

Fall 2020

Minero Magazine, Volume XXXI, Fall 2020

UTEP Student Publications

Follow this and additional works at: <https://scholarworks.utep.edu/prospector>



Part of the [Journalism Studies Commons](#), and the [Mass Communication Commons](#)

Comments:

This file is rather large, with many images, so it may take a few minutes to download. Please be patient.



MINERO
MAGAZINE

VOLUME XXXI • FALL 2020



health issue

Read more at mineromagazine.com

Editor-In-Chief:
Grecia Sánchez

Art Director:
David Cruz

Copy Editor:
Brandy Ruiz

Photo Editor:
Anette Baca

Writers:
Maria Ramos
Brandy Ruiz
Bryan Mena
Angela Grijalva
Antonio Villaseñor-Baca

Photography:
Anette Baca
Antonio Villaseñor-Baca
Bryan Mena

Cover:
David Cruz

Art Director/Designer:
David Cruz

Accounting Specialist:
Isabel Castillo

Administrative Secretary:
Crystal Brown

Assistant Director / Editorial Adviser:
Tracy Roy

Director:
Veronica Gonzalez

STAFF

CONTENT



MINERO
MAGAZINE

VOLUME XXXI • FALL 2020



Desmantelando el estigma de las condiciones mentales

P A

Think like an athlete: the toll it takes to play sports at UTEP

Plant-Based Muscle: a nurse that lives the lifestyle of a vegan powerlifter

Anxiety: What is it and how can I make it better?

Vida bajo una aguja: Tatuajes en la frontera

Minero Magazine is published by UTEP students through the Department of Student Media and Publications. It is published once every fall and spring semester. Minero Magazine is not responsible for any claims made by our advertisers. Additional policy information may be obtained by calling Student Media and Publications at (915) 747.5161. Views expressed in this publication are not necessarily those of the University.



@minero_official



@minero_magazine



Minero Magazine



VOLUME XXXI Fall 2020
mineromagazine.com

ÚLTIMA NOTA DE EDITOR

POR GRECIA SÁNCHEZ

Minero Magazine: fuiste amor a primera vista. Desde el momento en que escuché de ti, supe que quería contribuir a tu vitalidad creativa. Escribir para ti ha sido un honor del cual estaré eternamente agradecida. Del 2016 hasta hoy, has sido mi dicha personal y mi trabajo de ensueño. Contigo soñé, lloré, reí, grité, canté y viví.

Me llena de felicidad saber que todo ha valido la pena porque más gente te conoce, te lee y te busca. Hoy más que nunca se necesitan más narrativas transfronterizas que sean precisas y de contenido verídico. Aun así, la importancia de esta revista no radica en su misión, sino en las vidas que en esta se plasman para darle color a una comunidad binacional e irreverentemente única.

La edición Otoño 2020 sobre salud es un claro ejemplo de esto. La reportera Maria Ramos entrevista a una estudiante de UTEP que vive con depresión y ansiedad, indagando sobre el estigma social creado alrededor de estos trastornos.

Por otro lado, la reportera Brandy Ruiz habla con estudiantes atletas de UTEP sobre las presiones añadidas al navegar el mundo deportivo junto con el académico, descubriendo un estilo de vida con desafíos mentales únicos.

Así mismo, la reportera Angela Grijalva escribe sobre la ansiedad, desmantelando los varios recursos que la universidad y comunidad fronteriza ofrecen en torno al tema.

Esta edición también contiene tatuajes. Y sí, el mundo de la tinta cobra vida a través del escritor Antonio Villaseñor-Baca. Desde artistas hasta profesores orgullosos de sus tatuajes, Antonio habla del contexto actual, dolor, y proceso de los tatuajes en la región fronteriza.

Añadiendo a la riqueza de esta edición, el reportero Bryan Mena indaga sobre el estilo de vida de un atleta vegano en El Paso. Desde rutina diaria hasta motivos personales, Bryan nos cuenta cómo Alejandro Gutierrez logra cumplir sus objetivos de empatía y salud cada día.

Esta edición no estaría completa sin la resiliencia de cada uno de los integrantes de la revista. Frente a una pandemia global sin precedente, estoy orgullosa de haber trabajado al lado de personas con una capacidad de adaptación impresionante. Desde escritores hasta diseñadores, la dedicación hacia esta edición se plasma como hecho histórico para Minero, considerando los obstáculos de una cuarentena global en una comunidad transfronteriza, acostumbrada al cruce diario de personas, bienes y costumbres.

Gracias en especial al equipo editorial de esta edición que, trabajando desde la distancia y con la incertidumbre reinando sobre el mundo, pudo finalizar una de las ediciones más progresistas de Minero Magazine.



Gracias a Kathleen Flores, por darme la bienvenida a Minero, a Veronica González, por ser mi mano derecha en todo momento. Gracias a Tracy Roy, por ser un recurso indispensable dentro y fuera de la oficina 24/7. Gracias a Antonio, Brandy, Maria, Mena, Angela, Anette, David C., Elliott, Salma, Vero Martínez, Claudia, Itzel, Nina, Michaela, Christian, Andres Martinez, Rene Delgadillo; por su amistad y valiosas contribuciones a Minero semestre tras semestre.

Gracias a ustedes, lectores, por mantener viva la revista. Nuestro trabajo sería en vano si nuestras historias no cobraran vida con cada leída de ustedes.

Minero Magazine, ha sido un tremendísimo placer ser tu editora estos tres años. ¡Gracias!

Inclusive Language Statement

By the editorial team of Minero Magazine

Minero Magazine has always prided itself on being a publication that includes, rather than excludes, at the border. Such is the nature of the bilingual character and style of the magazine. With that in mind, starting with the Fall 2020 Issue of Minero Magazine and online reporting, the editorial team has decided to add inclusive language in its writing style in favor of inclusivity, accuracy, diversity and respect for all people's identities.

We recognize the urgent need and importance to prioritize people's identities above the current accepted writing style enforced in news houses across the country. We hope institutions such as the Real Academia Española, Columbia Journalism Review, Spanish AP Style, among other language authorities that have not added inclusive language as the accepted norm for media outlets nor guidance on how to use these terms for those publications who wish to do so, do change and adopt a vocabulary that is more inclusive for everyone.

Since language changes every day, and we believe these authorities have an ethical responsibility to adhere and modify their rules following the language's inherent and inexorable changes, Minero Magazine's commitment to diversity and inclusivity now moves beyond bilingualism. We hope by adopting this language, a direct message of accountability is understood, that we are committed to respect people's identities.

In the case of English stories, Minero Magazine joins the Washington Post, Columbia Journalism Review, the American Psychological Association, and many other writing authorities, in adding the singular pronoun "they" to be used to identify non-binary people and others who do not wish to identify themselves as either male or female when mentioned in Minero stories. In the case of Spanish stories, the commitment goes further.

As the Spanish language has been historically known for sustaining and perpetuating binaries and genders in its pronouns and overall grammar, Minero Magazine moves forward to include the "x" as a way to avoid imposing gendered language terms to diverse groups. The case will change such that words like "ellos," "todos," "aquellos," which carry assumptions of people's identities on several levels inside a group, will be modified to words like "ellxs," "todxs," and "aquellxs."

In accordance with Latin American activists who have historically fought for the use of inclusive language in the Spanish language specifically, Minero Magazine is aware of the use of the morpheme -e as a solution provided to address the exact same problem addressed above when communicating in Spanish. We are aware that the morpheme -e covers a necessity in pronouncing gender-neutral terms that the morpheme -x does not cover.

However, Minero Magazine has chosen to write with the "x" instead of the "e" to include Chicanx identities currently existing at the border where most of our readers reside. Rightfully, Minero's commitment to respecting people's identities extends to this group of people in its addition of inclusive language to its writing style.

The need to ask for people's pronouns has never been more prevalent. The same way we always make sure to record names, their spelling and pronunciation correctly, we believe that when it comes to their pronouns, we should be doing the same. To avoid assumptions on people's identities and accurately address them when mentioned in a Minero story, Minero's editorial team commits to ask and respect people's pronouns in its stories. This will be done for both Spanish and English stories, even if the person's pronouns use a morpheme not currently accepted by any other publications in the U.S. or in México.

We know adding inclusive language to our publication is one of the many things we can do to become an all-inclusive publication. We have been exercising our ethical responsibility as a newsroom in creating conversation spaces for these topics to be discussed and we are making changes to our writing style accordingly. This statement encompasses and is the result of these discussions.

We will continue to work along these lines to create spaces where not only the editorial team, but our audience engages in these ongoing conversations as we recognize the need to push for more recognition, representation, and acknowledgment of non-binary, Chicanx, and other identities in the news media who are often unrepresented. We believe our efforts have begun to address these issues, but more work remains to be done.

If you wish to give us your input on inclusive language or any other issue that you think is relevant to this publication, we invite all readers to write a letter to the editor or write in our new online space at our website: mineromagazine.com in the Column tab. This is where we will periodically showcase the opinion of both our writers and readers in hopes of creating a safe and respectful space for people of the community of El Paso-Ciudad Juárez border to engage with one another about issues concerning the news media.

We hope for this space to be the start of future changes not only in our publication style and character, but also in the way the news media interacts with the problems of the discipline, in companionship with its audience.

Sincerely,

Editorial Team, Minero Magazine

Sources:
cjr.org/language_corner/language_changes_were_fond_of.php
aceseditors.org/news/2017/ap-style-for-first-time-allows-use-of-they-as-singular-pronoun/
poynter.org/reporting-editing/2017/ap-style-change-singular-they-is-acceptable-in-limited-cases/
cbsnews.com/news/the-ap-stylebook-now-includes-they-as-a-singular-pronoun-gender-neutral/
youtube.com/watch?v=9iKHj5xAaA
youtube.com/watch?v=ZFWrzw9sz8

To read this statement in Spanish,
go to mineromagazine.com



EL ESTIGMA SOCIAL ALREDEDOR DE LAS CONDICIONES MENTALES

Historia por Maria Ramos

Diseño por David Cruz

Las creencias y actitudes negativas hacia los trastornos mentales han creado un puente para empujar a las personas que lidian con algún trastorno a hacerlo en silencio. Esto va más allá de una tristeza pasajera. La depresión es un trastorno emocional que causa un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés por las cosas cotidianas.

“Es como estar siempre cansada, como si tuvieras que arrastrar un caballo. Siempre estás cansada, quieres dormir, pero no puedes descansar, te duele la cabeza y no sabes qué es lo que te está pasando, lo único que quieres es desaparecer”, Julissa Fernández Rivera dice.

Julissa, mejor conocida como JJ, de 27 años de edad, cursa la maestría en filosofía en la Universidad de Texas en El Paso. JJ nació y creció en El Paso viviendo con depresión y ansiedad. No fue hasta que tenía 19 años de

edad que fue diagnosticada con estos dos trastornos.

Esta condición puede convertirse en un problema de salud serio ya que los periodos de duración pueden ser más largos e intensos, afirma JJ, quien ha experimentado estos momentos en su vida.

La depresión puede orillar a las personas que viven con esta condición a aislarse de sus familiares y amigxs. La Organización Mundial de La Salud (OMS) reportó que cada año se suicidan cerca de 800,000 personas, y el suicidio es la segunda causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años.

“Todo comenzó a los 12 años, ya para los 15 años comencé a tener ideas suicidas, a los 17 años estaba sorprendida de que estaba viva y fue a los 19 años que decidí buscar ayuda profesional”, JJ dice.

JJ comenzó a sufrir episodios de tristeza profunda y sin saber a qué se debía. Ella

recuerda sus años de adolescencia con muchos sentimientos encontrados. Por una parte, era una estudiante feliz, con notas de excelencia. Pero había días que simplemente quería estar sola, aislarse de todos y no querer hacer nada.

“Era buena estudiante, usualmente me sacaba puras A’s, no tenía ningún problema en lo académico, pero nunca fui al cine o al parque con mis amigos, mi vida social simplemente no existía”, JJ dice.

Por el hecho de que JJ no reflejaba sus problemas mentales en su desempeño académico, para los padres de ella era difícil identificar o entender que ella estaba pasando por una situación de trastorno mental.

C&B Psicología Clínica, una página web creada por dos psicólogas para ayudar a personas con trastornos mentales, publicó “el estigma de ir al psicólogo está

íntimamente relacionado con las creencias que tenemos sobre la enfermedad mental. Ésta última suele estar negativamente asociada a las etiquetas que la sociedad ha colocado a las personas con graves dificultades emocionales, cognitivas y conductuales a lo largo de la historia”.

“Mi mamá no sabía cómo ayudarme, cuando le dije que quería ir con un psicólogo, ella lo veía mal, que, ‘por qué le iba ir a contar cosas de nuestra familia a un extraño’, los problemas de salud mental son vistos como problemas de ‘white people’”, JJ dice.

La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales, (NAMI, por sus siglas en inglés), cuenta con una sede en El Paso. Todxs voluntarixs son personas que han sufrido de alguna situación mental o tienen algún familiar que sufre de una condición mental.

Isidro Torres, director de relaciones sociales en NAMI y nativo de El Paso, se unió al equipo de NAMI como voluntario después de graduarse de UTEP, promoviendo los servicios de NAMI.

“Primero que nada, en NAMI nuestro propósito es dar educación sobre condiciones mentales para poder desestigmatizar el estigma social y para hacer conciencia de lo importante que es la salud mental”, Torres dice.

A lo largo de su tiempo con NAMI y las experiencias que ha vivido Torres afirma que, en El Paso, por ser una comunidad Latinx, muy a menudo se tiene una imagen negativa de las condiciones mentales. Esto debido a que no es muy común en las familias Latinx el ir al psicólogo.

“En nuestra comunidad no se habla mucho de esto, ‘la ropa sucia se lava en casa’, no tenemos por qué ir con otras personas a hablar de nuestra vida, eso se hace en casa”, Torres dice.

NAMI cuenta con diferentes tipos de clases y terapias que son gratis para la comunidad en inglés y en español. NAMI de Familia a Familia, es una de las clases que se ofrecen para desestigmatizar las condiciones mentales entre familia.

“A esta clase vienen padres de familia, tías y tíos, que quieren saber más de esto, que no

entienden por qué sus hijxs están actuando de x o y manera”, Torres dice. “Nosotros aquí los educamos en las condiciones mentales y lo más importante es hacerles entender que las condiciones mentales son como cualquier enfermedad como asma, que te tienes que ir a atender al médico. Lo mismo pasa con las condiciones mentales, tienes que buscar ayuda”.

En ocasiones, cuando lxs jóvenes sufren de rechazo por parte de sus familiares, tienden a buscar ayuda con sus amigxs o profesores, en el caso de JJ fue diferente. Ella sabía que estaba sufriendo y su vida estaba en peligro, así que ella decidió buscar ayuda en internet.

La Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés) menciona en su artículo, “En busca de ayuda: Cómo elegir un psicoterapeuta” que es muy importante tener una buena comunicación con su psicoterapeuta. Que el paciente

“Mi mamá no sabía cómo ayudarme, cuando le dije que quería ir con un psicólogo, ella lo veía mal...” JJ dice.

se sienta a gusto y tranquilo al momento de llevar a cabo una sesión. De sentirse incómodxs o intranquilxs, lxs pacientes pueden optar por suspender las sesiones.

En el caso de JJ, ella recurrió al internet para buscar unx psicólogx. JJ menciona que fue difícil al principio, pero sintió confianza y tranquilidad al hablar con este psicoterapeuta.

“Busqué en Google a un psicólogo cerca de mi casa y que mi seguro (médico) lo cubriera. Encontré uno e hice una cita. De ahí comencé a hablar con mi psicólogo. Fue un poco extraño primero, pero me ayudó mucho”, JJ dice.

Es importante encontrar unx psicólogx que se ajuste a tu bolsillo. De no ser así, esto puede crear otro estrés o preocupación, así lo recomienda APA.

Con el paso del tiempo, los padres de JJ fueron entendiendo más de su situación, hablando más con ella y apoyándola en

su proceso. JJ tenía momentos en que los episodios regresaban y no tenía ganas de hacer nada. ya estudiaba la maestría cuando estos episodios resurgieron.

“Tenía mucho miedo de reprobar mis clases, también era asistente de un profesor de filosofía y sentía que iba a perder mi trabajo, no sabía qué hacer. Me sentía muy mal, sentía que necesitaba más ayuda”, JJ dice.

Fue el día de Halloween del 2019 que JJ decidió buscar de nuevo ayuda, pero esta vez con un psiquiatra ya que ella sentía que no podía controlar sus condiciones mentales. Después de su cita con el psiquiatra, ella comenzó a tomar medicamentos para ayudarle a regular sus estados de ánimo.

De igual manera, JJ decidió hablar abiertamente con Chris Lay, profesor asistente en el departamento de filosofía en UTEP y mentor de JJ, para hablarle de sus episodios. JJ tenía miedo de perder su trabajo, pero al acercarse a su profesor encontró una persona que la comprendía.

“Tenía miedo, pero fui y hablé con él. La verdad fue de gran ayuda, exploté con él y le conté por lo que estaba pasando. El Dr. Lay me escuchó, me apoyó. Me quitó un peso de encima cuando hablé con él. Sigo muy agradecida con él por el hecho de haberme escuchado”, JJ dice.

JJ fue su asistente en el semestre de otoño 2019. Lay se sintió agradecido de que JJ tuvo la confianza de hablar con él.

“JJ me dijo que tenía algo importante de qué hablar y yo simplemente la escuché”, Lay dice. “Sí hay un estigma con las enfermedades mentales y yo estoy consciente de esto. Tengo familiares que han sufrido de condiciones de este tipo, pero no buscan ayuda por el miedo de ser rechazados por la comunidad”.

Lay, quien creció en el sur del país y vivió en varios estados como Tennessee, Georgia y Alabama, vio como también estas condiciones son consideradas como problemas de ‘white people’ y no un problema de todxs.

“Nos enseñan que estos son problemas de ‘white people,’ que sólo los ‘yankees’ sufren este tipo de condiciones mentales.

Pero ahora que he estado en comunidad fronteriza, he escuchado que el estigma creado alrededor de las condiciones mentales es aún más grande”, Lay dice.

Lay piensa que tiene que haber un cambio en la relación entre maestrx y alumnx que vaya más allá de un número o nombre en la lista de asistencia. Sin embargo, esto puede ser difícil en clases donde hay más de 50 alumnos.

“Podemos comenzar por invitar a nuestros estudiantes a que vengan a hablar con nosotros (los profesores), que nuestra responsabilidad no se termine en la puerta del aula”, Lay dice.

En ese mismo otoño, JJ decidió buscar ayuda con un psiquiatra que le recomendó un amigo de ella. JJ tenía miedo de ir al psiquiatra por el estigma social pero sabía que necesitaba más ayuda. Comenzó sus terapias y el psiquiatra le recetó medicamentos para que se sintiera mejor.

Desde que JJ comenzó a tomar medicamentos, ella ha experimentado los efectos secundarios, tales como cansancio extremo, falta de apetito y también algunos mentales.

No todas las personas con depresión son aptas para tomar medicamentos. La OMS dice, “los antidepresivos pueden ser eficaces en la depresión moderada a grave, pero no son el tratamiento de elección en los casos leves, y no se deben utilizar para tratar la depresión en niños ni como tratamiento de primera línea en adolescentes, en los que hay que utilizarlos con cautela”.

Mayo Clinic es una asociación sin fines de lucro que ofrece consultas en varios estados del país para brindar ayuda a personas que experimenten trastornos mentales. Ofrecen algunas medidas para sobrellevar el estigma social de estas enfermedades, tales como el hablar del tema, el no aislarse y buscar ayuda profesional.

Ayuda en UTEP

UTEP, a través de la oficina de Counseling and Psychological Services (CAPS), ofrece a los estudiantes servicios de terapia con psicólogos en forma individual y grupal. Las oficinas están ubicadas en Union West. Lxs estudiantes pueden encontrar

aquí servicios gratuitos. Se les puede brindar ayuda en problemas personales, académicos y/o económicos.

El Dr. Jorge Márquez, asistente de dirección en CAPS, invita a lxs estudiantes a que hagan uso de este servicio que les brinda la universidad.

“Los estudiantes ya pagaron por este servicio, así como pagan por el gimnasio en las cuotas de la universidad. Lo mismo con CAPS, así que yo los invito a que lo usen”, Dr. Marquez dice.

CAPS cuenta con consejerxs bilingües, que están capacitadxs profesionalmente para asistir a lxs estudiantes con cualquier tipo de ayuda que necesiten. Además de los servicios tradicionales de terapia individual y en grupo, CAPS también ofrece aplicaciones para meditar que lxs estudiantes pueden descargar en sus teléfonos móviles gratis.

El Dr. Márquez explica que reciben bastantes estudiantes a lo largo del semestre, que usualmente lxs estudiantes sienten que algo está mal con ellxs, pero no pueden identificarlo.

“Esto lo vemos mucho con estudiantes de primer año, que apenas se están ajustando a la vida universitaria y a la presión académica. Otras veces vienen en busca de ayuda cuando tiene problemas en sus relaciones sentimentales”, Dr. Marquez dice.

Estas dos situaciones mencionadas por el Dr. Márquez suelen ser muy comunes. Sin embargo, también hay ocasiones en donde lxs estudiantes están sufriendo por abuso de sustancias. CAPS cuenta con clases para ayudar a los estudiantes a superar estas situaciones.

“Debemos aprender que estas condiciones son reales y saber tratarlas, tal y como se trata una condición física, lo mismo se debe de hacer con lo mental”, Dr. Marquez dice. “Queremos que nuestros estudiantes logren su meta de graduarse y recuerden sus días universitarios como una buena etapa de su vida”.

Así como el caso de JJ, hay muchxs más que lidian con los efectos de la depresión y ansiedad en sus vidas. Es importante



crear una conciencia colectiva sobre las condiciones mentales y cómo estas no hacen menos a una persona. Que los términos, “tengo depresión”, “soy bipolar” o “estoy deprimidx” no se tomen a la ligera.

Con el paso del tiempo, JJ ha ido aprendiendo a vivir con sus condiciones

mentales y a llevar una vida plena. JJ sabe que no va a recuperar el tiempo que perdió cuando lidiaba con episodios de depresión severa. Sin embargo, ella está dispuesta a disfrutar su vida en el día a día.

“Lo que nadie te dice cuando sufres de alguna condición es el tiempo que pierdes,

yo perdí ocho años, ocho años que no van a volver, que no sé donde quedaron. Y si contando mi historia le puedo salvar a alguien algunos de sus años o incluso la vida, me doy por bien servida”, JJ dice.

In Brief

Certain beliefs and negative attitudes around mental disorders have pushed people who live with these to do so in silence. Depression is an emotional disorder which causes a feeling of constant sadness and a loss of interest for everyday things.

“It’s like always being tired, as if you had to drag a horse. You’re always tired, you want to sleep, but you can’t rest. Your head hurts and you don’t know what’s happening, the only thing you know is that you want to disappear”, Julissa Fernández Rivera says.

Julissa, better known as JJ, is a 27-year-old graduate student in philosophy at the University of Texas at El Paso. JJ, who was born and raised in El Paso, has been living with depression and anxiety. She was only 19 years old when she was diagnosed with the two disorders.

Depression can cause people to isolate themselves from family and close friends. The Global Health Organization (OMS in Spanish) reported 800,000 people have committed suicide every year, placing suicide as the second most common death cause for people between the ages of 15 to 29.

“Everything started at 12 years old, when I was 15, I started having suicidal thoughts, by 17 I was surprised I was still alive and

at 19 I decided to get professional help”, JJ says. “I was a good student...I did not have any academic problem, but my social life was practically nonexistent.”

Because JJ’s symptoms were not reflected in her academic life, her parents could not identify or understand what she was going through with her mental disorders.

El Paso native, Isidro Torres, director of social relations at the National Alliance of Mental Illness (NAMI), states that El Paso, because of its strong Latinx influence, tends to have a negative image of mental conditions. This is because a lot of Latinx families do not go to a psychologist.

In JJ’s case, after searching for psychotherapy on Google, her parents understood the severity of her disorders. She looked for a psychiatrist and began her medication treatment when she started her graduate program at UTEP and her depressive episodes came back.

Chris Lay, assistant professor at UTEP’s philosophy department and JJ’s mentor, grew up in the southern states of the country, and assures mental disorders are stigmatized as white people’s problems.

“We’re taught that these problems belong only to the ‘yankees’ and that it’s only them who suffer from these mental

disorders. But now that I’ve been in the border community, I’ve heard that the stigma created around mental conditions is even larger”, Lay says.

JJ is doing better with her depression and anxiety diagnosis. Even though her episodes came back, she says she wanted to share her story for those people who might be experiencing the same situation.

“What nobody tells you is the time you lose when you suffer from some condition. I lost eight years, eight years that won’t come back, that I don’t know where they went. And if telling my story is going to help save someone some of their years or even their life, I am well served”, JJ says.

UTEP, through the office of Counseling and Psychological Services (CAPS), provides the community with therapy services with certified bilingual psychologists. They are located in Union West. CAPS services are free to UTEP students. Their phone number is (915) 747-5302 and their website is www.utep.edu/student-affairs/counsel/.



A bone, sticking through his skin, is what Dawn Hearn, the Director of Sports Medicine at the University of Texas at El Paso, says she saw.

"I saw it happen because it was kind of close to our sideline. He knew something bad happened," Hearn says. "Well, I couldn't go out there because they were running this way, y'know? The play is still going on. Then he sits up. He sees it's not sitting real pretty and he lets out a scream and then, of course, the play is over, everybody sees it," Hearn says describing the injury of a past UTEP football player.

This is exactly what happened to Kevin Ware, a Louisville basketball player,

who according to an ESPN article posted at the time of the injury, had a break so "awkward" and "frightening" that CNN stopped showing replays.

"I learned from Fred (Hina, the Louisville athletic trainer working the game). Throw a towel over it so nobody can see it," Hearn says.

And that's how it's done. Whether it's a compound fracture, homesickness, or something as simple as not having enough free time, it seems that all athletes just 'put a towel over it' and pretend they don't see it.

Sophomore Emilio Rios, a jumper for the UTEP Track and Field team, says the workload starts the day you first play.

"When you're getting recruited in high school, they ask you all these questions that are for people like seniors or juniors who would need to know. Like, I'm a freshman in high school, I just got there and they're already asking me, 'what major are you looking into?'" Rios says. "Like, I don't know. 'What kind of school are you looking into? Are you looking into D1? Are you going to want to do Junior College (JUCO) first?' Stuff like that. In that aspect, I had to grow up faster."

For UTEP's football players, having little to no free time might mean just putting their mental health on a back burner as school and sports tend to come before anything.

"During my earlier years, in the middle of it, it was tough," UTEP Football Senior and Wide Receiver, Kavika Johnson, says. "From five, we practice all the way until 10:30 a.m. Then we have weights after that and then we got class. Then, we have tutoring...and it's all mandatory."

Not only does it seem that athletes have no time to think for themselves, in some rare cases it might even be hard to find time to eat.

"Everybody starts class 12 a.m. to like 8 o'clock at night so, like, it's hard to find room in there to eat and stuff. It gets hectic like that," sophomore Football Wide Receiver Justin Prince says.

Kavika Johnson

Johnson was born in Ohio. In some sense, he has always been familiar with the hectic nature of the football life, always moving from state to state, living wherever his father Shaun Johnson's job took him.

Johnson's dad is a collegiate football coach for New Mexico State University with previous coaching experience in institutions such as Brown University and Utah State. Wherever Johnson moved, whether it was Oklahoma, Boston, Rhode Island or even Colorado, football was what stayed consistent in his life.

"It's what I've been doing since I was a kid," Johnson says. "It's different for every athlete. But, my pops, he kind of—he was there to push me, but he wanted to see if I wanted to do it myself. If I wanted to do something and I wanted to be great at it, he was there to push me."

Just recently, Johnson took on his first job at a local El Paso bar, College Dropout.

"I needed a little extra money," Johnson says. "I get there and I kind of like just apply what I learned in sports like working fast and efficiently."

Johnson says despite barely starting to expand his resumé, he's grateful for the

values that participating in sports has instilled in him.

"Sports has given me an opportunity to showcase my abilities that some people don't have. I like competing just in general, it doesn't matter what I'm doing," Johnson says.

Yet, he admits, during the football season, it was difficult. He didn't really get time to himself.

"Of course, you get to go home and sleep and stuff. But, during those three months, it's kind of just all football," Johnson says. "It does get hectic. Some guys can't deal with it."

According to the Journal of Mental Health, college athletes in active competition tend to neglect mental health to avoid being perceived as weak. In the 2016 article: Predictors of perceptions of mental illness and averseness to help: a survey of elite football players, it states that athletes go as far as ignoring symptoms to "avoid exclusion from practice or competition, especially if they are penalized for taking time off to address mental health needs."

"I just want to be great so bad in what I'm doing. Sometimes I can't sleep, I'm always thinking about what I'm doing to get better. I put the most pressure on myself, you have to come ready to work every day," Johnson says.

Jackie Soto

Junior Jackie Soto started playing soccer when she was 8 years old. She says her sister, who also played soccer in her college years at the University of the Southwest in Hobbs, New Mexico, is someone who she really looked up to and partly contributed to Jackie's interest and eventually passion for the game.

"We were both brought up to be hard workers," Soto says. "Soccer is not an easy sport, it's really competitive. So, it's

something that you always have to work really hard to be good at."

Soto came on to UTEP's Division 1 soccer team as a freshman, starting 9 times her first year.

"Physically and mentally, it puts a lot on your body. You're constantly running in the sun, it's hard. Sometimes you want to give up because your body is so tired," Soto says.

That's where the competitive mentality meets the physicality of athletics.

"Telling yourself not to give up, to keep working—you definitely need to have a tough mentality. You're playing people just as good as you or maybe even better," Soto says.

The soccer team, during the fall semester, works 20-hour weeks. Practice in the morning, lifting at 6 a.m. and then another practice around 8 p.m.

"We're not allowed to schedule our classes before 11 a.m." Soto says. Usually, the team is able to finish up and get ready for school by noon time.

"That's what a day looks like— training, school, going to tutoring and then go to bed, rest and same thing the next day," Soto says.

Soto admits that sometimes it can be tiring to manage both school and sports but for her, it rarely happens. By hanging out with friends and binge watching her new favorite show "Dead to Me" on Netflix, she manages.

"If I'm feeling overwhelmed, I can hang out with my friends that I met in high school. I'm from El Paso so I can see them and I don't have to be within the athlete community all the time," Soto says.

Soto's friends provide a positive atmosphere and words of encouragement whenever any of them are in need and often times find themselves to be reliable and there for each other whenever they need it.

"They always support me. They know what I go through, having to deal with school and soccer. They're very supportive," Soto says.

Milo Rios

Rios, the oldest in his family, is the first to go to college. Getting to participate in track and field at UTEP wasn't a question for him. It's something he knew he was going to do the first day he set his mind to it.

Rios' mother was born in Ciudad Juárez and his dad in El Paso. The pair had him at 17 and 18 years old. The family moved to California until the cost of living got too high, then they moved back to El Paso. His parents' pasts and beginnings are what ultimately motivates him.

"To be a student athlete, it's a lot. It's unrealistic. It takes a special person to have a high GPA as a student athlete, y'know? In a way, it's kind of irking that you hear people complaining about work and school," Rios says. "Like, with those, you choose your hours and with us, like us athletes, we don't get to choose."

Rios has been playing sports ever since he was a little kid, but didn't take it seriously until high school.

"I kind of had to isolate myself," Rios says. "Not everybody had the same mentality or they don't understand what that mentality is. So, I tried to surround myself with people on that same level."

That means, for Rios, anyone who wasn't in any athletics, weren't included.

"I call them NARPS, Non-Athletic Regular person," Rios says. "It was a help each other type-of-deal. Like, you help me I help you. Then it becomes one of those things where like, if someone doesn't understand why you're acting that way then, yeah, it affects you."

"The pressure gets to everybody," Rios says. "That's just human."

Sky Estrada

"You have class, you have your weights, you have conditioning, you have treatment, then you have study hall and then you try and fit in bits and pieces of me time. So, there's so much pressure leading from everything, you know?" sophomore softball player Sky Estrada says.

"So, ultimately it's a lot. Sometimes, if you don't have an outlet to put that pressure in, it can be detrimental to a person and ultimately it can end up in a break down and then you're just crying in the shower," Estrada says.

According to the International Journal of Sport and Exercise Psychology, physical stress/injuries and psychological stress can impact athletic performance and hinder training, career transitions, interpersonal functioning, and physical rehab unless properly treated.

"I never wanted them to see me at my weakest and I think that goes for every kind of athlete and every kind of kid," Estrada says.

Additionally, the journal reports that 21% of male and 28% of female collegiate athletes had experienced depression to the point of impaired functioning. These effects, according to the journal, are associated with severe injury, surgery, life events and a higher level of career dissatisfaction or a lower level of social support.

Estrada was born and raised in El Paso and chose not to leave so she could stay closer to her family. The young softball player, who texts her mom everyday about topics ranging from the poodle walking on the sidewalk to the details of her long and strenuous day, feels that her family is a strong support system to get her through the tough times. Yet,

there are still some things that she feels she still cannot share with them.

"You never want your parents to think that you have something wrong with you," Estrada says.

Estrada, whose family, she says, is well known in the El Paso softball community, has surrounded herself with softball ever since she was 2 years old.

"My first memories are of swinging a bat," Estrada says. "Like I don't know how to swim, I don't know how to ride a bike, but I know how to swing a bat. That's my life."

Estrada's dad played baseball at Sul Ross. Because of this, she felt that there was a lot of pressure to perform well and keep playing the sport.

"If I didn't play then, I was the black sheep," Estrada says.

Her parents, who she says built themselves from the ground up, believe in hard work and were pushed to do a lot as kids. According to Estrada, she feels that her parents push her to have high expectations for herself as her parents have likewise held for themselves.

"Sometimes I would break down and cry and wonder why me, but there were other days where I said: there's other people who have it worse," Estrada says. "I feel like the mentality that I have is just to keep going. If I listened to what people told me, I definitely would not be in the position I am today."

Estrada recalls hearing things like: you're too short, you're not fast, you're not strong, and there's no way you can compete at this level. She said she could never see herself talking to her parents about these types of things and feelings.

According to research observed by the Indiana Law Journal, between 10 and 15 percent of student-athletes "experience psychological issues severe enough to

warrant counseling.” Yet, as stated in the same journal, student athletes are less likely to seek professional health.

“I never wanted them to see me at my weakest and I think that goes for every kind of athlete and every kind of kid,” Estrada says.

More often than not, Estrada finds herself reaching out to close relatives

and friends when she needs someone to talk to.

“I spend time in my room watching Netflix, reading. I have a boyfriend who lives like 8 minutes away so it’s easy for me to go visit him. I also like to color. It’s like so therapeutic,” Estrada says.

At UTEP, there are resources for athletes who might need to seek help.

Besides teammates, family or friends, the university’s athletic department offers general counseling services. “These services offer a wide variety of counseling that vary from alcohol and drugs or any other services that an athlete might need”, Tony Cordova the Associate Director of Sports Medicine and Head Athletic Trainer for Football says.

En Breve

Un hueso, fuera de la piel de un atleta, es lo que Dawn Hearn, directora de medicina deportiva en la Universidad de Texas en El Paso, dice que vio.

“Lo vi porque estaba cerca de nuestro lado. Él sabía que algo malo había pasado”, Hearn dice. “Entonces no podía ir ahí porque estaban corriendo hacia este lado. El juego seguía. Entonces él se sentó, se da cuenta que no se puede sentar bien y grita. Hasta ese momento pararon el juego y todos lo ven”, Hearn dice, describiendo la herida de Kevin Ware, jugador de basquetbol en Louisville.

Según un artículo de ESPN, Ware tuvo una fractura tan “incómoda” y “aterradora” que CNN dejó de repetir la grabación.

“Aprendí de Fred (Hina, entrenador de Louisville que trabajó durante el juego del accidente). Tienes que tirar una toalla sobre la herida para que nadie la vea”, Hearn dice.

Y así es como viven lxs atletas, ya sea con una fractura compuesta, extrañando su hogar, o algo tan simple como no tener tiempo libre. Parece ser que lxs atletas colegiales no tienen un respiro. Las obligaciones de pertenecer a un equipo van más allá de simplemente jugar.

“Era duro al principio”, dice Kavika Johnson, receptor en el equipo de futbol americano de UTEP. “Desde las cinco, practicamos hasta las 10:30 a.m. Después tenemos pesas y luego vamos a clase. Después, tenemos tutorías...y todo es obligatorio”.

Milo Rios, quien entrena atletismo en UTEP, dice que ser un estudiante atleta “es mucho”.

“Ser un estudiante atleta...es poco realista”, Rios dice. “Se requiere ser una persona especial para tener un GPA alto como estudiante atleta. En cierto modo, es algo irritante cuando escuchas a gente quejarse del trabajo y la escuela. Con ellos, tú puedes escoger tus horas de trabajo. Con nosotros, tú no puedes escoger tus horarios”.

Johnson, dice que a veces es difícil porque no tiene tiempo para sí mismo.

“Claro que cuando puedes irte a casa, puedes dormir y así. Pero, durante esos tres meses (de temporada), solamente es futbol”, Johnson dice. “Si es frenético. Algunos no lo pueden sobrellevar”.

Según el Periódico de Salud Mental, lxs atletas universitarixs descuidan su salud mental para evitar ser percibidxs como débiles. En un artículo de 2016

llamado Predictores de percepciones de enfermedades mentales y aversión para ayudar: una encuesta a jugadores de fútbol de élite, dice que lxs atletas incluso ignoran síntomas para “evitar la exclusión de la práctica o competencia, especialmente si son penalizados por tomar tiempo fuera de práctica para atender sus necesidades de salud mental”.

Para Sky Estrada, jugador de softbol en UTEP, su familia forma parte importante de su rendimiento como atleta.

“Nunca quise que me vieran en mi punto más débil y pienso que eso aplica para cualquier atleta y cualquier niño”, ella dice.

Jackie Soto, futbolista en UTEP, admite que a veces puede ser exhaustivo manejar las responsabilidades de escuela y deporte, pero para ella, muy pocas veces sucede. Ella trata de pasar tiempo con sus amigxs y ver series en Netflix para relajarse.

En UTEP, hay recursos para lxs atletas que puedan necesitar ayuda con su salud mental. Aparte de otrxs estudiantes atletas, familia o amigxs, el departamento atlético de UTEP ofrece servicios de terapia general.



Plant-Based Muscle: a nurse that lives the lifestyle of vegan powerlifter

Story and Photography by Bryan Mena
Design by David Cruz

Pumping iron at the crack of dawn is a typical ritual for most athletes and so is eating several meals each day. But those meals don't need to have typical grilled chicken at all—or anything that comes from animals for that matter.

Alejandro Gutierrez is a 34-year-old psychiatric nurse practitioner, a follower of Sikhism, a UTEP alumnus and a vegan athlete.

Gutierrez wakes up every day at 4 a.m. to hit the gym for three hours before work. Then, after 5 p.m., he goes back into the gym for another two hours. He also does about 30 minutes of cardio training at some point during each workout session.

Aside from religiously exercising, the 34-year-old also has the discipline of eating at least seven protein-packed meals

each day — nutritious meals that contain no meat, eggs or dairy.

“Being vegan teaches you discipline, self-control and it teaches you restraint,” Gutierrez says. “If you already have those three down, coming to the gym shouldn't be an issue, meal prepping shouldn't be an issue and learning about different sources for amino acids and protein shouldn't be an issue.”

A vegetarian is someone who does not consume animal meat but still eats products derived from animals like milk and cheese, whereas a vegan is someone who does not consume anything derived from animals.

Fashion can also be considered vegan since some clothes are made with fur or other materials derived from animals. This,

along with other aspects of life, make the label “vegan” a way of life rather than just a diet, since animal products can be found in more than food.

Gutierrez has been working out since he was 14 years old but became vegan in 2015, after seriously reflecting on a tragedy that struck his family years prior. He says his interest in veganism increased, after re-examining his views on life, especially those of religion.

“I had a brother that passed away in 2011. He was killed. I started studying different religions and I got away from Catholicism because, like most people here in El Paso, you're born and raised Catholic, that's all you know,” Gutierrez says. “I think we need to respect all life, starting with animals.

Just because we can't communicate with them doesn't mean that they don't feel pain, anger or fear."

The vegan athlete identifies as Sikh, because he believes the religion places more value on life, coinciding with his ethical views on veganism.

Sikhism is a belief system that originated during the late 14th century in India, and the religion calls for Sikhs who have taken "Amrit," refraining from consuming eggs, fish, or any ingredients derived from animals or cooked in animal fat.

AzadSinghFitness.com, a fitness website for Sikhs, says that a vegan diet is compatible with Sikh athletes because

"many Sikhi teachings are born out of compassion" and because the diet can provide enough for an active lifestyle if done correctly.

Part of following this diet correctly consists of monitoring one's consumption of essential nutrients like vitamin B12 and iron that are more difficult to find in a plant-based diet, the website says.

According to Sentient Media, a nonprofit media organization focused on animal rights, there are varying motives behind veganism which include: those who don't eat meat for ethical reasons, those who don't eat meat for the environment, and those who don't eat meat for personal

health. In any case, "the end result is the same," according to the nonprofit.

Gutierrez believes in the notion that not consuming animals is the ultimate goal, no matter the motive, although he also thinks a vegan lifestyle is healthier, too.

"That's a problem that I find with a lot of vegans, is that they're too hardcore. You're never going to change people if you don't know how to get on their level. Be empathetic and reach across the aisle and say, 'look, these are the reasons why you should become vegan, not just for the environment, but for yourself too,'" Gutierrez says.

Gutierrez is part of a Facebook group called "El Paso Vegans," a group with more than 2,000 members where local vegans share which restaurants are vegan-friendly, which grocery stores have deals on certain vegan products, and tips on cooking vegan food, among many other useful tidbits of information. Members of this group not only share recipes, recommendations and ideas, but some even make efforts to build a sense of community.

A handful of the El Paso vegans attended a "Hike and Vegan Bite" hangout near McKelligon Canyon Road Feb. 21, 2020, which was only one of several usual gatherings that have been organized for the past two years.

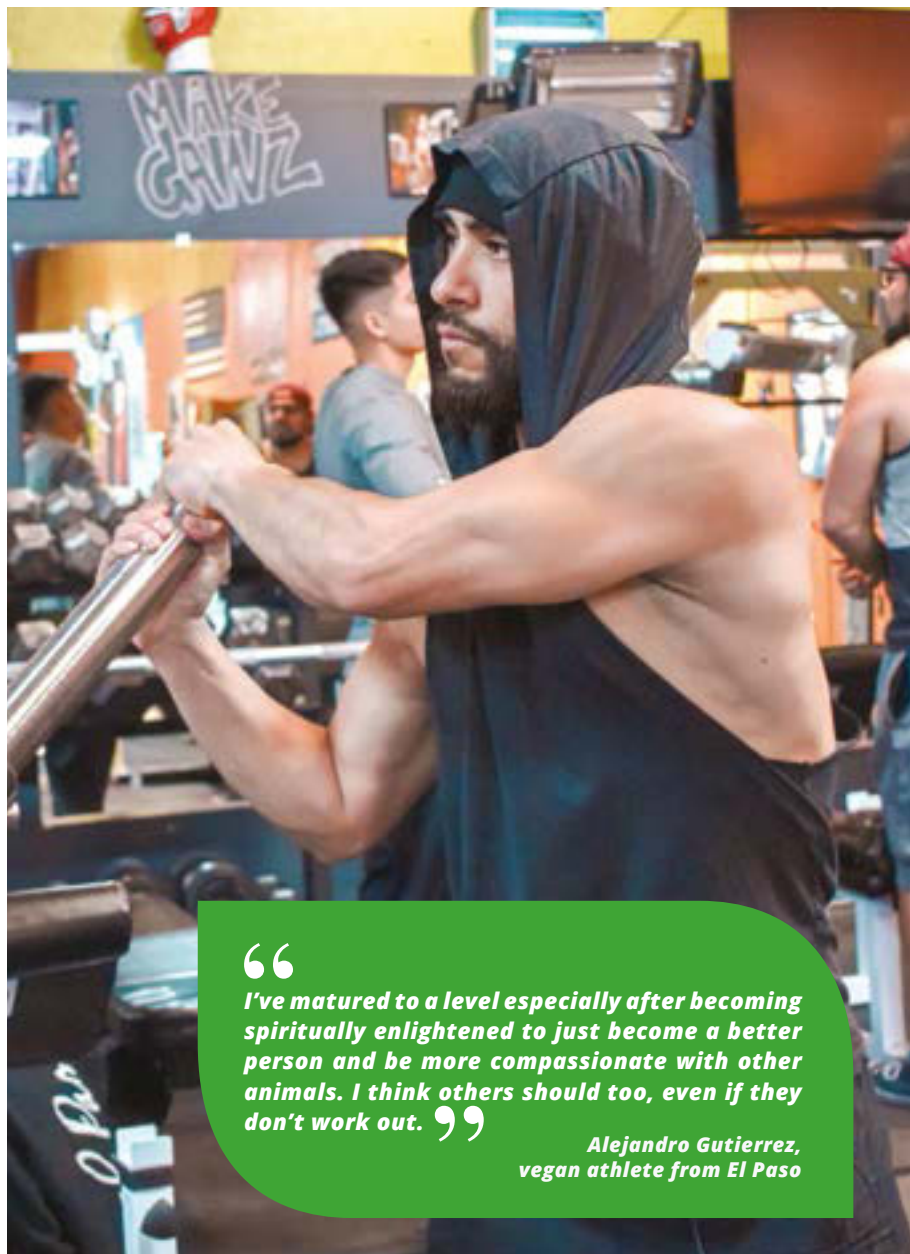
The organizers of these events post their plans on the social media site meetup.com where they then share it on Facebook pages to build the community even more.

Attendees can expect "social outings, potlucks, dinners at vegan-friendly restaurants, cooking demos, discussions and opportunities for activism."

Other Facebook pages include Vegan Culture of El Paso and El Paso Vegan Lifestyle, both with hundreds of members and likes.

Meanwhile, on Instagram, several pages dedicated to veganism thrive with thousands of followers amid a rise in popularity and demand for this lifestyle.

But a subgroup of veganism has also found its place in the influencer ranks of Instagram and that's the subgroup for vegans who work out.



“
I've matured to a level especially after becoming spiritually enlightened to just become a better person and be more compassionate with other animals. I think others should too, even if they don't work out.
”

*Alejandro Gutierrez,
vegan athlete from El Paso*

Ferdinand Beck is a German vegan athlete who runs a popular Instagram page called “@vegainstrength,” with more than 227,000 followers, where he shares facts on veganism, simple vegan recipes, some workout routines and many other things related to the vegan athlete lifestyle.

Beck has covered topics on the social media site like the healthiness of gluten,

the best way to cook sweet potatoes, if figs are vegan and even how to prevent cavities, among several other relevant topics.

In El Paso, Gutierrez is only one of many athletes but only one of a smaller number of vegan athletes.

“I gotta say the vegan bodybuilding community is small. I’ve only met two or

three other people. I’ve never actually met them at the gym. It’s usually like over Facebook or over like a common thread,” Gutierrez says. “But I’ve matured to a level especially after becoming spiritually enlightened to just become a better person and be more compassionate with other animals. I think others should too, even if they don’t work out.”

En Breve

El levantamiento de pesas al amanecer es un ritual típico para la mayoría de lxs atletas y también lo es comer varias comidas al día. Pero estas comidas no necesitan tener el típico pollo a la parrilla, ni ningún ingrediente que provenga de animales.

Alejandro Gutierrez es un enfermero psiquiátrico practicante de 34 años, alumno de UTEP y un atleta. Él se despierta cada día a las 4 a.m. para estar en el gimnasio durante tres horas antes del trabajo. Después, a las 5 p.m., regresa al gimnasio por otras dos horas. Gutierrez también hace 30 minutos de cardio entre cada sesión.

El atleta vegano también se identifica como Sikh, un sistema de creencias originado en India a finales del siglo XIV que valora la vida por encima de otra cosa, incluyendo la vida de los animales. Lxs seguidores del Sikh practican “Amrit”, la práctica de abstenerse del consumo de huevos, pescado, o cualquier ingrediente derivado de animales o cocinado con grasa animal.

“El ser vegano te enseña disciplina, control de ti mismo y te enseña moderación”,

Gutierrez dice. “Si ya tienes dominado esos tres, venir al gimnasio no debería de ser problema, planear tus comidas no debería ser un problema y aprender sobre diferentes fuentes de aminoácidos y proteína no debería ser un problema”.

Gutierrez ha estado entrenando desde que tenía 14 años, pero se volvió vegano en 2015 después de reflexionar seriamente sobre una tragedia familiar en años anteriores. Él dice que su interés en el veganismo incrementó especialmente después de cuestionar sus creencias religiosas.

“Tuve un hermano que falleció en 2011. Lo mataron”, Gutierrez dice. “Empecé a estudiar diferentes religiones y me alejé del catolicismo, porque como la mayoría de la gente aquí en El Paso, naces y creces siendo católico, es todo lo que sabes. Pienso que todos necesitamos respetar toda forma de vida, empezando con los animales. Solo porque no nos podamos comunicar con ellos, no significa que ellos no sientan dolor, enojo, o miedo”.

Según Sentient Media, una organización sin fines de lucro enfocada en los derechos de los animales, hay una serie

de motivos detrás del veganismo que incluye aquellxs que no comen carne por motivos éticos, aquellxs que no la comen en favor del medio ambiente, y aquellxs que no la comen en favor de la salud personal. En cualquier caso “el resultado final es el mismo”, según Sentient Media.

Gutierrez, siendo uno de pocxs atletas veganos, cree que un estilo de vida vegano es más saludable y que la noción de no consumir animales es la meta final, sin importar el motivo.

“Tengo que decir que la comunidad del físico culturismo vegano es pequeña. Sólo he conocido a dos o tres atletas. Pero nunca los he conocido en el gimnasio”, Gutierrez dice. “Usualmente es a través de Facebook o por un hilo en común (en Twitter). Pero he madurado a un nivel, especialmente después de volverme espiritualmente iluminado para ser una mejor persona y ser más compasivo con otros animales. Creo que los demás también deberían hacerlo, incluso si no hacen ejercicio”.



What is it and how can I make it better?

Story by Angela Grijalva
Design by David Cruz

"A lot of times maybe we have been taught it is a sign of weakness if we seek help but actually it is the opposite. It takes a very, very brave and courageous person to seek help," says Dr. Jorque Marquez, licensed psychologist and Assistant Director of CAPS at UTEP.

Anxiety disorders affect 40 million adults in the United States every year, according to the Anxiety and Depression Association of America, a nonprofit organization that raises awareness for anxiety disorders.

Anxiety comes in different forms and the cause varies from person to person. The list of these disorders includes post-traumatic stress disorder (PTSD), obsessive-compulsive disorder (OCD), social anxiety, generalized anxiety and more.

What exactly is anxiety?

"Anxiety is really the body's natural response to stress. Anxiety can manifest itself through us mentally, emotionally, and physically," says licensed psychologist Jorge Marquez from The University of Texas at El Paso.

Dr. Marquez is the Assistant Director for UTEP's Counseling and Psychological Services (CAPS). CAPS is a free service for UTEP students to receive therapy from

licensed counselors for any issues they may experience.

Dr. Marquez explains that anxiety can cause racing thoughts, difficulty in concentration, irritability, feeling scared, nausea, stomach problems, shortness of breath and much more. However, according to Dr. Marquez, it is important to note that anxiety affects each person differently and while one person may feel a certain set of symptoms another might not feel the same thing.

"You feel this kind of tightness in your chest and it starts getting harder and harder to breathe and next thing you know you just feel like you need to make a run for it. You could be alone in your room and all you get is this feeling to run or hide," explains UTEP student Matthew Torres, a senior majoring in history with a minor in museum studies.

Matthew's anxiety emerged three years ago when he felt pressure to keep his grades up. At the time, he was struggling to do so while dealing with family issues, which amplified his anxiety.

"When I had it, I started to shut myself off. I was so anxious and getting all these anxiety attacks about my grades. I shut myself off from my family, loved ones and friends who always tried to help me," Matthew says.

Eventually, Matthew realized he needed help and found comfort in speaking to a counselor at UTEP's CAPS about his issues.

"After a while, I started going to a counselor to finally start getting things off my chest," he says. "I started to not take things as hard as I used to. Learned to teach myself (how) to breathe and not freak out if something did not go my way."

Viridiana Carrillo, a UTEP student who is currently a junior majoring in nursing, is also struggling with anxiety. Her story vastly differs from Matthew's.

"When I have anxiety, my skin begins to itch and I have back pains," Viridiana says.

According to Viridiana, her anxiety started when she entered the nursing program, but

her anxiety issues do not only stem from the stress of school. Every day is a constant worry for her as she wakes up at 6 in the morning (sometimes even 4 a.m.) to begin her commute to the university from her hometown Ciudad Juárez.

"I always need to check how long it'll take to cross that day. This causes me a lot of anxiety because sometimes, it is one hour, another day it is just 5 minutes," she says.

Although Viridiana normally crosses over by car, she will occasionally cross by walking and then take the bus to school because sometimes it is faster to do so.

Similar to Matthew, Viridiana found comfort in speaking face-to-face about her struggles with anxiety.

"I talked to one of the academic advisors and they helped me relax and make a plan for

what I needed to do to pass my classes when I had failed a class," Viridiana says.

Viridiana learned that focusing on one thing at a time helped calm her anxiety. Nursing students tend to have a lot of homework and have to spend several hours every week studying for exams and quizzes.

"Future planning causes me a lot of anxiety, so I just focus on one thing," Viridiana says.

Anxiety and depression-related issues are common topics at CAPS.

"A lot of students come in for relationship difficulties, for family difficulties, maybe a loss of a loved one. Maybe something traumatic happened to them", Dr. Marquez says. "Students may be experiencing unhealthy relationships or abuse in relationships that could be emotional abuse, physical abuse, sexual abuse. It can range from anything

such as difficulties adjusting to life at college to...difficulties communicating with parents."

These services are strictly confidential and both English speaking and Spanish speaking students are free to speak about anything they are struggling with. Individual sessions are limited to eight per semester and 24 sessions total, per degree. If a student pursues a doctoral or master's degree they receive 24 more sessions. However, they also offer group sessions that meet weekly and students can attend as many as they would like.

"I think it's very important to realize that it takes courage and bravery to address one's problems", Dr. Marquez says. "A lot of times maybe we have been taught it is a sign of weakness if we seek help but actually it is the opposite. It takes a very, very brave and courageous person to seek help."



Ways of alleviating anxiety's effects

So, what are some ways to deal with anxiety? For Matthew and Viridiana, talking to a counselor has helped them both immensely. But besides counseling, there are other methods to treat issues like anxiety.

Micah Abraham, a writer for Calm Clinic, suggests self-help techniques such as positive self-talk, therapy, or medication in an article on the clinic's website.

"Commitment to treatments is important because most treatments will not work right away. They take time, and there will be setbacks along the way," Micah says.

Micah's article also has an anxiety test to take which will help you understand your anxiety better and will give you a score based on data that has been gathered to measure a person's anxiety levels. It then proceeds to set goals and recommendations for your anxiety based on your score and on what you would like to improve.

There are also many apps for anxiety that track your moods and thoughts. These apps include guided meditation, weekly assessments to note progress and more. An app that includes all of these things is called "Sanvello for Stress & Anxiety." Normally you would have to pay for premium access or check if your insurance covers this app, but

due to COVID-19, the premium version is free for everyone.

"One of the most important things is balance. Balancing your priorities and responsibilities but also balance that with self-care, hobbies, and interests," Dr. Marquez says. "These are things that happen. Students should feel that these things aren't unusual or bizarre. It does not make them crazy."

If you are a UTEP student interested in the counseling services mentioned in the story you can find more information on their website at www.utep.edu/student-affairs/counsel/ or at the CAPS office located at Union West, room 202.

“After a while, I started going to a counselor to finally start getting things off my chest, I started to not take things as hard as I used to. Learned to teach myself to breathe and not freak out if something did not go my way.”

says Matthew Torres, UTEP student in history.

En Breve:

La ansiedad afecta a 40 millones de adultxs en Estados Unidos cada año, según la Asociación de Ansiedad y Depresión en América, una organización sin fines de lucro que crea consciencia sobre los trastornos de la ansiedad.

La ansiedad se manifiesta en diferentes formas y sus causas varían de persona en persona. La lista de estos trastornos incluye: estrés post-traumático (PTSD por sus siglas en inglés), trastorno obsesivo compulsivo (OCD), ansiedad social, ansiedad generalizada, entre otros.

"La ansiedad es realmente la respuesta natural del cuerpo hacia el estrés. Se manifiesta a través de nosotros mentalmente, emocionalmente y físicamente", dice el psicólogo y director asistente del departamento de Terapia y Servicios Psicológicos (Counseling and Psychological Services o CAPS) de la Universidad de Texas en El Paso, Jorge Marquez.

Según Dr. Marquez, CAPS es un servicio gratis para estudiantes de UTEP donde pueden recibir terapia de psicólogos certificados para brindar apoyo en problemas que los estudiantes puedan estar experimentando.

Dr. Marquez afirma que, la ansiedad afecta a cada persona de distinta manera.

"Sientes esta presión en el pecho y empieza a ser más difícil respirar y la siguiente cosa que sabes es que nada más sientes que necesitas correr", explica Matthew Torres, estudiante de historia y estudios de museos en UTEP. "Podrías estar solo en tu cuarto y sólo tienes estas ganas de ir a correr o esconderte".

La ansiedad de Matthew surgió cuando sintió la presión de mantener buenas calificaciones. Eventualmente, Matthew se dio cuenta que necesitaba ayuda y encontró refugio al hablar con un psicólogo en CAPS.

"Empecé a ir con un psicólogo para finalmente empezar a sacar cosas de mi pecho", Matthew dice. "Empecé a no tomar las cosas tan duro como solía hacerlo. Aprendí a enseñarme (cómo) respirar y no volverme loco si algo no salía como lo esperaba".

Viridiana Carrillo, estudiante de enfermería en UTEP, también lidia con la ansiedad debido a que se despierta a las 6 a.m. (y a veces a las 4 a.m.) para cruzar la frontera y llegar a la universidad desde su hogar Ciudad Juárez.

"Siempre necesito checar cuánto me tardaré en cruzar ese día", Viridiana dice. "Esto me causa mucha ansiedad porque a veces, puede ser una hora, otro día pueden ser sólo cinco minutos".

Al igual que Matthew, Viridiana encontró consuelo al hablar sobre su estrés añadido por la incertidumbre en los tiempos de los puentes y la presión de mantener buenas calificaciones. Ella aprendió que puede calmar su ansiedad al enfocarse en una sola cosa a la vez.

"Creo que es muy importante darse cuenta que se necesita coraje y valentía para abordar los problemas de uno", Dr. Marquez dice. "Muchas veces tal vez nos han enseñado que es una señal de debilidad si pedimos ayuda, pero es justamente lo contrario. Se necesita una persona muy, muy valiente y audaz para buscar ayuda".

Aparte de descargar apps gratuitas como "Sanvello for Stress and Anxiety", lxs estudiantes de UTEP pueden ponerse en contacto con psicólogos en la página web de CAPS (www.utep.edu/student-affairs/counsel/) o ir a la oficina en Union West, cuarto 202. CAPS ofrece ayuda en inglés y español.



VIDA

Historia y fotos por Antonio Villaseñor-Baca

Diseño por David Cruz

Modelo: Sarah Sabbath, artista en Ink Society

Un sonido bajo pero perpetuo llena el cuarto, parejo a la decadencia de unas cigarras nuevamente despertadas. El olor a green soap, jabón líquido típicamente usado en los estudios de tatuajes, flota en el aire. La sala zumbaba con el sonido de pistolas de tatuaje que perforaban la piel y se mezclaba con la concentración silenciosa, tanto del artista como de sus lienzos humanos.

La música tocando en el fondo, varía entre Hank Williams a Johnny Cash a Run DMC y otros artistas. Para los clientes de Danny Pink, artista de tatuajes en Ink Society, establecimiento de tatuajes en El Paso, esto es común al entrar a cualquier otra tienda o salón de tatuajes. Pero las agujas llenas de tinta y sus murmullos pueden llegar a ser intimidantes para aquellos que sean nuevos o curiosos de la vida de la tinta permanente en el cuerpo.

Según la página web History of Tattoo, un sitio dedicado a proporcionar datos sobre la historia de los tatuajes, el 21% de personas en los Estados Unidos tenían por lo menos un tatuaje en el 2012. En 2019, esto incrementó al 30%, casi un tercio de los adultos en el país, según una encuesta de Ipsos, una compañía de encuestas e investigación de mercado.

El 83% de gente tatuada no se arrepienten de haberlo hecho. Sin embargo, la razón principal del arrepentimiento sigue siendo los tatuajes de los nombres de parejas románticas. Esta estadística sólo cubre a los Estados Unidos, que queda en tercer lugar de países con más adultos tatuados detrás de Italia y Suecia, según el sitio web del World Atlas, una publicación en línea sobre geografía, sociología, economía, entre otros.

Con la aceptación de tatuajes y el incremento de gente tatuada, mucha

curiosidad ha surgido sobre este mundo de tinta, ya que puede ser un mundo expansivo para navegar. Para algo permanente, es difícil decidir a dónde ir, identificar qué es lo normal, qué no lo es, saber qué esperar y más importante, si es seguro.

Ahora los tatuajes significan más que cualquier connotación negativa del pasado, y esto es evidente en la presentación única de los tatuajes hoy en día. Es especialmente cierto para personas como el director del Centro de Escritura de la Universidad de Texas en El Paso, Lou Herman. Aun teniendo doctorado y siendo jefe de varios estudiantes de posgrado, insiste en que le llamen simplemente "Lou".

Que le llamen por su primer nombre, le va a los tatuajes de Lou y a su política en el Centro de Escritura (UWC, por sus siglas en inglés) donde su meta es crear un

ambiente de igualdad y comodidad para sus estudiantes empleadxs y cualquier otrx estudiante que llegue al centro para sus servicios.

“Me gusta pensar que mi apariencia me distingue de cómo perciben a lxs miembrxs de la facultad ‘típicxs’ y espero también que me ayude a crear conexiones con lxs estudiantes— aunque me doy cuenta de que eso suena cliché también”, Lou dice.

Lou tampoco es el administrador típico. Tal vez podría ser el único al que un estudiante podría encontrar con shorts, un gorrito, gauges, y lleno de tatuajes desde brazos hasta pantorrillas.

“Quiero que sepan que el individualismo es respetado y que hay varias maneras para mostrarlo. Creo que eso empieza a deconstruir obstáculos en la comunicación. Si me vistiera con traje y corbata y me sentara para trabajar con unx estudiante, siento que eso lx haría más incómodx que los tatuajes”.

Cambio en Cultura: La Popularidad de los Tatuajes

Mariah Alvarez, 23, es una estudiante de pre-medicina en UTEP con doble licenciatura en sociología y psicología. Ella tiene siete tatuajes y le siguen encantando.

“Me hice mi primero a los 18 años, después de mi último día de la prepa, fui con mi mamá y nos hicimos los mismos tatuajes del símbolo del infinito con 143, que representa ‘te quiero’, y mis otros tatuajes los hice un año o dos después”, Alvarez dice. “Siempre pensé que los tatuajes eran bellos. Toda mi familia tiene uno y yo los veo como maneras de expresarnos por el arte”.

Mariah también dice que sus tatuajes están estratégicamente localizados en partes del cuerpo en donde se pueden ocultar fácilmente con ropa o accesorios. Ella piensa que lxs empleadores prefieren tener empleadxs sin tatuajes.

Danny Pink, un artista en Ink Society, es llamado así por su estilo de cabello: mohawk y sus zapatos Converse Chuck Taylor. Él ha estado tatuando por 11 años, y se hizo su primer tatuaje a los 13 años.

Pink ha visto el crecimiento en popularidad por la cultura de tatuaje ya que “ahora todos tienen tatuajes”.

“Está creciendo (el gusto y la industria

del tatuaje). Ya no es visto como algo negativo. Ahora, tenemos muchxs más clientes entre 18 y 60 años que se quieren tatuar. Ha evolucionado. Es considerado como algo cool que hacer”, Pink dice.

Similar a Pink, Sarah Sabbath, otra artista en Ink Society, también se hizo su primer tatuaje a los 14 años, y empezó a tatuar a los 21 años. Sarah está completamente dentro del mundo de los tatuajes, estando casi completamente cubierta en tatuajes, desde los pies hasta la cabeza.

“Ya ni sé cuántos (tatuajes) tengo. Probablemente el 90% de mi cuerpo está cubierto”, Sarah dice. “¡Claro, estoy tan tatuada que la gente me ve como una sirena o como un animal depravado! Pero honestamente no lxs culpo, no todxs lo entenderán. Y también he notado que la gente (últimamente) son más tolerantes, que es bueno”.

**“Espero que mis tatuajes me hagan una persona más real comparado con gente con quien tengo que trabajar diariamente, y no la imagen que podrá tener un estudiante de un administrador”,
Lou dice.**

Lou añadió que se han ido aceptando a personas con tatuajes en la academia y en la búsqueda de trabajo profesional.

“Es interesante—para mi posgrado y para conseguir trabajo en ese tiempo, los tatuajes no fueron gran cosa”, Lou dice. “No recuerdo a otrxs de mi generación, o alguien de mi trabajo actual que tenga tatuajes y se los cubra. Actualmente creo que los tatuajes son un elemento más frecuente estos días para la facultad. Una amiga mía quien también es directora de un UWC puede que tenga hasta más tatuajes que yo”.

Lou incluso recuerda vagamente a un colega con un tatuaje grande que cubría su cuerpo, quien le aconsejó cubrir sus tatuajes o no llegaría “a ningún lado dentro de academia”.

“Fue poco irónico”, Lou dice. “Pero no me los cubro cuando voy a juntas con otrxs administradorxs, jefxs de departamentos, decanos, provosts, etc. Todos me conocen a mí y a mis tatuajes y no siento que me traten diferente por ellos”.

Estados Unidos tiene casi 20,000 estudios de tatuaje, creciendo por uno cada día según World Atlas. Esto es una gran diferencia comparado a cuando Pink empezó a hacerse sus tatuajes.

“Me he estado tatuando desde los 13 años. No fue hasta que tuve como 19 o 20, que estaba tatuando en la casa. Estaba trabajando en un restaurante y perdí mi trabajo y nadie quería darme trabajo por mis tatuajes en las manos. Entonces eso fue cuando fui a BMC Ink (estudio de tatuajes) y conseguí aprender de ellxs durante algún tiempo”.

¿Realmente duelen los tatuajes?

Con nuevas tintas y otros productos nuevos, la experiencia de hacerse un tatuaje también depende del artista. Para diferentes tipos de tatuajes existen diferentes agujas, algunas con líneas más precisas, otras para sombrear, etc. Pero lxs artistas también varían entre qué tan rápido trabajan y cuánta presión aplican con las agujas.

“Cuando yo empecé a hacerme tatuajes, muchos artistas tenían manos pesadas. Me acuerdo que muchos de mis tatuajes me dolieron mucho. Especialmente en ciertas áreas como las manos, los codos, y la garganta. Todos son lugares muy sensibles”, Danny dice. “Ahora, ha cambiado bastante. Muchos de los artistas, tenemos máquinas nuevas, técnicas y estilos diferentes. El proceso de tatuarte es mucho mejor que antes. Mucho más fácil”.

Por supuesto, donde te haces el tatuaje y cuanto detalle sea también va a afectar cuánto te duela. Por ejemplo, si quieres una pieza como un retrato de alguien con mucho detalle: tomará bastante sombra. Todo dependerá del lugar del cuerpo porque hay zonas más sensibles que otras.

Mariah describió su experiencia de hacerse sus tatuajes como espontánea.

“Los tatuajes si duelen hasta cierto punto, pero no tanto”, Mariah dice. “Honestamente yo me los hice porque

estaba sufriendo emocionalmente y para procesar eso quería un dolor físico para superarlo. El que me dolió más es el que me hice atrás del muslo, también es el más grande que tengo”.

Herman explica que tu primer tatuaje puede resultar en querer más, como lo que pasó con Mariah.

“A la gente, o les encanta (el proceso de tatuarse) o lo odian”, Herman dice. “Yo conozco a gente que se ha hecho uno y jamás lo hacen por el dolor, y también sé de gente que se hicieron su primer tatuaje y estaban planeando otros 16 antes de terminar la sesión”.

El Proceso: Dos & Dont's de Tatuajes

La primera cosa que uno debe de saber cuando decide tatuarse es el proceso. Business Insider, fuente para noticias sobre negocios, explicó que los tatuajes son permanentes simplemente por el sistema inmunológico. La aguja, al inyectar tinta, pasa por la primera capa de la piel, la epidermis. Luego, sigue con la segunda capa, la dermis, e inyecta entre

50 y 30,000 veces por minuto, creando una herida que el cuerpo tratará de sanar.

Para sanar la herida, el cuerpo manda unas células que se encuentran en el tejido de la piel llamadas macrófagos, pero por los pigmentos pesados en la tinta, los macrófagos se atorán con la tinta, haciendo que el tatuaje sea permanente. Según Business Insider, esa herida que sana se convierte finalmente en tu tatuaje.

Esta es exactamente la razón principal por la cual las condiciones sanitarias en las tintas y agujas de un artista de tatuajes importan tanto.

“Primero y más importante, haz tus investigaciones. Haz investigaciones sobre dónde estés yendo, sobre tu artista. No bebas el día anterior”, Lou dice.

Para Lou, el proceso de hacerse un tatuaje se trata más de planear y menos del tiempo en estar sentadx en la silla mientras te tatúan, ya que esto es lo más fácil y rápido.

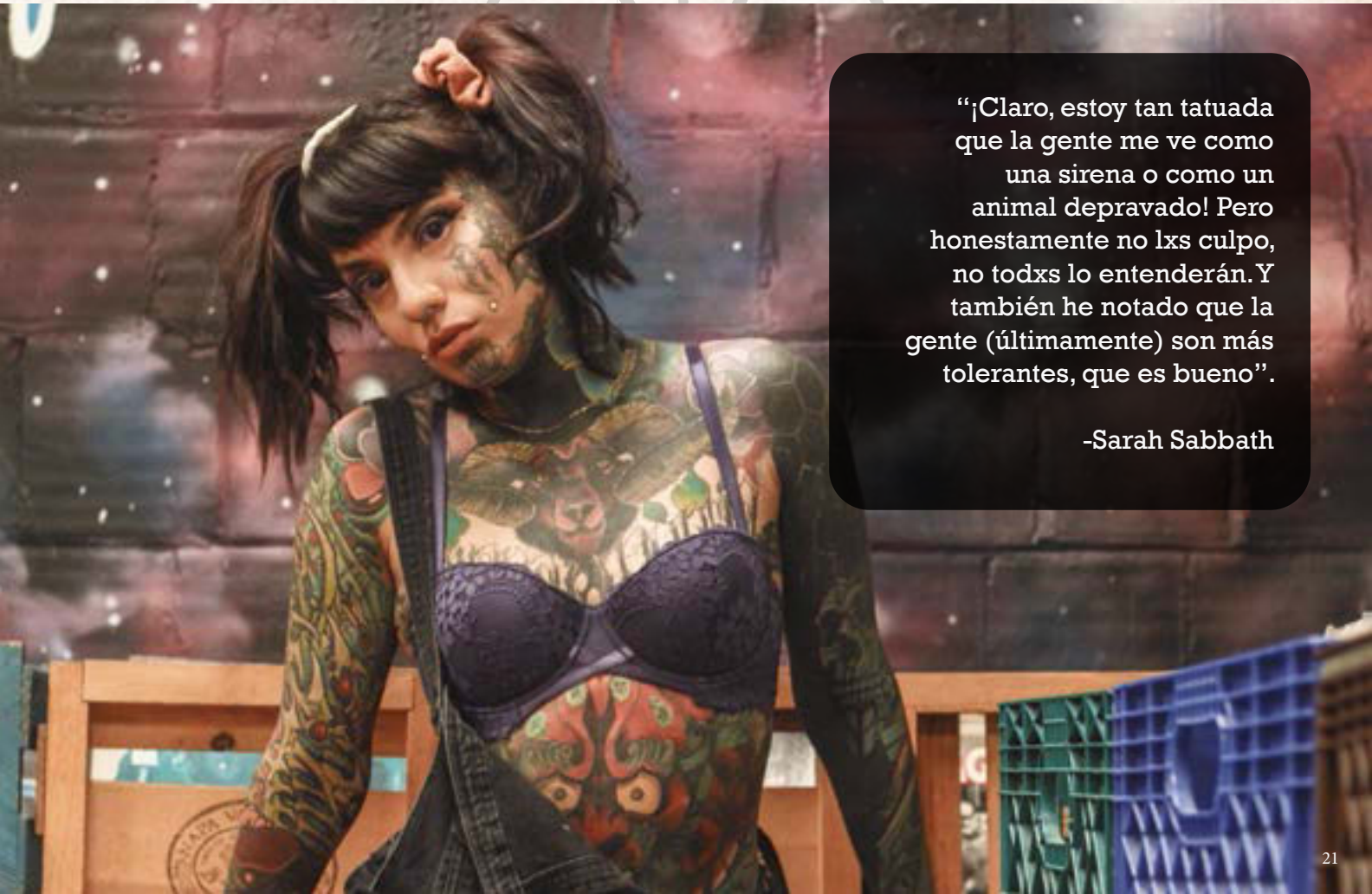
“En estos días (tatuarse) involucra mucha planeación. Necesito programar una cita para el tatuaje y el tiempo de saneamiento. He tenido suficientes

tatuajes para entender el proceso de saneamiento y qué tan importante es. Entonces me quiero asegurar que tengo la preparación y el tiempo para recuperar propiamente”, Lou dice. “También hablo bastante con mi artista. Lo reviso varias veces para asegurarme que estoy realmente enamorado con la pieza que está dibujando mi artista para mí. Y luego, me rasuro”.

En estos días con las redes sociales, es más fácil que nunca encontrar tiendas, estudios y artistas de tatuajes. Entonces, investigar es importante para encontrar la experiencia más segura y cómoda, porque tal vez ningún artista ni salón será perfectx para todxs. Hay artistas diferentes con estilos diferentes.

Herman ofrece consejos sobre qué esperar cuando estés buscando a tu artista ideal.

“Encuentra unx artista que tatúa en el estilo que estés buscando. No esperes que unx artista pueda hacer exactamente lo que quieras. Encuentra alguien que sea honestx y toma el feedback de tu artista en cuenta, ellxs saben lo que funcionará y lo que no”, Herman dice. “También sabrán qué se verá bien en 20 años y qué no.



“¡Claro, estoy tan tatuada que la gente me ve como una sirena o como un animal depravado! Pero honestamente no lxs culpo, no todxs lo entenderán. Y también he notado que la gente (últimamente) son más tolerantes, que es bueno”.

-Sarah Sabbath

No llegues con el estómago vacío porque mucha gente si se marea y se desmaya”.

El proceso para que unx artista de tatuajes saque sus licencias y permisos, junto con el proceso de renovación es también menos complicado a lo que era antes, según Danny.

“En aquellos tiempos, lxs inspectores de salud venían a las tiendas y te revisaban todo el material, incluyendo cómo lo montabas y guardabas todo. Te preguntaban cosas y si pasabas, entonces eso era cuando te daban tu licencia”, Danny dice.

Sarah también ofrece algunos consejos a la hora de tatuarse.

“Siempre como antes de mis citas de tatuaje y también me aseguro de tomar bastante agua. Prepárate para estar sentadx un rato”, Sarah dice. “Todo está en tu mente. Hacerme los ojos honestamente no fue tan doloroso, solo es más un juego mental. No lo recomiendo, puede hacer que tus ojos se hagan más sensibles a la luz y nunca sabes cómo reaccionarás. Yo siempre me los quise hacer así que no me importó lo que dijeran lxs demás pero

ahora tengo ojo seco crónico y es muy fastidioso. Entonces, como en todo, sólo ten cuidado”.

Aftermath: Cuidando Tu Tatuaje

Un tatuaje es como una herida o una cortada. Debes de preguntarle a tu artista instrucciones específicas, pero las reglas generalmente son no remojar el área tatuada (no andar en albercas o bañarse en tina), es normal que esté adolorido y con comezón, pero sin rascarse, evitar la luz del sol directa, y mantenerlo limpio.

Mariah explica lo que hizo cuando se estaban sanando sus tatuajes.

“Mi sanación siempre fue fácil”, Mariah dice. “Usé (la pomada) Aquaphor para hidratar los tatuajes. Me aseguré de cuidarlos muy bien, palmeando mis tatuajes cuando me daban comezón. Lo peor es cuando se despellejan que te dan comezón. Usualmente me pegaba con la palma de mi mano (en el área tatuada) en vez de rascarlos”.

Otro producto nuevo que se está usando más frecuentemente es el apósito transparente, como Saniderm o Second Skin. Esto es una envoltura que se usa

para heridas graves, haciendo que sane en dos días lo que usualmente tomaría unas semanas para sanar con pomadas como Aquaphor.

Lou usa un producto así.

“Empecé a usar una envoltura médica para mis tatuajes”, Lou dice. “Es mucho más fácil que los días de envoltura de Sarán y cinta adhesiva para mantenerlos cubiertos. Siento que una de las cosas más cool ahora es lo lejos que ha llegado la tecnología para cuidar y mantener tatuajes desde que me hice el primero”.

Danny también recomienda no asustarse al notar sangrado en el área tatuada. “Mucha gente se asusta cuando ven que están sangrando, pero es normal. Que se hinche, el proceso de saneamiento, la comezón”, Danny dice.

Sarah les dice a sus clientes que usen Aquaphor, que no se rasquen en sus tatuajes, y que disfruten del proceso.

“Cuando empiece a despellejarse usen crema de Aveeno. No le pongan demás de pomadas y eviten el sol y ¡por favor no lo estén picando! Solo estén segurxs de lo que quieren, estense calmadxs, y disfrútenlo”.

In Brief:

The low perpetual hum of the tattoo gun mingled with the silent concentration of both the artists and their human canvases. The smell of green soap hangs in the air.

The music in the background varies from Hank Williams to Johnny Cash and Run DMC, among others. For clients of Danny Pink, an artist at Ink Society, a tattoo shop in El Paso, this scene is a common experience when entering a tattoo parlor or salon. But the buzz of needles and shop murmurs can be intimidating to those who are new or curious about putting permanent ink on their body.

At least 21% of Americans had one tattoo in 2012, according to History of Tattoo, a website focused on providing data about the history of tattoos. In 2019, the amount of tattooed persons increased to 30%, following a poll from Ipsos, a nonprofit organization about surveys and market research.

With the increased acceptance of tattoos and the rise of tattooed people, a lot of curiosity has arisen about the world of ink, since it can be an

expansive world to navigate. According to Pink, the culture of tattoos has grown.

It's no longer seen as a negative thing anymore. Now, we have so much more clients between the ages of 18 and 60 that want tattoos. It has evolved. Now it's considered a cool thing, Pink says.

Tattoos mean something more than anything attached to the negative stigmas created in the past. An example of acceptance would be from the director of the University Writing Center (UWC) at the University of Texas at El Paso, Lou Herman.

I hope my tattoos make me a more real person when compared to the people whom I have to work with every day, and not the image that a student might have about a typical administrator,” Lou says. “I want them to know that individualism is respected and that there are several ways to show it. I think that starts to deconstruct obstacles in communication. If I wore a suit and tie and I would sit to work with a student, I feel like that would make it more uncomfortable than my tattoos.

For Lou, his goal is to create an equal and comfortable environment at the UWC for his student employees and other students who come to the center.

First things first, learn about the tattoo process and how they affect the immune system. Lou recommends to not drink alcohol the day before you get a tattoo and emphasizes that you do your research on the tattoo that you want, the place where you are going to get it and the artist who will be performing in your body.

Sarah Sabbath, another artist at Ink Society, is completely immersed in the tattoo world, being almost completely covered in tattoos, from her head to her feet.

I don't even know how much (tattoos) I have anymore. It's probably the 90% of my body is covered in tattoos,” Sarah says. “Of course, I'm so tattooed people see me as a mermaid or a depraved animal! But I don't blame them honestly, not everyone will get it. I've also noticed that people (lately) are more accepting, which is good.



Student Media and Publications

Employment, internship and volunteer opportunities available.

Our mission at Student Media and Publications is to provide a hands-on learning environment for students, where they can learn practical journalistic applications and business practices. Student Media serves as a public forum for the University and a community that enables students to be informed and active participants in college life. Additionally, The Prospector and Minero Magazine are proudly produced in their entirety by UTEP students!

Opportunities are available for UTEP students interested in journalism, digital media production, graphic design, marketing and advertising.

Email prospector@utep.edu for more information.



STUDENT MEDIA
AND PUBLICATIONS

The Prospector
prospector@utep.edu



@utep_prospector

NEW Online CASS Portal

UTEP.EDU/CASS



The Center for Accommodations and Support Services (CASS) is the department at UTEP that helps students with a disability or a temporary disability get accommodations to help them be successful at UTEP.

CASS has a new online portal called AIM. AIM is an online software that we utilize as a way to process a 3 question application for students with disabilities or temporary disabilities. CASS will then meet with students virtually to discuss their case and determine what accommodations the student is eligible for.

AIM allows students to access or request services online from the safety and comfort of their home 24/7.

The system will allow you to log on with your single sign on UTEP credentials, so there will be no new passwords or usernames to memorize. Log on at: [utep.edu/cass](https://UTEP.EDU/CASS)



**CENTER FOR ACCOMMODATIONS
AND SUPPORT SERVICES**

utep.edu/cass
cass@utep.edu
(915) 747-5148