



Mental Balance

Harvest International

Fall '22

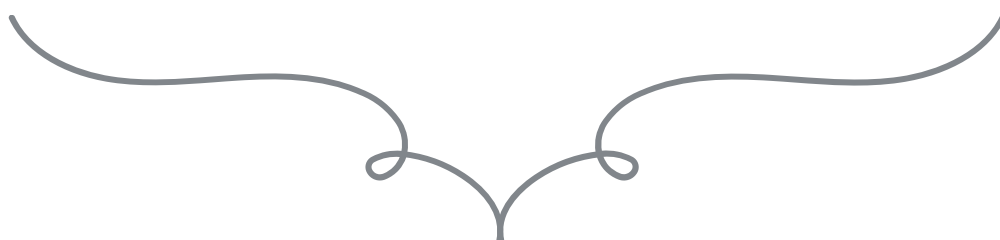




Index



The Love of My Life	2
A solas	3
When Your Girlfriend's Poem Is Better Than Yours	4
Do You Have a Minute	5
Balance mental	6
Only enemy	7
El sol, asi como yo asi como nosotros	8
The Itch	9
Trying to Catch Smoke	10
Metamorphosis	11
Entre bien y mal	12
Equilibrio	13
Coping	14
Surviving the Borderline	15
Ma vie en rose	16
Caos mental	17
Diciembre	19
3 YA Fiction Books That Touch on Mental Health	20



The Love of My Life

By Cisco Bautista

A woman constantly appears in my mind. Her skin is darker than any night sky and her freckles are constellations with millions of stories to be found in each one. Her white robes, embroidered in silver, remained untainted as the hem dragged behind her. Wherever her feet touch the ground, she leaves lichen, white lilies, pixie's parasols, and forget-me-nots. The thought of her was never of lust or romance. Instead, there was only peace, an addictive peace that very few achieve.

A peace I am desperate to have.

I follow behind her in awe, enchanted and blind to everything else. But I never reach out and take her hand. For I know if I do, there's no going back.

She knows my hesitance, my fear. But she is patient and lets me follow, lets me stare. She knows I love her and she waits for me. She waits for the day I choose to take her hand.

Why must I stop myself from taking her hand?

Why must I resist her touch, remain at arm's length?

When morning comes, I remember why. Vaguely, but the memories are there. People come from behind and grab my hand. The faces of these people are remembered. Most of these faces I have known for half my life, others are more recent. They never fail to pull me the other way and run down the fields, beaches, halls, and streets. One moment I'm in a museum, in another, we're sitting on an old carpet with shots in hand. Then we are zooming down highways and screaming songs at the top of our lungs knowing damn well we won't be able to talk for several days. Then we are sitting on the same old carpet, clinging to one another until nails left crescents in our skin because we know what will happen if one of us lets go.

With the rush of it all, I'm left breathless and on a high.

But the moment something goes wrong, she steps into my line of sight and stands in front of me.

She holds out her hand. I don't take it. Not yet.

I follow her. She lets me.

I think she hopes that I don't take her hand unless by accident. I think we both hope I don't. Unless by accident.

The End

Tenemos que ponernos como prioridad a nosotros mismos, no sentirnos egoístas por querer alejarnos de lo que nos hace daño. Aunque es difícil, tenemos que encontrar un balance, no podemos seguir con un estilo de vida que en la mayor parte del tiempo nos causa sentir una carga sobre nosotros, una frustración de la cual solo queremos escapar. Después de mi primer año en Cal Poly llegué a pensar en dejar la universidad porque me sentía muy abrumada y no podía con la idea de tener una calificación baja como B- en mis clases, estaba acostumbrada a que mi calificación más baja fuera una B. Sin embargo, llegó un día en el que al igual que yo, mis hermanas se sentían de una manera similar y decidimos ir de vacaciones al pueblo donde crecimos, Rincón del Sauce. Estar ahí durante la noche viendo las estrellas, sin la distracción de la tecnología o el estrés de la universidad y solo escuchar el ruido de los animalitos, me ayudó a reflexionar y tener una nueva perspectiva.

Al regresar a Pomona tratamos de recrear lo que llegamos a sentir por una semana en ese pueblo. Un día intentando de buscar eso, decidimos salir a la una de la mañana en el carro. El ver las calles casi vacías y en algunos lugares oscuros y sin el ruido de la gente, me ayudaba a recrear el escenario que conseguí en Rincón del Sauce. Aunque lo que más me hace recordar esa semana que estuve en mi pueblo es cuando voy a la playa durante la noche y me voy a donde no hay gente. Solo miro y escucho el mar, me pongo mis audífonos y escucho mi música favorita, música lenta y en muchas ocasiones de desamor. Haciendo estas cosas he logrado, aunque sea por esos instantes, sentir que nada más importa. Ahí no pienso en cuáles son mis calificaciones, solo me importa relajarme y desconectar del estrés que causa la monotonía de mi vida cotidiana.

Lo oscuro de la noche, sentirme que estoy alejada de la gente, y solo el ruido que la naturaleza hace o mi música, me da un sentimiento de tranquilidad. De esta manera he logrado seguir, cuando me siento demasiado estresada y siento que ya no puedo voy a lugares que me hacen sentirme de cierta manera en paz, aunque sea por un par de horas.



When Your Girlfriend's Poem Is Better Than Yours.

by Caleb Delos-Santos

You smile scientifically
with conditioned "Boyfriend"
glee.

Then,

You twitchingly cringe slightly,
hiding wild jealousy.

Then,

You counter dramatically,
saying, "You're such a cutie."

Then,

You dwell on your morality,
hating your futility.

Then,

You think your life is empty.
lacking Praise or Infamy.

Then,

You proclaim Life is puny,
a worm in a galaxy.



Then,

You mourn Possibility,
which you killed with Frailty.

Then,

You reject Vivacity,
seeking deadly Ecstasy.

Then,

You stop, shift your thoughts swiftly,
and call your Girlfriend promptly.

Then,

You tell Her You are sorry,
knowing She felt your envy.

Then,

You smile genuinely
because your Girlfriend is heavenly
and better at Poetry,

Which,

You discover suddenly,
is incredibly sexy.

Do You Have a Minute?

by Caleb Delos-Santos

Hello, sweet reader! How are you today?
Ecstatic? Happy? Bored? Exhausted? Dead?
Do sinking thoughts cremate your cautious head?
What tyrant tasks direct your disarray?
Alright, Alright. I'm done with this display.
Most poets' reader questions go unsaid.
I'm sorry if these gave you any dread,
but I just wanted to say: it's okay.

No matter what invades your day or life,
I know you'll conquer it. Do you know why?
Because you try. You read my poem through.
You have the gall to fight despite your strife,
which means one day, if not today, you'll fly.
Goodbye, sweet reader. I believe in you!



Balance mental

by Anita Ortega

Acepto que hoy vivo y mañana quizás ya no. Ríe con causa y sin ella, ya lloro con causa y no sin ella.

No disfrazo mi tristeza con risas, ni mi enfado con agrado.

Me permito estar bien sin que ello signifique que siempre tenga que ser así pero, también, me permito sentir tristeza o desánimo sin que necesariamente tenga que ocultarlos; lo que no he permitido es quedarme atrapada en esos sentimientos. Ya no le temo a la noche y no me prohíbo mis miedos, controlarlos es la forma de enfrentarlos.

Cometo errores y tengo muchos defectos, porque soy imperfecta entre mi perfección.

Me puedo decepcionar de alguien y puedo decepcionar a alguien y está bien.

Cuando el dolor y el sufrimiento se presentan por causa de las pérdidas en la vida, y el desequilibrio toca la puerta, reconozco que serán ocasiones en que buscar ayuda y hablar será necesario y válido. No es valiente aquel que no pide ayuda cuando la necesita, sino aquel que tiene la valentía de pedirla, caerse también es de valientes.

Me acepto con mi pasado, pero ya lo dejé por detrás, en el pasado. Vivo mi presente con todo lo que soy, y lo recibo con alegría en el corazón cada mañana. Le agradezco a Dios por cada día, porque el agradecer por todo bueno y malo es esencial para mí.

Le pongo color a mis días oscuros, no necesariamente para alegrarlos, si no para vivirlos de la mejor manera en ese campo de flores alcatraces, porque son mis favoritas. Ahí donde soy libre, donde solo existo yo, no por egoísmo, si no por sanar, donde enfrento mis fallas y las liberó. . . ese es mi tiempo, el que me merezco y, con la mirada hacia mi cielo azul, verde empiezo a sentir un aire fresco que me acaricia, y cierro, cierro mis ojos para formar parte de ese bello lugar; para ser flor, para ser campo, para ser cielo y siento paz, mucha paz, porque mi espíritu y mi mente están libres de preocupaciones, de miedos, de sufrimientos.

Ahora ya puedo. Ya puedo disfrutar de mi soledad tanto como de la compañía de quienes me rodean y acompañan en esta vida. Me invito al cine y disfruto de unas palomitas, tengo citas conmigo misma en algún restaurante y como lo que se me antoja, bailo por gusto, canto porque se me pega la gana, en la casa, en la tienda, mientras me baño, en el carro, cualquier lugar es bueno. Ya no me afecta que me digan loca, tener un poco de locura en medio de la cordura es posible, me gusta sentirme viva porque eso cuenta, y cuenta mucho.

Me costó años descubrir que yo puedo pintar mi mundo del color que me plazca, que los colores alegres me van bien y el negro también, porque negro no significa obscuro, ese obscuro que llenó mi vida de desconfianza, de temor, de sombras y que es ausencia de luz. Ya conocí la obscuridad y mi obscuridad y fue ahí donde descubrí mi luz.

only enemy

by Joseph Garcia



My only enemy
 is found inside of me,
 psyched out in my dreams.
 Psyche, can I flee?
 from the pain that you inflict,
 I'm emotionless.
 no one has my six,
 Find me in the river sticks.
 My only enemy
 is found inside of me,
 psyched out in my dreams
 psyche, can I flee?
 in the pain
 I'm just going to drown,
 don't look at me now
 always here an' 'round,
 and you always hold me down
 so, psyche, can I flee?
 psyche, can I flee?
 so-called harmony
 i ju' be who I be
 some may say I'm crazy,
 maybe they're right,
 but maybe
 we all go through the thick
 it's how you deal with it.
 My only enemy
 is found inside of me,
 psyche playing tricks
 don't want us to breathe.
 psychology's a bitch,
 gotta call it what it is
 we all go through the thick
 to come out better that's the miss'



El Sol, Así Como yo Así Como Nosotros

by Elizabeth Ibarra

Así como no esperas que alguien corra mil millas sin cansarse, sin sudar, sin desmayarse acaso, o que salte sobre mil vallas sin tumbar algunas o incluso caerse, no lo esperes de mí ni de quienes estén de acuerdo. El balance puede llegar a ser difícil de alcanzar por la idea social de la positividad y optimismo sofocante, así como casi todos los días alguien nos pregunta “¿cómo estás?” y la respuesta es preseleccionada socialmente: “muy bien ¿y tú?” No hay espacio ni tiempo para una respuesta honesta si es que te atreverías a darla.

Por lo tanto, les admito que mis cielos no siempre son azules, así como se suele decir. Son más parecidos a las puestas hermosas del sol, ese anaranjado chillante cuando el sol se pone. ¿Bonito no lo creen? Imagínense... sentados afuera o manejando y escuchando su canción favorita a todo volumen y justo al frente está el sol en toda su gloria y esplendor pintando el cielo de colores hermosos: rosita, moradito, pero el más profundo es el naranja. La luz que aparece venir directamente del sol. Parece que mientras nosotros admiramos su belleza, los colores y la luz, en sus últimos momentos del día, antes de la oscuridad y la soledad de la noche, existimos personas así. Mientras que el sol hace todo lo posible en esos últimos momentos, pintar una escena que valga la pena admirar, porque del sol del día siempre nos quejamos, Intentamos. Intentamos brillar una luz pintoresca para los demás, pero al final olvidan que el sol tiene que ocultarse para brillar en otro lado, no siempre soleado. Aunque se dice que siempre podemos contar de que salga el sol también estemos conscientes de que a veces se oculta detrás de un árbol, de las nubes, un cerro, las montañas y los edificios y en esos momentos nos arrepentimos de no haber apreciado su luz en los días en que brillaba, en los que hasta nos segada, nos atragantaba su calor y hacíamos todo por escondernos de él. En estos momentos solo hay una cosa por hacer, esperar a que naturalmente vuelva a salir el sol mañana o intentar alcanzarlo, cambiando el lugar desde donde lo buscas para así apreciarlo un poco más

The Itch

by Loyal Dahi

I hate when mosquitos buzz in my ear. Because
they tell me what I'd rather not know. They tell me
all my own secrets

And the reasons I hate getting out of bed.
I thought I'd killed it - Smashed it between my
hands.

I hear the silence,
Until one moment later,
The buzzing starts again.

In the morning,
There is a single mosquito
Swirling around my face,
Attracted to the light of my phone.

The buzz leaves no need for an alarm clock.
It lands on the wall and I have an opportunity I don't
take.

In the afternoon, It's different.
They grow, not in size, but in number. One by one
they dance around me, Taunting me about things I
wish to forget. They want me to stop what I'm
doing, Just to sit and listen to their terrible song.

In the evening,
They come in multitudes.

Like an army that nobody pays respect to -
An army that pays no service to anyone. Especially
in the summer, it happens every year. I notice them
coming back when the sun gets hot And there's

less for me to do,
Leaving more time to stop and listen.



Like Trying to Catch Smoke

by Brendan Aggeler


Trying to look after mental wellness and balance these days can often feel like trying to catch smoke with your hands. We're in the middle of two pandemics – Covid is not over, and we also have monkeypox to worry about. We're also dealing with a midterm election that has the potential to destroy American democracy – hopefully by the time this prints, freedom and love will have won out; and if they haven't, I'm sorry. For those of us paying attention to it, the climate crisis is also very concerning. And meanwhile on a day-to-day basis, we still have to go to class and keep up with our reading and assignments. It tends to make hanging onto mental wellness a Sisyphean task.

Still, I do what I can to relax. I chat and roleplay with friends online. I take some time to enjoy stories and artwork, as well as read and reread webcomics. Admittedly this is sometimes counterproductive because it can cause stress from playing havoc with my time management, but it helps (and it beats the pants off, say, turning to alcohol for numbness). I also continue to enjoy collecting and playing with toys. I may be thirty, but toys have always seemed superior to more “adult-appropriate” amusements like watching TV sports just to have something to do. And they certainly help. It's not a perfect solution, but taking solace where you can grab it beats giving in to despair.





Metamorphosis

by Gabby Niko






Oh, Caterpillar resting in your cocoon,
Do you sleep even at high noon?
And what do you dream of?
Do you dream of flying above,
High above the trees,
Dancing among the bees?
Can you imagine the sun,
As you land on flowers one by one?

Or are you awake?
Can you feel your body break?
Can you feel your body transform?
Every rip, every shift,
Every pull, every lift,
Every push, every rift,
All in your cramped sac,
Can you feel your wings tear out of your back?

Are you in pain?
Are you enduring all this strain,
In silence in your stiff cocoon,
Under countless suns and moons?
Are you calling out to me right now,
To help you somehow?
I am sorry that I am helpless in your crisis
For I'm enduring my own metamorphosis.

Oh, Caterpillar, do not worry.
The future feels so glazed and blurry,
But when we shed this old skin,
We will look upon the blinding sun and grin.
Our wings will be dried of our tears,
The sky will be clear of old fears,
And we will look for sweet flowers,
Until our last small hours.

Entre bien y mal

by Miranda Barcena

Voy caminando ansiosamente por el parque, lleno de colores brillantes. El aire está fresco. Lo siento recorriendo por todo mi cuerpo. Me da una calma. Un remedio que siempre ayuda mi salud mental.

Salud mental. Una tema del que es difícil hablar porqué a tanta gente les da miedo hasta mencionarlo. Un tema totalmente tabú. Pero eso no minimiza la importancia. La salud mental es algo crucial para todo lo que hacemos en la vida. Es un factor que se aplica en todo. Es igual de importante como la salud física y es por eso es que lo tenemos que cuidar.

La vida no es justa, no es fácil, y consiste de muchos altibajos. Van a suceder cosas que nos va hacer sentir que estamos en la cima del mundo, donde no hay ninguna preocupación, dónde nos sintamos bien y feliz. Vamos a pasar por momentos que nos va hacer sentir como que esto no vale la pena. Dónde se siente que el mundo se está cayendo encima de nosotros, qué nos hace sentir tristes. Y en esos momentos nuestras mentes tratan de entender cómo captar los altibajos de la vida, especialmente en los momentos bajos que desafortunadamente es lo que causa una disminución en la en nuestras mentes. Y esto es dónde es muy importante encontrar ese equilibrio para tener una gran salud mental.

Para sobrevivir de una manera realista uno tiene que estudiar o trabajar y en muchas ocasiones las dos cosas. Estas son cosas que pueden causar mucho estrés a alguien y eso no es saludable y es por eso que es importante tener un balance mental. Sintiéndose mal de la mente es un sentimiento feo, es un sentido que se siente que nunca vas a pasar y que nada vale la pena. Uno se siente agobiado hasta que uno no sabe qué hacer. Cuando uno no se está sintiendo así es bueno hacer cosas que nos hace sentir bien y nos relaja y para mucha gente es muy diferente y es único a cada persona. Puede ser caminando por un parque, hablando con unos seres queridos, haciendo cosas estéticas. Sea lo que sea, es vital priorizar a uno mismo porque al fin de cuentas usted es lo único qué importa. El acto de cuidarse a uno mismo no es algo egotístico. Encontrar ese equilibrio mental es la clave para estar saludable. Cuando uno siente ese sentimiento de ansiedad o tristeza, es tiempo de dar un paso atrás y tratar de relajarse.

Caminamos por el parque con un poco de ansiedad y tristeza. Es primavera y nos fijamos que hay colores brillantes de flores y plantas por todos lados. Nos da un aire, lo respiramos y lo sentimos recorriendo por todo nuestro cuerpo. Nos da una calma y aunque totalmente no se va ese sentido de ansiedad y tristeza, sabemos que si nos cuidamos todo va a estar bien.

Equilibrio

by Myriam Arias

Yin y Yang

Los días soleados llenan la vida de alegría
 Haciendo que experimente el fervor de la compañía
 El azul del cielo me inspira tranquilidad
 Memorias tan agradables
 Que añaden un dulce sabor a mis días

Día, Luz, Orden

Bienestar

¡Equilibrio!

Tan vital como el agua

¡Equilibrio!

Depresión

Noche, Oscuridad, Desorden

El color gris de los días nublados me llena de nostalgia
 Haciendo que experimente el frío de la soledad
 Los días de lluvia empapan mi vida de melancolía

Yin y Yang



5-4-3-2-1

they said when the feelings get bad to look for five things i can see:

i see books, spines not yet cracked and pages not yet bent, itching to share their story

i see worn-in shoes, their white soles turned brown from the many places they have taken their wearer

i see picture frames, snapshots of beautiful moments in time i've managed to keep frozen forever i see journals, pages that have been scribbled all over with thoughts and ideas to be shared

i see our clothes in the hamper, a reminder that at the end of the day we always come home to each other

still i bounce my leg and bite my nail, so i look for four things i can touch:

my blanket, soft and comforting whenever i reach for it.

my water bottle, for when i need some emotional support.

my favorite sweater, cozy and worn in at all the right places and my roommate's cat, because i'm not the only one who needs attention.

the knot is still present in my throat, so i listen for three things i can hear: the sound of rain against the window

the soft snores of my partner next to me

and my favorite song through my headphones.

the knots loosen and i start to sit still, i look for two things i can smell: freshly brewed coffee in the kitchen to start the day and the lingering smell of cologne from this morning

my leg stops bouncing and i can breathe easy again, but i got this far i might as well finish:

what is one thing i can taste? serenity, but it kind of tastes like a banana nut muffin.



Surviving the Borderline

By Kat Cabula

There's a verse in the Bible that states something like "Be slow to speak, slow to anger, and quick to listen". It's kinda hard to do those things when you have BPD (Borderline Personality Disorder)- a condition that makes regulating emotions a lifelong struggle. Like many other mental health conditions, this condition has a number of symptoms but the worst one of all its symptoms, in my opinion, is the fear of abandonment. It's a fear that stems deep from childhood and it's something people with BPD tend to carry into adulthood. Somewhere along the way, someone important broke our trust and smashed it into pieces before our young eyes. So we go through life craving to find someone to prove that we can still heal. We crave feeling safe. We crave to trust and relax. But many times, we borderlines forget that the situation is not ours to control 24/7. Our craving for safety turns into a trap of control. A horrendous cycle of crave and control and self destruction that can push away the people closest to us if we are not careful to catch it early.

How do you catch it early?

Self-awareness is a good place to start.

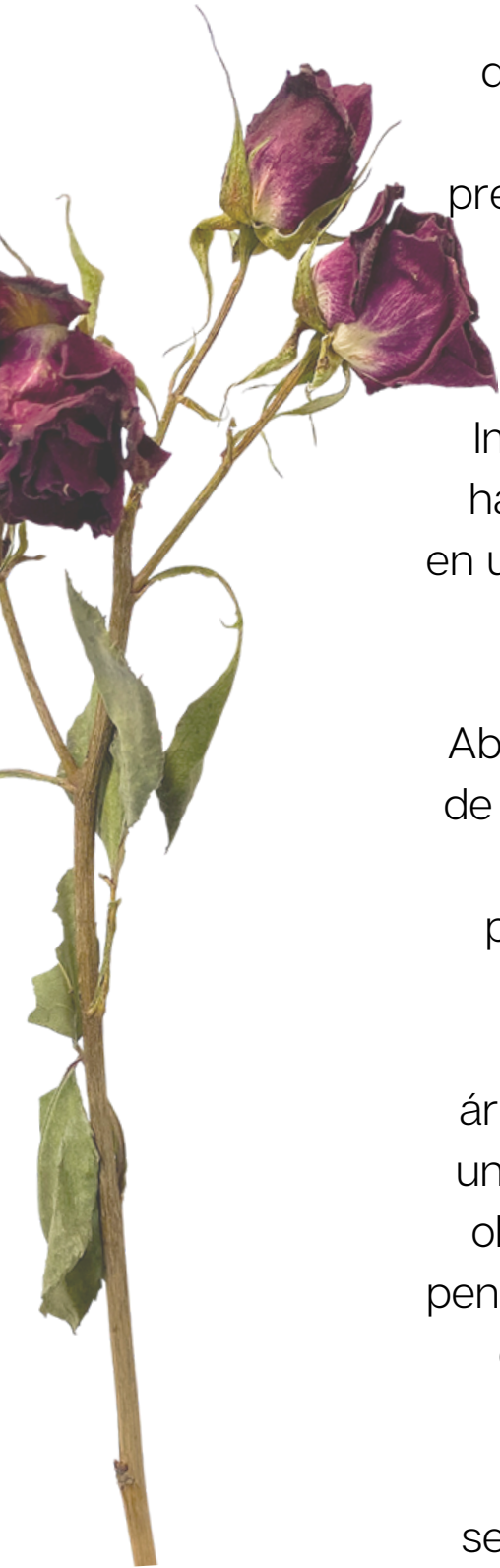
Getting help through a licensed therapist, a wellness program, and/or medical intervention can be a great stepping stone.

But many consider the gold standard for BPD to be Dialectical Behavioral Therapy (DBT). While I cannot speak for anyone else, I will say that DBT has helped me manage my condition for years as it teaches mindfulness, emotion regulation, interpersonal effectiveness, and distress tolerance. DBT was actually founded by Dr. Marsha Linehan, who drew much influence from Buddhist exercises. I remember the first day I started to learn DBT at 14, I was first taught a famous prayer called The Serenity Prayer. It goes something like, "God, please give me the strength to accept what I cannot change, the courage to change what I can change, and the wisdom to know the difference." Whether it's to God or another power/force, I believe that prayer has kept me grounded all these years and has rebuilt my ability to trust.

You cannot have balance without feeling trust and you cannot have trust if you do not feel safely grounded. BPD is a lifelong struggle but the fight is all about building a strong foundation of support and coping skills so you can learn to trust again.



by Drea de Luna



A veces es demasiado. Ser estudiante universitaria en mi último año, preparar mis solicitudes para la escuela de Derecho, ser una buena hija, ser feliz en este mundo incierto y tratar de saber qué será de mi vida después de Cal Poly. Cada día necesito sonreír y fingir que mi ansiedad no existe, porque nadie alrededor de mí comprende lo que siento. La presión de tener éxito en este mundo me consume, la presión de sonreír cada día conteniendo mi ansiedad me cansa mentalmente. A veces necesito escapar de la realidad por un rato para eliminar estos sentimientos.

Imagino que vivimos en un mundo, en un mundo libre, donde podemos hacer lo que queremos sin la preocupación de esta sociedad capitalista, en un mundo como una utopía. Cierro mis ojos y viajo a mi propio mundo.

Un mundo tropical, rosa y cálido al que llamo ma vie en rose. Siento el calor del sol y oigo las olas del mar lentamente chocando por la orilla. Abro mis ojos y llevo un traje de baño rosa y veo la arena rosa alrededor de mí y me cubro en la arena cálida como si fuera una niña. Me acerco a la orilla y pongo mis pies en el agua cálida. Camino más profundo al punto en que puedo nadar en el agua clara y puedo ver peces, corales rosas y estrellas del mar bajo el agua. A lo largo de la orilla recojo conchas rosas para mi colección. Detrás de mí hay una foresta de árboles de palmas y arbustos de flores tropicales rosados. Me tumbo en una toalla e inhalo el aire tropical y reposo con la ayuda del sonido de las olas y la brisa. Miro el cielo claro y azul, sin nubes, sin preocupaciones ni pensamientos. No estoy preocupada por el tiempo, las tareas, los LSATs o complacer a todos. Estoy sola disfrutando la vista y bebiendo una piña colada con fresas en una piña. El sabor dulce de la piña fresca con el sabor sutil del coco en un batido rosa suave me relaja mientras estoy sentada bajo una palmera. El atardecer llega lentamente y puedo ver en el medio del mar el reflejo del sol y el cielo rosa con las sombras de palmeras en el fondo, y recuerdo que tengo que abrir mis ojos y enfrentar la realidad.

Cuando abro mis ojos veo la pantalla de mi computadora portátil con un pasaje de comprensión de lectura y oigo a mis padres en el fondo. Inhalo y exhalo profundamente y sigo mi vida sabiendo que ma vie en rose es una paz mental que nunca alcanzaré porque la vida no es así. Pero puedo escapar de la realidad en mi propia mente, a mi propio mundo, con la energía tropical cuando la vida es demasiado dura.

Caos Mental

by Krystal Aguinaldo

Aunque la salud mental es una gran conversación de hoy, muchos todavía sienten el peso de ciertos trastornos mentales. Ansiedad, depresión, trastorno bipolar, esquizofrenia, lo que sea, hay mucho trabajo que hacer para quitar el estigma que existe en la sociedad.

¿Cómo podemos tener "balance mental" cuando no hemos eliminado la vergüenza de conseguir ayuda?

Buscar terapia o recibir medicamentos de salud mental todavía es visto como algo negativo algunas veces. Particularmente, cuando se clasifica a la gente como "locos" o "mentalmente inestables". De esta manera, muchos se sienten desalentados de buscar ayuda. Desalentados. Desanimados. Desesperados. Desafortunados.

Desdichados.

DESCUIDADOS.

Balance mental en una sociedad que requiere de constante movimiento y producción sin ningún descanso.

No es posible.

¿Qué tiene de bueno que la salud mental esté siendo un tema más conocido, pero cómo conseguir ayuda real si hoy en día es casi imposible tomar tiempo para uno mismo?

¿Cómo encontrar tiempo entre los estudios, el trabajo, las relaciones y los eventos familiares? Todo es una prioridad, menos nosotros mismos.

No nos enteramos de lo mal que estamos hasta que ya es demasiado tarde. Es cuando nuestra mente ya no puede funcionar con tantas inquietudes y empieza a cerrarse. Trabajamos y trabajamos hasta que llegamos a tener un colapso nervioso o varios. Varios colapsos nerviosos hasta que ya no aguantamos.

¿Cómo llegar a un balance mental cuando ni siquiera podemos sobrevivir?

Preocupaciones constantes.



"¡Involúcrate en tus estudios!" Dicen.

"It will get better!" they say.

"¡Voy a orar por ti!" Dicen.

"Everything is in your head!" they say.

"¡Todo va a mejorar con el tiempo!" Dicen.

Pero queda la pregunta, "¿Cuándo?". Y es más, "¿Cómo?".

¿Cuándo va a mejorar este sufrimiento interminable?

¿Cómo podrá terminar cuando hay tantas expectativas inalcanzables?

Recibir buenas notas, ¿cómo?

Ganar suficiente dinero, ¿cómo?

Llevar buenas relaciones, ¿cómo?

¿Tener un balance mental, en estas circunstancias?

Imposible.

Conflicto constante entre creer lo que dicen o enfocarnos en la angustia eterna que padecemos.

¿Cómo continuar sin motivación individual?

Nos torturamos con pensamientos incesantes, sin remedio, sin conseguir ayuda.

¿Por qué?

Porque conseguir ayuda es admitir

Debilidad. Inseguridad. Inestabilidad. Oscuridad.

Para lograr el balance mental, hay que tener ciertas cualidades en la vida.

El balance mental demanda:

Conciencia, Conocimiento, Diligencia, Tiempo, Esfuerzo.

Lo que no todos podemos obtener en una vida llena de obstáculos.

Llegar a un balance mental es sacrificio. Un sacrificio que no todos podemos ofrecer.

Sacrificar nuestro ego.

Sacrificar el tiempo.

Sacrificar esfuerzo.

Sacrificar el trabajo.

Sacrificar el estudio.

Sacrificios desconocidos para los trabajadores que somos. Pero, ¿a qué precio?

Es obvio.

Estamos acostumbrados a sacrificarnos a nosotros mismos en nombre del éxito.

Nos sacrificamos hasta que no nos queda nada.

Por supuesto, no vamos a alcanzar el balance mental bajo de estas condiciones.

Vivimos en un mundo en que sobrevivimos hasta olvidarnos de nosotros mismos.

Solo vivimos para estudiar, trabajar y morir.

Vivimos para morir.

Morimos para vivir.

El balance mental es lo que deseamos, pero nos conformamos con el caos mental.



Diciembre

by Jakelyn Romero

Aún recuerdo la madrugada del 21, 2021. Tu llamada inesperada no cumplió con mi tono alegre. Siento que mi corazón cae en un vacío. Jacky, mi mami! Tres mil millas entre nosotras pero sentía tu dolor. Estoy atormentada por el dolor en tu voz y los gritos que resuenan en el techo de lámia. Soy yo la que recibe las noticias. Soy yo la que camina el pasillo hacia el cuarto de mi hermana para decirle que nuestra abuela ha cruzado a las puertas celestiales. Siento un vacío pero tengo que ser fuerte para ti, para poder consolarte, pero lloro cuando cuelgo la llamada. Mi dolor ahora queda entre las paredes verdes de mi cuarto, enredado con el arrepentimiento de no haberle dado un último beso en sus mejillas. Un último abrazo. Un último te quiero mucho. Me niego a verla en su ataúd. Mi hermana me consuela, grito esa no es mi abuelita! Estoy traumatizada por el sonido del teléfono. Me recuerda a esa noche del 21. No sé si las luces navideñas volverán a brillar como antes, Me preparo para escuchar tu llanto que derramaste hace un año. Sé que nunca la volveré a ver y que el vasillo de mi madre nunca estará lleno, pero encuentro comodidad de que ella está feliz, gozando en el cielo con sus padres, hermanos y hermanas, hijos que cruzaron en sus infancias. Ella vive en nuestras memorias y corazón. La escuché en sueños días después. Lo último que me dijo en ese FaceTime, Qué bonita.



3 YA Fiction Books That Touch on Mental Health

by Alyssa Tenorio

Mental health is a growing topic within younger audiences. Over the past few years, mental health has gone from a taboo topic to one that is addressed in schools and homes, and is celebrated. Mental health should be something that younger audiences learn about, and see more often portrayed in media, so that way people who struggle with mental health feel more comfortable. Here is a list of 3 young adult books that discuss the topic of mental health.

1. Before the Coffee Gets Cold by Toshikazu Kawaguchi. (Amazon \$12.52)

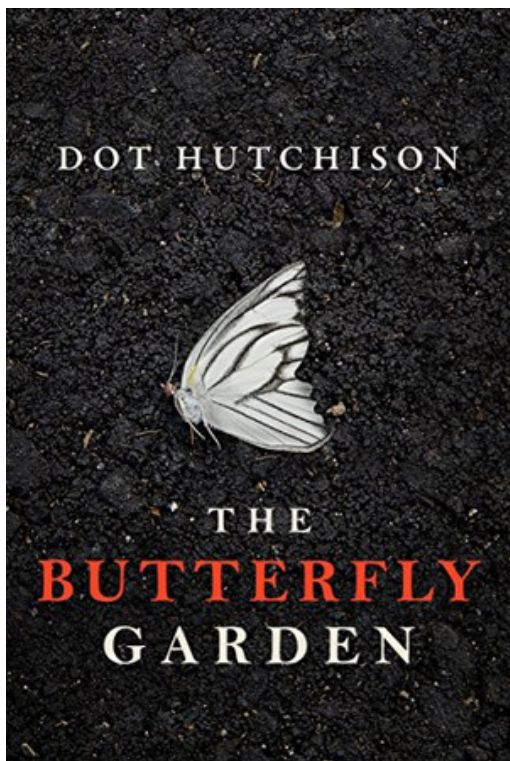
In a small back alley in Tokyo, there is a café which has been serving carefully brewed coffee for more than one hundred years. But this coffee shop offers its customers a unique experience: the chance to travel back in time. In *Before the Coffee Gets Cold*, we meet four visitors, each of whom is hoping to make use of the café's time-travelling offer, in order to: confront the man who left them, receive a letter from their husband whose memory has been taken by early onset Alzheimer's, to see their sister one last time, and to meet the daughter they never got the chance to know. But the journey into the past does not come without risks: customers must sit in a particular seat, they cannot leave the café, and finally, they must return to the present before the coffee gets cold . . . Toshikazu Kawaguchi's beautiful, moving story explores the age-old question: what would you change if you could travel back in time? More importantly, who would you want to meet, maybe for one last time?



2. Sorry I Haven't Texted You Back by Alica Cook. (Amazon \$10.99)

Sorry I haven't texted you back, (I've been anxious and depressed) I haven't had time to catch my breath, you know how life gets.

Returning to the form of *Stuff I've Been Feeling Lately*, *Sorry I Haven't Texted You Back* is a poetic mixtape dedicated to those who struggle or have struggled with their mental health. Divided into two parts, "Side A" holds 92 poems, titled as "tracks," and "Side B" holds the "remixes," or blackout poetry versions, of those 92 poems. The book includes the evergreen themes of love, grief, and hope. Named after Cook's viral Instagram poem, *Sorry I Haven't Texted You Back* lands in the crossroads of self-help and poetry.



3. The Butterfly Garden by Dot Hutchison (Amazon \$13.29)

Near an isolated mansion lies a beautiful garden. In this garden grow luscious flowers, shady trees...and a collection of precious "butterflies" —young women who have been kidnapped and intricately tattooed to resemble their namesakes. Overseeing it all is the Gardener, a brutal, twisted man obsessed with capturing and preserving his lovely specimens. When the garden is discovered, a survivor is brought in for questioning. FBI agents Victor Hanoverian and Brandon Eddison are tasked with piecing together one of the most stomach-churning cases of their careers. But the girl, known only as Maya, proves to be a puzzle herself. As her story twists and turns, slowly shedding light on life in the Butterfly Garden, Maya reveals old grudges, new saviors, and horrific tales of a man who'd go to any length to hold beauty captive. But the more she shares, the more the agents have to wonder what she's still hiding...

Thank you to all of the writers who submitted, even if not chosen we appreciate all who supported us at Harvest!

Advertising Team Karina Jauregui, Kat Cabula, Gabby Niko, Roxanna Melgoza

Copy Editing Team Jakelyn Romero, Alejandra Espinoza Valdez, Kat Cabula, Evan Miller and Brendan Aggeler

Web Management Team Gabby Niko, Isabella Holquin, and Jakelyn Romero

Printing and Production Team Alyssa Tenorio and Alyssa Hidalgo

Editors Alyssa Hidalgo and Alyssa Tenorio

Faculty Advisor Dr. Claudia Salazar Jiménez

Photos by Evan Miller, Brendan Aggeler and Alyssa Hidalgo



Harvest International

Fall '22

