

NÚMERO 40 · GRATUITA

LA LATINA SPOKANE

#LATINPOWER



*Feliz
Navidad*

LA LATINA **SPOKANE**

CULTURA

4/NUESTROS JUGUETES

10/PATRIMONIOS

14/ENGLISH VERSION

ESTILO DE VIDA

20/RECETA:

ROLLO DE CARNE

NUESTRA GENTE

24/ CAROL GARCÍA

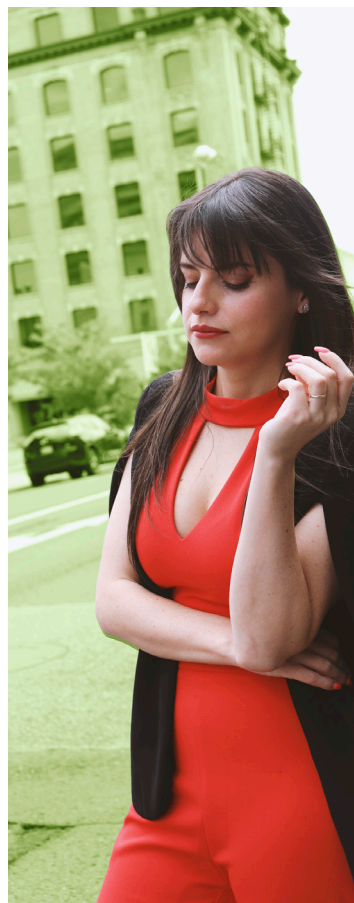
VIAJES

32/ SALAR DE UYUNI

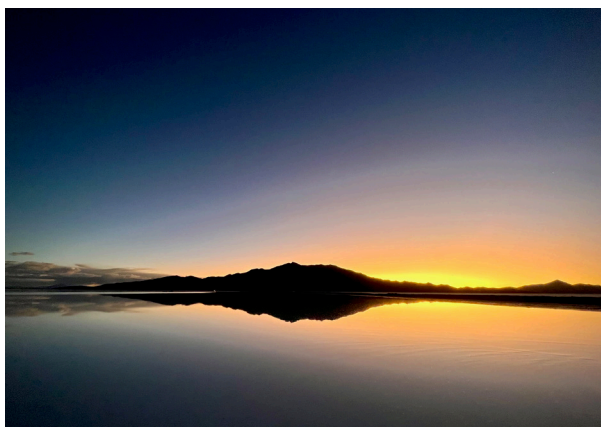
+ CULTURA

34/ TRADICIONES

NAVIDEÑAS



 **@lalatina_us**



20
RECETA:
ROLLO DE CARNE



**TRADICIONES
NAVIDEÑAS**

34

**JUGUETES
LATINOS**

4



!

**¿Quieres
anunciarte
en La
Latina?**

**Escribenos
un correo a**

lalatina@qmode.es



Juguetes tradicionales una bonita opción para Navidad

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.







CULTURA

PATRIMONIOS CULTURALES INMATERIALES DE AMÉRICA LATINA

Las tradiciones son una expresión viva de la identidad cultural de los pueblos. En muchos lugares, además, son también un elemento esencial que mantiene la cohesión social y dinamiza el tejido económico de las localidades. En 2003 la UNESCO creó la lista del patrimonio cultural inmaterial con el objetivo de preservar este acervo cultural, que se transmite a través de la música, las narraciones orales, la danza e incluso a través de las técnicas artesanas.

En América Latina el sincretismo está muy presente en las tradiciones. Tal es el caso del culto y festividad de San Juan Bautista en Venezuela. Las celebraciones en torno a la veneración del santo cristiano nacieron en el siglo XVIII en las comunidades descendientes de los africanos esclavizados en América por los colonos españoles. Especialmente entre el 23 y 24 de junio, los tambores y bailes de influencia africana se intercalan con procesiones religiosas con la estatua de San Juan Bautista.



La música, una de las principales herramientas de transmisión del conocimiento ancestral en todas las culturas, es un elemento también muy presente en las expresiones vivas. Un ejemplo de esto es la “bumba-meu-boi”, una manifestación teatral representativa del estado brasileño de Maranhão. Se trata de una metáfora teatralizada del ciclo de la vida en la que las canciones tienen un papel primordial en la narración de la historia. Otro ejemplo de la importancia de la música en la cultura inmaterial es El punto. Este género musical tiene sus raíces en España, desde donde fue llevado a Cuba y adoptado especialmente por los guajiros cubanos. En El Punto una persona canta composiciones poéticas organizadas en décimas con el acompañamiento de una tonada interpretada con guitarra, percusión e instrumentos de viento. Muchas tradiciones son expresiones reivindicativas de los pueblos. En Nicaragua, el Güegüense es una representación teatral satírica de protesta indígena contra la dominación colonial española.

Se celebra cada año el día de la fiesta de San Sebastián en la ciudad de Diriamba y la UNESCO la considera una de las tradiciones más distintivas de la era colonial de América Latina. A través de las canciones y la danza, se narra el encuentro entre las autoridades coloniales españolas y los indígenas.

Cada año son añadidas nuevas tradiciones de todo el mundo a la lista. Muchas de ellas, por desgracia, están en peligro de desaparecer y es necesaria una acción urgente para protegerlas.



CULTURE

INTANGIBLE CULTURAL HERITAGE IN LATIN

Traditions are living expressions of people's cultural identity. What is more, in many places around the world they are also an essential element that maintains social cohesion and stimulates the economic fabric of towns and villages. In 2003, UNESCO created the list of intangible cultural heritage with the aim of preserving this cultural heritage, which is transmitted through music, oral narratives, dance and even through craft techniques.

In Latin America, syncretism is almost omnipresent in the traditions. Such is the case of the cult and festivity of Saint John the Baptist in Venezuela. The celebrations around the devotion towards the Christian saint were born in the 18th century in the descendant communities of the enslaved Africans brought to America by the Spanish settlers. Especially between June 23th and 24th, African-influenced drums and dances merge with religious processions with the statue of Saint John.

Music, an important means of transmitting ancestral knowledge in all cultures, is also a very present element in living expressions.

An example of this is the “bumba-meu-boi”, a ritualistic practice from the Brazilian state of Maranhão. It is a theatrical metaphor of the cycle of life in which the songs have a primordial role in the narration of the story.

Another example of the importance of music in intangible culture is Punto.

This musical genre has its roots in Spain, from where it was brought to Cuba and adopted especially by the Cuban guajiros, the farmers. In Punto a person sings a poem, a stanza accompanied by a tune played with guitar, percussion and wind instruments.

Many traditions are expressions of the indigenous people’s revindications.

In Nicaragua, the Güegüense is a satirical theatrical performance of indigenous protest against Spanish colonial domination. It takes place every year on the day of San Sebastián, in the city of Diriamba, and UNESCO considers it one of the most distinctive traditions of the colonial era in Latin America.

Through songs and dance, the encounter between the Spanish colonial authorities and the indigenous people is narrated.

Each year new traditions from around the world are added to the list. Many of them, unfortunately, are in danger of disappearing and urgent action is needed to protect them.



¡Todas Las Personas En Washington Pueden Comprar Un Seguro Medico Sin Importar Su Estatus Migratorio!

PARA APLICAR

Comuníquese con Latinos En Spokane al 509-558-9359, o visítanos en 1502 N. Monroe St. Spokane, WA para hablar con un navegador de salud.

También puede registrarse con Washington Healthplanfinder, o llame al 1-855-923-4633

*Ayuda disponible en más de 200 idiomas

Inscríbase antes del 15 de enero.

SU SEGURIDAD ES IMPORTANTE

Inscribirse en un seguro de salud a través de Washington Healthplanfinder no afecta las solicitudes de ciudadanía o el estatus migratorio de una persona o familia

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS?



Atención Primaria y Especializada



Servicios De Salud Mental



Recetas y Medicamentos



Servicios De Emergencia



Servicios De Maternidad



Las personas en familias de estatus mixto podrán inscribirse en un solo plan de salud con un deducible familiar único.



Latinos En Spokane es una organización sin fines de lucro 501(c)(3) dedicada a respaldar la participación ciudadana, el desarrollo comunitario liderado por la cultura y el empoderamiento de la población latina e inmigrante en el condado de Spokane. Hemos enfocado nuestros esfuerzos en acercarnos a la comunidad, escuchar sus necesidades, construir confianza y brindar apoyo técnico y servicios integrales directamente a las familias que navegan por las complejidades de la inmigración, la educación, la atención médica, la vivienda y los recursos de la ciudad.

En 2018, se estimó que más de 240,000 personas, aproximadamente el 5.2 por ciento de la población total del estado de Washington, eran inmigrantes indocumentados. Las estimaciones actuales han aumentado a 250,000, aunque abordamos esta información con precaución, ya que las poblaciones indocumentadas a menudo no se cuentan en el censo. Los latinos/hispanos, el grupo de inmigrantes indocumentados más grande, enfrentan barreras para recibir servicios de salud debido a factores socioeconómicos, barreras idiomáticas, educación y estatus migratorio. Prácticamente no hay recursos de salud mental disponibles para la población no asegurada, y aun con seguro, pocos recursos pueden proporcionar apoyo bilingüe y culturalmente competente.

En diciembre de 2022, el estado de Washington recibió la Exención Federal de Innovación Estatal 1332, que permite la provisión de seguros de salud de la Ley del Cuidado de Salud a bajo precio (ACA) a inmigrantes indocumentados. Esto marca una victoria histórica para nuestro estado, permitiendo que todos, independientemente de su estatus migratorio, adquieran seguros de salud y dental calificados a partir del 1 de enero. En julio de 2024, el programa similar a Medicaid se abrirá para aquellos que califiquen, potencialmente salvando vidas. Latinos en Spokane ha estado respaldando y liderando el desarrollo de políticas de defensa de la atención médica para inmigrantes a nivel estatal, así como proporcionando servicios directos a las poblaciones latina e inmigrante en todo el condado de Spokane.

¡Hoy el seguro médico está disponible para TODOS en Washington!

¡Ahora es más fácil para los inmigrantes indocumentados comprar un seguro médico! A partir de noviembre, todas las personas que viven en el estado de Washington tendrán la oportunidad de comprar un seguro médico y dental a través de Washington Healthplanfinder, sin importar su estatus migratorio. Todos pueden inscribirse a partir del 1 de noviembre de 2023. Inscribise antes del 15 de diciembre para recibir cobertura médica a partir del 1 de enero de 2024.

¿Necesita ayuda para inscribirse? Existen 3 formas GRATUITAS de obtenerla.

1. LLAME Centro de atención de Washington HealthPlanFinder al 1-855-923-4633
2. Visita la página de web [wahealthplanfinder.org](https://www.wahealthplanfinder.org).
3. Visita el Centro de Latinos En Spokane en 1502 N. Monroe Ave, Spokane, WA 99201. Estamos abiertos de lunes a viernes de 10am-6pm.





ROLLO DE CARNE RELLENO POR *MELY'S KITCHEN*

Una receta perfecta para las fiestas.

INGREDIENTES:

- * Carne picada: 400 g
- * Ajo: 2 dientes
- * Salsa de soja: 4 cucharadas soperas (c/s)
- * Huevos: 1 batido
- * Pan Rallado: 1 cucharada postre (c/p)
 - * Perejil
 - * Jengibre
 - * Sal y Pimienta
- * Jamón Cocido: 4 lonchas
- * Queso de Cabra: 4 lonchas
 - * Champiñones: 100 g
- * Pimientos rojos asados: 100 g
 - * Tomates Cherry: 6
- * Huevos: 2 (para el relleno)

¿CÓMO PREPARALO?

1. Comenzamos sazonando la carne picada. En un recipiente, mezclamos la carne picada con jengibre rallado, perejil picado y pan rallado. Añadimos la salsa de soja, sal, pimienta y el huevo batido (opcional). Mezclamos bien y dejamos reposar en la nevera durante 20 minutos para que la carne absorba los sabores.

2. Mientras la carne reposa, preparamos las tortillas francesas y las reservamos. Luego, procedemos a la elaboración del rollo de carne. Extendemos film transparente sobre la encimera y distribuimos la carne picada a lo largo.

3. Sobre la base de carne, colocamos jamón cocido, queso, champiñones fileteados, tortillas francesas, pimientos morrones y tomates cherry.

4. Enrollamos la carne, apretando para compactarla, retirando el film a medida que avanzamos en cada vuelta.

5. Una vez formado el rollo, lo compactamos envolviéndolo como un caramelo. Colocamos el rollo sobre papel film en la mesa, lo cubrimos con el film y, si es necesario, agregamos otro trozo de film. Unimos los extremos del papel, enroscándolos para compactar aún más el rollo. Retiramos el papel film y colocamos el rollo en una fuente para horno con un poco de aceite de oliva en el fondo.

6. Salpimentamos el rollo, añadimos aceite de oliva y horneamos a 180° durante 40 minutos. A los 30 minutos, le damos la vuelta para dorarlo uniformemente. Al cabo de los 40 minutos, retiramos el rollo del horno. El interior estará perfectamente cocido y con el queso fundido



**¡No te quedes sin vacunarte
esta temporada!**
**¡No te pierdas la alegría de
esta temporada!**

No es demasiado tarde
para protegerte con las vacunas
contra la gripe y el COVID-19 en
esta temporada de fiestas.

HEALTH
srhd.org
Creado: Diciembre 2023



CAROL GARCIA

#LATINPOWER

Carol García llega a la sesión sonriendo y llena de energía, en esta entrevista nos cuenta un poco sobre ella y como ha sido su vida en Spokane.

Maquillaje: Ricardo Martínez · Instagram: @7thskin



Háblanos sobre tí.

Hola, mi nombre es Carol García y soy colombiana. Soy la menor de cuatro hermanos y estoy felizmente casada. Me mudé a Spokane en 2012, donde tuve la oportunidad de estudiar inglés y realizar mi maestría en Gonzaga. Hice mi pregrado en Economía y soy apasionada por la literatura e idiomas.

En mi tiempo libre, disfruto explorar nuevos lugares, me encanta probar comida de otros países e interactuar con personas de diferentes culturas. Creo que siempre hay algo nuevo que aprender cuando nos abrimos a la posibilidad de ampliar nuestros horizontes.

Explicanos cómo ha sido tu camino profesional y tu compromiso con la comunidad.

Actualmente trabajo como Oficial de Préstamos para Cardinal Financial. Empecé en 2017 y es una profesión muy gratificante. A través de mi trabajo, he tenido la oportunidad de ayudar a muchas personas a cumplir el sueño de comprar su primera vivienda. Para mí, no es solo un trabajo, sino también una forma de contribuir a la comunidad, especialmente a la comunidad latina.

Gran parte de mi labor implica ofrecer cursos para compradores primerizos, y uno de los principales objetivos es desmitificar la idea de que se necesita el 20% de cuota inicial o un crédito perfecto para acceder a un préstamo hipotecario. Nuestro objetivo es que las personas se informen y puedan tomar decisiones acertadas al comprar una casa.



¿En qué proyecto estás actualmente?

Últimamente, estoy enseñando al menos una clase al mes para primeros compradores en colaboración con SNAP y la Comisión de Finanzas de Vivienda del Estado de Washington, con el fin de educar a la comunidad.

Es importante destacar que, al completar estas clases, los participantes obtienen un diploma que les permite solicitar asistencia para la cuota inicial al comprar una vivienda.

Donde podemos contactar contigo

Invito a todos los lectores de La Latina a ponerse en contacto conmigo por correo electrónico en:

carol.garcia@cardinalfinancial.com

También pueden visitar mi página web en:

www.cardinalfinancial.com/loan-originator/carol-garcia

Un mensaje para los lectores de La Latina.

Mi misión como Oficial de Préstamos es ayudar a las personas a alcanzar sus sueños. No duden en comunicarse conmigo si tienen alguna pregunta sobre cómo obtener un préstamo hipotecario. Quiero desearles a todos los lectores una muy Feliz Navidad y un próspero Año Nuevo en 2024, lleno de alegría, prosperidad y, sobre todo, salud.



VIAJANDO CON **MARÍA LUISA FLORES**



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

SALAR DE UYUNI BOLIVIA

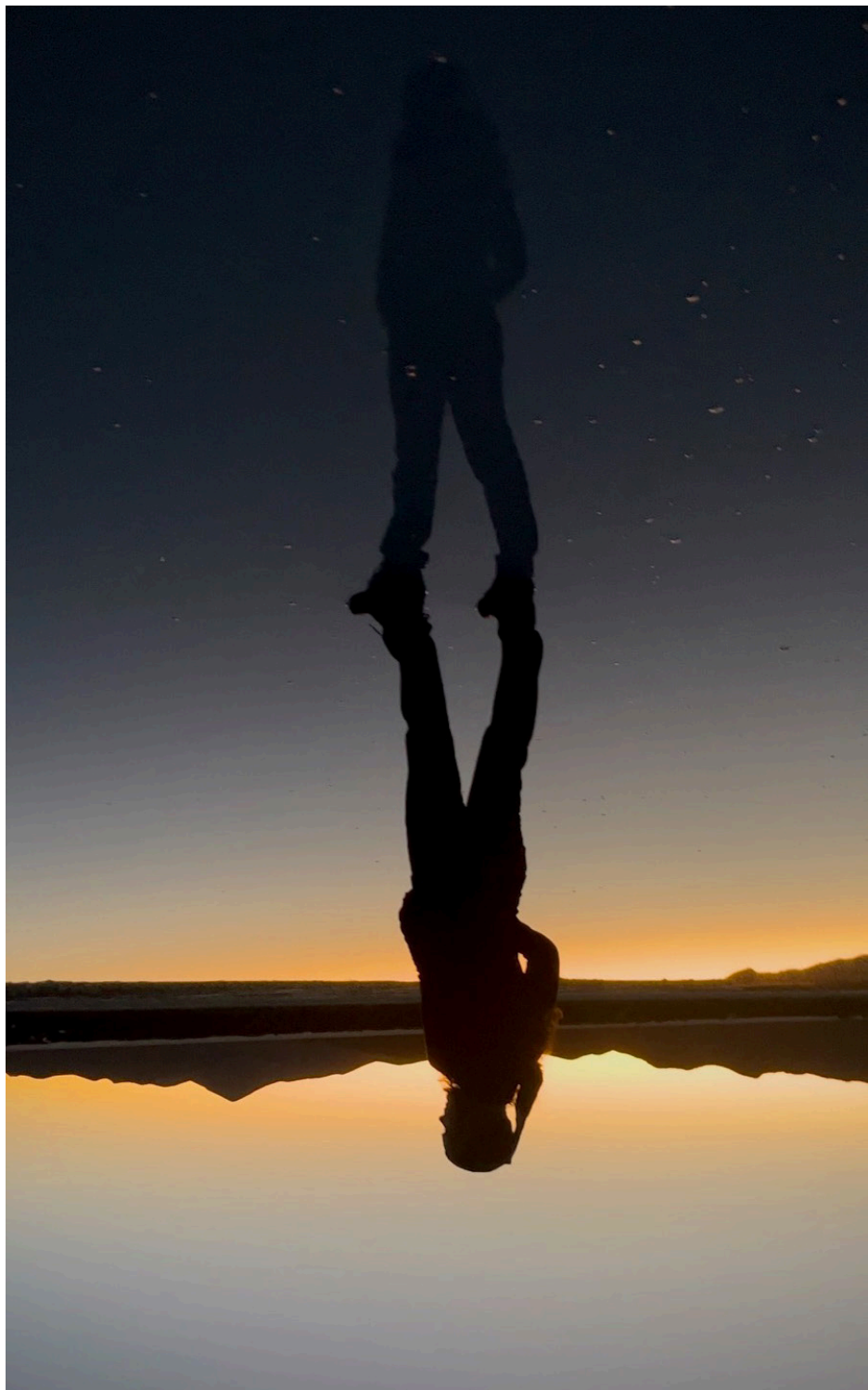
Esta es la salina más grande y alta del mundo, un desierto de sal en el corazón de los Andes con una superficie de 10.582 km² (4085,7 millas cuadradas) a 3650 m.s.n.m.

Un paisaje imposible de sal, espejos de agua, islas de cactus y noches estrelladas. Sin duda una maravilla natural de nuestro grandioso planeta.

Una reserva natural de litio que pone en riesgo su propia existencia debido a la explotación minera desmedida.

Hay varias rutas para hacer el salar, mi recomendación es hacer el tour en 4x4 de 4 días desde Tupiza, en el departamento de Potosí, para recorrer primero la Reserva natural de Fauna Andina de Sur Lípez y terminar el viaje con los colores del atardecer en el desierto de sal.

Puedes tomar un vuelo a la paz y desde allí hacer una conexión aérea o en bus hasta la ciudad de Tupiza.





CULTURA

Tradiciones navideñas

Sumérgete en las ricas tradiciones navideñas de Latinoamérica, donde la diversidad cultural se entrelaza con la magia de la temporada para crear celebraciones únicas y llenas de significado. En cada rincón de esta vibrante región, las festividades navideñas se viven con una intensidad especial, fusionando antiguas costumbres con el espíritu alegre que caracteriza a Latinoamérica.

En México, las “posadas” son una parte fundamental de la temporada. Estas representan la travesía de María y José en busca de refugio antes del nacimiento de Jesús. Vecinos y amigos se reúnen para recrear este peregrinaje, cantando villancicos y participando en actividades festivas. Las posadas culminan con la apertura de puertas, simbolizando la hospitalidad y la solidaridad comunitaria.



Colombia brilla con la tradición de las “velitas” el 7 de diciembre. Este día marca el comienzo oficial de las festividades navideñas. Las calles se iluminan con velas y farolitos, creando una atmósfera mágica. La fecha conmemora la Inmaculada Concepción y simboliza la luz que guía el camino hacia la Navidad.

En Venezuela, la “Misa de Aguinaldo” llena las iglesias con cánticos y alegría. Esta misa se celebra al amanecer durante los nueve días previos a la Nochebuena. La música tradicional conocida como “aguinaldo” llena el aire, creando un ambiente festivo que une a la comunidad en oración y canto. La Nochebuena es especialmente significativa en toda Latinoamérica. En muchos países, las familias se reúnen para compartir una cena abundante, donde platos tradicionales como tamales, bacalao y lechón son protagonistas.

Estas son solo algunas pinceladas de las tradiciones navideñas que dan vida a Latinoamérica durante la temporada festiva. Cada país y cada comunidad agrega su propio toque distintivo, creando un mosaico cultural que refleja la diversidad y la alegría que caracterizan a esta región del mundo. ¡Felices fiestas!



ELEV8
RECORDS

Nueva
música URBANA
made in
LATINOAMÉRICA

@Elev8records

