAL:**  
**PRIDE 2023 · SPOKANE**

**4**

**DIEGO RIVERA Y SUS  
MURALES EN EEUU**

**28**



!

**¿Quieres  
anunciarte  
en La  
Latina?**

**Escríbenos  
un correo a**

**lalatina@qmode.es**



**HAPPY PRIDE**  
SPOKANE

El pasado 10 de junio de 2023 tuvo lugar la Marcha del Orgullo en el Downtown de Spokane y allí estuvo nuestra revista invitada por nuestros amigos de **M.I.A.** y **Nuestras Raíces HBPA**.





Un ambiente rodeado de positivismo, donde además de participar la comunidad **LGTBIQ+** participaron organizaciones que los apoyan y todo aquel que busca que tenga el mismo trato dentro de la sociedad y se sientan orgullosos por lo que son.





¡Muy lindo día compartiendo con muchos amigos!  
**Volveremos en 2024.**





## CULTURA

# **LA CUMBIA, SONIDO DE LATINOAMÉRICA DE SUR A NORTE**

La inmensa riqueza de la cultura latinoamericana se expresa especialmente en su música y sus bailes. En esa variedad de géneros y ritmos, la cumbia tiene un lugar destacado.

Según los entendidos, el término “cumbia” parece derivar del vocablo “cumbé”, que describe el baile y la música de la etnia africana bantú de Guinea Ecuatorial. En la época colonial, muchos esclavos de esta etnia fueron llevados al territorio que actualmente componen el istmo de Panamá y las costas caribeñas de Colombia.

Ellos fueron los precursores del género en el continente.



Con el sincretismo cultural que tuvo lugar entre los siglos XV y XVIII, el cumbé originario fue integrando instrumentos de origen español e indígena, dando lugar a la cumbia que actualmente identificamos como colombiana y que se extendió por toda América Latina.

El ritmo lo marcan los tambores africanos. El Llamador marca el compás, el alegre marca la melodía y la tambora, el bajo. A estos se unen instrumentos de origen indígena, como las maracas y la flauta de millo o pito atravesao. La vestimenta de hombres y mujeres refleja claramente la influencia española. En las mujeres, la pollera. En los hombres, camisa y pantalón blanco, pañolón rojo anudado al cuello y sombrero.

El inicio de la difusión de la cumbia colombiana suele ubicarse a principios de la década de 1940 y alcanzó todo el continente. Hoy reconocemos la cumbia argentina, boliviana, chilena, mexicana, paraguaya, peruana, salvadoreña y venezolana. Cada una tiene sus particularidades, pero todas comparten elementos esenciales heredados de su origen colombiano.

La internacionalización de la cumbia, así como las particularidades regionales, han implicado la incorporación de nuevos instrumentos tales como el acordeón, la guitarra, los teclados, el bajo, la percusión y, en algunos casos, la trompeta. De este modo, el impacto de la cumbia como expresión de la cultura latinoamericana le ha valido su reconocimiento como patrimonio inmaterial de la humanidad por la UNESCO en 2018.



## CULTURE

# **CUMBIA, LATIN AMERICAN SOUNDTRACK FROM SOUTH TO NORTH**

The richness of Latin American culture manifests itself especially through its music and its dances. Within a vast universe of genres and rhythms, cumbia has a prominent place.

According to experts, the term “cumbia” seems to derive from the word “cumbé”, which describes the dance and music of the African Bantu, an ethnic group from Equatorial Guinea. In colonial times, numerous slaves of this ethnic group were taken to the territory that currently makes up the Isthmus of Panama and the Caribbean coasts of Colombia. They were the forerunners of the genre on the continent.

With the cultural syncretism that took place between the 15th and 18th centuries, the original cumbé integrated with instruments of Spanish and indigenous origin, giving rise to the cumbia that we nowadays identify as Colombian and that spread throughout Latin America.

The rhythm is set by African drums. The Llamador marks the beat, the alegre marks the melody and the tambora, the bass. These are joined by instruments of indigenous origin, such as the maracas and the flauta de millo or pito atravesao. The clothing of men and women clearly reflects the Spanish influence. Women wear the pollera. Men wear white shirts and pants, a red scarf tied around the neck and a hat.

It is said that Colombian cumbia began to spread in the early 1940s, reaching the entire continent. Today it is easy to recognize Argentine, Bolivian, Chilean, Mexican, Paraguayan, Peruvian, Salvadoran and Venezuelan cumbia. Each one has its particularities, but all share essential elements inherited from their Colombian origin.

The internationalization of cumbia, as well as the regional peculiarities, has brought the incorporation of new instruments such as the accordion, the guitar, the keyboards, the bass, the percussion and, in some cases, the trumpet. Thus, the impact of cumbia as an expression of Latin American culture has earned it its recognition as an intangible heritage by UNESCO in 2018.







# PAELLA

## POR *MELY'S KITCHEN*

Una receta española que nos transporta.

### INGREDIENTES:

- 4 tazas de arroz
- 1/2 pollo
- 1 kg de mejillones frescos
- 4 calamares medianos
- 1/2 kg de almejas
- 300 gr de gambas cocidas
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla grande
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 1 lata de guisantes
- 1 vaso de vino blanco
- Caldo de pescado
- 1 cucharada de azafrán
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta al gusto

## ¿CÓMO PREPARALA?

Comenzamos colocando una cacerola amplia en el fuego con un chorrito de aceite de oliva virgen. Cuando el aceite esté caliente, agregamos la cebolla a la cacerola y, cuando esté transparente, añadimos el pimiento cortado en tiras.

Cuando las verduras estén tiernas, agregamos el pollo, que previamente hemos limpiado y cortado en trozos no muy grandes. También añadimos los dientes de ajo picados y la sal y la pimienta al gusto.

Una vez que el pollo esté dorado, lo sacamos de la cacerola y lo reservamos. Ahora vamos a sofreír los calamares en anillas junto con las patas y las aletas. Añadimos un poco de vino blanco y los dejamos cocinar hasta que se reduzca. Cuando los calamares estén tiernos, los sacamos y los reservamos.

A continuación, sofreímos las gambas, que previamente hemos pelado, y las retiramos cuando estén doradas. Agregamos las almejas y los mejillones a la cacerola y los dejamos cocinar hasta que se abran, añadiendo un poco más de vino y aceite de oliva virgen. Cuando estén listos, los sacamos de la cacerola y los reservamos.

Ahora que todos los mariscos y el pollo están cocinados, sofreímos el arroz con las verduras añadiendo un poco más de aceite de oliva virgen. Cuando esté dorado, volvemos a poner en la cacerola todos los mariscos y el pollo. Además, añadimos el azafrán junto con el caldo hasta que cubra todos los ingredientes. Condimentamos todo con pimienta y sal al gusto, y una cucharadita de pimentón. Además, agregamos el vino restante y el zumo de limón.

Mezclamos todos los ingredientes de la paella y dejamos que se cocine a fuego lento hasta que el arroz esté en su punto. Durante este tiempo, debemos estar pendientes del caldo, ya que se consumirá rápidamente y tendremos que añadir un poco más, o agua si es necesario.

*VALOR NUTRICIONAL: Calorías: 535 kcal | Carbohidratos: 59 g | Proteínas: 37 g | Grasas: 15 g | Grasas saturadas: 3 g | Colesterol: 260 mg | Sodio: 1159 mg | Potasio: 805 mg | Fibra: 3 g | Azúcar: 3 g | Vitamina A: 1408 UI | Vitamina C: 58 mg | Calcio: 125 mg | Hierro: 4 mg*



# ¿QUIERES ASISTIR A UNA GALA BENÉFICA?

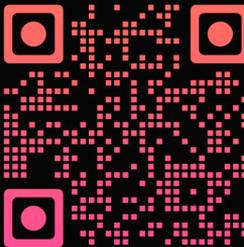


Mujeres in Action



Organiza su primera gala benéfica Latinx donde podrás divertirte, bailar al son del tambor y colaborar con una buena causa.

¿Quieres formar parte?  
Solo debes escanear este código QR.



# BLANCA LENT

#LATINPOWER

**Blanca es una mujer que tuvimos el placer de entrevistar, su carisma y energía positiva llenan cada lugar donde llega. Conozcamos un poco más sobre ella.**

**Maquillaje: Ricardo Martínez · Instagram: @7thskin**



## **Háblanos sobre tí.**

Soy Blanca Maria Lent, guatemalteca y me dedico al negocio de Bienes y Raíces. Nací y viví con mi papá en Guatemala hasta que me gradué de contadora pero desde que tenía 10 años viajaba a California donde vivía mi mamá. Decidí mudarme tiempo completo a USA y seguí mis estudios en Monterey Peninsula College, pero algo me decía que quería ser algo más que una contadora.

Traté varias carreras en el colegio pero al final escogí cosmetología por el cual practiqué mi carrera de peluquera por 11 años. Tuve mi propio salón de belleza donde aprendí mucho acerca del servicio al cliente y de escuchar sus necesidades

## **¿Qué te trajo a Spokane?**

Me mudé de Monterey, California hace 4 años a esta linda ciudad que es Spokane. Muchos me preguntan porque dejé California y mi respuesta es que Dios me trajo aquí para una mejor vida para mí y mi familia. Desde la primera vez que visité Spokane me encantó por su linda gente y porque brinda las 4 estaciones del año.

## **¿Qué te motivó a cambiar de profesión?**

Mi salud se estaba deteriorando al trabajar en el salón así que me moví para Spokane donde empecé otra carrera. Un día dije que quería ayudar a mi gente latina con el proceso de vender o comprar una casa porque cuando yo compré la mía no tuve la oportunidad de que alguien me explicara el proceso y los detalles en mi idioma. Hoy puedo decir que mi Carrera de Bienes y Raíces me ha ayudado a conocer a tanta gente que puedo decir que son parte de mi familia.





### **¿Dónde pueden nuestros lectores pueden contactar contigo?**

Siempre quise ser parte de una compañía que estuviera en todo el mundo. Coldwell Banker Tomlinson es una compañía con buena reputación . Te puedes comunicar conmigo con cualquier pregunta que tengas sobre bienes y raíces al 509-867-7180 si gustas mandarme un correo electrónico lo puedes hacer al [bmreal40@gmail.com](mailto:bmreal40@gmail.com) me puedes encontrarme en Google y facebook Blanca Maria Lent .Instagram Blanca Lent. Mi página en el Internet [www.blent.cbspokane.com](http://www.blent.cbspokane.com)

### **Un mensaje para los lectores de La Latina:**

Querer es poder, no solo eres el pasajero en esta vida sino también eres el capitán. Tienes que enfocarte en lo positivo y en lo que quieres porque la mente es muy poderosa. Yo confío mucho en Dios y te digo algo muy importante: Dios tiene un propósito para cada uno de sus hijos en este mundo y si te pones en las manos de Él, todo será más fácil. Gracias mi gente linda por su apoyo.



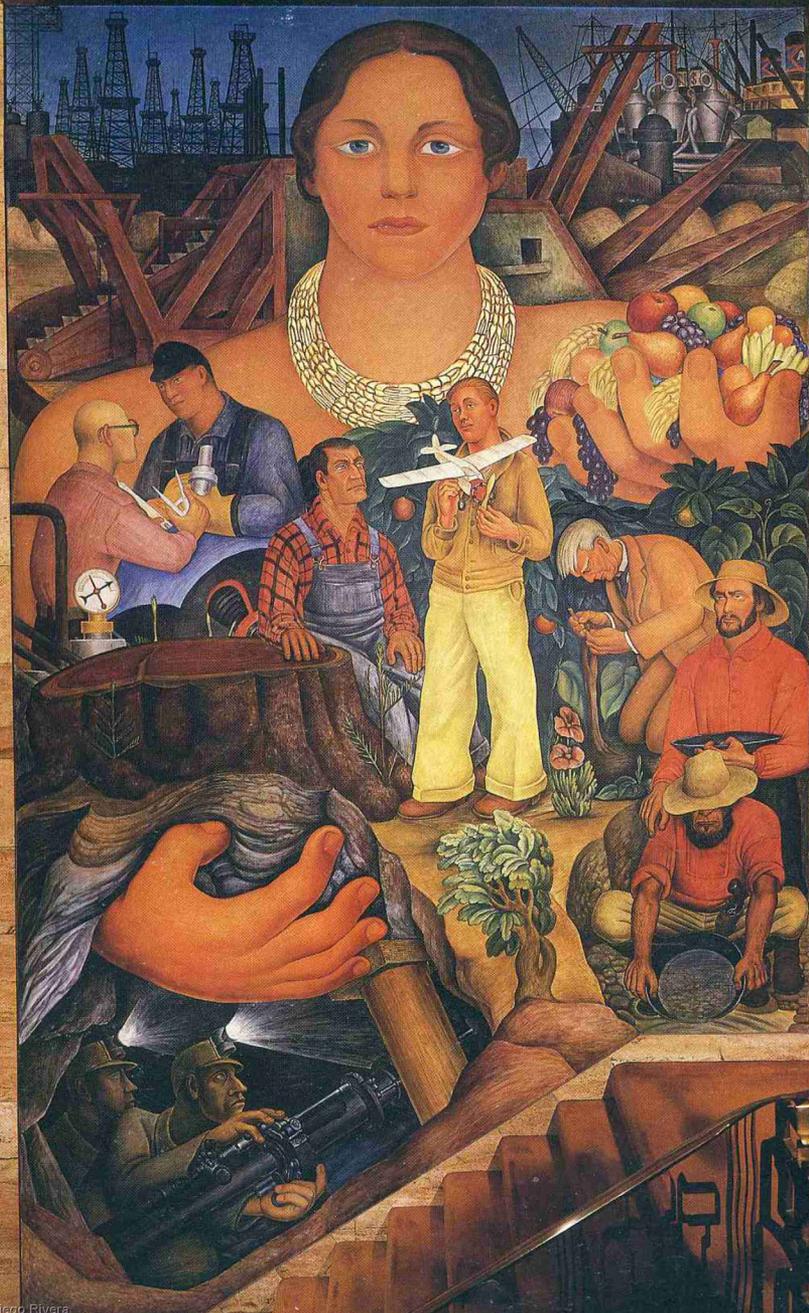
VIAJANDO A TRAVÉS DEL ARTE

# LOS MURALES DE DIEGO RIVERA EN ESTADOS UNIDOS

El muralismo mexicano ha quedado inscrito en la historia de América Latina, y del mundo, como uno de los movimientos artísticos más importantes e influyentes de las primeras décadas del siglo XX. El movimiento cimentó a la pintura mural como técnica artística, a la pared y al espacio público como medios. Igualmente importante fue su papel en el zeitgeist político de la época: la lucha de los grupos sociales que habían sido marginados durante siglos, no sólo en México, sino en todo el continente. Los indígenas, los artesanos, los obreros, los campesinos, se convirtieron en el leitmotiv de una nueva identidad nacional.

El mural se convirtió en el vehículo para expresarla.

# Alegoría de California



Diego Rivera (Guanajuato, 8 de diciembre de 1886 – Ciudad de México, 24 de noviembre de 1957) fue uno de los mayores exponentes del muralismo mexicano. Aunque comenzó su formación en Bellas Artes en México, fue en Europa donde desarrolló un estilo propio. Durante más de una década vivió en Francia, España e Italia, nutriéndose de la escuela de Eduardo Chicharro, el cubismo y el postimpresionismo.

Cuando Álvaro Obregón llegó a la presidencia de México en 1920, la mayor parte de la población del país era casi analfabeta. Como parte de su reforma social, Obregón nombró Secretario de Educación Pública al respetado intelectual José Vasconcelos Calderón. Vasconcelos, que creía en el arte como lenguaje universal para educar a la población, encargó a varios artistas mexicanos la creación de murales en los edificios gubernamentales.

En 1921, Rivera regresó a México y comenzó a pintar murales en los edificios públicos. Usando colores vivos y composiciones muy elaboradas, retrató a la sociedad mexicana: la revolución, los obreros, los campesinos, la tierra.

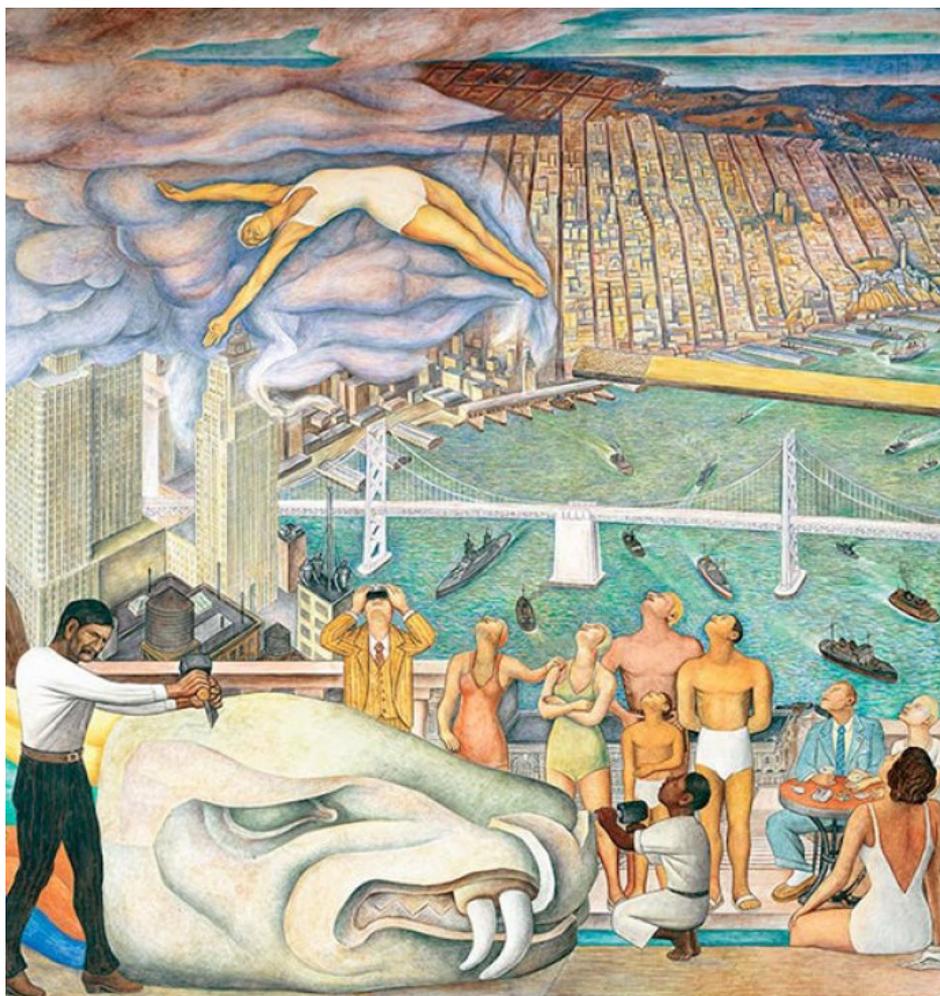


**Unidad Panamericana (Parte 1)**

Pese a que sus obras están muy influenciadas por su posición política, en contra del capitalismo y la iglesia, Rivera recibió encargos para pintar murales en Estados Unidos. El primero de ellos, en 1931, es "Alegoría de California" y, paradójicamente, adorna la pared y el techo de la escalera entre los pisos 10 y 11 de lo que fuera The American Stock Exchange Luncheon Club (hoy el City Club of San Francisco). Ese mismo año pintó "Hacer un fresco", en el Instituto de Arte de San Francisco.

En 1932, bajo el patrocinio de la familia Ford, Rivera pintó la serie de frescos "Murales de la industria de Detroit" en el patio interior del Instituto de Artes de Detroit. El último y más grande de todos sus murales es Unidad Panamericana. Lo pintó en 1940 para el Colegio Comunitario de San Francisco. Está compuesto por 10 paneles, tiene 6,70 metros de alto y 22,55 metros de ancho.

Ese mismo año Rivera recibió el encargo de pintar un mural en el Rockefeller Center de la ciudad de Nueva York. El mural, que representaba el enfrentamiento entre el capitalismo y el comunismo, incomodó tanto a Nelson Rockefeller que, finalmente, fue destruido.



**Unidad Panamericana (Parte 2)**



**PETTY**  
WRAPS

INSTAGRAM: @PETTYWRAPS  
FACEBOOK: PETTY WRAPS  
PHONE NUMBER: 208 6596667

SPOKANE COUNTY LIBRARY DISTRICT

## Campamento de verano en la biblioteca

*Para niños de grados escolares del 2-5*

Acompáñanos a realizar manualidades, escuchar cuentos, jugar y hacer experimentos de ciencia en español. Este programa está destinado a niños que entienden y están dispuestos a intentar hablar español durante el campamento.

**SPOKANE VALLEY LIBRARY**

22 N Herald Rd, Spokane Valley

Martes a jueves, del 8 al 10 de agosto, de 10am a 1pm



Es necesario inscribirse en  
[www.sclcd.org/programas-en-espanol](http://www.sclcd.org/programas-en-espanol)

 **SCLD**

[www.sclcd.org](http://www.sclcd.org)



 @lifestyle.elev8

## ¡Mantente sano para todo lo que te guste disfrutar del verano!



Ponte la vacuna de refuerzo contra el COVID-19.



Aplícate un protector solar antes de exponerte al sol.



Al ir al agua, ve acompañado y lleva puesto un chaleco salvavidas.

Infórmate de los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor.



Pon a mover tu cuerpo. Conéctate con los demás.



Lávate las manos con frecuencia.



Bebe abundante agua.

 **srhd.org**  
CREATING HEALTH  
Creado: Julio 2023



@elev8records

ELEV8  
RECORDS

