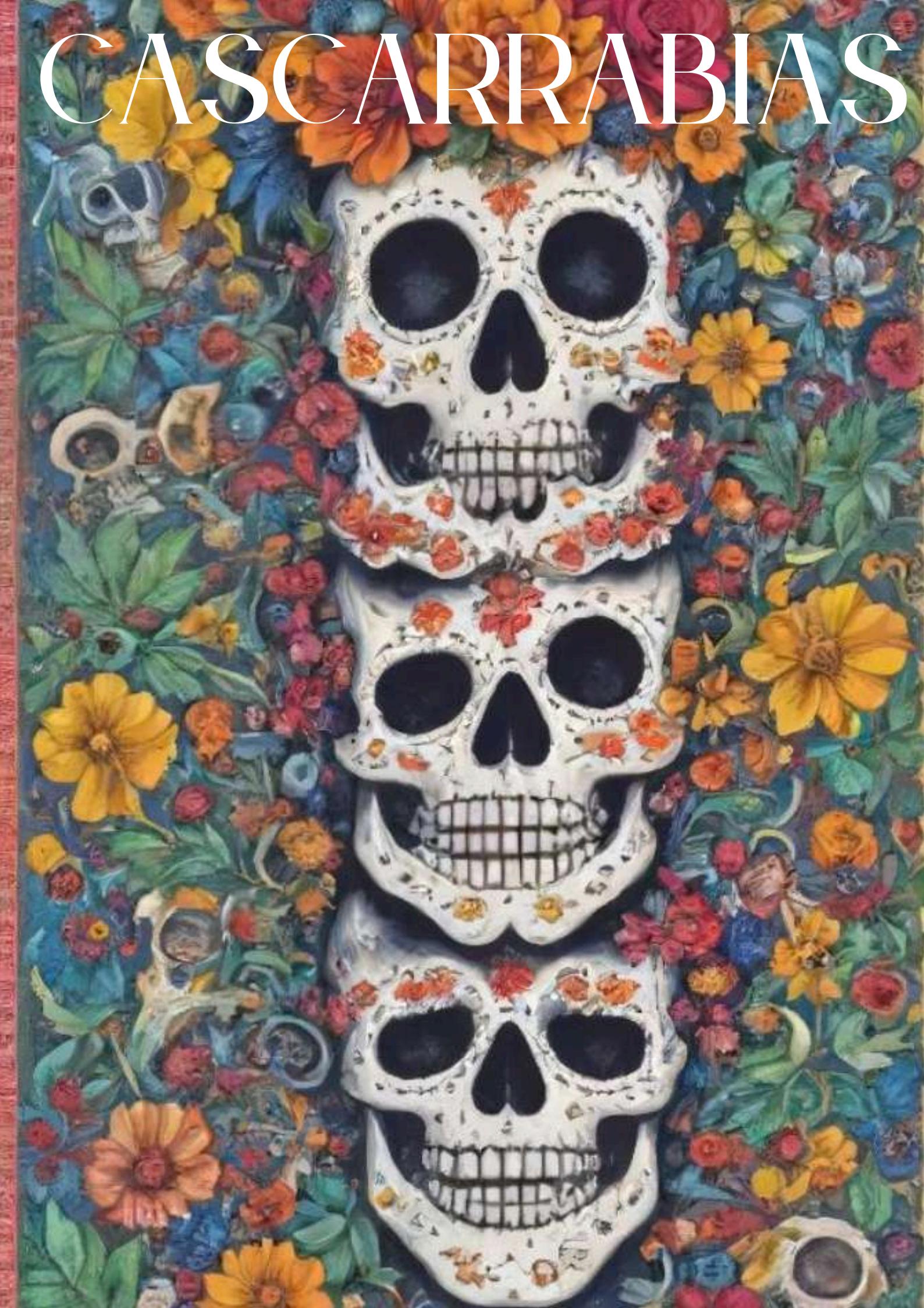
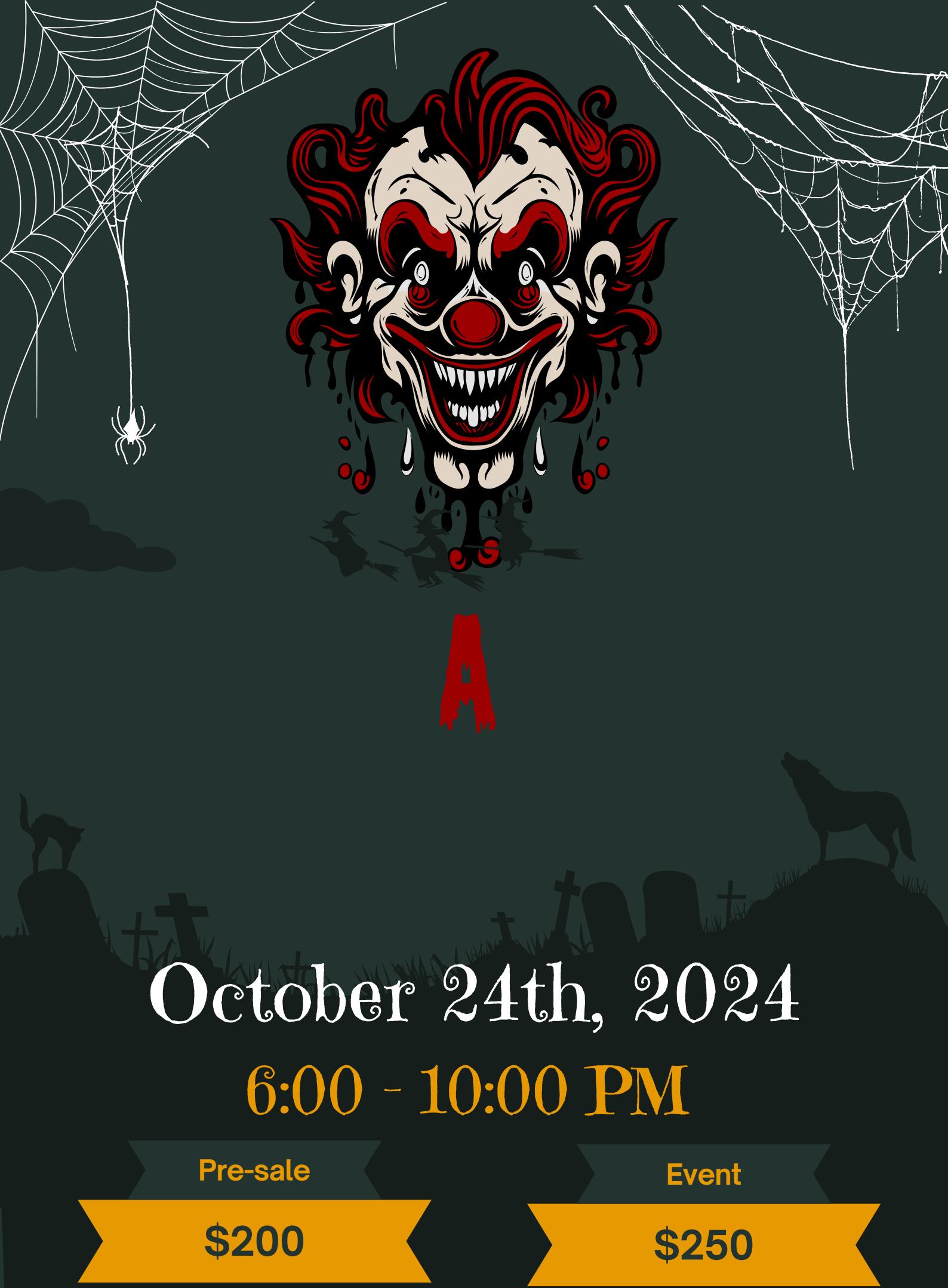


CASCARRABIAS





October 24th, 2024

6:00 - 10:00 PM

Pre-sale

\$200

Event

\$250

“TE VEO EN EL DEBATE”

VAMUN

SPEAKER:

Alberto Peláez

**PERIODISTA DE
GUERRA Y ESCRITOR**

⌚ 7:50 AM

📍 Colegio Americano de Puerto
Vallarta



02.04.2025

Participantes

Redacción

- Diego Castellanos
- Paulina López
- Atzin Nájera
- Jimena Joya
- Cristobal Pérez
- Camille Belledent
- Adriana Guzmán
- Kalia Castillo
- Josué Villanueva
- Anaí Burgueño
- Eva Karns
- Frida Meléndrez
- Sophia Jiménez
- Ana Riefkohl

Coordinación

- Brenda Zazueta
- Kara Heiniger
- Kyliel Casillas
- Laura Álvarez
- Adriana Guzmán
- Bridgitte Lozano

Diseño

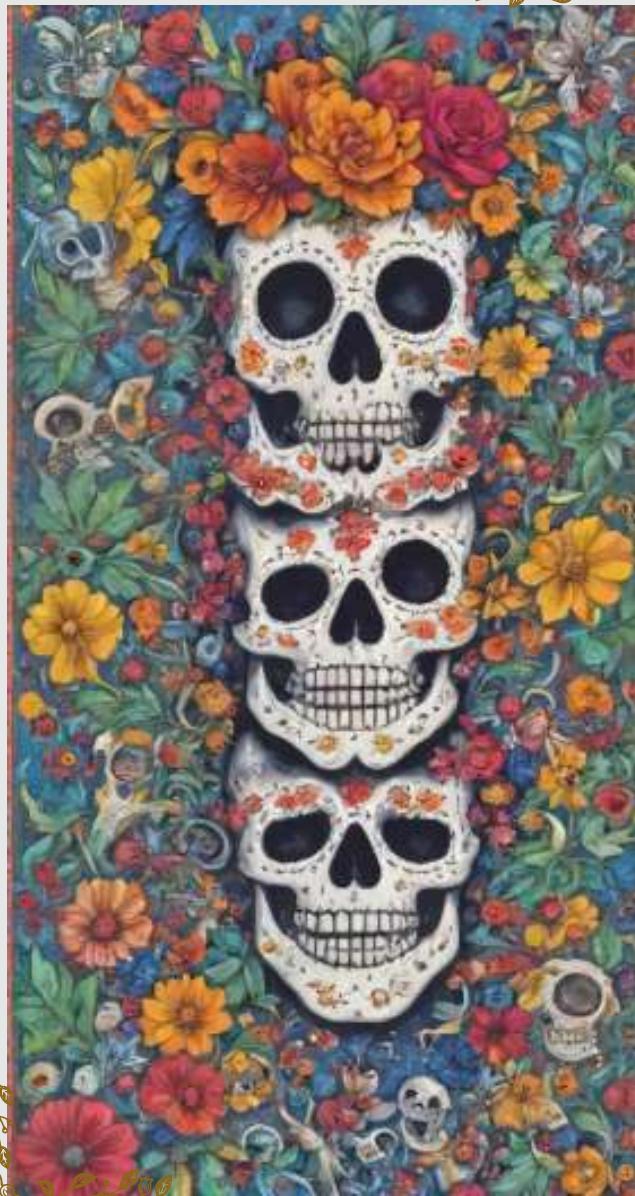
- Paulina López
- Rhythm Luna
- Anna Stachowiak

Arte

- María Valentina
- Diego Marks
- Victoria Silva

ACERCA DE LA PORTADA

LORENA VITAL



Desde que me gradué en junio de 2023, he estado viviendo en Berlín, Alemania, donde estudio diseño gráfico en la University of Europe for Applied Sciences. Durante este tiempo, he aprendido diversas técnicas sobre la relación entre el arte y la tecnología. Un concepto clave que adquirí este año es que, aunque existe la creencia de que la inteligencia artificial (IA) podría reemplazar trabajos en esta área, esa idea es equivocada. No se trata de competir contra la IA, sino de trabajar en conjunto con ella para potenciar tanto nuestras capacidades creativas como la tecnología misma.

En la creación de esta portada, apliqué una técnica reciente que mezcla lo tradicional con lo digital: elaboré a mano, con óleo, una parte de la portada (una calavera y las flores). Luego, utilicé herramientas de IA y Adobe para ajustarlo y darle un acabado más profesional. De esta forma, utilicé mis propias ideas y creaciones, y trabajé con la inteligencia artificial para mejorar el resultado final. La IA me ayudó a generar otras dos calaveras y a rodearlas de flores que también diseñé previamente. Es crucial aprovechar la tecnología y los avances actuales para innovar y crear cosas nuevas.

ALTER EGO

ALTER EGO

ALTER EGO

sonetos

Por doceavo

Un soneto es una forma poética compuesta por 14 versos, generalmente endecasílabos, organizados en dos cuartetos y dos tercetos. Los cuartetos suelen tener rima abrazada (ABBA ABBA), mientras que los tercetos presentan rimas más libres (como CDC DCD). El soneto trata temas variados, desde el amor hasta reflexiones sobre la vida y la muerte. Ha sido utilizado por poetas clásicos como Garcilaso de la Vega, Luis de Góngora y Sor Juana Inés de la Cruz.

En la clase de AP Español de Miss Kyliel Casillas, los estudiantes de doceavo han explorado la tradición literaria del soneto, y han practicado el uso de su estructura. Los siguientes sonetos son el resultado de esta reflexión, donde la primavera y el otoño, representando el paso del tiempo, toman protagonismo en una bella exploración del memento mori y el carpe diem.

Cómo decir primavera otra vez
tanto se pudo y así nada extraño.
Lo malo es que yo solo me autoengaño,
con alas volando se va otro mes

A futuro quién me recordará
si las alas pronto abrazan a Otoño,
ya se va y no vuelve como retoño,
mi legado el mundo lo enseñarás.

En este sitio es fácil existir,
pasar por otoño hasta primavera
y saber que aquí ya nadie te espera.

Cuando mi propia historia sea sincera
al final de ella me podré morir,
en ese momento puedes vivir

-Diego Castellanos

Primavera bella y colorida,
crecen sus flores tan resplandecientes,
y con mi alergia tan atrevida,
que mi nariz me llora como fuentes.

El otoño, la calma merecida,
hojas caen con pasos consistentes,
me despeina el viento sin medida,
mientras las ardillas están pacientes.

Primavera, me cansas con tus flores,
otoño me devuelve la confianza,
y aunque me lanzas sombras tan bellas,

Prefiero tu calma y tu bonanza,
sin lluvias que me llenen de tristeza,
y el viento que en mi alma danza.

-Atzin Nájera

Eterna Primavera

En la primavera quiero ser huella,
flor que revive al mundo con su encanto,
en el otoño seré brisa y canto,
un lobo fiel bajo una luna bella.

Que en cada pétalo se halle mi alma,
y se encuentre lo que busqué tanto,
y que mi alma sea refugio y manto,
y que eso siempre te traiga la calma.

Seré en tus días luz que no se esconde,
la primavera que el invierno arriesga,
y en tu otoño la flor que no se rompe.

Quiero que en tu memoria yo florezca,
que el viento del olvido no me toque,
y que con gran orgullo permanezca.

-Paulina López

Huella de Alegría

Al fin la primavera ya despierta,
el sol se asoma sobre el verde suelo,
las flores brotan llenas de consuelo,
y todo en luz y vida se reinventa.

Luego el otoño llega y desconcierta,
las hojas caen, el viento las acierta,
el aire frío el alma nos alerta,
y poco a poco el frío nos despierta.

Quiero que me recuerden siempre alegre,
como una niña llena de ilusiones,
que con su risa alivia lo que duele.

Y si el invierno trae su condición,
que quede en cada amigo firme y leve,
el eco alegre de mi risa y mi pasión.

-Jimena Joya



9th Grade Poems

In our latest unit, our 9th grade World Literature students began by exploring the power of allusions through creative poetry. Drawing inspiration from the ancient Greek myth of Icarus and Daedalus, they have crafted poems that dive into the themes of ambition, freedom, and the consequences of overreaching. This collection showcases their analytical and imaginative skills; giving new meaning to timeless myths.

-Bonnie McGee

ONCE I HAD A DREAM..

ONCE I HAD A DREAM, A DREAM I COULD FLY
MAYBE I'M NOT THE FIRST, MAYBE NOT THE LAST.

IN MY DREAM, I WATCHED MY FATHER,
CRAFTING WINGS FROM WAX... FLIGHT.
FATHER WARNED, "DON'T FLY TOO HIGH,"
BUT I WANTED TO REACH THE ENDLESS SKY.

NEITHER HE NOR I COULD HAVE KNOWN THE DANGER WAS TOO
HIGH

THE SENSATION OF SOARING AMONG THE CLOUDS
THE FEELING OF BEING FREE,

THE SEA BELOW, A DISTANT BLUE,
THE WORLD SO FAR, THE SUN SO NEW.
IT CALLED TO ME, A GOLDEN FLAME,
A LIGHT TOO BRIGHT TO EVER TAME.

MY DREAM TURNED TO NIGHTMARE
THE WINGS MELTED IN THE SUN,
I HEARD HIM SHOUT, "ICARUS, STAY!"
BUT THE SEA BELOW PULLED ME AWAY.
AND THE FLIGHT CAME TO A SUDDEN END.

OH HOW I WANTED TO FLY SO HIGH.

BY: ANAHI FREGOSO



The Boy Who Fell From the Sky

By: Aimee Benitez

I am Icarus, the boy who fell from the sky
I wonder what might have been, if I hadn't gotten so close to the sun
I hear the roar of the waves crashing into my soul
I see myself sinking, swallowed by the crystalline sea
I want my fathers arms beside me
I am Icarus, the boy who fell from the sky

I Pretend to fly with my father through the endless heavens
I feel sad to know that isn't true
I touch the shadowy depths of the ocean
I worry my absence on my fathers heart
I ask what will he do now that his son is lost to the sea
I am Icarus, the boy who fell from the sky

I understand the reason I fell.
I believe it was because I dared to reach too high in the sky
I dream about those wings never melting
I trust that my fathers heart will heal
I hope someday he forgives the boy who flew too close to the sun
I am Icarus, the boy who fell from the sky



An Ambitious Flight

emily perniaux

A boy with wings, chasing the horizon,

Rose toward the sun, unafraid of what to come.

He ignored warnings, a price to be paid,

He soared even higher, as the world below decayed.

Falling, the air thick with regret,
The vision of freedom, one can't forget.

The sea below, cold and wide,
A dark embrace claims the light
That once touched his face.

Weightless once, free as the wind,
Now, his spirit thinned.
What once shone bright, is now undone,

He soared too close to the sun.

It is I, Icarus, and my Regrets

I have passed away when soaring through the sky

For I, ignored my fathers warning cry

I was one with the wind, wild and free,

Seeing the world from a new degree

But as I climbed, so did my pride

And the wax from my wings began to slide

I tried to continue and reach for the heavens,
But instead, an endless sea was there to take me

Now, in the quiet, I sit and reflect:

~~What If I hadn't chased the "stars" unchecked?~~

What if my heart had stilled its beat,

Or my passion, tempered, known defeat?

Why was I so blind, so reckless, so bold?

To my fathers wisdom, I payed no hold

I see now the tears in his eyes concealed,

The silent sorrow he couldn't shield

If only I'd flown a little lower from the burning sun

I would not have hurt so deeply my fathers soul

If only the wind hadn't pursued me so dearly,

Perhaps my story would have taken a different rhythm

If only the heavens hadn't called so near,

Maybe I would still be here,

Living the life that slipped from my hand--

A family, a future, I'll never command

From Nearly Heaven to the Abyss



The day was blistering, maybe too hot,
melting my wings, such started to trickle tears onto the beaming sky.
The air was slipping through my fingers, as i desperately tried to
grapple onto something,
All of a sudden the air didnt feel as strong, strong as like when it blows
sail ship away.

I begun to desperately try to flap my wing when i realized my arms
were now naked,
waving my arms as if I, myself, could fly towards heaven, without the
need of wings.

After so much flapping, the air felt slippery and thin,
and i swiftly found myself getting lost within the cold arms of
something else,
Something more profound, somewhere where I would drown.

Now my hands didn't feel as if cutting the air anymore,
now i was stuck in the perpetual waters of the Castian sea,
were i would touch the grass no more,
were i wouldn't see my father anymore,
all these consequences of my naive self, that thought that could go up
to heaven flying.

Turns out the gods had a lesson to teach,
and a person to preach.
Were i would sink in the depths of the sea,
closer to the abyss,
than to the gates of heaven.

Through Clear Eyes



I see the horizon stretch wide, the sky a cruel taunt.
I work through the sweat of dreams unspoken,
My feet rooted deep in earth's embrace.
From my realm of earth and sweat, I watched him rise
A young man daring to wrestle with the sun,
His wings, fragile as whispers, spread wide
Against the unforgiving sky.
In his ascent, a brilliance, a fleeting blaze,
A roar of audacity against the blue.
Yet the sun's cruel gaze, the cold grasp of gravity,
Took him down from his daring heights,
His fall a sudden, silent scream.
He was a dreamer, a believer
A soul who reached for what I never dared to touch,
And in his plunge, I felt a cold shiver of truth
The ache not of seeing him fall, but of never having flown.
I remain, a witness to his flight,
A prisoner of the soil, bound by the endless labor.
He tasted the sun, even as it burned him down,
A brief brush with eternity.
Here, my hands know only the language of work,
My eyes, the endless horizon that mocks my grasp.
He soared, a fleeting silhouette against the heavens,
And I, forever bound to the earth's embrace,
Feel the cold sting of what could have been.
His flight was a blaze of glory,
A moment of living beyond the limits of the soil.
And in his fall, I see the mirrored echo of my own
Unspoken dreams, my own dormant wings.
So here I stand, amidst the fields and shadows,
Haunted by the taste of what might have been.
His daring was my silent scream,
A reminder of my frail unopened wings.



Poemas



Bungk

laium lebih n
but tepuk
Ketua Tim
DPC Sur
menera
adakan
kersa
dak
pi
ke
Pui, ajak
pak Pui, ajak
derek Suroboyo),
Tri Ristina (awagub)
abaya (car free day
wadil gubernio di pang
Guntur Bungkuk pun naik ke topik
manan Bungkuk insruktur aerobik
lalu mengakai insrumen. Saya
ung yang dipakai insrumen.
puti pun berkesan doa resutuk mem
drinya. "Mohon bakti untuk mem
Gus Ipul

SEXTO GRADO

!

→



Olitas del mar

Por: Eva Karns

Olitas bonitas...

Cantantes del mar...

Brillan, brillan las olitas

Y no dejan de cantar...

Azul como el cielo...

Con olas como nubes...

Relajante pisar tu suelo...

Contemplando lo que anduve...

Pececitos en el mar...

Pasan por mis pies...

Pasando dando vueltas al revés...

Arbolito

Por: Ana Riefkohl

Hoy arbolito
te ves muy bonito,
con esas hojas tan grandes
que caen en los baldes...

Con ese tronco tan tosco
que lo quieren usar en Costco,
para esos muebles tan grandes
que no están tan padres.

Hoy arbolito
te ves muy bonito,
aún con tus ramas un poco rotas
llenas de gotas.

Adiós arbolito
te ves muy bonito,
con los pajaritos que cantan
donde las hojas te faltan.

Yelapa

Por Frida Meléndrez

Mi Yelapa hermoso
tú iluminas mis ojos,
me haces sentir calmada
como tus olas en la playa.

Tu río brillante

parece un diamante
con tus peces hermosos,
aunque a veces son muy ruidosos.

Los atardeceres coloridos

que tienen muchos pajaritos,

Los mariscos deliciosos

que disfruto y que gozo.

Que Hermosa Es La Alteza

Por: Sophia Jiménez

Que hermosa es la alteza
Pero habla con mucha firmeza.
Le encantan los rompecabezas
aunque siempre pierde una pieza.

Nuestra hermosa alteza
trae belleza por naturaleza.
Para nada es una maleza,
aunque a veces trata mal a las de limpieza.

Que hermosa es la alteza,
siempre está llena de pureza.

Cada noche en la mesa
Se come una fresa.



CUENTOS DE 6TO



UN BUEN TRABAJO

CAMILLE BELLEDENT

Un día cuando estaban dando un paseo por una selva en Puerto Vallarta, encontraron a unas personas talando árboles. Ellos corrieron a pararlos gritando:

— ¡No!

Las personas talando árboles se asustaron tanto por sus gritos que pararon.

— ¡No deberían estar dañando la naturaleza! — Exclamó Mel.

— Piensen en todos esos animalitos tristes y sin casa cuando le quitas su hogar. — Agregó Pepe.

— Piensen en el medioambiente, se está calentando, piensen en nosotros, nos vamos a extinguir gracias a esto. — Dijo Moni.

Las personas continuaron talando árboles ignorándolos y los tres amigos se enojaron. Entonces decidieron hacer todo lo posible para parar la tala de árboles y darle una lección a la gente que lastima a la biodiversidad.

Organizaron campañas, crearon sitios web, postearon videos en las redes sociales, hicieron protestas y marchas y hasta le mandaron una carta al presidente del gobierno. Unos días después el gobierno prohibió la tala de árboles para cuidar el medio ambiente.

Pepe, Moni y Melissa se sintieron muy orgullosos de sí mismos por haber hecho este excelente trabajo. Cada vez que caminaban por las calles todos se acercaban a felicitarlos y ellos se comprometieron a seguir trabajando por salvar las plantas, los árboles, toda la biodiversidad y la naturaleza.

Siguieron trabajando haciendo campañas, y brindando discursos por todo el mundo inspirando a la gente a proteger nuestro planeta, nuestro hogar . Y así lo siguieron haciendo juntos por el resto de su vida.



LA PELEA POR EL TERRITORIO

CRISTOBAL PÉREZ

Había una vez un niño llamado Álvaro que estaba paseando por la jungla todo tranquilo cuando de repente escuchó un sonido extraño.

— ¿Qué fue eso? — Dijo el niño.

El niño empezó a correr y vio a un león, un jaguar, un tigre y un lobo.

— ¿Qué hacen? — Les preguntó

— ¡Estamos peleando por territorio! — Respondió el león.

— ¿Por qué?

— Porque estos tres animales se quedaron sin su ecosistema y sin su hábitat. — Aclaró el lobo., que era el más sabio y más astuto de los cuatro animales.

— ¿Qué puedo hacer para ayudarlos?

— Podrías hacer una organización para plantar árboles y limpiar, pero tienes que ir rápido para proteger la biodiversidad del país .

Y ahí va el niño corriendo a su escuela esquivando las plantas y árboles. Cuando llegó buscó a sus compañeros y les habló sobre lo ocurrido:

— Amigos hay un jaguar, un león y un tigre peleando, porque no tienen dónde vivir, tenemos que actuar rápido.



Y ahí van todos los amigos de Álvaro y sus familias a plantar árboles y limpiar los ecosistemas del jaguar, del león y del tigre. Cuando lo lograron el león, el jaguar y el tigre les dijeron:

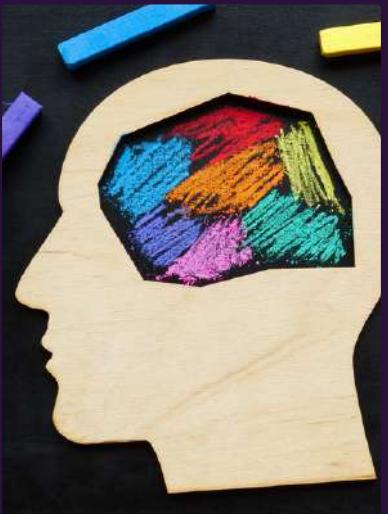
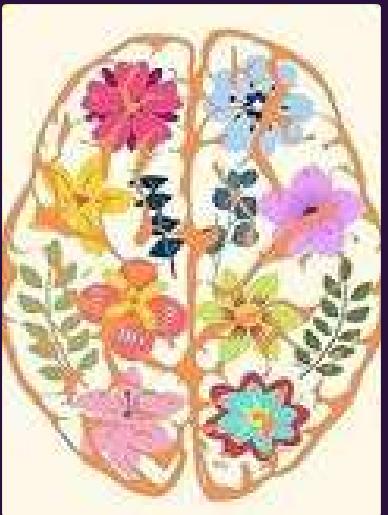
— Muchas gracias.

Al final, mientras todos los animales estaban volviendo a su hábitat, felices de haber hecho nuevos amigos; vieron a una tortuga atorada en un plástico. Entonces se acordaron de Álvaro y entre todos hicieron una cuerda y el tigre se metió y salvó a la tortuga. Como agradecimiento todos los animales hicieron un convivio, en donde comieron, se divirtieron y entre todos se juntaron para poner carteles donde pedían a las personas ser más conscientes de cuidar el medio ambiente.

NEW SECTION

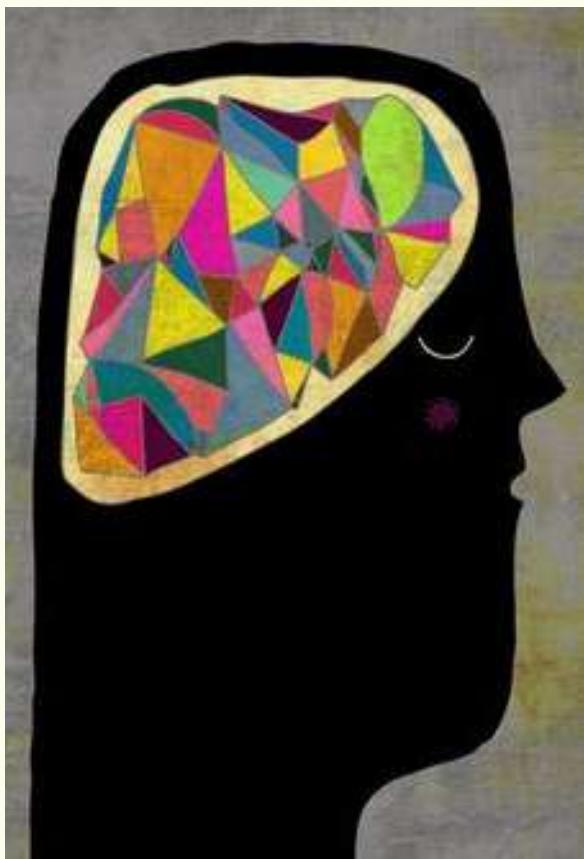
DEI

Diversidad, Equidad e Inclusión



INTRODUCCIÓN A DEI

STUDENT SUPPORT TEACHER MS/HS Y MAMÁ DE UNA PERSONA NEURODIVERGENTE



En ASPV es nuestro tercer año consecutivo de formar parte del movimiento global de la Celebración de la Neurodiversidad que surge en Inglaterra en 2018 gracias a su fundadora Siena Castellon. A pesar de este esfuerzo, en ASPV no hemos logrado la participación deseada, quizás como todos los proyectos nuevos en su arranque. Vimos que los esfuerzos eran unilaterales y que la concientización no se alcanza con una “transmisión de información” así como lo vemos en la educación tradicional que está vigente en la mayoría de las escuelas mexicanas. Necesitábamos involucrar a “nuestra gente” para impactar a la comunidad. La venta de playeras y exposiciones en la escuela no tienen sentido si no se sabe el significado detrás de un diseño bonito. Fue por esto que lanzamos una invitación abierta a nuestra comunidad escolar y hemos logrado nuestro recién formado Club de Neurodiversidad (ND Club) del Colegio Americano, constituido por voluntarios interesados en promover la concientización y mejorar las oportunidades para estudiantes, staff y familias. Deseamos crear espacios que brinden información, orientación, áreas de convivencia y facilitación de los apoyos para los estudiantes que necesiten diferenciación y/o adecuaciones en su educación escolar.

Aunque nuestra principal preocupación es la Neurodiversidad por ser este un contexto educativo, estamos también orientados al concepto de Diversidad, Equidad e Inclusión. Para ello, hemos creado una agenda anual donde nos propusimos realizar actividades enriquecedoras durante todo el ciclo escolar, culminando con la semana de Celebración mundial. En esta ocasión estaremos involucradas varias personas promoviendo la tan mencionada inclusión. Lo curioso de todo esto, es que cuando por fin se logre (como ya se está haciendo en culturas progresistas) una transformación hacia la educación con flexibilidad curricular, centrada en el estudiante, en sus intereses, en su ritmo de aprendizaje y basada en proyectos realistas, no tendremos que hablar de inclusión, todas las personas tendremos un lugar apropiado y atractivo para aprender, sin “tener” que hacer adecuaciones, sin tener consideraciones especiales para ciertos estudiantes, sin tener que documentar una necesidad específica y sin tener que hacer un esfuerzo extra para que todos alcancen los aprendizajes y sobre todo sin tener que sentirnos diferentes.

El club de Neurodiversidad desea tener un impacto en toda la escuela (estudiantes, familias y staff), en los tres niveles educativos, cuidando detalles que favorecen el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes como los aspectos de Procesamiento Sensorial, necesidad de movimiento, formas diversas de ser, aprender, pensar, preferencias, habilidades y retos de cada uno.

Este es solo el comienzo de nuestro proyecto, pero tenemos una visión clara de un futuro en el que todos los estudiantes, independientemente de sus diferencias para aprender, encuentren un lugar dónde prosperar. Estamos comprometidos a fomentar la colaboración mutua, para hacer de esta visión una realidad y garantizar que ASPV sea un modelo de inclusión y diversidad para todas las instituciones educativas, como lo ha sido en el ámbito académico. Deseamos que este sea el inicio de una fructífera colaboración.

Y...¿QUE ES “NORMAL”?

Student Support Teacher ES y persona Neurodivergente

En los últimos meses, me he sentido profundamente decepcionada al observar cómo el término “autista” ha comenzado a utilizarse de manera despectiva para referirse a personas que, según algunos, son consideradas “lentas” o “poco inteligentes”, incluso para reírse de alguien si comete algún error.

Hace un par de semanas escuché a un alumno referirse a otro utilizando el término autista y entre risas me explica: -“Es que la forma en la que actúa, no es “normal” y por eso le he llamado autista”.

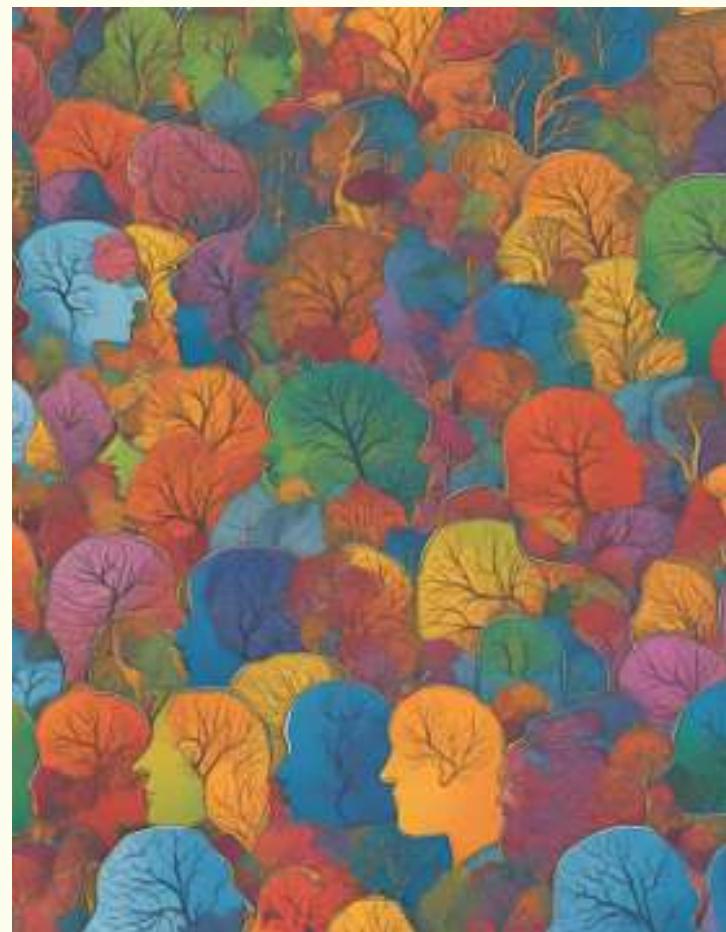
Últimamente, me he encontrado cuestionando, una y otra vez, la idea de lo que significa ser “normal”. ¿Qué es lo que entendemos por normal? A lo largo de la historia, la normalidad ha sido un constructo social, una idea que va cambiando constantemente con el tiempo y el contexto. Los parámetros de lo “normal” y lo “anormal” son impuestos por la sociedad, y frecuentemente responden a intereses de poder y control. Pero así como hace dos siglos, la esclavitud era una institución legal y socialmente aceptada en muchas partes del mundo, hoy en día, la esclavitud no solo es inaceptable, sino ilegal y condenada universalmente como una grave violación de los derechos humanos. Entonces, si la “normalidad” es una idea tan flexible, ¿por qué seguimos juzgando a las personas que no encajan en esta “definición”?

-“Es de bromis”

El lenguaje tiene poder. Las palabras que elegimos moldean la forma en que entendemos el mundo y a los demás. El uso de términos relacionados con condiciones de salud mental como insultos no es nuevo. En el pasado, palabras como “esquizofrénico” o “bipolar” también fueron (y aún son, en algunos casos) utilizadas para insultar o ridiculizar. Estas prácticas no solo perpetúan la ignorancia, si no que, además, es una celebración de la misma.

El estigma es una carga que los autistas hemos llevado durante mucho tiempo y hemos tenido que luchar para que nuestras voces sean escuchadas. Vivimos en una época donde se valora la inclusión y la diversidad, por lo que resulta alarmante que se sigan normalizando prácticas que refuerzan los prejuicios.

Se que no todos lo hacen con mala intención y esta es una invitación a reflexionar. Ser autista no debería ser visto como algo negativo, sino como una de las muchas formas en que las personas pueden ser y vivir. Nuestras diferencias son las que nos hacen humanos y éstas deberían ser respetadas, no ridiculizadas.



Las palabras pueden herir, pero también pueden sanar. A toda la comunidad de ASPV que leen esto, al final del día, la pregunta sigue siendo: ¿Qué es “normal”? Y la respuesta, tal vez, es que lo único realmente normal es la diversidad humana en todas sus formas.

Celebrar nuestras diferencias significa reconocer que cada persona es única a su manera. En lugar de hacer chistes o reírnos de lo que nos hace diferentes, podemos aprender a apreciar estas diferencias, es muy probable que en algún momento de nuestras vidas, nuestras diferencias sean precisamente las que nos saquen de un problema. Casi todo el tiempo la gente ha percibido a la diversidad como algo que divide, cuando en realidad es lo que hace que el mundo progrese. Cada vez que hay un nuevo invento que mejora nuestra calidad de vida o que ayuda a nuestro planeta, es porque alguien pensó distinto.

Lo que la diversidad realmente nos enseña es que juntos, con nuestras distintas habilidades y perspectivas, podemos construir un futuro mejor.

La próxima vez que te cuestiones sobre “normalidad”, piensa, que lo más normal es ser anormal.

Things I Heard as a Kid (That Were Really ADHD)

"You're so smart—when you want to be."

If it was science, or math, or... anything that lit a spark in my brain, I'd dive in so deep, I'd forget my own name. That wasn't "being smart"; it was hyperfocus in power, when ADHD flips the switch, it feels like a superpower. But when it didn't... my thoughts would just stray, and the "smarts" people saw would drift away.

"You're so immature."

It's like my brain had its own wild pace, fast-forwarding one minute, rewinding in place. Never stopping to pause, to think twice—so let's jump in the pool or dance under the lights. Being impulsive was just being me, not immature, just free, living in a brain that ran on its own spark, where "normal" looked different, a bit off the mark.

"You're so lazy."

I'd hear it all the time, as my homework sat, blank, like a mountain to climb. While I'd doodle on notebooks, absent of care, it wasn't that I chose what to care about where my mind just latched on to some things and not others, and starting anything else felt like lifting up boulders.

If I'd known back then,

that my mind had its own wiring, its own design, maybe I wouldn't have heard all the time: "You're lazy," "So smart, but..." and "Why don't you try?" Now I see things differently, and I wonder why. I wasn't lazy or clumsy, or smart "sometimes." I was finding my way with my brain's unique rhythm and rhyme.

And for those who still hear these words, here's the truth:

you're not broken or wrong; there's beauty in you. You're already enough, with colors so bright, even if no one has the words for it quite right.

"Why are you so clumsy?"

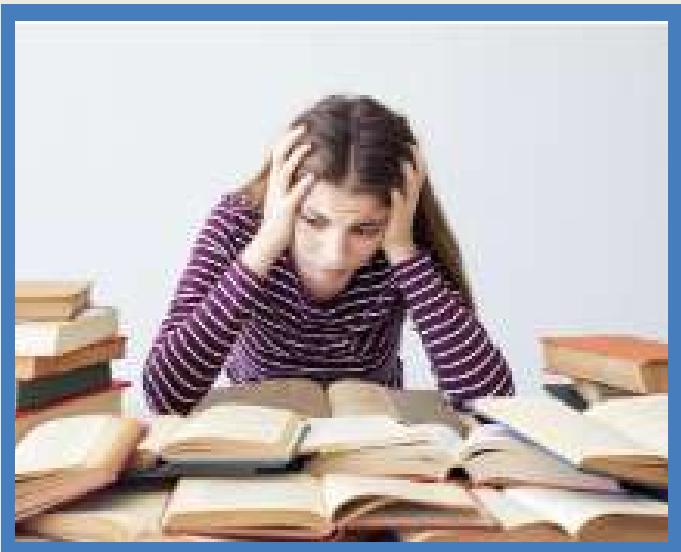
In gym class or recess, the words echoed loud. I'd trip over nothing, stand out in the crowd. But it wasn't my fault—I was just out of sync, always wobbly and restless, on balance's brink. ADHD scrambled my rhythm and pace, like everyone else was running a different race.

ANXIETY IN SCHOOL

ANNABELLE PERNIAUX

Anxiety is a topic that is considered taboo, however, for many students, this is their everyday reality and many of them suffer in silence due to the stigma that surrounds this topic. This condition can affect students of all ages and it comes with a wide range of issues. School anxiety can be presented in many ways, whether it's from big panic attacks to shifting concentration. However, this type of anxiety is typically misunderstood, leaving many students suffering alone without any support. Understanding its symptoms, causes, and treatments is crucial when creating a more comfortable environment for everyone.

Anxiety in school can look very different for everyone; some might feel nervous and quiet whilst others get disruptive or over-energetic. These symptoms can range from restlessness to having difficulty concentrating. Although one might think having these symptoms isn't a big deal, it's important to seek help when they persist, or else the anxiety can worsen when left unchecked, affecting one's mental health, behavior and well-being. Additionally, when untreated, a person can begin to feel migraines and fatigue as well as other physical symptoms. Whilst these symptoms might feel minor, they can escalate rapidly leading to the person wanting to skip classes, avoid schoolwork and even refuse to hangout with friends. Work overload and exams can increase levels of stress, often leading to overwhelming emotions and accumulated problems. When presented with too many things to do at once, one might not even know where to start or how to deal with them, adding to their stress pile.

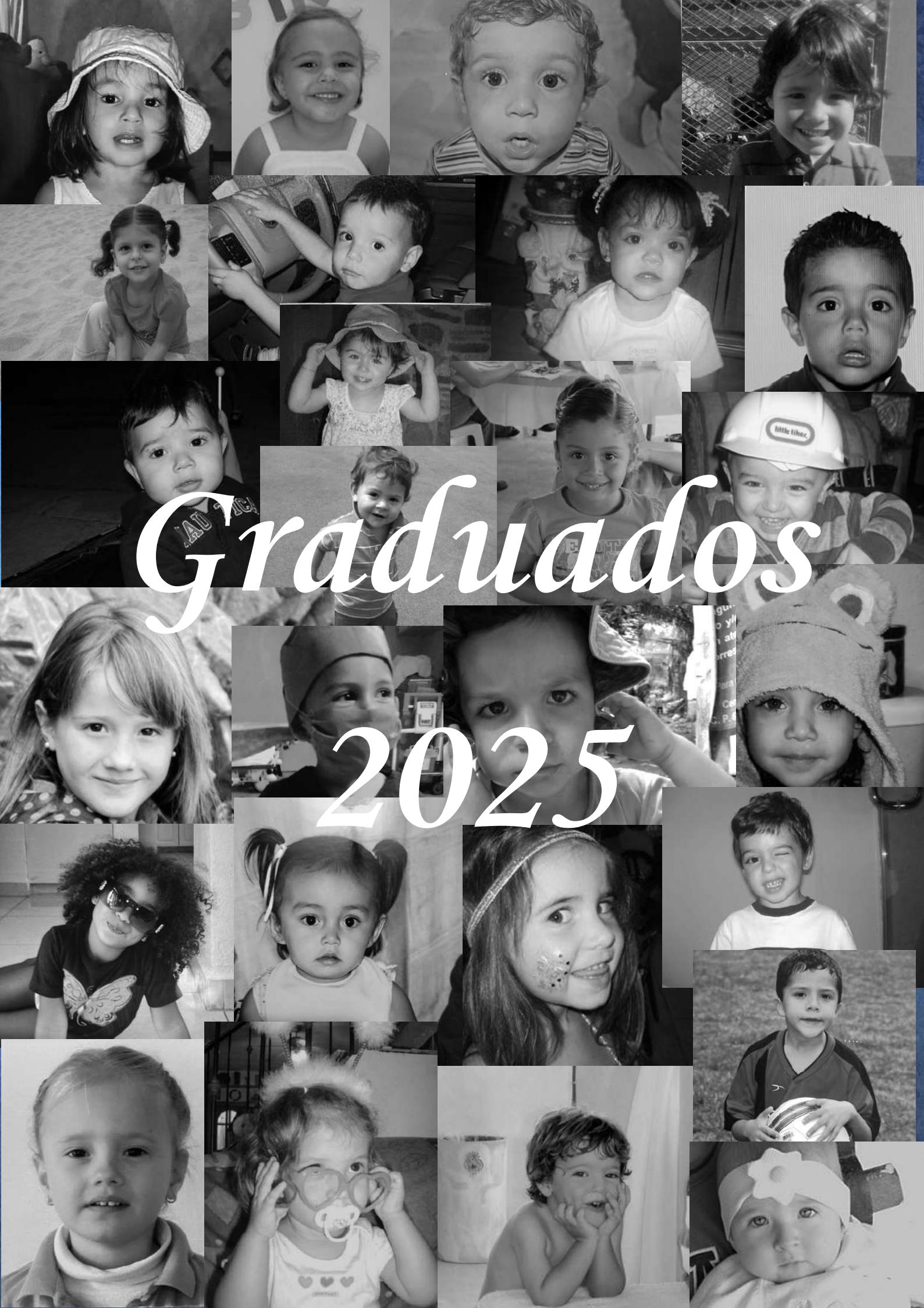


In order to prevent feeling this rollercoaster of emotions there are many coping mechanisms to help manage anxiety. You should start by having a safe adult you can talk to whether it's a teacher, counselor or family member. Furthermore, practicing some techniques such as breathing exercises, mindfulness or even a workout can aid in distracting you and lowering your stress levels. By having a positive mindset and setting a routine with realistic goals you can have something to look forward to daily. This can slowly boost your confidence when achieving something and make you have a more positive outlook on life.

Schools should be offering more guidance for those that might be silently struggling, whilst being open and informed to these situations and offering a supportive environment for all. Having a safe space with a counselor or trusty teacher is key for making everyone feel comfortable when talking about their struggles. Activities, meditations and clubs during breaks could be implemented to ensure the student that they are involved and safe. By taking these steps, schools will create an inviting environment where students are influenced with success and safety.

Graduados

2025



Bacteria Chasers and Killers: White Blood Cells' Process of Pathogens Through Endocytosis and Exocytosis Via the Vacuole.

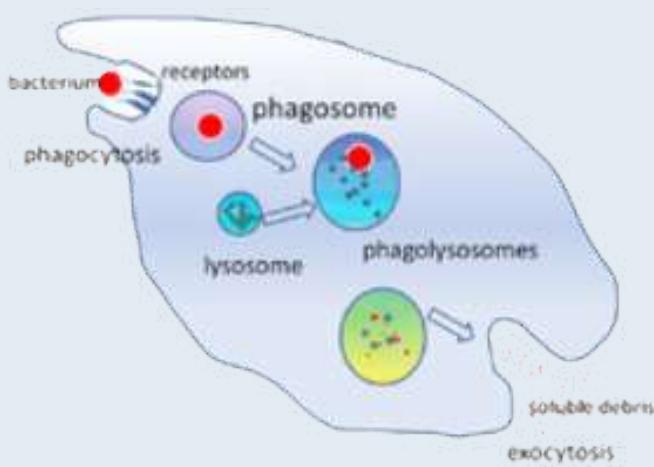


Not many people are aware of how complex our bodies are. The average human is composed of around 36 trillion cells, and every single cell is assigned with a task to keep us healthy and functioning properly. White blood cells can be seen as the superheroes of our bodies, as they are assigned the task of battling harmful bacteria and viruses which are trying to invade our bodies. The cell undergoes very complex processes as it attacks these pathogens, to keep our immune systems safe from harm.

All mammals have white blood cells that protect them against infections and diseases by attacking foreign and harmful substances such as viruses and bacteria. This process is followed by phagocytosis, a form of endocytosis, performed by the cell's plasma membrane. Endocytosis/phagocytosis are forms of active transport, meaning energy is required in order for the transport to function. This very fast process transports substances against their concentration gradient, lower to higher, via pumps. These substances which are transported are ATP, ions, amino acids, and glucose. In this process, the membrane receptors sense particles, and the membrane forms a specialized vacuole to carry that particle through the cell's membrane. These cells destroy the bacteria by releasing chemicals via the process of exocytosis in the membrane to break them down, to later get rid of as waste. White Blood Cells use both these processes of active transport to destroy and release unwanted and harmful pathogens in the body.



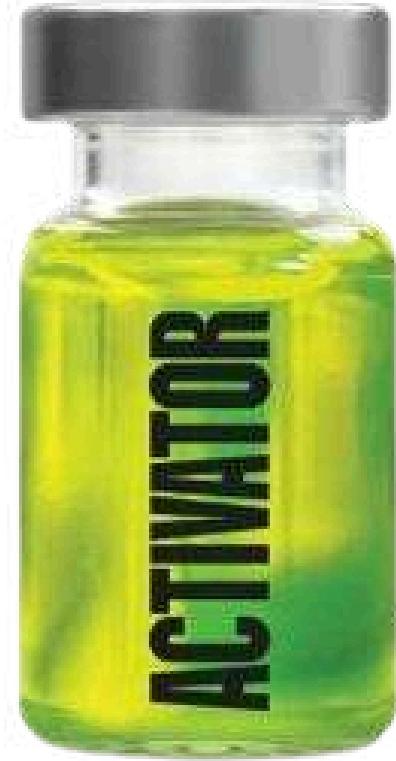
Some pathogens are too large to pass through the membrane channels and after recognizing the particle, the phagocyte receptors are triggered and the phagocytosis process begins. These receptors are triggered when the particles attach to the macrophage cell surface, which then leads to the reformation of the cytoskeleton. This process is needed to bring the large molecules through the cell membrane. The receptors on the cell membrane bind to the proteins on the bacterium, pulling it in. The membrane then surrounds the pathogen with pseudopodia, a temporary projection filled with cytoplasm. This projection is a phagocytic vacuole, further engulfing it and entering the microbe into the cell. This vacuole fuses with a lysosome, which releases enzymes to digest and destroy the bacteria. "When the body detects these special chemical structures, it activates several processes that lead to the destruction of the bacterium"(How do white blood cells recognize invaders?, Scientific American). The destroyed bacteria are then released by the cell through exocytosis. The vesicle then fuses with the membrane, further releasing the destroyed and now harmless pathogen, once again saving the day. These microscopic white blood cells perform these heroic acts each time an invader enters our bodies, and thanks to their engulfing and digesting abilities, we can maintain a strong immune system.



La sustancia

La sustancia es un filme de horror y suspenso dirigido por la directora francesa Coralie Fargeat y protagonizado por Demi Moore y Margaret Qualey . En ella seguimos a la actriz Elisabeth Sparkle quien ya ha pasado por su etapa dorada en hollywood y ahora se encuentra parcialmente en el olvido ya que ahora es considerada vieja y pasada de moda, ante la situación Elisabeth experimenta con una sustancia encontrada en el mercado negro la cual le promete una version mejor, mas joven y perfecta de ella misma. La película comunica un fuerte mensaje en cuanto a nuestra sociedad ya que a través de las acciones y emociones de los personajes podemos ver como la salud mental es afectada por las expectativas respecto a estándares de belleza inalcanzables que se exigen hoy en día.

Podemos comenzar a apreciar el mensaje que busca transmitir el filme cuando desde un inicio cuando a los ejecutivos que exigen actrices más jóvenes no se les exige ningún estándar. Podemos ver cómo son representados por personajes grotescos a los cuales no se les exige cumplir con ningún estándar pero de una manera hipócrita exigen un alto grado de belleza y juventud para las mujeres, de esta manera representando la desigualdad de género en cuanto a las expectativas sociales, ya que al envejecer desechan a las mujeres como objetos en un basurero. Al usar la sospechosa sustancia Elisabeth desprende de sí una versión más joven y bella de ella, sin embargo la trampa está en que tiene que compartir el control y cambiar cada 7 días sin excepciones. Consecuentemente la historia avanza con la salud mental de Elizabeth decayendo cada vez más ante la obsesión de intentar cumplir con los estándares llegando al punto de no soportar verse al espejo y solo espera con ansias poder retomar el control del cuerpo joven y hermoso que incluso ya ha sido contratado para reemplazar su antiguo papel. Cabe resaltar que para su edad que a pesar de la situación el personaje de Demi Moore no resulta para nada atractivo, haciendo que la situación sirva de cierta manera como una metáfora y crítica hacia aquella gente que recurre constantemente a operaciones estéticas cuando no tiene necesidad real.



LO QUE DIJO EL PERRO

A pesar de lo que su nombre te pueda sugerir, Smiljan Radić es un arquitecto chileno, hijo de inmigrantes croatas. Yo lo conocí a través de su libro, el cual compré en una librería de arquitectura y a ciegas me convenció su título. “Cada tanto aparece un perro que habla”, lo considero un conjunto de ensayos y notas que nos deja sumergirnos no solo en su mente, sino también en sus obras.

Uno piensa, al principio, sobre la arquitectura como un arte de diseño creativo que busca asentarse visualmente al paladar del que lo mira. Digamos que así fue como mentalmente decidí sumergirme en sus textos, solo para encontrarme con lo opuesto.

El autor se enfoca mucho en las obras abandonadas de su país, las que sí fueron terminadas, pero se quedaron inhabilitadas por diversas razones, tales como terremotos y la negligencia en su uso. A sus ojos, él piensa que estas no son un fracaso, ni como edificios que no supieron atraer la vista de la sociedad. En vez de eso, nos convence de que se volvieron lo que son porque existen demasiado. En parte tiene razón, porque si lo piensas con detenimiento, la arquitectura nos deja crear una escapatoria de nuestra situación actual, hace que el pueblo vea hacia el otro lado.



La gente idealiza, al construir su hogar, cierto estilo arquitectónico porque sabe que va a vivir ahí todos los días. Esto significa que va a tener que seguir yendo al mismo trabajo y que nada cambiará, entonces, como mínimo, les gusta la idea de construir algo visualmente cómodo que los pueda hacer soñar. Eso distingue al edificio abandonado, porque existe tanto que no nos mueve ni nos deja soñar.

A pesar de entender, me extrañaba que un artista hablara de su oficio de tal manera, enfocándose en lo oculto. A través de las páginas pude ver su importancia, porque no solo era el oficio, esta existencia es su país, y por lo tanto, le afecta a él.

“No hay huella, porque en estas tierras no hay pasos. Por eso debemos esperar [...] por eso, en nuestras ciudades, las primeras piedras parecen ser siempre las últimas” (Radić, Smiljan). En la frase anterior, el autor describe como a una nación joven como Chile le cuesta atraer y dejar soñar porque no tiene pasado y menos entiende el futuro. Uno lo ve en su devenir, marcado por la inestabilidad histórica y geográfica, que fuerza al gobierno a vender un turismo de naturaleza y senderismo. Estos son factores que hacen sentir pesimista al arquitecto. ¿En qué se basa? ¿De dónde empieza? Y cómo le construye una identidad a su hogar. A Radić, de hecho, por estas razones no le apasionaba la arquitectura y su única conexión era que siempre fue bueno dibujando.

Hoy en día, el diario La Tercera lo publicó como “El arquitecto que admiran los arquitectos” y lo aplauden por ser “reconocido dentro y fuera de Chile”. Al ser un novato en esta área, me dio gusto haber leído primero lo que él quería expresar antes de conocer su fama. Finalmente, son ensayos cortos y confusos; pero, por si decides no leer sobre el perro, te dejo con algunos de sus ladridos:

“Solo el mar de otras tierras es hermoso. El que nosotros vemos nos trae siempre nostalgia de aquel que no veremos nunca.” - Fernando Pessoa

“Hay mucho tiempo en estas tierras... Hay pocas horas.”

“Esta incertezza o falta de pruebas es el campo donde normalmente trabajo en arquitectura”

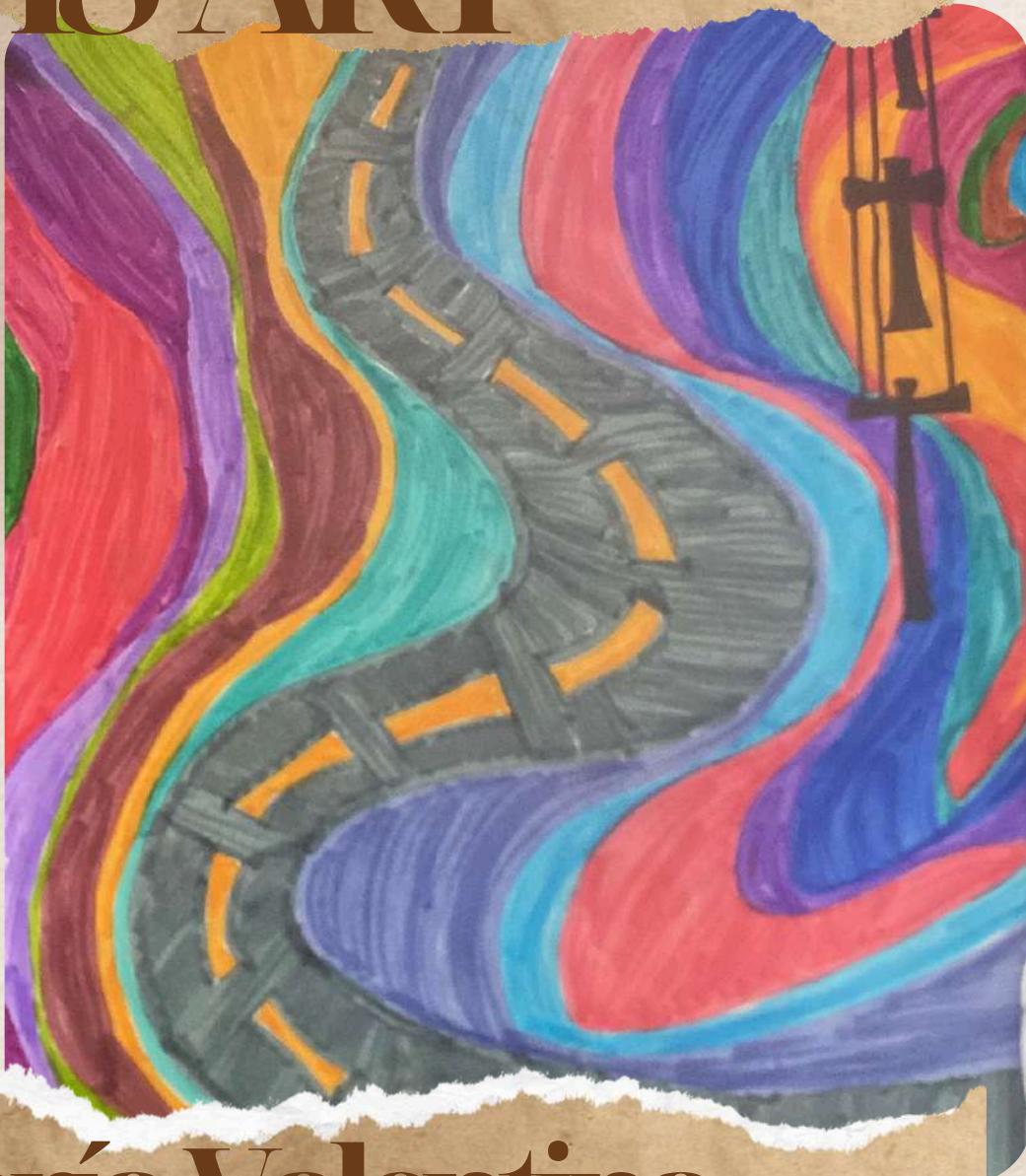
“Pasado, presente y futuro eran para él un desierto sin entidad, y la vida era demasiado escasa, demasiado pequeña, demasiado estrecha para él. No tenía ningún sentido para él, y a su vez, él no significaba nada para nadie. De sus grandes ojos salía un torrente de pesadumbre ultramundana o intramundana. Un dolor infinito hablaba en sus cansados y laxos movimientos. No estaba vivo ni muerto, no era joven ni viejo. Me parecía tener cien mil años, y me parecía como si tuviera que vivir eternamente para no estar eternamente vivo. Moría a cada instante, y, sin embargo, no podía morir. No había para él tumba con flores.” - Robert Walser



Sección de arte



MS ART

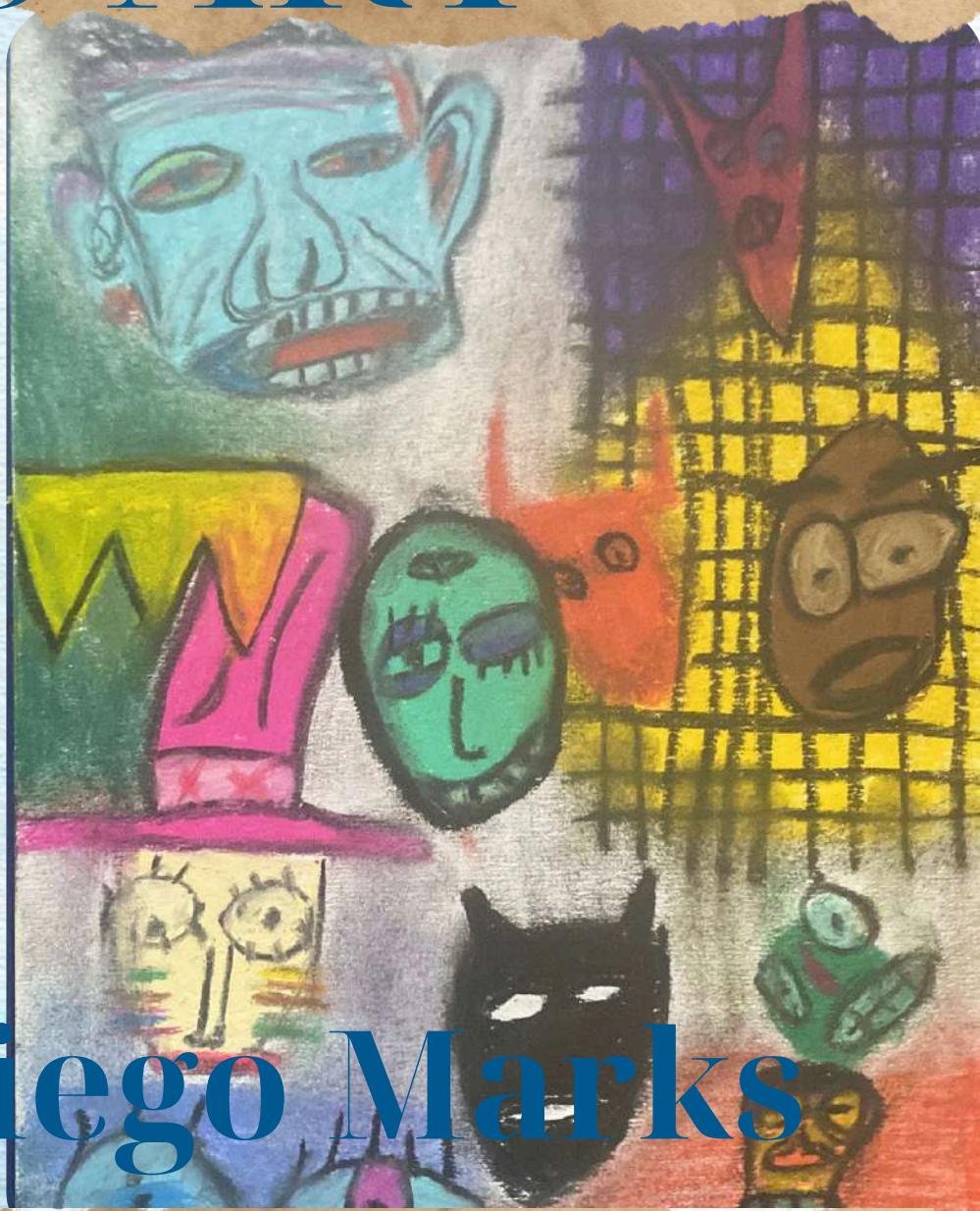


María Valentina

María Valentina, an eighth grade student has been studying one point perspective in her art class. Her work is inspired by the artist Grant Hafner who was born in Berkley, California. His work is a reflection of country roads, flat landscapes and surrounding water that he paints when traveling.

This work was completed with a variety of colored markers.

HS ART



Diego Marks

Diego Marks, a student in eleventh grade, created this piece based off of surrealism. He states. "In this masterpiece, I used a bright and chaotic collection of faces in this piece of art explores the complexity of human feelings. I liked how chalk's smudged and rubbed effect let me make clear and fuzzy lines showing how our feelings can change at any time. Each face, funny, or scary—represents a different feeling or inner struggle. The different colors, from cool blues to hot reds, show the ups and downs of our feelings. The grids and patterns in the background are a metaphor for the mental walls and frames we build to keep these feelings in control or make sense of them. It makes it feel freeing, like I was bringing form and color to the beauty and chaos we can't see."

AP ART



VICTORIA SILVA

Victoria Silva is an eleventh grade student who is building a portfolio for AP art. Miss Amy, the art teacher commented that her theme surrounds the subject of displaying emotion through color. This work represents thinking outside the box, using techniques with both pen and watercolor.

LIBRARY

NEWS



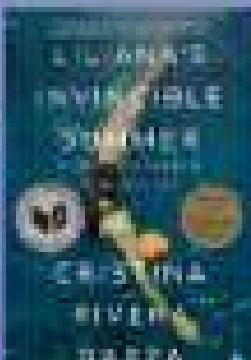
TO KICK OFF THE SCHOOL YEAR, WE HAVE SOME
NEW AND EXCITING UPDATES IN THE LIBRARY!

CHECK OUT AUDIOBOOKS

DOWNLOAD THE
DESTINY DISCOVER APP



1. Download the app
2. Log in (see Ms Heiniger for help)
3. Browse audiobooks
4. Check out the title
5. Listen!



In addition to all the new books on the shelves, we also have new audiobooks. You can browse and check out audiobooks on the Destiny Discover app. See Ms Heiniger for help.

READER OF THE MONTH RAFFLE



Check out and read a library book, and you'll be entered into a monthly raffle for a fabulous prize!

Every month, we'll be raffling off prizes! Any student who has read a library book that month will be automatically entered into the drawing.

OCTOBER

Book Club

24 OCTOBER

Library at Lunch

MYSTERY
MURDER
MAGIC

Read a book with the
Halloween spirit

October is a spooky month! This month, our book club theme is all things horror, suspense, and magic. Read a book with a haunting vibe, and come celebrate Halloween with us on Wednesday, October 30.

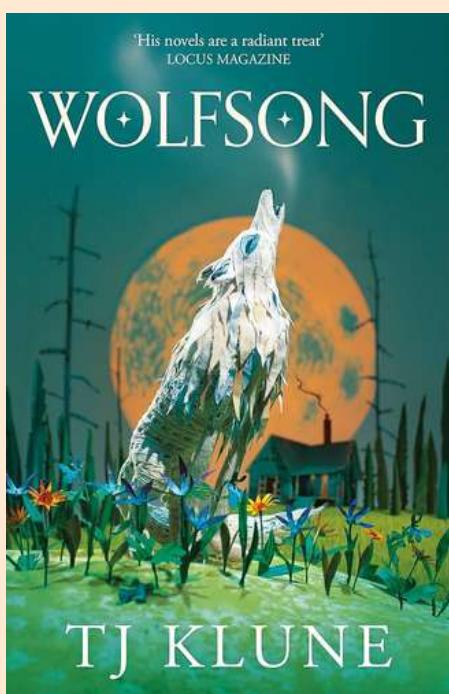
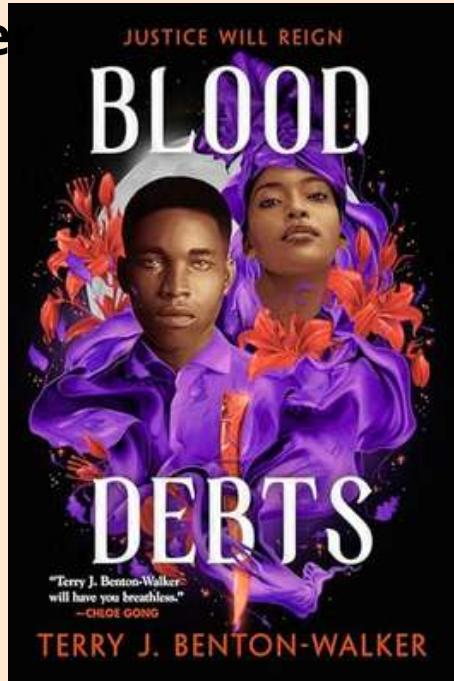
WHAT DID
THE BOOK
CLUB READ IN
SEPTEMBER?

Blood Debts by Terry J. Benton-Walker

Review by Ms Heiniger

Thirty years ago, a ghastly murder and magical massacre altered the lives of Clem and Cris Trudeau. Their family used to lead the magic community, and now they suspect that foul play has ripped their rightful place on the magic council from them—and torn their family apart. Will they be able to pull clues from history before another member of their family dies?

The spirit of New Orleans comes to life in this fantasy novel. A complex puzzle and dark secrets make this a spell-binding book. If you enjoy fantasy or mystery novels, check this title out from the ASPV library.



Wolfsong by TJ. Klune

Review by Frida Gonzalez

Ox Matheson didn't have an easy childhood, but his world changes forever when the mysterious Bennet Family returns to the small town of Green Creek, Oregon. The Bennets harbor a secret: they are werewolves. As Ox tries to navigate this new world, he faces many challenges, ultimately leading to the separation of the pack and the only family he has ever known. Follow Ox as he tries to unite his world and make his family whole again.

This werewolf family drama is a perfect fall read. It encapsulates the feeling of running through a golden forest with leaves crunching underneath your feet.

Shatter Me Series by Tahereh Mafi

Review by Summer Payet-Bouchard

This series is a dystopian fantasy which is centered around the protagonist figuring out her powers and what to use them for. It is full of plot twists, unexpected events, and even a bit of romance. Once you start you cannot stop!



REFERENCIAS

Anxiety In school

<https://kidshealth.org/en/parents/anxiety-factsheet.html#:~:text=Students%20with%20anxiety%20 disorders%20 may,conscious%20and%20 avoid%20 certain%20 situations>
<https://childmind.org/article/classroom-anxiety-in-children/>
<https://www.youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/school-anxiety-and-refusal/#:~:text=Having%20activities%20and%20clubs%20they,make%20them%20feel%20more%20involved.>
<https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/tips-to-help-ease-anxiety>

Bacteria Chasers and Killers: White Blood Cells' Process of Pathogens Through Endocytosis and Exocytosis Via the Vacuole.

Images:

Rogers, Kara. "Phagocytosis | Definition, Process, & Examples." Britannica, 3 November 2023, <https://www.britannica.com/science/phagocytosis>. Accessed 23 November 2023.

"Phagocytosis." MedlinePlus, 23 January 2022, <https://medlineplus.gov/ency/imagepages/9478.htm>. Accessed 10 November 2023.
"White blood cell | Definition & Function." Britannica, 19 October 2023, <https://www.britannica.com/science/white-blood-cell>. Accessed 10 November 2023.

Bibliography

"How do white blood cells recognize invaders?" Scientific American, 18 May 1998, <https://www.scientificamerican.com/article/how-do-white-blood-cells/>. Accessed 10 November 2023.

"Phagocytes - Phagocytic cells." TeachMePhysiology, <https://teachmephysiology.com/immune-system/cells-immune-system/phagocytes/>. Accessed 10 November 2023.

"Phagocytosis." MedlinePlus, 23 January 2022, <https://medlineplus.gov/ency/imagepages/9478.htm>. Accessed 10 November 2023.
"What Are White Blood Cells? - Health Encyclopedia - University of Rochester Medical Center." URMC, <https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentID=35&ContentTypeID=160>. Accessed 10 November 2023.

Aclaración Editorial

Para los poemas en inglés de 9o. grado, se han respetado las composiciones visuales que los autores y autoras decidieron compartir. Algunos han preferido emplear minúsculas iniciales para su nombre, como una expresión de poética humildad ante el portento de la palabra e incluso han optado por el anonimato (deseamos que algún día decidan mostrar su identidad para que reciban el crédito que sin duda merecen). Nos ha encantado ver el modo en que la historia lírica ha logrado fraternizar con la imagen plástica.