

NÚMERO 37 - GRATUITA

LA LATINA

SPOKANE

#LATINPOWER



LA LATINA **SPOKANE**

CULTURA

4/TRIBUS ABORÍGENES

8/ENGLISH VERSION

12/GENTE LATINA

16/ENGLISH VERSION

ESTILO DE VIDA

18/RECETA:

CEVICHE PERUANO

NUESTRA GENTE

22/ FABIOLA HAMMOND

VIAJES

28/LIMA

SPOKANE

30/NUESTRO ANIVERSARIO



 @lalatina_us



18
RECETA:
CEVICHE



**CULTURA: TRIBUS
ABORÍGENES**

12

**NUESTRO TERCER
ANIVERSARIO**

30

!

**¿Quieres
anunciarte
en La
Latina?**

**Escríbenos
un correo a**

lalatina@qmode.es





CULTURA

TRIBUS ABORÍGENES AISLADAS EN LA AMAZONÍA

La cuenca del río Amazonas y sus muchos afluentes es conocida como la Amazonía. Es el bosque tropical más grande del planeta -cubre un área de más de 7 millones de kilómetros- y abarca el territorio de ocho países: Brasil, Perú, Bolivia, Ecuador, Colombia, Venezuela, Guyana y Surinam. Es, además, la mayor cuenca hidrográfica del mundo.

En la Amazonía viven alrededor de 375 pueblos aborígenes. Algunos de ellos están completamente integrados en las poblaciones urbanas y otros tienen contacto con éstas. Sin embargo, unos 71 grupos viven casi completamente aislados del resto de la civilización y han mantenido inalterado su estilo de vida.

Uno de esos grupos es el Mashco Phiro, perteneciente a la gran familia lingüística de los Arawacos. Debido a su aislamiento, hay pocos datos demográficos confiables, pero su población se estima en 1000 personas nómadas que se mueven por la selva de Perú, específicamente por las Reservas Indígenas Mashco Piro y Murunahua.



Las imágenes fotográficas que existen los muestran totalmente desnudos, sin ornamentos corporales, con pelo largo y, ocasionalmente, con el cuerpo untado con un pigmento negro. Los yuris o yuríes, cuya población se calcula en 217 personas, son un grupo que se ubica en el departamento colombiano del Amazonas, fronterizo con Brasil.

Se mueven constantemente entre la cuenca del río Puré y la cabecera del río Bernardo, entre los ríos Caquetá y Putumayo. Organizados en familias extensas, se alojan en grandes malokas, sin paredes, construidas en las orillas de los ríos.

Al igual que otras tribus aborígenes, suelen usar plantas sagradas en el Yuruparí, ritual central de su cosmovisión con el que recuerdan sus orígenes.

En el estado amazónico oriental de Maranhão, de la Amazonía brasileña, vive aproximadamente un centenar de miembros de los Awá, también conocidos como guajá o awá-guajá. Sus congéneres tribales "asentados" los llaman los "isolados" (aislados), dada su determinada voluntad de rehuir todo contacto con su entorno social.

Las imágenes aéreas los han captado cazando en el corazón de la selva, con el cuerpo completamente embadurnado de pigmentos rojos o negros. También se les sabe capaces de construir una choza en pocas horas, usando lianas, hojas y ramas de árboles.

En ocasiones, la convivencia entre estas tribus y sus vecinos ha sido conflictiva. Una de las principales causas de tensión es la explotación, por parte de negocios legales e ilegales, de los recursos de la selva.

Las imágenes de este artículo han sido generadas con AI.



CULTURE

ISOLATED ABORIGINAL TRIBES IN THE AMAZON

The basin of the Amazon River and its many tributaries is known as the Amazon. It is the largest tropical forest on the planet -it covers an area of more than 7 million kilometers- over the territory of eight countries: Brazil, Peru, Bolivia, Ecuador, Colombia, Venezuela, Guyana and Suriname. It is also the largest hydrographic basin in the world.

Around 375 aboriginal peoples inhabit the Amazon. Some of them are fully integrated into the urban populations, others have constant contact with them. However, some 71 groups remain almost completely isolated from the rest of civilization and have maintained their lifestyle unchanged.

One of those groups is the Mashco Phiro. They belong to the vast linguistic family of the Arawacos. Due to its isolation, there is little reliable demographic data, but its population is estimated at 1,000 nomadic people who roam the jungle of Peru, specifically between the Mashco Piro and Murunahua Indigenous Reserves.

Existing pictures show them completely nude, without body ornaments, with long hair and, occasionally, their bodies smeared with black pigment.

The Yuris or Yuris, whose population is estimated at 217 people, are a group that inhabits the Colombian department of Amazonas, on the border with Brazil.

They constantly move between the Puré River basin and the headwaters of the Bernardo River, between the Caquetá and Putumayo rivers.

Organized into extended families, they live in large malokas, without walls, built on the banks of the rivers. Like other aboriginal tribes, they usually use sacred plants in the most important ritual of their cosmovision, the Yuruparí, a ceremony to remember their origins. In the eastern Amazon state of Maranhão, in the Brazilian Amazon, live approximately one hundred members of the Awá, also known as guajá or awá-guajá. Their "settled" tribal brethren call them the "isolados" (isolated), due to their fierce willingness to shun all contact with their social environment.

Aerial images have captured them hunting in the heart of the jungle, their bodies completely smeared with red or black pigments. They are also known to be able to build a hut in a few hours, using lianas, leaves and tree branches.

On occasions, the coexistence between these tribes and their neighbors has been difficult. One of the main causes of tension is the exploitation, both legal and illegal, of the resources of the tropical forest.

The images on this article have been generated with AI.



MI GENTE LATINA

CULTURE

LOS LATINOS EN EL ESTADO DE WASHINGTON





MI GENTE LATINA

MI GENTE LATINA

MI GENTE LATINA

MI

Cuando hablamos de cultura hispana o latina en Estados Unidos solemos situarnos en las regiones del sur, en estados con lazos históricos con España y México, como Nuevo México, California o Texas. Sin embargo, en los últimos años la presencia latina ha crecido y cobrado relevancia en otros estados del país. Uno de ellos es el estado de Washington.

Según el Censo de 2020, la población hispano-latina en el estado de Washington representaba entonces el 13,7% del total de la población. Dentro del gran grupo que es el origen latino, las raíces a lo largo del continente son variadas: 9,7% tiene ascendencia mexicana; 0,4% tiene ascendencia puertorriqueña; 0,1% tiene ascendencia cubana; y 1,8% tiene ascendencia de otros países.

La mayor parte de la población latina se concentra en dos grandes ejes. Por un lado, hacia el este, en los condados de King, Thurston y Pierce, donde se ubican grandes ciudades como Seattle, Olympia y Tacoma. También allí hay grandes empresas, como Boeing, Microsoft, Amazon y Nintendo América. Por otro lado, en un grupo de condados ubicados al sureste y centro-sur del estado, con ciudades como Spokane, Davenport y Yakima, donde los latinos representan hasta el 30% de la población.

La población de esta última región se ha caracterizado por su activismo comunitario, que ha dado origen a organizaciones como los centros de salud comunitarios Sea Mar, el Centro de la Raza y Casa Latina. Este activismo fue un factor clave del movimiento chicano por los derechos civiles de los inmigrantes, que alcanzó su nivel más alto en las décadas de los años 60 y 70 del siglo pasado.

Un hito significativo de este movimiento por los derechos civiles fue la creación, en 1971, de la Comisión de Asuntos Hispanos del estado de Washington, para el desarrollo y la ejecución de políticas públicas focalizadas en dicha población. Con la organización comunitaria se desarrolló también un vasto movimiento que ha proyectado la cultura latina, especialmente el arte urbano y el muralismo callejero, que crean un ambiente pictórico en muchas calles de las principales ciudades, resaltando el vecindario de South Park, en Seattle.

MI GENTE LATINA

MI GENTE LATINA

MI GENTE LATINA

MI GENTE LATINA



Latinos in Washington State

When talking about Hispanic or Latino culture in the United States, we usually think about the country's southern regions, specifically states with historical ties to Spain and Mexico, such as New Mexico, California or Texas. In recent years, though, the presence of Latino has grown and gained relevance in other states of the country. One of them is Washington.

According to the 2020 Census, the Hispanic-Latino population in Washington state then represented 13.7% of the population. Within the large group that is of Latino origin, the roots throughout the continent are varied: 9.7% have Mexican ancestry; 0.4% have Puerto Rican ancestry; 0.1% have Cuban ancestry; and 1.8% have ancestry from other countries.

Most of the Latino population is concentrated in two main axes. On the one hand, to the east, in King, Thurston and Pierce counties, where large cities such as Seattle, Olympia and Tacoma are located. There are also large companies there, such as Boeing, Microsoft, Amazon and Nintendo America.

On the other hand, in a group of counties located in the southeast and south-central part of the state, with cities like Spokane, Davenport and Yakima, where Latinos represent up to 30% of the population.

In the latter, community activism has been of great importance, with organizations such as the Sea Mar community health centers, the Centro de la Raza and Casa Latina. This activism was a key factor in the Chicano immigrant civil rights movement, which peaked in the 1960s and 1970s.

A significant milestone of this civil rights movement was the creation, in 1971, of the Washington State Hispanic Affairs Commission for the development and execution of public policies focused on this population. Along with the community organization, a vast cultural movement projecting Latino culture has also developed. Especially urban art and street muralism, which create a pictorial environment on many streets of major cities, highlighting the South Park neighborhood in Seattle.

LATINX







CEVICHE PERUANO

POR **MELY'S KITCHEN**

Una receta que te encantará.

INGREDIENTES:

- 2 filetes de lenguado mero o merluza
 - 1 ají amarillo
 - 1 limón grande
- 1 cebolla morada mediana
 - Cilantro fresco
 - Sal
- Nachos chips de maíz, de papas o de plátano (opcional)

¿CÓMO PREPARALA?

1. Comienza cortando la cebolla morada en tiras delgadas y luego sumergirlas en agua durante 10 minutos para suavizar su sabor.

2. Corta el ají en tiras finas, asegurándose de eliminar las semillas y las partes picantes de la vena.

3. Asegúrate de **limpiar a fondo el pescado** y córtalo en cubos de alrededor de 1,5 centímetros de diámetro.

4. Realiza un **picado fino del cilantro**.

5. En el caso de los acompañantes, **hierve la batata** sin piel hasta que esté tierna, luego resérvala.

6. Una vez hayas completado estos primeros pasos, puedes proceder con la **preparación del ceviche** propiamente dicho.

7. Combina el pescado, la cebolla, el ají, el cilantro y una pizca de sal en un recipiente lo suficientemente grande.

8. Añade el jugo de limón y mezcla cuidadosamente.

9. No dejes pasar más de 10 minutos después de agregar el limón al pescado antes de servir el ceviche. Como mencioné antes, la intención no es cocinarlo en exceso.

10. Si lo deseas, **complementa con chips de plátano**, papa o maíz.

Por porción: 226 calorías; calorías provenientes de grasas 6.6%; proteínas 33 g; grasas 1.7 g; grasas saturadas 0.4 g; carbohidratos 19g; fibra 2.2 g; sodio 458 mg; colesterol 124 mg.



PETTY
WRAPS

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

¡Ayuda a tus hijos con las matemáticas!

Suma



Frutas y
vegetales



Ejercicio



Reunirte en persona
con amigos y
familiares



Vacunas
(incluyendo la de
COVID)

Resta



Las bebidas
azucaradas



El tiempo que dedicas
a las redes sociales



El tiempo frente
a la pantalla



Los gérmenes
(lavarte las manos
con frecuencia)

FABIOLA HAMMOND

#LATINPOWER

Para esta vuelta al cole entrevistamos a Fabiola Hammond una mexicana que decidió educar a sus hijos en casa de una forma multicultural, su historia quizás inspire a muchos.

Maquillaje: Ricardo Martínez · Instagram: @7thskin



Háblanos sobre tí.

Me llamo Fabiola Hammond. Nací y crecí en la ciudad de Guanajuato, en el estado de Guanajuato, en México. Me mudé a Estados Unidos en el 2008 con mi esposo Jonathan. Tengo 3 hijos, de 10, 8, y 6 años, a quienes estoy educando en casa de forma bilingüe desde hace 5 años.

Cuéntanos sobre tu experiencia de educar a tus hijos en casa

Educar en casa no ha sido fácil. Siendo yo la principal fuente del idioma. Vivimos en un lugar donde no hay muchas opciones para escuchar, hablar y vivir el español como se debe. Digo vivirlo, porque cuando aprendes un idioma a través de libros y otras fuentes, no se utiliza el lenguaje coloquial, el lenguaje diario de una comunidad. Lo aprendes pero te falta la cotidianidad y el “sabor” del día a día y la gente con la que hablas.

Educar en casa me ha enseñado que hay diferentes maneras de ayudar y proveer herramientas en el aprendizaje de mis hijos. Por lo mismo tengo que buscar materiales diversos desde revistas, canales de YouTube, películas, libros, juegos y sobre todo llamar a la familia y amigos para platicar.

Además de la instrucción de 3 niños ¿En qué proyecto estás actualmente?

Trabajo en un centro de enriquecimiento educativo ayudando durante el recreo y estaré retomando la enseñanza del español a niños de primaria. Antes de la pandemia trabajé para el programa World of Languages de las escuelas públicas de Spokane por 3 años.

Una de las metas de largo plazo que me he fijado en nuestra comunidad es tener más espacios y materiales en Español.



Cuando tengo oportunidad de hacer otra cosa, ayudo con talleres de ciencia en Español de la biblioteca del condado. Cuando no estamos en casa o en la escuela, nos gusta salir al parque, caminar y andar en la montaña. Pueden contactarme en mi email **fabiammond@gmail.com**

Algo más que quieras compartir con los lectores de La Latina.

Un consejo para aquellos que desean educar en casa con o sin idiomas/lenguajes es no tratar de recrear o seguir el horario del sistema educativo escolar.

Educar en casa se puede hacer de mil maneras y no necesita 6 horas por día, se hace acorde a tus metas como familia y sobre todo observar cómo los hijos aprenden, no todos los niños aprenden de la misma manera.

Checar las leyes en el estado de Washington y hacer uso de los recursos y programas que se ofrecen para las familias que deciden hacerlo.





VIAJANDO CON **MARÍA LUISA FLORES**



**SIGUE EL VIAJE DE MARÍA LUISA
EN SU INSTAGRAM @MALUISAFLORES**

LIMA Y SU CENTRO HISTÓRICO.

El centro histórico de Lima es fascinante, está perfectamente conservado y sus edificios monumentales nos transportan a un virreinato ya lejano.

La Catedral, símbolo del poder de la iglesia en su momento, es magnífica, un museo que nos muestra la opulencia de un imperio.

No se puede dejar de visitar el Palacio de Justicia, parada obligatoria para los amantes de la arquitectura.

Por supuesto, en esta visita es fundamental parar a comer un ceviche bien fresco en alguno de los pintorescos restaurantes alrededor de la Plaza Mayor.



¡GRACIAS A TODOS!

LA LATINA ANIVERSARIO

Fotos de @rockimarbar & @smiles.is.sad







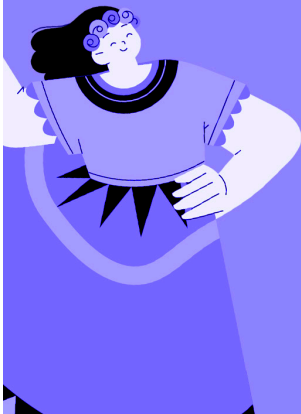






LA LATINA ANIVERSARIO

Gracias a nuestros colaboradores



ELEV8
RECORDS

Nueva
música URBANA
made in
LATINOAMÉRICA

@Elev8records

