A través de la mirada del águila

EDICIÓN LIMITADA

ESCUELA SECUNDARIA BEAUFORT | EL CLUB DEL DIARIO | NÚMERO DE ENERO

VER ADENTRO:



¿Quién es el director de BHS? pág. 3



TOTQ página 5



Salir al exterior página 11



Delito en los residuos pág. 9

¡SOPA DE LETRAS EN LA PARTE TRASERA!

La venganza de posponer la hora de dormir: por qué usas tu teléfono en lugar de dormir.

Por Nia Polkey

¿Alguna vez te has encontrado con el teléfono a altas horas de la noche cuando deberías estar durmiendo? Después de un día repleto de tareas escolares, deportes y actividades extracurriculares, "necesitas un tiempo para ti". De hecho, esta es una experiencia más común de lo que imaginas. La "procrastinación vengativa para dormir" se define como la conciencia de las consecuencias negativas de permanecer despierto, pero seguir haciendo doom scroll de todos modos como una forma de recuperar el día. Si bien esto puede sentirse bien en el momento, retrasar la hora de acostarse puede tener importantes efectos negativos en la concentración y la retención de información. Los Institutos Nacionales de la Salud llevaron a cabo un estudio sobre el efecto de los horarios de sueño tardíos o irregulares en las calificaciones de los estudiantes de secundaria y descubrieron que los participantes con horarios de acostarse más variados o más tardíos tenían una mayor probabilidad de obtener una D o inferior. Además, el microsueño, o los breves momentos de sueño que ocurren cuando se supone que deberías estar despierto, pueden provocar que te pierdas información en una clase. Incluso si Las calificaciones bajas no son un motivo suficiente para realizar cambios; acostarse más tarde y pasar demasiado tiempo frente a pantallas también pueden impactar la salud. Se aconseja que los adolescentes duerman entre nueve y nueve horas y media cada noche, ya que están en una fase de crecimiento físico, emocional y cognitivo muy acelerado. Si te acuestas a las 11 de la noche y debes levantarte a las 7, ocho horas no son suficientes para alcanzar este umbral. De hecho, tras un par de noches durmiendo solo una o dos horas, puede tener un efecto en tu cognición similar al de no haber dormido nada durante todo el día.



Según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, la falta de sueño está asociada con una mayor vulnerabilidad a virus, enfermedades y trastornos metabólicos. Estudios realizados por la Universidad Johns Hopkins han revelado que la privación del sueño también puede provocar depresión, ansiedad e irritabilidad general. Aunque es sencillo perder de vista las prioridades durante las horas nocturnas —un periodo caracterizado por una disminución del autocontrol—, la liberación de dopamina que se obtiene al navegar por las redes sociales no compensa sus efectos adversos. Incluso si sientes que estás recuperando tu tiempo por la noche, en realidad solo lo estás malgastando.

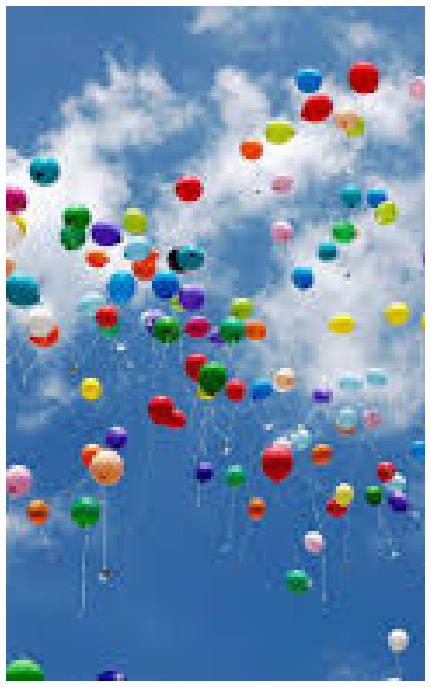
Entonces, ¿cómo puedes detenerte?

- Intenta programar un espacio en tu agenda para tu tiempo personal o tus pasatiempos, lo que ayudará a contrarrestar la tendencia a procrastinar. Dedica un momento durante el día para respirar y enfocarte. Si sientes que tienes el control de tu jornada, la necesidad de desplazamiento compulsivo pierde su atractivo.
- Evita utilizar el teléfono antes de acostarte o establece un tiempo de pantalla personal para restringirte. Intenta leer un libro o meditar antes de dormir.
- Evite consumir bebidas energéticas o refrescos durante la noche. Dormir será casi imposible si está lleno de cafeína.
- Mantén la disciplina, ya que te sentirás mucho mejor por la mañana tras un sueño reparador, lo que te permitirá estar más motivado, concentrado y con un rendimiento físico, mental y emocional superior.

Beaufort encabeza la conservación costera.

Por Jack Landa

En 2026, la ciudad de Beaufort se establece como pionera del movimiento conservacionista en Carolina del Sur al implementar la prohibición de la liberación intencionada de globos al aire libre. Siendo la primera ciudad del estado en abordar esta cuestión, Beaufort desafía la creencia común de que los globos de látex son una opción "natural" o "biodegradable" para celebrar. Los hallazgos de Gilmour y Lavers indican que estos materiales no se descomponen en el agua, sino que persisten en el medio ambiente y actúan de manera similar a la contaminación por plástico (Gilmour, Lavers, 2021). Los riesgos ambientales son altos para una comunidad costera. El Programa de Desechos Marinos de la NOAA ha monitoreado cómo estos globos recorren largas distancias antes de aterrizar en marismas y océanos locales. Una vez en el agua, se convierten en trampas mortales para la fauna. Una investigación publicada por Lauren Roman y sus colegas resalta una estadística alarmante: las aves marinas que ingieren globos tienen 32 veces más probabilidades de morir que aquellas que ingieren plásticos duros. Los globos son especialmente peligrosos porque se consumen fácilmente y pueden obstruir el tracto digestivo, lo que provoca... a una muerte lenta por inanición (Roman et al., 2019). Esta no es solo una amenaza teórica; los datos son evidentes en nuestros ecosistemas. Un estudio de Clean Virginia Waterways de 2025 cuantificó la crisis, documentando más de 5800 artículos relacionados con globos en un solo refugio de vida silvestre durante un período de diez años. Al aprobar esta prohibición, Beaufort ha promovido la cultura local hacia celebraciones más sostenibles. Este liderazgo local ha proporcionado el impulso necesario para que la Legislatura de Carolina del Sur considere el Proyecto de Ley 3047, que finalmente clasificaría las liberaciones de globos como basura ilegal en todo el estado.



Año nuevo y nuevas metas

Por Kyla Smith

Con la llegada del Año Nuevo, muchas personas pueden sentirse abrumadas al enfrentar el futuro. Una excelente forma de abordarlo es estableciendo metas para el año venidero con la esperanza de lograrlas antes de que finalice, conocidas como propósitos de Año Nuevo. Fijar objetivos para el año es beneficioso, ya que permite a las personas enfocarse en algo y experimentar crecimiento personal o satisfacción. De hecho, los propósitos de Año Nuevo han existido durante miles de años; ¡incluso los antiguos romanos y babilonios tenían sus propias versiones!

Para establecer metas exitosas, comience con algo pequeño. Un objetivo demasiado grande puede resultar abrumador y generar sentimientos de fracaso si no se cumple. Sea específico con sus metas. Por ejemplo, en lugar de ser demasiado general al decir "hacer más ejercicio", podría optar por algo más concreto, como "caminar 30 minutos 4 veces a la semana". Una excelente manera de mantenerse motivado con sus metas es monitorear su progreso. Esto se puede lograr llevando un diario donde anote sus propósitos de Año Nuevo y luego registre lo que hizo cada semana para alcanzarlos. Esto es beneficioso para cumplir sus metas porque permite

Te permite observar cuánto has progresado desde que fijaste tus objetivos. Además, te ayuda a recordar tus resoluciones de Año Nuevo, lo cual te será útil porque, siendo sinceros, es muy probable que olvides que las estableciste si no se te recuerdan de manera constante.

Si te resulta difícil identificar tus propósitos, reflexiona sobre actividades que te gustaría realizar. Por ejemplo, si deseas leer más, podrías establecer como meta leer un libro al mes. Si tu objetivo es ahorrar dinero, podrías proponerte ahorrar 40 euros a la semana. Ten presente que tus propósitos deben ser alcanzables.



Una sugerencia para tus objetivos de Año Nuevo es mantener un equilibrio entre metas pequeñas y grandes. A continuación, te presento algunas excelentes ideas para metas pequeñas:

- Bebe más agua. Consumir más agua es beneficioso para la salud, ya que te mantiene hidratado. Para que este objetivo sea medible, podrías ingerir al menos tres vasos de agua al día.
- Descubre un nuevo pasatiempo. Puedes evaluar tu avance en este objetivo dedicando al menos 20 minutos a la semana a una nueva actividad. Por ejemplo, he estado aprendiendo a tejer a ganchillo y uno de mis propósitos es tejer a ganchillo al menos 20 minutos a la semana. Otros pasatiempos interesantes incluyen la escritura creativa, el scrapbooking y la fotografía.

Aunque no se aconseja tener una resolución excesivamente alta, no hay inconveniente en establecer una o dos, siempre que aceptes que no debes preocuparte si no logras este objetivo. Una sugerencia para una resolución más elevada es:

- Prueba algo que te saque de tu zona de confort. Por ejemplo, cada año, el departamento de teatro de BHS lleva a cabo un musical en primavera. Aunque la Sra. Fess ha mantenido en secreto el musical de este año (hasta...
- Ahora, les invito a leer el artículo titulado "El Musical de Primavera 2026 de Beaufort High" de Kyla Smith para conocer todos los detalles. Siempre es emocionante participar. Cualquiera tiene la oportunidad de audicionar. De hecho, las audiciones se llevarán a cabo este enero. Como persona involucrada en el teatro aquí en Beaufort High, considero que el musical de primavera es el evento más destacado del año. Todos deberían audicionar al menos una vez, ya que fomenta la confianza y la responsabilidad, es sumamente entretenido y forma una comunidad que se siente como una segunda familia.

Los objetivos de Año Nuevo son beneficiosos para la autoestima, el desarrollo personal y la consecución de metas. Todos deberíamos establecer al menos un objetivo de Año Nuevo al iniciar el año, aunque sea modesto. Establecer y alcanzar metas nos permitirá sentirnos más satisfechos al finalizar el año.

¿Quién es el director de Beaufort High? (Niñas)

Por Piper Kennedy

Con cada nueva generación surgen nuevas tradiciones y, en ocasiones, una transformación social completa. A principios del siglo XX, la cultura estadounidense era profundamente patriarcal: los hombres dominaban los hogares, obtenían títulos universitarios y trabajaban fuera del hogar, mientras que las mujeres se limitaban en gran medida a las funciones domésticas. En la actualidad, esa estructura ha cambiado drásticamente. Las mujeres constituyen ahora el 50,7 % de la fuerza laboral con estudios universitarios, superando a los hombres en 2023.

Las investigaciones apoyan esta transformación. Un estudio de McKinsey & Company mostró que las empresas con mujeres en posiciones de liderazgo tienden a exhibir un mejor rendimiento organizacional y financiero. Junto con la legislación sobre igualdad de derechos y un cambio cultural respecto al matrimonio y la paternidad temprana, las mujeres ahora disfrutan de mayor libertad para adentrarse en profesiones que históricamente han sido dominadas por hombres. Al mismo tiempo, Estados Unidos ha vivido una disminución constante en... tasas de natalidad, lo que también refleja cambios en las prioridades y estilos de vida.

Estos cambios en la educación y el mercado laboral se reflejan en la cultura pop contemporánea. A finales de octubre de 2025, Vogue publicó un artículo viral de Chanté Joseph titulado "¿Es vergonzoso tener novio ahora?". El artículo provocó un amplio debate, sugiriendo que las relaciones románticas ya no se consideran un indicador principal del éxito para las mujeres. En su lugar, la independencia se ha transformado en la "flexibilidad". En una era caracterizada por las redes sociales y la autopromoción, la soltería a menudo se presenta como empoderamiento en lugar de carencia, lo que resalta cómo las normas culturales en torno a las relaciones han evolucionado junto con la creciente autonomía de las mujeres.

Estas tendencias no son meramente abstractas; se pueden observar claramente en la Preparatoria Beaufort. En las clases de honores y Colocación Avanzada, la matrícula masculina sigue en descenso, mientras que las aulas están cada vez más pobladas por alumnas. Fuera del ámbito académico, las niñas también ocupan posiciones de liderazgo en muchos de los clubes y equipos deportivos de la Preparatoria Beaufort. En el consejo estudiantil, además del presidente del cuerpo estudiantil, Caleb Singleton, solo hay otro miembro masculino. El desequilibrio se vuelve más evidente cada año, lo que plantea una pregunta crucial para los líderes del club: ¿cómo podemos atraer a más chicos? El Club Interact es una organización que enfrenta este desafío. De sus aproximadamente 80 miembros, solo alrededor de tres son chicos. Como club de servicio comunitario —sin vínculos con intereses de género—, no hay una razón clara para una disparidad tan significativa. Este patrón indica una tendencia más amplia: los chicos podrían estar alejándose de las actividades extracurriculares a un ritmo mayor, mientras que las chicas asumen cada vez más roles de liderazgo y servicio.

Si bien estos cambios transforman normas sociales profundamente arraigadas, son en gran medida dignos de celebración. Las mujeres siguen logrando una mayor representación, oportunidades de liderazgo y derechos legales gracias a la persistencia y la defensa que caracterizan al movimiento por los derechos de las mujeres. Este avance no ha sido ni rápido ni constante. Retrocesos como la revocación del caso Roe contra Wade y las persistentes brechas salariales nos recuerdan que la igualdad aún está en proceso. Sin embargo, en Estados Unidos, las mujeres disfrutan de libertades de las que muchas personas en todo el mundo aún carecen. A nivel global, las mujeres solo poseen tres cuartas partes de los derechos legales que les corresponden... de a los hombres. A pesar del impacto desproporcionado de la pandemia de COVID-19 en los medios de vida de las mujeres, el avance sigue: solo en 2021, 23 países modificaron sus leyes para fomentar la inclusión económica de las mujeres. Estos movimientos destacan que el cambio, aunque gradual, sigue siendo posible.

Desde la cultura popular y las tendencias laborales hasta las aulas, los clubes y los roles de liderazgo en la preparatoria Beaufort, la evidencia es contundente. La cuestión ya no es si las mujeres están transformando la sociedad, sino hasta dónde llegará esa influencia. La célebre letra de Beyoncé puede que ya no sea aspiracional, sino más bien descriptiva: las chicas dominan el mundo.



Las directivas del club Interact están compuestas únicamente por chicas, a excepción del presidente, Lukas Copeland.

Las innumerables oportunidades de los clubes escolares

Por Caleb Singleton

¿Alguna vez te has encontrado soñando despierto en clase y has reflexionado sobre cuánto disfrutas la leche con chocolate? ¿Te has preguntado qué tan rápido podrías correr una milla? Quizás la persona a tu lado esté teniendo pensamientos similares. Los clubes son una excelente forma no solo de conocer gente nueva, sino también de ofrecer oportunidades para involucrarse en la comunidad escolar. Recuerdo la primera vez que vi un cartel de un club de leche con chocolate en la preparatoria Wando. Estaba completamente confundido. ¿Qué actividades se realizan en el club de leche con chocolate? ¿De quién fue la idea de crear un club de leche con chocolate? ¿Quién estaría dispuesto a formar parte de un club de leche con chocolate? Cuando finalmente revisé todas mis preguntas en mi mente, recordé...

De pequeño. Creo que tenía 6 o 7 años cuando nuestros vecinos vinieron a hablar con mis padres. Como anfitrión tan acogedor, me levanté de un salto y rápidamente saqué dos vasos de cristal, los coloqué en la encimera, abrí el refrigerador y saqué mi galón de leche y el jarabe de chocolate Hershey. Vertí la leche, luego el jarabe, y al ver cómo el jarabe oscuro caía al fondo, mi entusiasmo no hizo más que aumentar. Me aseguré de que los invitados recibieran jarabe extra en sus vasos, pero ocurrió algo extraño cuando fui a servir mi exquisitez casera. Justo cuando hice un gesto para dejar el vaso, me rechazaron cortésmente.

Mis ojos penetrantes se tensaron mientras retrocedía lentamente, preguntándome qué había salido mal. Al menos logré articular un tímido "vale" antes de regresar a mi habitación. Al volver al presente, solo podía preguntarme si alguien sentía algo tan intenso por la leche con chocolate que me encantaría conocerlo. ¿Te imaginas si todos los aficionados a la leche con chocolate nos reuniéramos? Sería un caos. Incluso durante el tiempo que llevo en el instituto Beaufort, algunos estudiantes precoces que han sido llamados a fundar un club lo han logrado. De hecho, el periódico en el que escribo este artículo comenzó con dos hermanas que vieron una necesidad y quisieron...

Contribuye a la comunidad escolar. ¿De qué se trata la preparatoria si no es de conocerte mejor mientras estableces conexiones e interactúas con tus compañeros? Así que la próxima vez que pienses: "No quiero tomarme esta leche con chocolate solo", o cuando esa milla de diez minutos te haga sentir especialmente aislado, no dudes en contactar a un amigo o un asesor y crear un club.



Lucha libre: ¿qué se anticipa?

Por Margarita Brown

El equipo de lucha libre de la preparatoria Beaufort, uno de los más difíciles de formar, es poco conocido. Está compuesto por 14 chicos que dedican horas no solo durante los días de clase, sino también los fines de semana a competir en combates. Estos enfrentamientos pueden ser individuales o por equipos. Se desarrollan en tres periodos de dos minutos, en los cuales los luchadores intentan acumular puntos a través de derribos, escapes y casi caídas, o lograr la victoria al inmovilizar al oponente (con ambos omóplatos tocando la lona) para obtener una victoria automática.

Recientemente se enfrentaron a una de sus oponentes más fuertes, May River, en casa el 14 de enero. Esta fue la noche de los seniors para que nuestras águilas matriculadas honraran a una de las dos únicas chicas del equipo, Olesya Mullins, quien también ocupa el primer lugar en el estado en la división de peso de 105 libras, así como Como Jayden Priester, John Check y Alex Murser. A pesar de un esfuerzo valiente, no lograron la victoria, con un marcador de 10-69. Esto coincide con el calendario anterior, ya que parece que no podemos romper la racha de derrotas. Sin embargo, formar parte del equipo se trata menos de los resultados de los partidos y más de lo que se obtiene con la práctica. La lucha libre, que consiste principalmente en placar a los oponentes, es un deporte que se relaciona estrechamente con la fuerza y las habilidades necesarias para triunfar en el fútbol. Por lo tanto, muchos de los chicos del equipo se unieron simplemente para mantenerse en forma y desarrollar habilidades para la próxima temporada.

Las prácticas son un desafío físico, pero el deporte en sí también representa un reto mental. En la lucha libre... -ling, caerás en una categoría de peso, diseñada para mantener la equidad y asegurar que ambos oponentes tengan la misma ventaja. Gracias a la NFHS, existen 14 categorías de peso para niños: 106, 113, 120, 126, 132, 138, 144, 150, 157, 165, 175, 190, 215 y 285 lbs. Para maximizar las oportunidades de victoria, algunos equipos son estratégicos al asignar a diferentes personas en categorías de peso. Como resultado, algunos luchadores deben reducir su peso de manera muy rápida para "dar el peso". Para lograr esto, los miembros del equipo deben seguir dietas adecuadas, bajas en carbohidratos, que incluyan muchas proteínas, frutas y verduras. Además, es habitual que los luchadores reduzcan su ingesta de alimentos y limiten el consumo de agua hasta el día anterior al combate, lo que generalmente resulta en cerca de No comer ni beber. Si no consigues alcanzar el peso, deberás enfrentarte a oponentes que probablemente tengan más masa muscular que tú o no competir. Afortunadamente, después del pesaje, puedes comer y beber lo que desees; sin embargo, tras días de deshidratación, es complicado reponer las reservas de agua agotadas de inmediato.

Aunque no hay partidos programados y la temporada concluyó recientemente, es un placer destacar el esfuerzo de nuestros estudiantes. El próximo año, tal vez puedas asistir a un partido para animar o unirte al equipo si estás dispuesto a comprometerte con disciplina.



[C. Posey en el encuentro en casa frente a HHIHS el 7 de enero de 2026]



Colton Freeman se impone por 7-2 en el Dutch Fork Silver Fox Invitational.



[Jania Hayward apoyando a la jugadora de Bluffton en casa el martes 20 de enero de 2026 - créditos a Amber Hewitt/The Island News]

Las Lady Eagles presentan un potencial alentador para los playoffs.

Por Carson Crosby

El equipo femenino de baloncesto de BHS ha logrado una impresionante racha de nueve victorias consecutivas y está teniendo una temporada prometedora que les permite aspirar a un buen desempeño en los playoffs. Recientemente, se enfrentaron a su rival regional, la escuela secundaria Bluffton, tanto en casa como fuera, el 20 y el 27 de enero, respectivamente, obteniendo dos victorias sobre las Bobcats con marcadores de 76-51 y 58-26. Esto ha elevado su récord general a 15-4, que probablemente aumentará a 16-4 tras su próximo encuentro contra el condado de Colleton el viernes 30 de enero, equipo al que ya han vencido anteriormente. Además, este viernes por la noche se llevará a cabo un partido honorario especial en reconocimiento a la Dra. Deja M. Jackson. Exjugadora de baloncesto femenino de BHS, fallecida hace 3 años, fue parte del equipo a principios de la década de 2010. Se aproxima la noche de los seniors y a las atletas les encantaría contar con un gran apoyo estudiantil, ya que este será su último partido regional en casa. Tendrá lugar el 10 de febrero y se enfrentarán a la preparatoria Hilton Head Island por segunda vez esta temporada.

Los Eagles Varsity Boys lograron su primera victoria en el partido regional la noche pasada contra la preparatoria May River con un marcador ajustado de 64-62. Fue un triunfo muy disputado, pero un gran logro para el equipo, ya que su récord actual es de solo 2-14. El 10 de febrero se celebrará la noche de los seniors, tanto para los chicos como para las chicas, así como para las animadoras de baloncesto, así que vengan a apoyar a todos nuestros graduados.

ALUMNOS Y PERSONAL



[Clara Harbin con su certificado en mano]

Clara Harbin ha sido reconocida como Estudiante del Mes de Diciembre por su empatía.

Por Joleka Williams

Clara Harbin, alumna de segundo año, ha sido elegida como la estudiante del mes de diciembre por encarnar el valor de la compasión. Reconocida por su amabilidad y su actitud acogedora, Clara se esfuerza continuamente por ser amable y solidaria con todos.

A su alrededor. Clara está actualmente en 10.º grado y estudia Ciencias de la Salud 1, Educación Física, Principios de Ciencias Biomédicas y Psicología Avanzada. Además, participa activamente en actividades extracurriculares como el Club Interact, HOSA y tenis. Cuando Clara se enteró de que había sido elegida estudiante del mes, «la verdad es que me sorprendí un poco».

Los docentes la reconocieron por demostrar compasión a través de acciones diarias, desde tratar a sus compañeros de clase con amabilidad hasta fomentar un ambiente positivo en la escuela.

Clara se siente muy motivada por sus objetivos futuros; espera convertirse en médica, específicamente en anestesióloga, y tiene la aspiración de matricularse en Duke.

Estudió en la universidad antes de continuar en la MUSC para cursar medicina. También establece metas académicas elevadas, incluyendo el deseo de ser la mejor estudiante de su clase. Su consejo para otros estudiantes es sencillo: "Simplemente trabajen duro, aunque a veces se sientan desmotivados. Es más fácil lograrlo en el momento, así que sigan adelante. Mantengan en mente sus objetivos a largo plazo, aunque los de corto plazo parezcan difíciles".

A través de su empatía, compromiso y aspiraciones, Clara Harbin representa las características que la hacen merecedora del título de estudiante del mes.

La Dra. Sharmain Brown ha sido designada Maestra del Trimestre.

Por Destiny Willis y Maggie Brown

Ser docente no es sencillo, ¡pero la Dra. B lo hace parecer así! Los objetivos de la Dra. Brown siempre han sido desarrollar e implementar Programas Educativos Individualizados (PEI) y planificar el éxito de los estudiantes. La Dra. Brown ha trabajado en la Escuela Secundaria Beaufort durante años, siempre enseñando y motivando a los alumnos, generando un impacto positivo en todos los que la rodean. "Creo que cada niño merece a alguien que reconozca su potencial, los acompañe donde estén y los ayude a crecer con confianza", esa creencia la guía en la actualidad. Su dedicación, pasión y apoyo inquebrantable inspiran tanto a sus alumnos como a sus colegas. La Dra. Brown lleva 32 años enseñando, 17 de ellos en Jamaica y ha trabajado para Escuela Secundaria Beaufort para 8. Decidió que la enseñanza podría ser su vocación "simplemente por el deseo de contribuir a mejorar la capacidad lectora de un familiar y darse cuenta del impacto de la educación". También se sintió inspirada por sus tías, quienes poseían una pasión contagiosa por la enseñanza. Para ella, las sonrisas en los rostros de sus alumnos cuando finalmente comprenden un concepto hacen que todo valga la pena. Observar cómo se ayudan mutuamente una vez que lo entienden le proporciona una sensación inigualable.

Fue reconocida por "hacer todo lo posible para que cada estudiante sepa que es valioso y atender sus necesidades educativas". Celebra sus éxitos. y los orienta en los momentos difíciles".

El compromiso de la Dra. Brown con su labor la distingue, ya que siempre establece un aula acogedora donde todos se sienten valorados y respaldados. Este premio refleja la relevancia de su dedicación, actitud positiva e impacto diario.
La Dra. B ha impactado muchas vidas, pero este semestre ha influido en la vida de estudiantes y personal de una manera que les será beneficiosa en el futuro.

La Dra. Brown se sintió profundamente agradecida por el reconocimiento y el gesto [del premio], lo que le hizo sentir el aprecio que realmente merece. Con este premio, la Dra. Brown obtiene una comida gratuita en The Upper Crust gracias a su generosa donación, y con ello, ¡podría disfrutar de un delicioso wrap de pollo o alitas!



[La Dra. Brown sostiene su galardón]

Tomémonos un instante para valorar todo lo que realizan nuestros docentes, especialmente cuando se esfuerzan al máximo. ¡Felicidades, Dr. Brown, se lo ha ganado todo! Nuevamente, ¡gracias a The Upper Crust de Lady's Island por hacerlo posible!

Inspirar para enseñar

Por Willa Sargeant

Para muchos estudiantes, la educación secundaria representa el momento de considerar seriamente la carrera que desean seguir. Es un desafío elegir a qué dedicar la mayor parte de nuestras vidas, y por lo tanto, es una decisión importante que no debe tomarse a la ligera. Algunos estudiantes pueden haber soñado con ser bomberos o astronautas en su infancia, pero muchos no tienen idea de cómo será su futuro. Aunque la frase "al final todo saldrá bien" es una respuesta común en estos tiempos inciertos, puede que no se sienta así cuando las posibilidades de la vida parecen infinitas. Sin embargo, definir la trayectoria vital no es un proceso lineal. Varios profesores de Beaufort High lo ilustran.

La Sra. Backfisch, una de las nuevas docentes de BHS, siempre ha tenido el deseo de ser maestra. Muchos miembros de su familia han ejercido la enseñanza, por lo que la docencia le ha resultado muy natural. Durante su infancia, pasaba las mañanas antes de ir a la escuela en el aula de su madre, lo que le permitió sentirse a gusto en el entorno de la preparatoria. Desde pequeña, también mostró una gran pasión por las artes. En su niñez, practicaba danza y durante sus años de preparatoria fue parte de la banda. Sin embargo, su experiencia con el coro se desarrolló de una manera distinta. Además de bailar, también participó en el coro de su iglesia.

Y teatro de niña. Cuando interpretó a María en La novicia rebelde, su profesora de banda se percató de que poseía un gran talento para el canto y comenzó a enviarla al coro durante su tiempo libre en la clase de banda. Al decidir qué enseñar, la Sra. Backfisch menciona que se sentía mucho más conectada con las voces humanas que con los instrumentos, aunque aún le encantaría participar en la banda si se le presentara la oportunidad.

A diferencia de la Sra. Backfisch, la Sra. Rhatigan optó por enseñar porque se sentía insatisfecha con los docentes que tuvo durante la secundaria. En su adolescencia, le encantaba el aspecto social de la secundaria, pero percibía que los profesores eran impersonales y no satisfacían plenamente las necesidades educativas de los estudiantes de su escuela. Con el tiempo, se dio cuenta de que quería ayudar a los estudiantes a disfrutar de cada aspecto de la secundaria, incluido el aprendizaje. Comenzó enseñando diferencias específicas de aprendizaje, pero al mudarse a Carolina del Sur se dio cuenta de que no deseaba enseñar Educación Especial en una escuela pública, y en su lugar se dedicó al inglés. Cuando se le pregunta qué la hizo disfrutar del inglés, explica que, aunque le gusta enseñar escritura, de niña no disfrutaba en absoluto de la lectura. Su madre, que

Fue profesora y abogada, siempre la motivó a leer y le sugería con frecuencia sus libros, muchos de los cuales disfruta ahora. Sin embargo, en su adolescencia, nunca lo valoró completamente y no comenzó a leer por placer hasta después de la universidad, una gran diferencia con lo que muchos de sus alumnos probablemente asumirían.

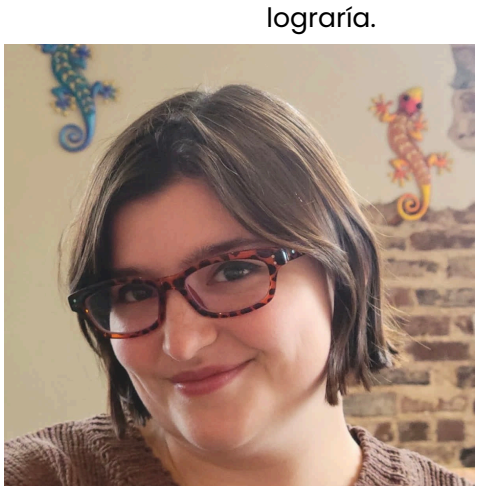
No solo ha sido docente, la Sra. Jolicoeur también ha trabajado como terapeuta en el ejército e investigadora en los Servicios de Protección Infantil. La primera vez que la Sra. Jolicoeur se sintió atraída por una profesión en particular fue en sexto grado. Su docente, la Sra. Rivers, era positiva, hacía que el aprendizaje fuera divertido y realmente se preocupaba por los alumnos. La apoyó en un momento particularmente difícil y le hizo darse cuenta de que quería ser como ella. Cuando comenzó a desempeñarse como maestra sustituta en la escuela secundaria, se enamoró y se dio cuenta de que quería enseñar a adolescentes, a pesar de que inicialmente deseaba enseñar en la escuela primaria. Cuando la Sra. Jolicoeur tenía 14 años, comenzó a ver a una terapeuta llamada Barbara Townsend, quien la inspiró a convertirse en terapeuta. Estaba atravesando dificultades familiares y la Sra. Townsend fue la primera persona en reconocer que no era culpa de la Sra. Jolicoeur, sino de sus padres. La Sra. Jolicoeur explica que esto la ayudó mucho a ella y a su familia. Quería poder hacer lo mismo por otras personas. Ella sabía que quería ser docente y terapeuta, y decidió que lo lograría.

Este trabajo, no obstante, era factible. Daba clases durante el día y realizaba terapia por la noche para poder dedicarse a ambas pasiones. Después de un tiempo enseñando, decidió unirse al ejército como terapeuta. Creció como hija de militares, por lo que la decisión y el estilo de vida que implicaba le resultaron naturales. Al finalizar su carrera militar, no estaba completamente preparada para regresar a la docencia y no deseaba realizar terapia civil (no militar). Así que, con sus títulos, se convirtió en investigadora del Servicio de Protección Civil (CPS), un trabajo que describe como muy gratificante, pero también muy desafiante.

Para aquellos que están considerando la docencia, la Sra. Backfisch sostiene que, aunque enseñar no es sencillo, si es tu pasión, nada resulta más gratificante. Su madre, quien impartió clases en una escuela pública durante 30 años y actualmente enseña en una escuela privada, continúa sintiendo esa pasión. La Sra. Backfisch espera experimentar lo mismo en 30 años. La Sra. Rhatigan destaca la importancia de conectar con los estudiantes a nivel personal, reconociendo que son individuos fuera del entorno escolar. La Sra. Jolicoeur comparte una perspectiva similar: es fundamental conocer a los alumnos y permitir que ellos también te conozcan. Las tres coinciden en que lo más relevante es preocuparse y tener pasión por lo que se hace, un principio que se puede aplicar a cualquier profesión que se esté considerando.



Señora Jolicoeur



Sra. Backfisch



[Señora Rhatigan]

Nuevos protocolos de seguridad en las escuelas secundarias del condado de Beaufort

Por Julia Denton

A partir del 3 de diciembre de 2025, la Escuela Preparatoria Beaufort llevará a cabo la implementación del sistema de detección de armas CEIA OpenGate, autorizado por el distrito, que incluirá detectores de metales en cada entrada principal. Todos los estudiantes y visitantes deberán pasar por estos detectores de metales al ingresar a la escuela.

Muchos estudiantes han manifestado su descontento con estas nuevas medidas a causa de diversas quejas. La principal es el tiempo que requieren para pasar por los detectores de metales. Primero, los estudiantes deben sacar sus tabletas y carpetas de sus mochilas y pasar por el detector de metales; después, pueden llevar sus pertenencias a clase. Muchos estudiantes estaban inquietos por los retrasos en su primera clase debido a estas medidas.

De igual forma, en los primeros días de la implementación de estos detectores, el proceso requirió algo de tiempo.

Solía ser de esta manera. Sin embargo, dado que tanto los estudiantes como el personal se han adaptado a la rutina de pasar por los detectores, cada mañana transcurre mejor que la anterior.

Se han colocado mesas tanto dentro como fuera de la escuela para facilitar a los estudiantes la extracción y almacenamiento de sus pertenencias; el personal está preparado para asistir a los estudiantes en el traslado de sus útiles alrededor de los detectores de metales; y los estudiantes ahora son conscientes de que deben llegar a la escuela un momento antes para evitar la espera al pasar por los detectores.

La instalación de los detectores de metales se realizó para asegurar la protección de todos los estudiantes y el personal de BHS frente a cualquier amenaza. Con el incremento de la violencia armada en EE. UU., también ha crecido nuestra conciencia sobre la importancia de salvaguardar nuestra seguridad ante tales riesgos. Desde que se introdujeron los detectores de metales en BHS, únicamente han identificado rizadores de pestañas, tenedores y latas de caramelos Altoid; y esperamos que esta situación continúe.



[El primer día de instalación de los detectores de metales con líneas que rodean el edificio (tomada el 3 de diciembre de 2025)]

Mesas compartidas desatendidas

Por Sofía Brown

Nuestra mesa de compartir está subutilizada. Un recurso valioso del comedor, este tazón transparente, poco conocido, simboliza las normas de la FDA y, por ende, las estrictas limitaciones impuestas a las damas del comedor.

32 naranjas rodando de las mesas — trabajo para los conserjes— y un par de cientos de esas naranjas, resguardadas por su piel gruesa, amontonadas en los enormes contenedores grises que son el último destino a la hora del almuerzo. Cartones de leche sin abrir y compotas de manzana selladas también se desechan en esos botes de basura. Esta es una imagen abrumadora, pero casi inevitable, en la cafetería, debido a las normativas de seguridad alimentaria del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Estas normativas aseguran la protección de los estudiantes al servir las comidas escolares; limitan la propagación de enfermedades y contribuyen al bienestar infantil.

Estas normas son esenciales. No obstante, también contribuyen al desperdicio de alimentos que observamos en nuestra cafetería. Además de la obligación de llevar una verdura o fruta, los estudiantes no pueden devolver sus refrigerios ni verduras o frutas a la fila para que otro estudiante los recoja. Las trabajadoras del comedor no pueden llevárselos; tampoco pueden donarlos a un banco de alimentos ni distribuirlos gratuitamente a familias en necesidad. Estas normas generan un desperdicio de alimentos considerable a diario. Sin embargo, hay personas que están tomando iniciativas para reducir el desperdicio de alimentos en nuestra escuela secundaria. Como se muestra aquí, esta "Mesa para Compartir" fomenta la lucha contra el desperdicio de alimentos: una oportunidad para que los estudiantes no solo adquieran refrigerios adicionales, sino también aquellos perfectamente consumibles que, de otro modo, acabarían en la basura.

En términos más claros, hay un contenedor sobre esta mesa al que se puede acceder justo después de saludar a la Sra. Keela, quien a menudo escribe su identificación de estudiante (que usted debería estar haciendo. Si no, ahora ya sabes cómo se llama, así que por favor dile "Gracias" y "Que tengas un buen día" mañana). Con una bonita etiqueta y todo, lleno de hielo para mantener los alimentos refrigerados fríos y seguros para consumir, este tazón es un lugar para colocar los artículos que quizás te hayan pedido que tomes (como una fruta) pero que sabes que no vas a comer. Si crees que lo comerás, suena la campana mientras está ahí sin ser consumido en tu bandeja, y no quieres llevártelo contigo, ¡ubica esta mesa junto a la fila del almuerzo! Puedes colocar con cuidado ese plátano maduro en la canasta de hielo para que los comensales del almuerzo B (o el almuerzo que venga después de ti; si eres el almuerzo C ... deberías intentar guardarlo como refrigerio más tarde) ¡tengan la oportunidad de disfrutarlo! Este tazón proporciona refrigerios adicionales para aquellos que lo deseen.

La próxima vez que estés en la fila e introduzcas tu credencial de estudiante, ten presente que esta mesa para compartir está disponible. Antes de sacar leche del refrigerador, verifica si hay alguna que necesite un espacio en el recipiente transparente de la mesa. De esta manera, no se desperdiciará al final del día y, sin duda, ¡podrás disfrutar de la leche que planeabas comprar mañana!



[El contenedor en la "Mesa de compartir" situada frente a un pilar, al lado de la fila del almuerzo]

ARTE Y NATURALEZA

Por Sofía Brown

Organizado por la Fundación Port Royal Sound, el Concurso de Arte Reciclado 2025 otorga un premio de $2,000, que se distribuye entre varios ganadores. Uno de ellos, en la categoría "Mejor Joven", fue nada menos que Kailee Wright, de la escuela secundaria Beaufort.

Kailee Wright, exalumna de la Sra. Hawkins, "llegó [a Arte] como una artista realmente talentosa". Hawkins se enorgullece: "Si le asignabas una tarea, la asumía y se dejaba llevar". "Su trabajo siempre es más intrincado". Por lo tanto, cuando Hawkins le propuso el proyecto artístico de crear pájaros, quedó asombrada con los resultados de Kailee. (¿O debería decir que se fue volando?). Hawkins le preguntó de manera casual a su alumna: "Me encantaría incluir tu pájaro en esto... Necesito una base". Aparte de los simples "par de consejos" que Hawkins ofreció, "la base y todas estas tortugas... [Kailee] ideó todo eso por su cuenta". Sin duda, Kailee "no requiere mucha ayuda y es muy creativa", continúa Hawkins.

Sin embargo, ¿en qué radica este impresionante logro de 300 dólares? Hawkins menciona: el ave está "rescatando a la tortuga marina de quedar atrapada en la red, lo cual me pareció una idea brillante, dado que estamos aquí en la playa".

Otra docente de Lady's Middle o del propio PRSF envió un correo electrónico a Hawkins; no lo recuerda. Sin embargo, en cualquier caso, el momento era ideal: la fecha de entrega del proyecto del pájaro era justo antes de la del Concurso de Arte de noviembre. Así que, dado su gran éxito, Hawkins deseaba que Kailee participara como ella misma, como persona.

¿Quién iba a imaginar que un "proyecto de aprendizaje sobre la creación de formas con metal", que implicaba "mucho corte", algo que algunos detestaban y a otros les encantaba, podría convertirse en una criatura, descrita por Hawkins como "absolutamente asombrosa con todas las alas individuales". El esfuerzo de Kailee, quien asiste durante los "períodos adicionales" porque "es una persona muy comprometida".



[Una de las obras premiadas, creada por Kailee, en el Centro Marítimo]

"Estudiante... realiza las tareas... nadie debe preocuparse por ella", resultó efectivo. Literalmente. Y con la orgullosa y comprensiva Sra. Hawkins, quien en realidad solo contribuyó con pequeñas sugerencias como recomendar pegamento para que la arena luciera húmeda y quien fue a buscar los materiales, Kailee "creó esta obra hermosa e increíble".

Y durante el resto de la clase de arte del semestre de otoño, la mayoría decía: "Me lo llevo a casa ahora". ¡Así que todos los artistas tuvieron éxito, de verdad! Y Hawkins lo reconoce. Ella, inspirada por otro estudiante, continuará con este proyecto (y posiblemente enviará más trabajos este otoño), añadiendo la opción de crear un pez. Ya que estamos en Lowcountry y todo eso.

Pero lo que esto realmente indica es que nos encontramos en Lowcountry. Y nuestras perspectivas sobre...

Los paisajes del sur, nuestros elementos fundamentales de la vida silvestre, como las tortugas marinas y las garcetas blancas, nuestros paseos en bote donde capturamos hermosas fotografías —del paisaje que quizás algún día pintemos—, dependen de cómo lo cuidemos. No preservar este ecosistema no solo impacta nuestra relación con la humanidad. La contaminación del aire, el agua, el ruido y la contaminación por plásticos tienen consecuencias reales y rápidas. La manera en que tratamos nuestro entorno (ya sea en el condado más vulnerable de EE. UU., Beaufort, Carolina del Sur, o en la Antártida) influye en nuestro clima, nuestro jardín, nuestra red alimentaria y, literalmente, en nuestro cerebro. La vida de nuestros animales, la de nuestros nietos, la de nuestros hijos y, evidentemente, todos los aspectos de nuestra existencia, también se ve gravemente afectada. Apoya tu entorno y a quienes lo respaldan, si te importa alguna de esas vidas.

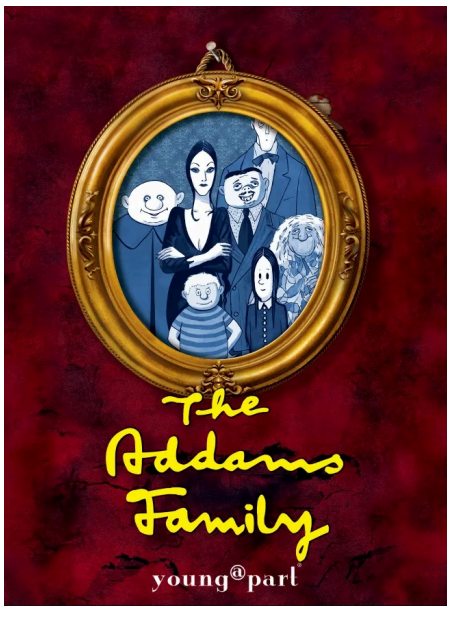
Musical de primavera 2026 de Beaufort High

Por Kyla Smith

Cada primavera, el departamento de teatro de la preparatoria Beaufort presenta un musical. La Sra. Fess es reconocida por mantener a sus estudiantes intrigados, por lo que la revelación de este año se llevó a cabo en solo cinco días. Cada día, el departamento de teatro publicó pistas en su Instagram, @bhsstagelife. En el primer día, compartieron nueve opciones para el musical de primavera. Cada día, eliminaron algunas, hasta que solo quedaron dos. Las dos últimas opciones fueron El musical de Bob Esponja y La familia Addams. ¡El musical de primavera de 2026 se anunció como... La familia Addams! Esta comedia llena de energía será una experiencia increíble para todos los que audicionen o asistan a verla.

Las audiciones se llevarán a cabo el jueves 22 y el viernes 23 de enero de 2026, de 16:00 a 17:15 h, en el PAC de BHS. Si deseas participar en las audiciones, ¡únete a Google Classroom! El código es x6plw6mq. Asegúrate de completar el formulario de Google para que Brooke Stewart, presidenta del departamento de teatro, tenga tu información. Todos los aspirantes deberán interpretar la canción correspondiente al personaje para el que están audicionando, ¡incluido el conjunto! Si buscas una experiencia divertida y gratificante, ¡deberías audicionar! Si decides presentarte, prepárate para ensayar. Si no deseas formar parte del musical, pero...

Si aún deseas apoyar al departamento de teatro, considera asistir a una de las cinco representaciones de La Familia Addams. El estreno será el viernes 13 de marzo de 2026, y habrá funciones nocturnas adicionales el sábado 14 y el viernes 20 de marzo, con la clausura programada para el sábado 21 de marzo. También se llevará a cabo una función diurna el viernes 20 de marzo. Para más información, visita @bhsstagelife en Instagram a medida que se acerquen las fechas de las funciones. ¡Apoya al departamento de teatro de BHS y déjate llevar por una nueva perspectiva para ver o participar en La Familia Addams!



La exhibición de danza invernal fue un éxito.

Por Lily Sargent

El 4 de diciembre de 2025, el programa de Danza de BHS llevó a cabo su primera presentación del año. Además, fue el debut de nuestra nueva profesora de danza, Rachel Stevenson. La Sra. Stevenson completó su primer semestre.

Trabajando con dedicación para establecer una conexión con los estudiantes como nueva profesora y diseñar coreografías entretenidas para cada clase. El espectáculo fue excepcional, con danzas de clases de todos los niveles, abarcando una variedad de estilos y técnicas, y recibiendo comentarios maravillosos del público. La Sociedad Nacional para el Arte de la Danza, un pequeño grupo de bailarines seleccionados por audición que se reúne solo un día a la semana, también presentó algunas coreografías. Teresa Baker, exdirectora del grupo de danza.

El programa en Beaufort High, que comenzó hace casi 33 años y del cual se jubiló el año pasado, asistió al espectáculo y solo tuvo comentarios positivos sobre Stevenson y su labor.

"Me gustó mucho toda la coreografía, especialmente los trabajos de los estudiantes." Savannah Stokes, 11º año

La señora Stevenson se encargó de todos los pequeños detalles.

"Desafíos y ofrecer un gran espectáculo, ¡el esfuerzo es un talento!" -Caleb Singleton, 12.º grado

"¡Todos poseían una energía asombrosa!" - Emma Pfeister, 11.º grado



Asesoría gratuita para el SAT

Por Paige Fosberry

El Centro de Apoyo Lowcountry de la Iglesia Católica de San Pedro ofrece clases de preparación gratuitas para el SAT a todos los estudiantes de Beaufort High. Las clases se llevan a cabo los lunes y martes por la tarde, de 4:00 a 5:30. Se localiza en el Centro de Apoyo Lowcountry, al lado de la iglesia principal. Todas las sesiones son personalizadas y completas, con tutores experimentados que crean excelentes ambientes de aprendizaje. No te preocupes por llevar a tus hijos.

¡Libros voluminosos y pesados para el SAT, porque te los ofreceremos! Si eres estudiante de penúltimo año o incluso de segundo año y deseas comenzar con una ventaja, ¡regístrate ya!



Entrenamiento físico para el fútbol

Por Margarita Brown

¡Los equipos de fútbol están llevando a cabo su pretemporada para el nuevo año! Si estás interesado en realizar una prueba para el equipo masculino o femenino, asegúrate de presentar un examen físico completo y un paquete deportivo. Una vez que lo entregues, podrás participar en el entrenamiento en el estadio. Para las chicas, los entrenamientos se llevan a cabo de martes a jueves de 4:30 a 5:45/6.

Y para los chicos, el entrenamiento ha sido los martes y jueves de 4:15 a 5:15. Las pruebas para ambos equipos se llevarán a cabo la primera semana de febrero, así que no olviden traer sus botas, espinilleras y la documentación.



Oportunidades artísticas, ya que es beneficioso realizar "arte por el arte" - Sra. Hawkins

Por Sofía Brown

El arte también tiene grandes expectativas para el resto del año. Una exposición de arte primaveral, con fecha provisional, se realizará en la galería de arte adyacente al PAC. ¡Esta galería de arte siempre es gratuita y está disponible para todos aquellos que deseen apreciar las obras de los estudiantes!

¡Una exposición de arte organizada por la Universidad Converse se llevará a cabo el viernes 6 de febrero!

Más tarde, se realizará la exposición de arte con jurado del Distrito Escolar del Condado de Beaufort. Este concurso de arte tiene como fecha límite el viernes 27 de febrero. Ser seleccionado para este concurso de arte es un logro significativo (una pieza clave para tu currículum), ya que solo se permite la participación de un número limitado de concursantes. Así que, si ya has creado alguna obra, no dudes en intentarlo. Si tienes éxito, tu arte será exhibido en el Museo Coastal Discovery.

Si está interesado, entregue 5 obras etiquetadas a la Sra. Hawkins o a su profesor de arte, ya que necesitan asegurarse de que todo esté documentado.

Envía un correo electrónico a april.hawkins@beaufort.k12.sc.us para obtener más información.

COASTAL DISCOVERY MUSEUM
Experience The Lowcountry Up Close

El museo Coastal Discovery es el espacio donde se presenta el arte.



[Proyecto de 2025 de Hanalyn Weitekamper de May River]

Decisión anticipada y acción temprana para personas mayores

Por Aly Dennison

La mayoría de las universidades ofrecen una Solicitud de Decisión Anticipada que permite a los estudiantes solicitar admisión a principios del otoño de su último año de secundaria. Si son admitidos a través de una solicitud de decisión anticipada, esta es vinculante y requiere que asistan a esa institución. Utilizar esta opción permite a los estudiantes solicitar admisión anticipada y asegurar su inscripción antes de las siguientes rondas de solicitudes. En muchas instituciones, las tasas de admisión por decisión anticipada pueden ser dos o tres veces más altas que las tasas de admisión regulares, ya que la solicitud refleja un interés serio en la institución. Algunos de nuestros estudiantes de Beaufort High han solicitado admisión y han sido aceptados a través de solicitudes de decisión anticipada.

y solicitudes de acción anticipada, que permiten a los estudiantes postularse antes de las fechas límite de solicitud de decisión regular sin la obligación de la decisión anticipada. Virginia O'Kelley describe a continuación su sueño, pronto realizado, de asistir a la Universidad de Clemson.

Siempre he deseado ir a Clemson porque crecí siendo un fanático leal. Mi padre asistió allí, así que me educó para serlo. Sin embargo, cuando crecí y pude disfrutar del campus, no solo de los deportes, todo para mí era ideal. Siempre lo denomino "mi lugar feliz" porque me llena de emoción visitarlo. Era el sitio perfecto para mí; Clemson tiene todo lo que podría anhelar. Un gran panorama deportivo, el tamaño ideal de unos 30,000 estudiantes, y el campus es simplemente hermoso. Siempre supe que si lograba ingresar, ese sería mi destino, y tuve la fortuna de ser admitido desde temprano. Clemson nunca me decepciona; siempre me asombra todo lo que ofrece.

[Laurel Hinderliter] *[Margarita Brown]*

La policía fue alertada cuando el CREATE Club encontró artículos sospechosos.

Por Margarita Brown

Al abordar el área densamente llena de basura junto al estadio de la escuela secundaria Beaufort, equipados con recogedores de basura, chalecos naranja neón y guantes, los estudiantes encontraron televisores, bicicletas, carritos de compras y una innumerable cantidad de botellas de plástico y vidrio desechadas. En lo profundo del bosque, se acumuló un río de basura que se esparció por la zona, y los miembros del grupo que participaron en la recolección trabajaron juntos para recogerla. Alrededor de 10 bolsas se llenaron durante la tarea, y se encontraron con una pila de bolsas de basura ya llenas, una de las cuales contenía frascos de pastillas, una tarjeta de Medicaid y una tarjeta de débito con el nombre de Mary Seabrook en todos los artículos. Shamiya Gardner expresó que "se sorprendió mucho de encontrar sus cosas". Dado que esto no es algo que alguien debería tirar al bosque, Gardner realizó una búsqueda rápida en Google para ver qué información podía encontrar porque "pensó que podría haber sido asesinada". Si bien no

La mujer de 46 años, que fue asesinada, falleció trágicamente en un devastador accidente automovilístico hace apenas dos años, en mayo de 2024. Se graduó de la preparatoria Beaufort y residía en el condado de Beaufort. Gardner, el detective de internet en acción, declaró que el accidente que le costó la vida a Seabrook también había causado la muerte de su primo. Finalmente, se contactó a la policía para que recogiera los objetos, pero no se obtuvo ningún resultado.



[Shamiya Gardner responde al hallazgo de los objetos personales de Seabrook]

Felicitaciones a nuestros destacados estudiantes de último año y su notable dedicación.

[Kate Brown] *[Virginia O'Kelley, Lauren Grice, Addy Norris, James Thomas]*

Año nuevo, nuevos acontecimientos

Por Julia Denton

Ya ha llegado 2026, ¡y el club CREATE tiene eventos muy emocionantes para comenzar el año de manera positiva! Con un inicio contundente, los miembros del club CREATE y muchos otros se unieron a la presidenta, Sophia Brown, para la Recogida de Basura del Paseo del Águila el 10 de enero, ¡recolectando más de 50 bolsas de basura! Con este nuevo comienzo, esperamos que los estudiantes de BHS puedan preservar la dignidad de nuestro Paseo del Águila durante años, evitando que se siga descuidando y arrojando basura en esta área. Además, el club CREATE inauguró el año nuevo con su Fiesta de las Galletas el 20 de enero.

Deseamos dar la bienvenida a los miembros antiguos e invitar a los nuevos a unirse a este emocionante y atractivo club. Gracias a este club, un voluntario de Citizens Climate Lobby, el Sr. Timothy Joy, vendrá a presentar información sobre el clima a todos los interesados. El 27 de febrero, durante la sesión informativa, se llevará a cabo en la sala de prensa. ¡Anótenlo y dediquen solo 30 minutos!

Dado que la mayoría de los integrantes del consejo de los clubes CREATE son personas mayores, el club recibe con agrado a todos los nuevos miembros.

Quienes estén interesados y dispuestos a generar conciencia ambiental auténtica mediante la educación, ¡únanse a CREATE! Finalmente, un gran objetivo para 2026 y un recordatorio: reducir, reutilizar y reciclar. ¡Protege el medio ambiente!

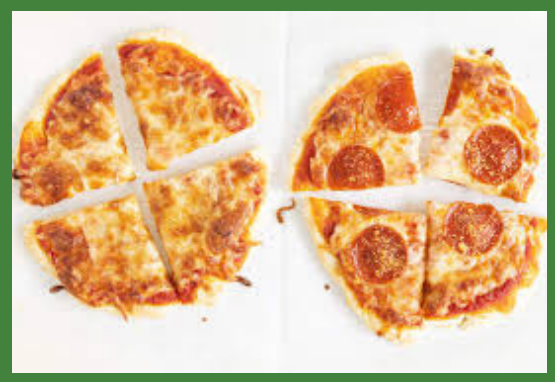
Fomentar la conciencia ambiental auténtica mediante la educación.



[Ellie Antor, Piper Kennedy y Lily Sargent colaboran en la recolección de basura el 10 de enero de 2026]

RECETA PRINCIPAL

Pizzas de yogur griego: ¡Una opción deliciosa, alta en proteínas y sencilla de preparar para mantenerte en forma y lograr tus metas de fitness en el nuevo año mientras disfrutas de una buena alimentación!



Por Margarita Brown

Para la base: aproximadamente 800 calorías y 45 gramos de proteína Ingredientes:

- 1 taza de yogur griego natural (y % de grasa, sin grasa si prefieres mejores macros)
- 1 taza y media de harina de uso general
- 1,5 cucharaditas de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal marina

Precaliente el horno a 425 grados F. En un recipiente amplio, incorpore 1 1/4 tazas de harina, levadura en polvo y sal, y mezcle bien.
Agregue el yogur griego y mezcle con una espátula para combinar, luego continúe amasando con las manos hasta que se forme una bola de masa.
Transfiera la masa a una superficie de trabajo espolvoreada con 1/4 de taza de harina y amase hasta que se integre por completo. La masa no debe ser pegajosa. Extienda la masa hasta obtener una base de pizza del grosor que prefiera (ya sea una pizza grande o una mini) y colóquela en una bandeja para hornear o en una piedra para pizza ligeramente enharinada. Cubra con salsa marinara, sus ingredientes preferidos y queso.
Hornea la pizza durante 15 minutos o hasta que el queso esté burbujeante. Retírala del horno, córtala en 8 porciones y disfruta.

Salir al aire libre: la solución sencilla

Por Piper Kennedy

Con el tiempo que pasamos en casa, conectados a la tecnología y agobiados por el trabajo y la escuela, este podría ser uno de los momentos más cruciales para dar prioridad a la salud mental. Una de las formas más efectivas, y lamentablemente subestimada, de lograrlo es también una de las más simples: salir.

Según un estudio realizado por la Universidad de Düsseldorf, el estrés laboral ha aumentado de manera constante entre 1995 y 2015, siendo en gran parte impulsado por el incremento de las exigencias psicológicas. Esta tendencia ha continuado. A medida que el proceso de admisión a la universidad se vuelve más competitivo, se anticipa que los estudiantes deberán equilibrar cursos avanzados y actividades extracurriculares.



Liderazgo, servicio a la comunidad y pruebas estandarizadas en niveles sin precedentes. El resultado es una generación que enfrenta niveles récord de estrés y ansiedad, lo que convierte las pausas intencionadas en una necesidad en lugar de un lujo.

La investigación científica respalda de manera consistente los beneficios para la salud mental de pasar tiempo en entornos al aire libre. Un estudio de 2019 publicado en Scientific Reports reveló que dedicar solo dos horas a la semana a la naturaleza, ya sea en una sola ocasión o distribuidas a lo largo de la semana, se relacionaba con niveles significativamente más altos de bienestar y una disminución del estrés. Se ha demostrado que la exposición a ambientes naturales reduce los niveles de cortisol, alivia los síntomas de ansiedad y depresión, y mejora la concentración y la memoria. Incluso interacciones breves con la naturaleza, como una caminata de 20 minutos al aire libre, pueden disminuir considerablemente las hormonas del estrés. Más allá de la salud mental, el tiempo que se pasa al aire libre también ofrece beneficios académicos y físicos. Estudios de la Asociación Americana de Psicología indican que los estudiantes que realizan descansos regulares en entornos naturales muestran una mejor capacidad de atención y una mayor productividad. La naturaleza también promueve el movimiento físico, lo que libera endorfinas y mejora la calidad del sueño, ambos factores esenciales para el éxito académico.

Aquí en Beaufort, tenemos la gran fortuna de contar con espacios naturales que muchas comunidades no tienen. La playa Sands, las marismas circundantes, el Parque Estatal de Hunting Island, el Sendero Spanish Moss y numerosos parques locales brindan oportunidades para desconectarse de las pantallas y reconectar con el entorno. Estos espacios ofrecen más que vistas panorámicas; son recursos gratuitos y accesibles para la gestión del estrés y el bienestar mental. Incorporar la naturaleza en la rutina diaria no requiere cambios drásticos en el estilo de vida. Hábitos sencillos como caminar o andar en bicicleta por el Sendero Spanish Moss, estudiar al aire libre en lugar de en interiores, contemplar el atardecer en la playa Sands o simplemente tomarse un descanso.

En un parque cercano, se pueden experimentar efectos significativos. Incluso dejar el teléfono a un lado por períodos breves puede mejorar el restablecimiento mental que ofrece la naturaleza.

O, si realmente requieres un reajuste mental, acampar puede ser una manera ideal y accesible de relajarte y recargar energías. Recientemente, un grupo de nuestros redactores de periódicos fue a acampar al Parque Estatal de Hunting Island, y la experiencia evidenció lo revitalizante que puede ser desconectar de la rutina diaria. El parque se encuentra lo suficientemente alejado de Beaufort como para desconectarse de la realidad, pero lo suficientemente cerca como para evitar el estrés de un largo viaje o estar demasiado lejos de casa si se necesita algo.

Hunting Island presenta una variedad de senderos naturales y playas, ofreciendo numerosas oportunidades para explorar y relajarse. Nuestro grupo caminó casi diez millas por el sendero Diamondback Rattlesnake y se encontró con dos serpientes en el camino, un emocionante recordatorio de lo cautivador que puede ser el entorno natural. Pasamos las tardes reunidos alrededor de una fogata y las mañanas comenzaban contemplando el amanecer sobre la playa, lejos de un cargador y la electricidad, liberándonos de alarmas, pantallas y horarios. Para los estudiantes de último año de preparatoria y los universitarios que cumplen 18 años, acampar es una opción sencilla y económica. Alquilar un lugar para acampar, cargar un auto y salir con amigos requiere una planificación mínima, pero ofrece grandes beneficios. Experiencias como estas demuestran que los descansos significativos no necesitan ser viajes costosos ni vacaciones largas; a veces, el mejor descanso se encuentra en casa.

A medida que el estrés continúa en aumento tanto entre los estudiantes como entre los trabajadores, las soluciones no siempre deben ser complicadas ni costosas. A veces, el remedio más efectivo ya se encuentra a la vuelta de la esquina. En un pueblo rodeado de belleza natural, priorizar el tiempo al aire libre no es solo una opción; es una oportunidad. Pasar tiempo al aire libre puede ser una de las decisiones más simples y saludables que podemos tomar para nuestra mente, cuerpo y bienestar general.

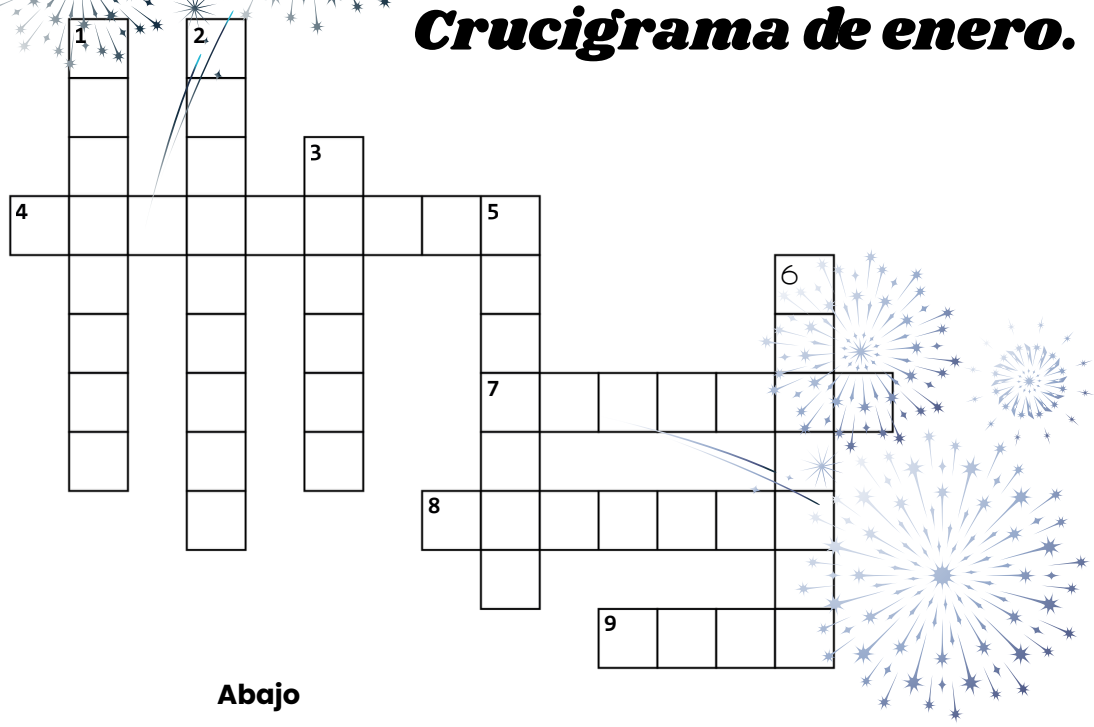
NUESTRO GRUPO Y COLABORADORES

¡Póngase en contacto con nosotros a throughtheeagleeye@gmail.com para patrocinio o para recibir novedades!

¡Agradecemos a nuestros miembros que nos asistieron con este inconveniente!

- **Betsy Rhatigan - Consultora del club**
- **Maggie Brown (12) - Directora editorial, copresidenta y cofundadora**
- **Sophie Brown (12) - Copresidenta y cofundadora**
- Piper Kennedy (12)
- Camille Giblin (12)
- Paige Fosberry (12)
- Caleb Singleton (12)
- Julia Denton (12)
- Aly Dennison (12)
- Carson Crosby (12)
- Lily Sargent (12)
- Aarón Turbeville (12)
- Joleka Williams (12)
- Jayda Torres (11)
- Kyla Smith (10)
- Willa Sargeant (10)
- Carolina O'Kelley (10)
- Collins Sanders (10)
- Jack Landa (10)
- Nia Polkey (9)
- Destino Willis (9)

Crucigrama de enero.



Abajo

1. Primer mes del Año Lunar
2. Reconocido ampliamente como uno de los deportes más antiguos.
3. ¿En qué nación se llevaron a cabo las primeras Olimpiadas?
5. ¿En qué nación se publicó el primer libro significativo?
6. La universidad más antigua de los Estados Unidos.

Al otro lado de

4. El apellido del primer ser humano en pisar la luna.
7. El planeta más cercano al sol en el sistema solar
8. Este equipo logró un récord de 16-0 y ocupó el primer lugar en los playoffs de fútbol americano universitario para el año académico 2025-2026.
9. A este metal se le reconoce por haber obtenido el primer lugar.

GroupMe

Banda

El código de Google Classroom es tlgxnbq7.

y continuar en Instagram

@THROUGHTHEEAGLEEYE

Si te interesa formar parte de esta producción, únete hoy :) Nos encontramos cada dos jueves por la mañana en la sala de la Sra. Rhatigan.