

# THE CURRENT SAUCE



Edición No.111

**EMPIEZA TU**

**VIDA UNIVERISTARIA!**



**Bienvenidos a NSU!**

*Preparense 'pal Calor del  
verano!*



## FROM OUR CREW



A la punta de tus dedos esta la Freshman Connection edición de The Current Sauce. Una pequeña guía que nuestro equipo ha creado para darle la bienvenida a nuevos estudiantes que vienen de todos lados del mundo para que conozcan más sobre Northwestern State University of Louisiana y la comunidad de Natchitoches.

Si estas leyendo esto, significa que estas entrando a un nuevo capítulo de tu experiencia universitaria. No importa si solo vienes a NSU por un semestre, dos años o los cuatro años completos, esta publicación trata de ayudarte a familiarizarte con todo lo que está por venir.

Cuando camines los pasillos de Kyser Hall, desesperadamente tratando de evitar tener clases en el cuarto piso porque las escaleras de Kyser te quitan tu respiro, recuerda que en la oficina de The Current Sauce en Kyser 227, siempre estaremos aquí para ayudarte a encontrar tu voz.

Hay muchos recursos aquí en NSU que pueden ayudarte a saber dónde está localizada la oficina de finanzas o donde se encuentra la biblioteca, pero nuestro equipo abre sus brazos para servir a la comunidad de NSU asegurándonos de que estes informado de sobre todo lo que pasa en el campo universitario.

Desde 1914, The Current Sauce ha imprimido periódicos con contenido de diferentes secciones. Nuestras secciones más recientes son Noticias, Artes y Vida, Deportes y Opiniones. Cada sección está hecha para mostrar una variedad de historias diferentes. The Sauce ha cambiado drásticamente desde el principio, pero nuestro equipo continuo a imprimir ediciones especiales que tienen un tema central. Publicamos en purplemedianetwork.com, donde puedes encontrar los artículos que escribimos casi todos los días.

Cuando entras a la universidad como estudiante de primer año, puede ser difícil saber quién eres, pero nuestro periódico te brinda la plataforma para publicar ya sea ilustraciones, artículos o fotografías como una contribución si alguna vez te apetece encontrar un lugar en Student Media.

Muchos de nosotros encontramos la oficina de The Current Sauce por accidente. Lo que tal vez empezó como una manera de ser creativo, termino con uniarnos a este equipo como editores y tomando posiciones de lideres dentro de nuestra organización.

Ya sea visitando nuestro sitio web, leyendo nuestros artículos, viniendo a nuestros eventos o tropezando en nuestra oficina buscando como contribuir, The Current Sauce te da la bienvenida a NSU y estamos ansiosos por verte en campus.

## CONTENIDO





# NSU LES DA LA BIENVENIDA A LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO

“Cualquier cosa que se relacione con un estudiante de primer año, lo encontraras aquí en esta oficina,” Mary Katherine Horton dijo, introduciéndose como la Directora Fraternal de Liderazgo y Compromiso Civil, también como la Directora de Greek Life (Vida Griega) y First Year Experience (FYE – Experiencia de primer año).

La oficina de FYE está perfectamente ubicada en el primer piso del edificio de Student Services.

Horton enfatiza la importancia del primer año de un estudiante. “El FYE es sobre traer estudiantes aquí y que se queden aquí, asegurándonos que están teniendo una experiencia excelente en su primer año.”

Horton sabe que estudiantes necesitan más ayuda durante este tiempo, por eso FYE es importante para ayudar a estudiantes a disfrutar y saber vivir su primer año.

Estas son las cosas más importantes a tener en cuenta en los próximos meses mientras Northwestern State University of Louisiana se prepara para su semestre de verano.

“Nuestro mayor evento en el verano es Freshman Connection, que es nuestro programa de orientación. Tenemos cuatro sesiones; tres sesiones nocturnas y una sesión de un día,” dijo Horton. “Y ocurre en Mayo, Junio y Julio. Damos la bienvenida a todos los nuevos estudiantes de primer año, estudiantes de primer año o, a veces, estudiantes transferidos aquí en Northwestern para que podamos acostumbrarlos a nuestro campus.”

Freshman Connection ayuda a los estudiantes conectarse, y en el mundo profesional que muchos estudiantes de último año que se gradúan ahora esperan con an-

sias, las conexiones son importantes.

“Conocerán a sus profesores, sus asesores académicos, conocerán a los miembros de nuestro personal, conocerán a otros estudiantes en sus clases, estudiantes de último año, simplemente conocerán a muchas personas que harán de Northwestern State un hogar para ellos,” dijo Horton.

Horton también quiere que los estudiantes de primer año conozcan Demon Days, “una serie de eventos divertidos y gratuitos diseñados para dar la bienvenida a los estudiantes nuevos y antiguos a Northwestern State. ¡Demon Days comienza con la mudanza y continua durante todo el otoño!” dijo el sitio de web de NSULA.

Pero no podemos olvidarnos sobre todo el trabajo que se hace detrás de las escenas. Hay muchos estudiantes que saben que Freshman Connection no sería tan exitoso sin la ayuda de trabajadores estudiantes y voluntarios.

“No podría hacer nada sin la ayuda de mis estudiantes trabajadores y voluntarios y mis freshman connectors. Entonces, los freshman connectors son líderes de orientación. Así que hacen un curso para convertirse en líderes de orientación y los contratan en el equipo,” dijo Horton. “Entonces, cualquier estudiante en Northwestern puede postularse para ser voluntario de Demon. Los traemos en el verano para Freshman Connection. Realmente son como la columna vertebral del programa.”

Horton hace su parte al recordar a los estudiantes de primer año entrante los eventos organizados durante el verano. “Enviamos correos electrónicos personalizados a todos los estudiantes que



Fotografía: Chris Reich

## El comite de bienvenida esta feliz de recibir a los *Demons* recién llegados

ingresan a Northwestern diciendo: ‘¡Hola, es hora de registrarse en Freshman Connection!’ Y enviamos continuamente esos correos electrónicos. Y el siguiente paso siempre incluye registrarse para Freshman Connection, porque así tienen una idea de cómo será su otoño, siempre decimos que vengán a Freshman Connection. Es la mejor manera de conocer gente y aclimatarse a este campus.”

Se crean muchas oportunidades de divulgación para los estudiantes de primer año antes del gran día. “También enviamos postales, ‘Save the Day’, en realidad las enviamos por correo a todos los estudiantes que ingresan... Así que nos esforzamos mucho para correr la voz con correos electrónicos, postales y campañas en las redes sociales. Así que sí, realmente nos esforzamos por correr la voz.”

Pero FYE no es el único grupo en el campus que organiza eventos durante el verano. CAPA es conocido por su Cena Teatro. “Esa es una de mis cosas favoritas en el

campus, es ir al Dinner Theatre. Y luego sé que el WRAC [el gimnasio de la universidad] tiene un campamento de diversión y acondicionamiento físico.”

“Para nuestros estudiantes actuales, no es demasiado tarde para involucrarse en el campus, pueden comenzar ahora en el verano,” dijo Horton. “Para los estudiantes que ingresan, quiero decirles que salgan de su zona de confort y vengán a Freshman Connection... Queremos mostrarles nuestro campus y queremos que se entusiasmen por venir aquí para que cuando estén aquí en el otoño, ya tengan amigos.”

Mary Katherine Horton quiere dejar a todos los estudiantes con consejos para los próximos meses de verano. Asista a estos eventos, “para que no sea tan aterrador cuando lleguen aquí en el otoño.”

Kelsie Campbell, Editora De Noticias.

## NATCHITOCHES Y LUGARES DE INTERÉS

¿Buscas un lugar agradable y tranquilo para estudiar? ¿O qué tal un lugar para relajarse y divertirse con amigos después de una larga semana de clases? Natchitoches lo tiene todo, desde cafeterías con un ambiente único y extravagante hasta excelentes lugares para encontrar ropa con un presupuesto ajustado. Estos son algunos de los mejores lugares para los estudiantes de Northwestern State University of Louisiana en Natchitoches.

StoryBrew Coffee Cafe es un gran lugar para tomar un café, encontrar un buen libro para leer y estudiar al contenido de su corazón. Se inauguró en 2020 y está ubicado en Front Street.

Este lugar único lo tiene todo: una estatua gigante de un dragón, un piano, estanterías con libros de bolsillo y, lo más importante, espacios acogedores para estudiar. El departamento de escritura creativa también organiza noches mensuales de micrófono abierto donde los estudiantes muestran sus talentos en StoryBrew. Algunos de los mejores elementos del menú son los cafés helados y el té de boba. ¡Es una pequeña y encantadora cafetería con un ambiente como ningún otro!

¿Quieres ir a ver las últimas películas? ¡Continúe por Keyser Avenue hasta Parkway Cinema 6! El cine cuenta con seis salas de proyección, cómodos asientos y

## Estudiante buscando discos de vinil en *Laughing Sam's Discs*.



Submitted by: Rebecca Maciejski



Contribucion de : Rebecca Maciejski

## Estudiantes demostrando su talento en la Noche de Micrófono abierto en el *Café StoryBrew*

una experiencia visual inigualable. En cooperación con el programa Demon Deals, Parkway Cinema 6 ofrece boletos para estudiantes de \$6 los martes por la noche con una tarjeta de identificación de estudiante válida.

¿Buscas un lugar para patear tus talones y pasar un buen rato? No busque más allá de la Press Box. La Press Box acoge noches temáticas y fiestas de fraternidades, lo que lo hace perfecto para una salida nocturna con amigos después de una larga semana de clases. Debes tener 18 años para entrar y 21 para beber.

El café es un elemento básico importante de la pirámide alimenticia de los estudiantes, y cuando la mayoría de la gente piensa en café, piensa en Starbucks. Starbucks, que abrió recientemente en Keyser Avenue, es el lugar perfecto para tomar un respiro antes de largas noches de tarea y estudio. Algunos de los mejores elementos del menú son los cafés helados y los frappuccinos. Sin embargo, si está buscando una alternativa más cercana, Cafe de Mon está ubicado junto a la Biblioteca Wat-

son en el campus.

Encontrar ropa linda con el presupuesto de un estudiante universitario puede ser un desafío, ¡pero Goodwill puede ser un excelente lugar para encontrar lo que necesitas! Goodwill no solo vende ropa, sino que también vende artículos para el hogar, libros e incluso discos de vinilo. Están ubicados en South Drive.

¿Amas la música? Si respondiste que sí a esa pregunta, ¡entonces deberías echarle un vistazo a Laughing Sam's Discs! La tienda está ubicada en la Rue St. Denis. Venden discos de vinilo, arte de artistas locales, afiches y hasta casetes. También son conocidos por apoyar a los músicos locales y organizar Shop St. Denis Fest, que ocurre cada segundo sábado del mes.

Si crees que no hay nada que hacer en Natchitoches, ¡piénsalo de nuevo! Hay muchos lugares maravillosos para comer, comprar y pasar un buen rato en Natchitoches.

Mary Fletcher, Reportera.





Photo Submission: Harriette Palmer

*Según Palmer, el enfoque principal del programa **ADVANCE** es desafiar a las mentes jóvenes y brillantes para ayudarlos a ser lo mejor de sí mismos, ofreciéndoles clases que no tendrían la opción de tomar en un plan de estudios escolar tradicional.*

Cada verano, los estudiantes de Northwestern State University hacen maleta y regresan a sus hogares para vacacionar. Algunos pueden pensar que el campus se quede vacío, esperando a que los estudiantes regresen, pero se equivocan. A lo contrario, cada Julio, padres dejan a sus hijos por tres semanas largas de un programa en verano en el campus de NSU.

El programa de ADVANCE es para Young Scholars, también conocido simplemente como ADVANCE, es un programa para estudiantes motivados académicamente de grados séptimo a onceavo. Está dirigido en gran parte por Harriette Palmer, la directora asociada del programa, y está claro que Palmer se preocupa profundamente por estos estudiantes.

"Es realmente un ambiente familiar. Se sienten cómodos. Los presentamos



Contribucion de: Harriette Palmer

y conocen a todos los que necesitan conocer en la primera noche," dijo Palmer. "Les prometo a los padres que están supervisados, que no les importe, porque son geniales estudiantes universitarios quienes los están supervisando... Se les permite ser quienes son cuando están en ADVANCE".

Según Palmer, el enfoque principal del programa ADVANCE es desafiar a las mentes jóvenes y brillantes para ayudarlos a ser lo

mejor de sí mismos, ofreciéndoles clases que no tendrían la opción de tomar en un plan de estudios escolar tradicional.

"Este verano, estamos ofreciendo 12 cursos, y de esos 12 cursos, ocho de ellos están en un acuerdo de articulación con NSU," dijo Palmer. "Entonces, en una fecha posterior, si están en inscripción doble o están tomando clases en línea o presenciales con NSU, pueden obtener créditos

universitarios".

Angelina Wood, participante anterior de ADVANCE, ahora trabaja con Palmer cada primavera, organizando las solicitudes de los estudiantes y ayudando a prepararse para el próximo verano.

"Creo que, cuando miré por primera vez el programa ADVANCE, lo primero que me enganchó fueron todas las opciones de clases interesantes. Había clases de mitología, estudios de cine; escritura creativa," dijo Wood. "Había muchas cosas que me interesaban y sabía que probablemente no tendría la oportunidad de estudiar hasta la universidad".

Para Wood, ADVANCE finalmente terminó siendo más que un entorno académico.

"Creo que ADVANCE siempre tendrá un lugar especial en mi corazón. Conocí a algunos de mis mejores amigos allí y aprendí mucho sobre mí", dijo Wood. "No sería la misma persona sin él".

Hay una manera para que los estudiantes universitarios contribuyan a ADVANCE durante el verano. Según Palmer, ADVANCE ofrece algunos puestos remunerados: asistentes residenciales y asistentes de enseñanza.

"Si son asistentes de enseñanza, realmente están en clase 108.5 horas con los estudiantes, por lo que deben estar bien preparados en ese curso y ser capaces de ayudar a cualquier estudiante a superar un obstáculo", dijo Palmer. "Los asistentes residenciales



Contribucion de: Harriette Palmer

manejan todo en el dormitorio. Ofrecen actividades nocturnas. Los fines de semana son muy largos para los RAs porque tenemos más actividades el fin de semana una vez que los estudiantes salen de clase el sábado por la mañana, pero tratamos de equilibrar el aspecto educativo del programa con mucha diversión."

Los puestos pagados en ADVANCE ofrecen una oportunidad para que los estudiantes universitarios se conecten y orienten a jóvenes con intereses académicos específicos.

"Pienso en solicitar un trabajo de verano todos los años, y tengo muchos amigos que han trabajado como miembros del personal varias veces," dijo Wood. "La comunidad entre el personal es increíble, y las actividades y los eventos pueden ser tan divertidos

para quienes trabajan como para los estudiantes. Es una experiencia como ninguna otra."

Ya se han presentado solicitudes para puestos remunerados en ADVANCE, pero es una oportunidad anual y, según Palmer, "si alguien está realmente interesado, puede contactarme y al menos podría hablar con ellos y ver en qué les interesaría trabajar, y si habría una posibilidad de entrevistar en ese momento."

Para más información sobre ADVANCE visita <https://www.nsula.edu/advance/>.

**SCAN  
ME!**





# THINGS I WISH I KNEW DURING FRESHMAN YEAR.

Submitted by: Tyrenisha James



Ya en su ultimo año, Tyrenisha es parte de la Sororidad Alpha Kappa Alpha

Mis cuatro años universitarios se están llegando a su fin. Durante mis últimos momentos en campus, he empezado a romantizar mi “vida universitaria.” Yo no siempre he tenido esta perspectiva de la vida universitaria. Mi perspectiva ha cambiado drásticamente durante los años.

Entrando mi primer año, no sabía cómo adaptarme a mi nueva vida. Estaba profundamente apegado a mi ciudad natal y familia. La transición de ser dependiente a independiente fue difícil. Fue tan natural para

los demás, y me encontré atrapada en este lugar incomodo. Tuve que cometer muchos errores y aprender muchas lecciones antes de adaptarme a mi nueva forma de vida. Mientras superaba estas situaciones, y me adaptaba, desearía tener a alguien que me informara.

Estas son unas cosas que ojalá hubiese sabido en mi primer año.

Ser involucrado. Había muchas organizaciones del campus que me interesaban, pero nunca me atrevía a ir a una reunión. Aunque eventualmente me uní a algunas

organizaciones durante mi segundo año, deseé haberlo hecho antes. Tenia miedo de asistir sola a las reuniones y eso me impedía hacer muchas cosas. Si ves un club que te interesa, no dudes en unirte. Eventualmente te agradecerás por salir de tu caparazón a medida que conoces gente nueva.

Utiliza tus recursos. Tu matrícula cubre una gran cantidad de recursos en el campus. Mi primer año no aprendió sobre el bus hasta mi semestre de primavera. Me ha salvado tantas veces de quedar atrapado

bajo la lluvia. Existen otros recursos como el gimnasio, la enfermería y servicios de consejería. Esto está disponible para los estudiantes sin costo adicional. El gimnasio del campus, el Centro de Bienestar, Recreación y Actividades, también ofrece clases gratuitas de ejercicios. Puedes asistir a clases de ejercicios como yoga, pilates y campo de entrenamiento. La enfermería, conocida como Servicios de Salud brinda atención médica profesional a sus alumnos. Si te sientes enfermo, puedes reservar una cita en

Fotografo: @nsula-Instagram



Tyrenisha James participando en la “Carrera Infernal” en su primer año.

línea para reunirse con una enfermera. Los Servicios de Salud brindan pruebas para infecciones de transmisión sexual, VIH, embarazo y controles de azúcar en la sangre. Los servicios de consejería ofrecen sesiones de terapia para estudiantes universitarios. Ofrecen terapia individual o grupal.

Ten cuidado. La universidad no siempre es un lugar de confianza. Si

vives en los dormitorios, asegúrate de que tú y tus compañeros de habitación mantengan la puerta cerrada con llave. Puede parecer un entorno seguro, pero nadie desea que su espacio personal sea inseguro. En caso de cualquier emergencia, ten guardado en tu celular el número de la policía universitaria. Si posees un automóvil, no lo dejes abierto y no dejes tus artículos

de valor a la vista en tu automóvil. Si vas a un club o un bar, trata de ir en grupo. Es importante que tú y tus artículos estén seguros.

No tengas miedo al cambio. Los próximos cuatro años estarán llenos de cambios, y es más fácil aceptarlos. ¿Quieres cambiar de carrera? Hazlo. ¿Quieres desconectarte de viejos amigos? Hazlo. Una vez que dejes ir el miedo al cam-

bio, abrirás la puerta a más oportunidades. El cambio da miedo, pero es necesario para el desarrollo personal.

La universidad no es fácil. Lleva tiempo adaptarse a estar en un entorno nuevo, con gente nueva. Toma un día a la vez, y te iras ajustando a tu nueva vida.



# QUE SON LOS DEPORTES INTRAMUROS Y COMO PARTICIPAR

Contribucion: [www.imleagues.com](http://www.imleagues.com)



## INTRAMURALS

*Los deportes intramuros en Northwestern State University of Louisiana is the perfect opportunity for students to step away from the classroom and have fun.*

Los deportes intramuros son parte de la familia de Northwestern State University of Louisiana y brindan una oportunidad para que los estudiantes salgan de sus dormitorios y se diviertan.

Este evento está dirigido por el subdirector de intramuros y club de deportes, Jason Stelly, quien es amigable con el equipo y quiere que los nuevos estudiantes sean sociables. Los deportes incluyen baloncesto, fútbol de bandera, softbol y fútbol. También se organizan eventos menores para que participen residentes y

estudiantes.

Los deportes intramuros no requieren que los estudiantes paguen para competir en eventos menores, pero para los eventos importantes requieren una tarifa de \$25 dólares por persona.

La igualdad de género se practica entre mujeres y hombres, todos pueden competir. Los estudiantes de BPCC también pueden competir y participar en los eventos y competir por la multitud de premios que estos eventos comparten con los estudiantes.

El único requisito es que

los estudiantes deben estar tomando una hora de clase dentro y fuera del campus. Los estudiantes de tiempo completo deben pagar una tarifa de intramuros de \$ 5.50 por semestre.

Si eres un estudiante de primer año que quiere socializar con nuevos amigos y comenzar tu vida escolar con fuerza, regístrate y únete a la familia NSU.

Para unirse, debes ir al WRAC [www.imleagues.com](http://www.imleagues.com) para los eventos principales con anticipación, pero para los eventos menores, los estudiantes pueden presentarse 10 minutos antes

de que comience el evento.

Toda la información sobre los horarios, la vestimenta y el lugar donde se llevará a cabo el evento está disponible para los recién llegados en <http://wrac.nsula.edu> en [www.imleagues.com](http://www.imleagues.com) y si deseas una copia física, se la proporcionaremos. en la recepción del WRAC.

Disfruta de tu nueva vida en una aventura educativa uniéndote a los deportes intramuros aquí en NSU.

Christian Robinson, Reportero de Deportes

# COMO LOS ATLETAS DE PRIMER AÑO SE ADAPTAN A LOS DEPORTES AL NIVEL UNIVERSITARIO

First-year college athletes often struggle with adapting to new environments away from home.

Students in Northwestern State University of Louisiana's athletic program come from all over to compete for the university, whether they're from a small town in Northern Texas, other cities along the deep south of the United States or from deep in the country of Canada.

For most athletes such as men's baseball third baseman Michael Dattalo, adapting to the small town of Natchitoches, Louisiana, with the help of the community and their teammates, it

took very little time to feel like home again.

"It was pretty easy," Dattalo said, who's from Keller, Texas. "My roommates helped me a lot—some of my best friends."

The help of roommates, teammates and coaching staff has shown to be great in the long run for athletes at NSU. Dattalo spoke of being more involved with the sport of baseball as well as being more involved on campus and with the Natchitoches community.

Caleb Castle from Houston, Texas speaks of the help of his coaching staff helping in his first year as an athlete at NSU. "It's been

pretty nice. The coaches have helped me out and I've been able to get pretty comfortable with the guys—making it feel a lot like home."

"The couple restaurants here feed the guys who come around a lot and help the incoming new students settle in," said Castle.

Dedicating time to athletics can sometimes be stressful. Adding on the uncomfortable feeling of being in an environment not well known can bring on major mental health problems for athletes causing struggles with athletic performance.

For Dattalo and Castle, being involved with those

around helps more than most may know.

"Get involved as much as possible with your roommates and be around a bunch of people as much as you can," Castle said.

"Just get involved with all the other athletes. Meet as many people as you can. Hang out with people that kind of have the same goals and drive as you do," Dattalo said. "Just really get out there and get involved."

China Brown, Reportera de Deportes



Contribucion de: Chris Reich/NSU Photographic Services

*Atletas de primer año viendo a sus compañeros de juego, de casa y el equipo de entrenadores para ayudarles a adaptarse a esta nueva etapa lejos de casa.*



