

SONRIEN *TEEN*



ACADEMIC SUCCESS

LEARN HOW TO MANAGE
FUN AND STUDIES
EFFICIENTLY.

LIFESTYLE

TRAVEL, FOOD AND
EVERYTHING IN BETWEEN!

COMMUNITY

*KNOW WHAT'S
HAPPENING
AROUND YOU!*

SPORTS

*LEARN HOW TO IMPROVE
QUALITY OF LIFE*

MENTAL HEALTH

*HOW TO COPE IN A
HEALTHY MANNER?*

CLASS OF 2024

SVKM JV PAREKH INTERNATIONAL SCHOOL

ABOUT US

We envision a world where well-being is not just a destination but a way of life. A world where individuals are equipped with the knowledge, tools, and inspiration to make informed choices that promote their holistic wellness. Through our magazine, we strive to foster a community of like-minded individuals who are passionate about living life to the fullest.

Nos imaginamos un mundo en el que el bienestar no sea solo un destino, sino un estilo de vida. Un mundo en el que las personas estén equipadas con el conocimiento, las herramientas y la inspiración necesarios para tomar decisiones informadas que promuevan su bienestar holístico. A través de nuestra revista, nos esforzamos por fomentar una comunidad de personas con ideas afines que sientan pasión por vivir la vida al máximo.

Namaste mitron, I am Shaanti. I am the Indian mascot for Sonrienteen



Hola amigos, me llamo Santos. Soy la mascota española de Sonrienteen.



DOWN THE MEMORY LANE

SVKM'S HISTORY



PRINCIPLED



TOGETHERNESS



EXPLORERS



CALMNESS



CARING



COLLABORATION



15 Years of SVKM JV Parekh



Dear Readers,

"Well-being is not just the absence of illness, but the presence of purpose, joy, and a sense of belonging. It reminds us that well-being is a holistic experience that encompasses our physical, mental, and emotional dimensions".

I am overwhelmed to address you in this special edition of our school magazine, entirely dedicated to the subject of well-being. Recently, we have observed a remarkable shift in the perception and practice of well-being within our school. It is heart-warming to see how our students have embraced this concept and have taken the initiative to explore it further.

With immense pride and honour, we present the incredible efforts put forth by our students in crafting this issue, as they delve into the various facets of well-being and its profound impact on our school community. Their dedication and passion shine along the thoughtful articles, artwork, and reflections unveiled in the subsequent pages. As I read through the contributions of our students, I couldn't help but get inspired by their wisdom and empathy. Some remarkable excerpts that have resonated in me:

"Resilience is not about avoiding challenges but embracing them as opportunities for growth".

This perspective on resilience reinforces that challenges are an integral part of life, and our response to them can be a source of strength.

"Well-being is a journey, not a destination, and it's a journey we take together as a school community".

Our students recognize that well-being is an ongoing process that requires collective effort and support. I want to extend my heartfelt appreciation to our students for being torchbearers of positivity and resilience toward their commitment to making our school community a truly commendable one. "In nurturing our well-being, we become catalysts for positive change in our community". Together, we can continue to foster a culture of well-being and create a ripple effect that can uplift every member of our school community. I encourage all readers to assimilate the valuable insights shared by our students in this magazine and reflect on how you can contribute to the well-being of not yourselves and but also those around you.

Warm regards,

**Dr Swaminathan
Head of School**



Dear Sonrienteen Readers,

It is with immense pride and joy that I welcome you to the first edition of our Spanish and English School Magazine. This magazine was envisaged, planned, designed, captured and published by our very own IBDP students at SVKM JV PAREKH INTERNATIONAL SCHOOL. As we flip through the pages we embark on a journey to celebrate the essence of our school through the languages of Spanish and English, where our students not only impart knowledge but also nurture the spirit of responsible and compassionate individuals who will shape the future.

In today's ever-changing world, education transcends the boundaries of traditional classrooms. At SVKM JV Parekh International School, we firmly believe in promoting the Student Agency- the power of our students to take charge of their own learning, dreams and aspirations. Our students are not just passive recipients of knowledge, they are active participants in their educational journey. They have a voice, and we encourage them to use it while fostering a sense of ownership and responsibility. What is fascinating about this experience is the remarkable ability of our students to use a diverse range of languages to express themselves while imbibing the spirit of intercultural understanding and respect.

Sonrienteen is one such priceless treasure that reflects the incredible journeys and achievements of our students through their voices and chosen language of expression. You will read amazing real stories of students initiating sustainability projects, advocating for well-being and embracing diversity with open arms. These narrations showcase how our students are not just bystanders in the world; they are driving forces for positive transformation.

I take the opportunity to express my gratitude to our dedicated teachers, parents and the entire school community for their unwavering support in nurturing our students. It is this collaborative effort that allows us to create an environment where student agency and compassionate systems approach thrive.

As we continue to embrace these ideals, I am excited about the positive contributions our students will continue to make to society. They are not just the leaders of tomorrow; they are the change-makers of today. Together let's empower them to dream, to act and to build a bright and more compassionate future.

Thank you for being a part of the SVKM Parivaar, where we empower our students to shine brightly and make the world a better place.

**With Warm Regards and A Deep Sense of Pride
in our Highly Self- Motivated Students**

**Shoma Bhattacharya
IB Diploma Programme Coordinator**



A note from the co-editors to Ms. Theresa

As we stand on the precipice of the first edition of the school's Spanish magazine, we can't help but reflect on the incredible journey that brought us here. Sonrienteen, envisioned by Ms. Theresa, is a testament to her dedication and passion for teaching Spanish. From the initial brainstorming sessions to the final editing process, Ms. Theresa has been our guiding light, providing invaluable support and guidance every step of the way. Her unwavering belief in our abilities and her willingness to go above and beyond for her students has truly made this magazine possible. She has been a guiding light, a mentor, and a friend throughout this creative odyssey, and her impact on us students cannot be overstated.

Beyond the classroom, Ms. Theresa has stood by our side, offering guidance on cultural nuances, helping us navigate through challenges, and encouraging us to embrace new experiences. Her dedication to our personal growth extends far beyond academics, as she consistently goes the extra mile to ensure we feel supported and empowered in all aspects of our lives. Ms. Theresa's unwavering commitment to our success has truly made a lasting impact on each and every one of us, ensuring our magazine genuinely represents the spirit of the Spanish language and culture.

As we proudly present this magazine, we acknowledge that it would not have been possible without the dedication and support provided by Ms. Theresa who has stayed by our side throughout the entire process. Her guidance and expertise have been invaluable, helping us navigate challenges and push our creative boundaries.

We are grateful for her unwavering belief in our abilities and her tireless efforts to make this magazine a true reflection of our passion and hard work.



CO-EDITORS



¡HOLA! I AM RAJAT PALASWADIKAR, STUDENT OF IBDP 2022-24 BATCH. IF YOU WERE TO INQUIRE ABOUT MY WELL-BEING, THE SOLE RESPONSE YOU'D RECEIVE IS, "I'M ON TOP OF THE WORLD!"

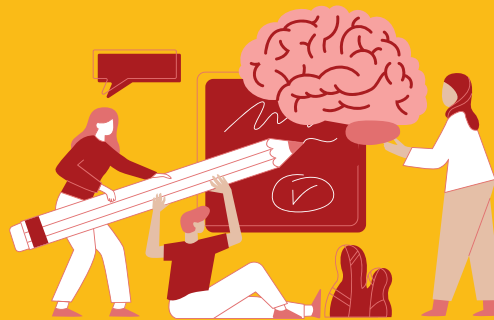


¡HOLA! I AM NAISHA, AN IB YEAR 2 SPANISH STUDENT. AS YOUR FRIENDLY NEIGHBOURHOOD SWIFTIE, MY MENTAL WELLBEING DEPENDS ON WHICH TAYLOR SWIFT ALBUM I'M LISTENING TO THAT DAY.



¡HOLA! I AM PRATH PATEL FROM IB YEAR 2. I AM THE HEAD BOY OF THIS SCHOOL AND I MAKE MY PEERS LAUGH WITH MY WITTY JOKES. OBVIOUSLY, I WAS THE MORAL SUPPORT IN THIS MAGAZINE.

INDEX



01

wellness fiesta

Wellness Fiesta signifies a celebration dedicated to holistic health and flourishing, embracing physical, mental, and emotional well-being. It's a vibrant gathering where individuals prioritize their self-care journey.

02

sweat, smile & repeat

the cycle of pushing oneself through effort, finding joy in the process, and then doing it all over again with renewed enthusiasm with the help of sports

03

mind matters

underscores the significance of mental well-being and the impact of our thoughts and emotions on overall health and quality of life.

04

building bridges

akin to skillfully constructing bridges, connecting hearts and fostering understanding between individuals.

05

study smart and laugh hard

the balance of focused learning and genuine enjoyment, emphasizing the importance of both diligent effort and lightheartedness in life.



06

mirror mirror on the wall

revolves around embracing one's physical form with kindness and understanding, fostering a positive relationship between oneself and their body.

07

livin' la vida loca

is about embracing a creative and vibrant lifestyle, filled with spontaneity and excitement.



08

empowerpolis

reflects the concept of people coming together to strengthen their locality, fostering collaboration, and empowering each other to create positive change.

09

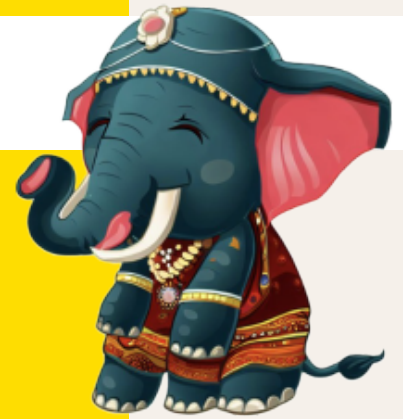
PaSa TiEmPo

enjoy comics, games and exciting resources to explore

Brace yourselves for a 'Sonrienteen' rollercoaster – we promise it will be a 'coaster' of emotions along with pure smiles



WELLNESS FIESTA



ADÉNTRATE EN UN MUNDO DE REJUVENECIMIENTO Y BIENESTAR HOLÍSTICO EN NUESTRA SENSACIONAL WELLNESS FIESTA.

INTRODUCTION:

Listen up, folks! Hold on to your sombreros and get ready for a fiesta of fun and laughter! We are proud to present the sensational Sonrienteen Magazine, the brainchild of the IB Year 2 Spanish students at SVKM JV Parekh International School.

'Sonrienteen' is a blend of "sonriente," which means "smiling" in Spanish, and "teen," because this magazine focuses on teenage wellbeing and is an initiative by the teens for the teens! Within the colourful pages of our magazine, you'll find topics ranging from physical fitness to academic success. We're not your ordinary magazine; we're here to make you stress-free with the help of some tips, interviews and comics, all from the perspectives of hardworking and hopeful students.



But that's not all, folks! We're including the different communities along with our school clubs and taking advice from successful alumni and teachers to help bring everything you need into one magazine! Bienvenidos to the madness and mayhem of Sonrienteen Magazine. ¡Vamos a reír y disfrutar! (Let's laugh and have a blast!)



Well-being encompasses the overall state of being happy, healthy, and fulfilled. It is a multidimensional concept that encompasses various aspects of an individual's life, including physical, mental, and emotional health, as well as social relationships, purpose in life, and overall satisfaction. Achieving a high level of well-being leads to a sense of balance, contentment, and flourishing in life. Well-being is crucial because it affects every aspect of our existence. When we prioritise our well-being, we enhance our quality of life and increase our resilience to face challenges. Physically, a state of well-being promotes vitality, energy, and longevity. Mentally and emotionally, it cultivates positive emotions, resilience, and the ability to manage stress effectively. Socially, it fosters healthy relationships, empathy, and a sense of belonging.

Investing in well-being brings numerous benefits. Research shows that individuals with higher well-being levels are more productive, creative, and motivated. They have lower rates of illness and healthcare costs, as well as reduced absenteeism. Moreover, well-being positively impacts decision-making, problem-solving, and overall cognitive function. Interestingly, well-being is not solely an individual pursuit but also a collective one. When societies prioritise the well-being of their citizens, they experience lower crime rates, higher levels of social cohesion, and increased economic productivity. It becomes a virtuous cycle where individuals' well-being contributes to the well-being of communities and vice versa.

Growth Mindset Session
conducted by IBDP Year 2
with grade 10



GAMING & SPORTS



Are they cut from the same cloth or more like Tommy and Lachlan? Let's break it down.

Gaming is like an alternate reality where teenagers unbind their skills and imagination. There are action-packed shooters, strategy epics and even adorable simulations where you can build worlds from the ground up. For many teens, gaming isn't just a pastime; it's a way to connect with friends online and even make new ones across the globe. Under control, it's a healthy escape to a digital playground where they're in charge. But there's a downside. Too much gaming can sometimes lead to physical activity being neglected. Late-night marathons mess up sleep schedules and excessive screen time could increase eyestrain and posture problems. Plus, there's an infamous debate about violent games and their potential effects on attitudes and behaviours.

Now, in the world of sports, whether shooting hoops on the court or kicking a football around, sports bring in some significant advantages. They're all about getting active and staying fit, like Mother Nature's saying, "Hey, take care of yourself!" Team sports teach teamwork, communication, and good sportsmanship. Solo sports instil discipline and personal growth. But hey, sports have their challenges. Some teens might feel pressured to be a superstar on the field, leading to stress and anxiety. Injuries are also on the table, and they can be pretty darn frustrating. Plus, if you're not into the competitive scene, sports might seem more like a chore than a fun activity.



VIDEOJUEGOS Y DEPORTES

¿Están cortados de la misma tela o más como tommyinit y lachlan?
Vamos a desglosarlo.

El juego es como una realidad alternativa donde los adolescentes desatan sus habilidades e imaginación. Hay tiradores llenos de acción, épicas de estrategia e incluso simulaciones adorables donde puedes construir mundos desde cero. Para muchos adolescentes, los juegos no son solo un pasatiempo; es una manera de conectarse con amigos en línea e incluso hacer otros nuevos en todo el mundo. Bajo control, es un escape saludable a un patio de recreo digital donde están a cargo. Pero hay una desventaja. Demasiados videojuegos a veces puede llevar a que la actividad física sea descuidada. Los maratones nocturnos arruinan los horarios de sueño y el tiempo excesivo frente a la pantalla podría aumentar la fatiga visual y los problemas de postura. Además, hay un debate infame sobre los videojuegos violentos y sus posibles efectos en las actitudes y comportamientos.



U17 SVKM Football Team

Ahora, el mundo del deporte. Tanto si se trata de disparar aros en la cancha como de patear un balón de fútbol, los deportes aportan grandes ventajas. Se trata de mantenerse activo y en forma, lo que es como la forma de la Madre Naturaleza de decir: "¡Oye, cuídate!" Los deportes de equipo enseñan el trabajo en equipo, la comunicación y la buena deportividad. Los deportes en solitario inculcan disciplina y crecimiento personal. Pero bueno, los deportes tienen sus propios desafíos. Algunos adolescentes pueden sentirse presionados para ser una superestrella en el campo, lo que provoca estrés y ansiedad. Las lesiones también son posibles, y pueden ser bastante frustrantes. Además, si no estás en la escena competitiva, los deportes pueden parecer más una tarea que una actividad divertida.

In conclusion, gaming and sports both have their advantages and disadvantages.

Finding the right balance is the key. Gaming can boost cognitive skills, problem-solving, and even creativity, but remember to go outside and give your eyes a break.

As for sports, they keep you active, teach life skills and offer a solid dose of healthy competition. Just don't overdo it and remember to enjoy the game no matter the score.



-Sports club

En conclusión, los juegos y los deportes tienen sus ventajas y desventajas. Encontrar el equilibrio adecuado es la clave. Los juegos pueden aumentar las habilidades cognitivas, la resolución de problemas e incluso la creatividad, pero recuerda salir y dar un descanso a tus ojos. En cuanto a los deportes, te mantienen activo, te enseñan habilidades para la vida y ofrecen una dosis sólida de competencia saludable. Simplemente no exageres y recuerda disfrutar del juego sin importar los resultados.



Sports Day



Twists and Turns

In sports, an icon that should be spoken about when it comes to physical well-being is Aadhyaan Desai, a 10th-grader and national-level gymnast. He started, at the age of three, with a passion and eventually by practising, got better in the field and was recommended by his coach to advanced gymnastics. After investing more time and winning more competitions his interest built and he now pursues it as his career.

Aadhyaan is a twice champion at the national level, and aims to continue till the Olympic level! The training which is four hours a day, six days a week, sometimes even on Sundays, both morning and evening if required. He says he found it less difficult than expected from what he had heard and his advice is that “if you give your best nothing is impossible.” Something true in every field, not just sports.

Aadhyaan is a good example of a balanced student as even though he dedicates most of his time to gymnastics he manages to keep up A's and B's and sometimes even A*'s while acknowledging the fact that he does not need to be the best in academics as both he and his family are happy with his pursuit in gymnastics as long as he puts in all his effort.

Something we can learn from Aadhyaan is his advice on physical well-being. His advice is to keep control of your diet in a balanced way i.e. eat junk food but also balance it out with a good amount of exercise. He strongly recommends normal warm-ups, sports and anything that keeps you physically active as he believes that if you don't do any physical activity, your risk of health issues would increase and reduce your mental well-being as well.

Aadhyaan Desai
National Gymnast



GIROS Y VUELTAS

En el deporte, un icono del que hay que hablar cuando se trata de bienestar físico es Aadhyaan Desai, alumno de grado 10 y gimnasta de nivel nacional. Empezó, a los tres años, con pasión y, con el tiempo, practicando, mejoró en el campo y su entrenador le recomendó la gimnasia avanzada. Tras invertir más tiempo y ganar más competiciones, su interés aumentó y ahora la practica como carrera.

Aadhyaan es bicampeón nacional y aspira a llegar hasta el nivel olímpico. Se entrena cuatro horas al día, seis días a la semana, a veces incluso los domingos, tanto por la mañana como por la tarde si es necesario. Dice que le resultó menos difícil de lo que esperaba por lo que había oído y su consejo es que "si haces lo mejor que puedas, nada es imposible". Algo que es cierto en todos los ambitos, no sólo en el deporte.

Aadhyaan es un buen ejemplo de estudiante equilibrado, ya que aunque dedica la mayor parte de su tiempo a la gimnasia, se las arregla para sacar sobresalientes y notables, al tiempo que reconoce el hecho de que no necesita ser el mejor en los estudios, ya que tanto él como su familia están contentos con su dedicación a la gimnasia siempre y cuando ponga todo su esfuerzo.

Algo que podemos aprender de Aadhyaan es su consejo sobre el bienestar físico. Su consejo es que controles tu dieta de forma equilibrada, es decir, que comas comida basura pero que la equilibres con una buena cantidad de ejercicio. Recomienda encarecidamente los calentamientos normales, los deportes y cualquier cosa que te mantenga físicamente activo, ya que cree que si no realizas ninguna actividad física, tus probabilidades de sufrir problemas de salud aumentarán y también tu bienestar mental.



MIND MATTERS

- SVKM Student

In the realm of mental health, unexpected challenges often test our emotional strength, prompting us to employ coping mechanisms that guide us through stress and adversity. These strategies are vital for nurturing emotional resilience and overcoming obstacles.

Coping methods vary widely, from engaging in sports to finding comfort in objects. Some, however, can have negative effects, leading to burnout and a vicious cycle of worsening mental health.

For instance, my experience with art as a coping mechanism started positively, helping me express emotions and find a sense of belonging. As pressures grew, time for art waned, causing unease. Consulting a counsellor led me to adopt 'exercise' as a healthier coping tool, revitalizing both my mental and physical state. This taught me the importance of selecting appropriate coping mechanisms.

Coping mechanisms fall into two main categories: emotion-focused and problem-focused. The former centres on managing emotions through mindfulness and social support, while the latter addresses root causes with action and planning.

Certain coping mechanisms stand out for promoting well-being:

- **Mindfulness and Meditation:** These practices reduce stress by fostering awareness of thoughts and emotions.
- **Physical Activity:** Regular exercise releases mood-enhancing endorphins, combating stress and depression.
- **Social Support:** Connecting with loved ones or support groups combats isolation and boosts a sense of belonging.
- **Creative Outlets:** Engaging in creative activities provides a therapeutic outlet for emotional expression.



Tu mente es importante

-Estudiante de SVKM-



En el ámbito de la salud mental, los desafíos inesperados a menudo ponen a prueba nuestra fuerza emocional, lo que nos lleva a emplear mecanismos de afrontamiento que nos guían a través del estrés y la adversidad. Estas estrategias son vitales para fomentar la resiliencia emocional y superar los obstáculos. Los métodos de afrontamiento varían ampliamente, desde practicar deportes hasta encontrar comodidad en los objetos. Algunos, sin embargo, pueden tener efectos negativos, lo que lleva a un agotamiento y un círculo vicioso de empeoramiento de la salud mental.

Por ejemplo, mi experiencia con el arte como mecanismo de afrontamiento comenzó positivamente, ayudándome a expresar emociones y encontrar un sentido de pertenencia. Sin embargo, a medida que las presiones crecieron, el tiempo para el arte disminuyó, causando malestar. Consultar a un consejero me llevó a adoptar el ejercicio como una herramienta de afrontamiento más saludable, revitalizando tanto mi estado mental como físico. Esto me enseñó la importancia de seleccionar mecanismos de afrontamiento apropiados. Los mecanismos de afrontamiento se dividen en dos categorías principales: centrado en las emociones y centrado en los problemas. El primero se centra en la gestión de las emociones a través de la atención plena y el apoyo social, mientras que el segundo aborda las causas raíz con acción y planificación.

Ciertos mecanismos de afrontamiento se destacan para promover el bienestar:

Mindfulness y Meditación: Estas prácticas reducen el estrés al fomentar la conciencia de pensamientos y emociones.

Actividad física: El ejercicio regular libera endorfinas que mejoran el estado de ánimo, combatiendo el estrés y la depresión.

Apoyo Social: Conectarse con seres queridos o grupos de apoyo combate el aislamiento y aumenta el sentido de pertenencia.

Salidas creativas: Participar en actividades creativas proporciona una salida terapéutica para la expresión emocional.

It's crucial to remember that coping styles differ. What works for one may not for another. Personalizing coping mechanisms by experimenting with various options ensures a tailored approach.

In life's intricate tapestry, coping mechanisms are threads weaving emotional well-being. They empower us to face challenges, adapt, and emerge stronger. Understanding and incorporating diverse coping mechanisms transform how we navigate difficulties, fostering control and inner peace.

The journey toward mastering these tools is ongoing, yet with practice, it paves a path to emotional mastery and a more fulfilling life.



Aditya Birla Trust collaboration with Mental Health Club

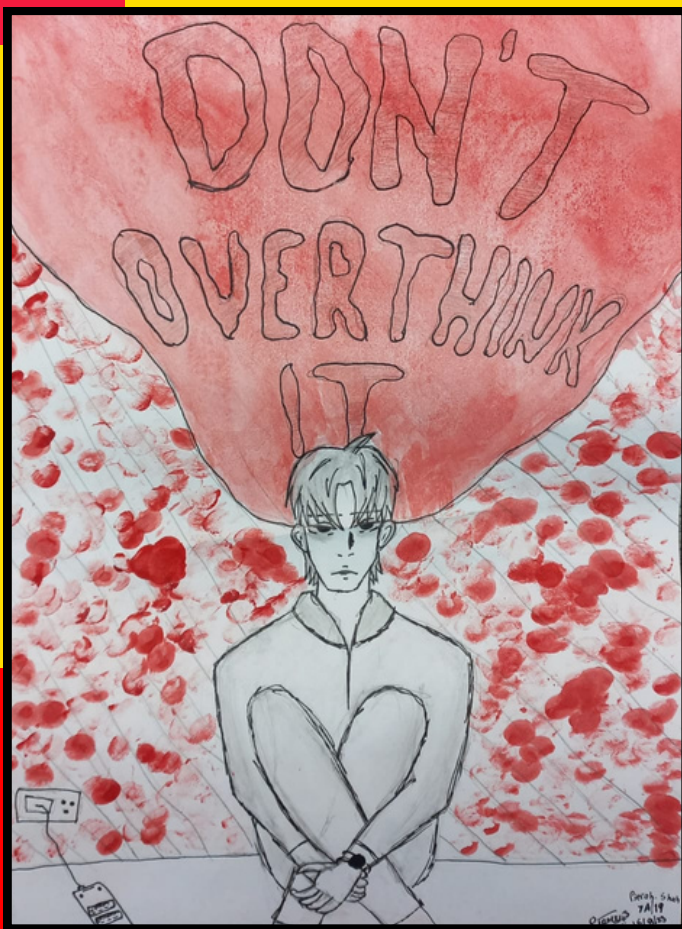
It's okay to not be okay!



Es crucial recordar que los estilos de afrontamiento difieren. Lo que funciona para uno puede no ser para otro. La personalización de los mecanismos de afrontamiento mediante la experimentación con varias opciones garantiza un enfoque personalizado.

En el intrincado tapiz de la vida, los mecanismos de afrontamiento son hilos que tejen el bienestar emocional. Nos empoderan para enfrentar desafíos, adaptarnos y emerger más fuertes. Comprender e incorporar diversos mecanismos de afrontamiento transforma la forma en que navegamos las dificultades, fomentando el control y la paz interior.

El viaje hacia el dominio de estas herramientas es continuo, pero con la práctica, allana un camino hacia el dominio emocional y una vida más satisfactoria.



Pierah Shah
7A

¡Esta bien no estar bien!






SELF- LOVE

BY SONIA SURTI

A STUDENT WELL-BEING COUNSELOR

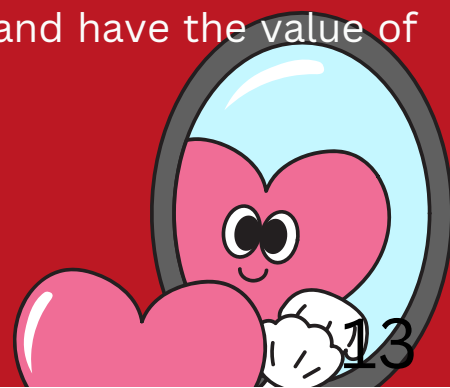


Maya is a very kindhearted young girl. She is full of life and people enjoy her company. She loves being around people and makes an effort to keep herself company. She loves being around people and when she does not have people around her, she enjoys scrolling on social media and being in touch with them. However, she often compares herself with others. She seems to criticize herself whenever she makes mistakes and feels she is not good enough. She is quite hard on herself and has difficulty taking the approach of self-love.

Most of the youth find it difficult to develop self-love. It's a journey of self-discovery. We develop self-love with the practice of self-care, face imperfection and take baby steps on the journey to bring the best of being positive and practical. Set healthy boundaries and engage in activities which bring us joy. Become more resilient and forgiving of our own mistakes. Finding a sense of purpose in life and fulfilling it.

Today we all need to understand the importance of cultivating a practice of self-love in the world. Our worth is determined by the number of likes or comments whereas, it should be created in our minds. Where we start accepting ourselves of who we are without being aware of our strengths and weaknesses, having acceptance of being perfect and imperfect. Have a sense of self-awareness when we need to seek help and guidance and have no doubt or shame for doing so.

The journey of self-love will help you reflect and discover new and different things about yourself which will help you be mindful and have the value of life.



el amor a sí mismo

POR SONIA SHURTI

UNA CONSEJERA DE BIENESTAR ESTUDIANTIL

Maya es una joven muy bondadosa. Ella está llena de vida y la gente disfruta de su compañía. Le encanta estar cerca de la gente y hace un esfuerzo para mantenerse compañía. Le encanta estar cerca de la gente y cuando no tiene gente a su alrededor, le gusta desplazarse en las redes sociales y estar en contacto con ellos. Sin embargo a menudo se compara con los demás. Parece criticarse a sí misma cada vez que comete errores y siente que no es lo suficientemente buena. Ella es bastante dura consigo misma y tiene dificultades para tomar el enfoque del amor por sí mismo.

La mayoría de los jóvenes les resulta difícil desarrollar el amor por sí mismo. Es un viaje de autodescubrimiento, desarrollamos el amor por sí mismo con la práctica del autocuidado, enfrentamos la imperfección y damos pasos pequeños en el viaje para traer lo mejor de ser positivo y práctico. Establece límites saludables y participa en actividades que nos traen alegría. Ser más resilientes y perdonar nuestros propios errores. Encontrar un sentido de propósito en la vida y cumplirlo.

Hoy todos necesitamos entender la importancia de cultivar una práctica de amor por sí mismo en el mundo. Nuestro valor está determinado por el número de likes o comentarios, mientras que, debe ser creado en nuestras mentes. Donde empezamos a aceptarnos a nosotros mismos de lo que somos sin ser conscientes de nuestras fortalezas y debilidades, teniendo aceptación de ser perfectos e imperfectos. Tener un sentido de autoconciencia cuando necesitamos buscar ayuda y orientación y no tener ninguna duda o vergüenza por hacerlo.

El viaje del amor por sí mismo te ayudará a reflexionar y descubrir cosas nuevas y diferentes sobre ti mismo que te ayudarán a ser consciente y tener el valor de la vida.



Building Bridges

The Foundation of Healthy Relationships and Overall Well-Being

Understanding why do we need to maintain a healthy relationship by Dr. Suruchi Desai

Mental health is a dynamic facet of our well-being, encapsulating our inner emotional state, the delicate equilibrium of our feelings, and our capacity to regulate and navigate these emotions effectively. It's a reflection of one's self-esteem, confidence, and ability to find comfort within themselves while developing resilience. Much like physical health, mental health is subject to fluctuations, varying from day to day. These fluctuations significantly impact our thoughts, emotions, and behaviours.

A positive relationship with oneself, when experiencing physical and mental well-being, manifests as a state of contentment where one can gracefully handle negative comments without succumbing to distress. This sense of inner harmony is fundamental to an individual's overall health. When one is in a state of mental well-being, their actions and reactions tend to be well-balanced, free from severe imbalances or socially unacceptable behaviour. This, in turn, contributes to their general sense of well-being.

For adolescents undergoing hormonal changes, the path to mental well-being can be particularly challenging. Often, they lack an outlet for open discussions about their physical and emotional transformations, leaving them to grapple with anxiety and stress. Consequently, they may retreat into introversion or manifest heightened agitation. Therefore, nurturing mental health during these formative years is imperative.



The top of the page features a decorative header. On the left, a string of colorful triangular bunting flags (red, blue, yellow, and white) hangs across the top. In the center, there is an illustration of four diverse people (two men and two women) in a group hug, rendered in a simple, colorful style. On the right, two red lanterns with yellow flames inside hang from a string. The background is a solid light pink color.

construyendo puentes

La Base de Relaciones Saludables y el Bienestar General

Comprendiendo por qué necesitamos mantener una relación saludable por la Dra. Suruchi Desai

La salud mental es una faceta dinámica de nuestro bienestar, que engloba nuestro estado emocional interno, el delicado equilibrio de nuestros sentimientos y nuestra capacidad para regular y navegar eficazmente estas emociones. Es un reflejo de la autoestima, la confianza en uno mismo y la capacidad de encontrar comodidad dentro de uno mismo mientras se desarrolla la resiliencia. De manera similar a la salud física, la salud mental está sujeta a fluctuaciones que varían de un día a otro. Estas fluctuaciones impactan significativamente nuestros pensamientos, emociones y comportamientos.

Una relación positiva con uno mismo, cuando se experimenta bienestar físico y mental, se manifiesta como un estado de satisfacción en el que uno puede manejar con gracia los comentarios negativos sin sucumbir a la angustia. Este sentido de armonía interior es fundamental para la salud general de un individuo. Cuando alguien se encuentra en un estado de bienestar mental, sus acciones y reacciones tienden a estar bien equilibradas, libres de desequilibrios graves o comportamientos socialmente inaceptables. Esto, a su vez, contribuye a su sentido general de bienestar.

Para los adolescentes que atraviesan cambios hormonales, el camino hacia el bienestar mental puede ser particularmente desafiante. A menudo, carecen de un espacio para discutir abiertamente sus transformaciones físicas y emocionales, lo que los deja lidiar con la ansiedad y el estrés. En consecuencia, pueden retraerse en la introversión o manifestar agitación intensificada. Por lo tanto, fomentar la salud mental durante estos años formativos es imperativo.

A healthy individual, both mentally and physically, thrives on a well-balanced diet. It's essential to acknowledge that many individuals, including teens, frequently indulge in processed and junk foods. These food items, laden with excessive salt and sugar for preservation and taste, can lead to a host of health problems, including high blood pressure, diabetes, prediabetes, and obesity. These issues, in turn, contribute to a rising incidence of fatty liver disease among the younger population. This results in wasted time and resources spent on medications and hospitalizations.

In the context of maintaining healthy relationships, mental well-being assumes paramount importance. Emotional turmoil, such as anger, agitation, or sadness, often leads individuals to make misguided choices, whether it pertains to friendships, partnerships, or familial bonds. Therefore, it's crucial for individuals not only to prioritize a balanced diet but also engage in regular exercise, which triggers the release of mood-enhancing chemicals such as serotonin and dopamine. These neurotransmitters instil a sense of happiness and well-being, thus fostering healthy relationships with colleagues, friends, family members, and partners alike.



Un individuo saludable, tanto mental como físicamente, prospera con una dieta equilibrada. Es esencial reconocer que muchas personas, incluyendo adolescentes, a menudo se entregan a alimentos procesados y chatarra. Estos alimentos, cargados de exceso de sal y azúcar para su conservación y sabor, pueden llevar a una serie de problemas de salud, incluyendo la hipertensión, la diabetes, la prediabetes y la obesidad. Estos problemas contribuyen a un aumento en la incidencia de la enfermedad del hígado graso en la población más joven. Esto resulta en tiempo y recursos desperdiciados en medicamentos y hospitalizaciones.

En el contexto de mantener relaciones saludables, la salud mental asume una importancia primordial. La agitación emocional, como la ira, la agitación o la tristeza, a menudo lleva a las personas a tomar decisiones equivocadas, ya sea en relación con amistades, parejas o lazos familiares. Por lo tanto, es crucial que las personas no solo prioricen una dieta equilibrada, sino que también participen en ejercicio regular, que desencadena la liberación de sustancias químicas que mejoran el estado de ánimo como la serotonina y la dopamina. Estos neurotransmisores infunden una sensación de felicidad y bienestar, fomentando así relaciones saludables con colegas, amigos, miembros de la familia y parejas por igual.



Heliza Dedhia- 8B

Fun Fact!

Mirror neurons in the brain are responsible for our ability to empathize with others. They fire both when we perform an action and when we see someone else perform the same action.



How does culture affect relationships?

Imagine you're picking a game to play with your friends. Do you vote or take turns choosing? Maybe you even have special rules for the same game. Did you know that these choices are influenced by something called culture? Did you know that these choices and how people from different places decide things in different ways are because of the different cultures? Cultural diversity plays a significant role in shaping our preferences and decision-making processes. This is because of something called the Power Distance Index, which is measured using Hofstede's Cultural Dimensions that help us understand how people in different cultures relate to each other.

Think of the Power Distance Index (PDI) as a magical compass. It helps us understand how much people in a place are okay with having different levels of power. Some cultures like having big differences in power, while others prefer things to be more equal. The Power Distance Index is influenced by various factors such as social hierarchy, cultural norms, and historical context. It plays a significant role in shaping communication styles, leadership styles, and even the distribution of resources within a society. Understanding and respecting these cultural differences can greatly enhance cross-cultural interactions and collaborations.

Language Day celebration.
Students dressed as Frida Kahlo
for Spanish culture and
Napoleon for French culture.

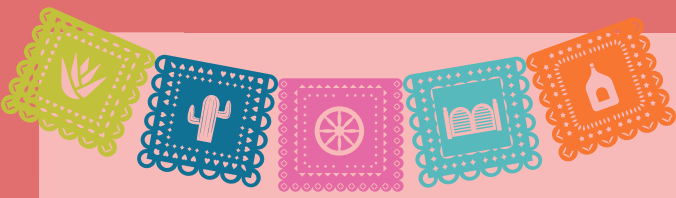


¿Cómo afecta la cultura a las relaciones?

Imagina que estás eligiendo un juego para jugar con tus amigos. ¿Votan o se turnan para elegir? Tal vez incluso tienes reglas especiales para el mismo juego. ¿Sabías que estas elecciones están influenciadas por algo llamado cultura? ¿Sabías que estas opciones y cómo la gente de diferentes lugares decide las cosas de diferentes maneras se deben a las diferentes culturas? La diversidad cultural desempeña un papel importante en la configuración de nuestras preferencias y procesos de toma de decisiones. Esto se debe a algo llamado Índice de Distancia de Poder, que se mide utilizando las Dimensiones Culturales de Hofstede que nos ayudan a comprender cómo las personas de diferentes culturas se relacionan entre sí.

Piense en el Índice de Distancia de Poder (PDI) como brújula mágica. Nos ayuda a entender cuánto están bien las personas en un lugar con tener diferentes niveles de poder. A algunas culturas les gusta tener grandes diferencias de poder, mientras que otras prefieren que las cosas sean más iguales. El Índice de Distancia de Poder está influenciado por varios factores como la jerarquía social, las normas culturales y el contexto histórico. Desempeña un papel importante en la configuración de los estilos de comunicación, los estilos de liderazgo e incluso la distribución de recursos dentro de una sociedad. Comprender y respetar estas diferencias culturales puede mejorar en gran medida las interacciones y colaboraciones interculturales.





Let's go to Latin America! In places like Mexico, Brazil, and Argentina, people may be more comfortable with having leaders and followers, like when a teacher gives directions in class and everyone listens. This happens because these cultures have higher PDI scores, which means they're more accepting of hierarchical structures and authority. The Power Distance in Mexico is the highest in comparison to Argentina and Brazil, which suggests that Mexican society may have a stronger preference for hierarchical structures and authority figures. This preference for hierarchical structures and authority figures can be seen in various aspects of Mexican society, such as the strong influence of political leaders and the respect given to elders, as well as the emphasis on social status and the importance placed on titles and positions.

Now, let's see India! Here, although people have a sense of hierarchy, it's lesser than the Latin American countries, so people believe it's important for everyone to share their thoughts and make decisions together. It's a bit like when you and your friends vote on what game to play. In these cultures, the PDI scores are lower, showing that people like more equal power.

Imagine your family. In Latin American cultures, parents might make most decisions, and the children might listen. But in Indian cultures, families might decide things together, and kids' opinions matter. This can change how people talk, solve problems, and work together in relationships.

Did you know culture also plays a role in friendships? In India, friendships are very loyal, and friends are treated like family members. Your cultural background shapes how you connect with friends and how you work out problems.

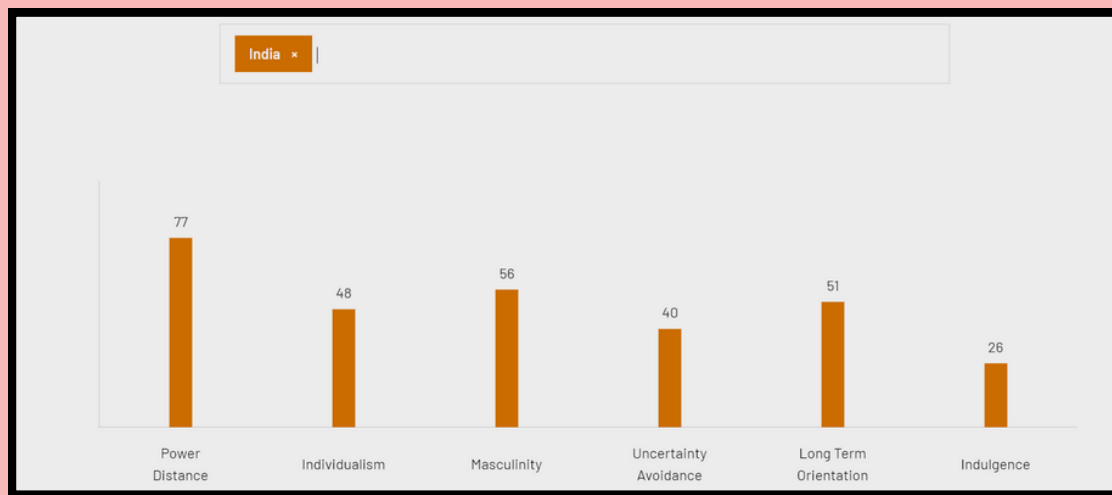


Vamos a ir a América Latina. En lugares como México, Brasil y Argentina, la gente puede sentirse más cómoda con tener líderes y seguidores, como cuando un maestro da instrucciones en clase y todo el mundo escucha. Esto sucede porque estas culturas tienen puntuaciones PDI más altas, lo que significa que aceptan más las estructuras jerárquicas y la autoridad. La distancia de poder en México es la más alta en comparación con Argentina y Brasil, lo que sugiere que la sociedad mexicana puede tener una mayor preferencia por las estructuras jerárquicas y figuras de autoridad. Esta preferencia por las estructuras jerárquicas y las figuras de autoridad se puede ver en diversos aspectos de la sociedad mexicana, como la fuerte influencia de los líderes políticos y el respeto que se le da a los ancianos, así como el énfasis en el estatus social y la importancia que se le da a los títulos y posiciones.

¡Ahora, vamos a ver la India! Aquí, aunque la gente tiene un sentido de jerarquía, es menor que los países latinoamericanos, por lo que la gente cree que es importante que todos compartan sus pensamientos y tomen decisiones juntos. Es un poco como cuando tú y tus amigos votan sobre qué juego jugar. En estas culturas, los puntajes de PDI son más bajos, lo que demuestra que a las personas les gusta más poder igualitario.

Imagina a tu familia. En las culturas latinoamericanas, los padres pueden tomar la mayoría de las decisiones, y los niños pueden escuchar. Pero en las culturas indias, las familias pueden decidir las cosas juntas, y las opiniones de los niños son importantes. Esto puede cambiar la forma en que las personas hablan, resuelven problemas y trabajan juntas en las relaciones.

¿Sabías que la cultura también juega un papel en las amistades? En la India, las amistades son muy leales, y los amigos son tratados como miembros de la familia. Tu trasfondo cultural determina cómo te conectas con tus amigos y cómo solucionas los problemas.

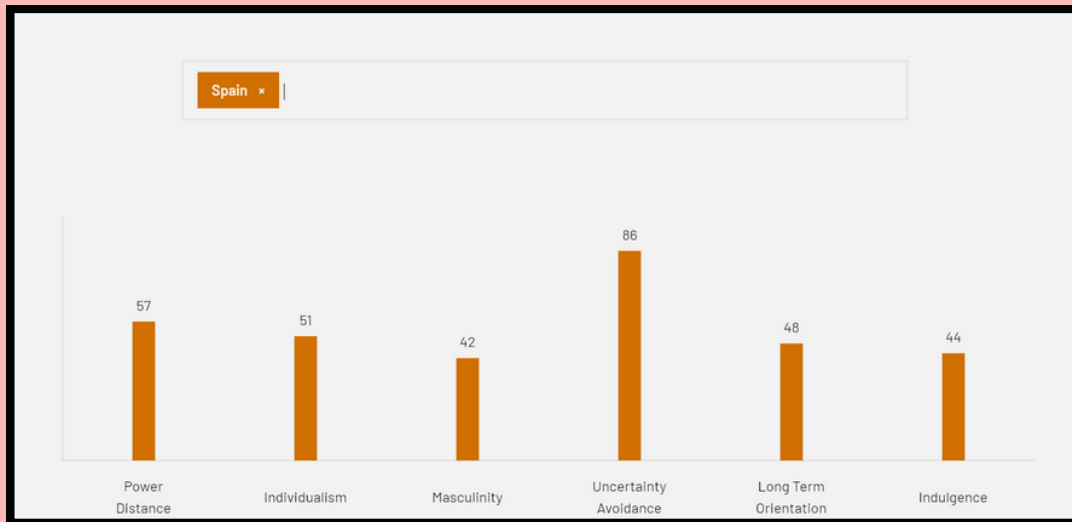


Meet Santos from Spain and Shanti from Mumbai. Santos may be more comfortable with a less hierarchical approach to friendships where everyone's opinions are valued equally. On the other hand, Shanti may have grown up in a culture where respecting authority and maintaining loyalty are highly valued in friendships. These cultural differences can influence how Santos and Shanti navigate their friendship and address any conflicts that arise.

Just like you learn different things in school, people in different cultures learn things that fit their way of life. The way we learn and understand things is shaped by our culture. The Power Distance Index shows how our culture affects what we know. This helps us in building and maintaining healthy relationships as we can better understand and respect each other's perspectives. For Santos and Shanti, being aware of their cultural differences can foster empathy and open communication, allowing them to navigate conflicts with understanding and mutual respect. To build lasting friendships, they must keep in mind each other's cultural beliefs and values, and be willing to adapt and compromise when necessary.

YOU KNOW, I GREW UP IN A CULTURE WHERE RESPECTING AUTHORITY AND MAINTAINING LOYALTY ARE HIGHLY VALUED IN FRIENDSHIPS





Conoce a Santos de España y Shanti de Mumbai. Santos puede sentirse más cómodo con un enfoque menos jerárquico de las amistades donde las opiniones de todos se valoran por igual. Por otro lado, Shanti puede haber crecido en una cultura donde respetar la autoridad y mantener la lealtad son muy valorados en las amistades. Estas diferencias culturales pueden influir en cómo Santos y Shanti navegan su amistad y abordan cualquier conflicto que surja.

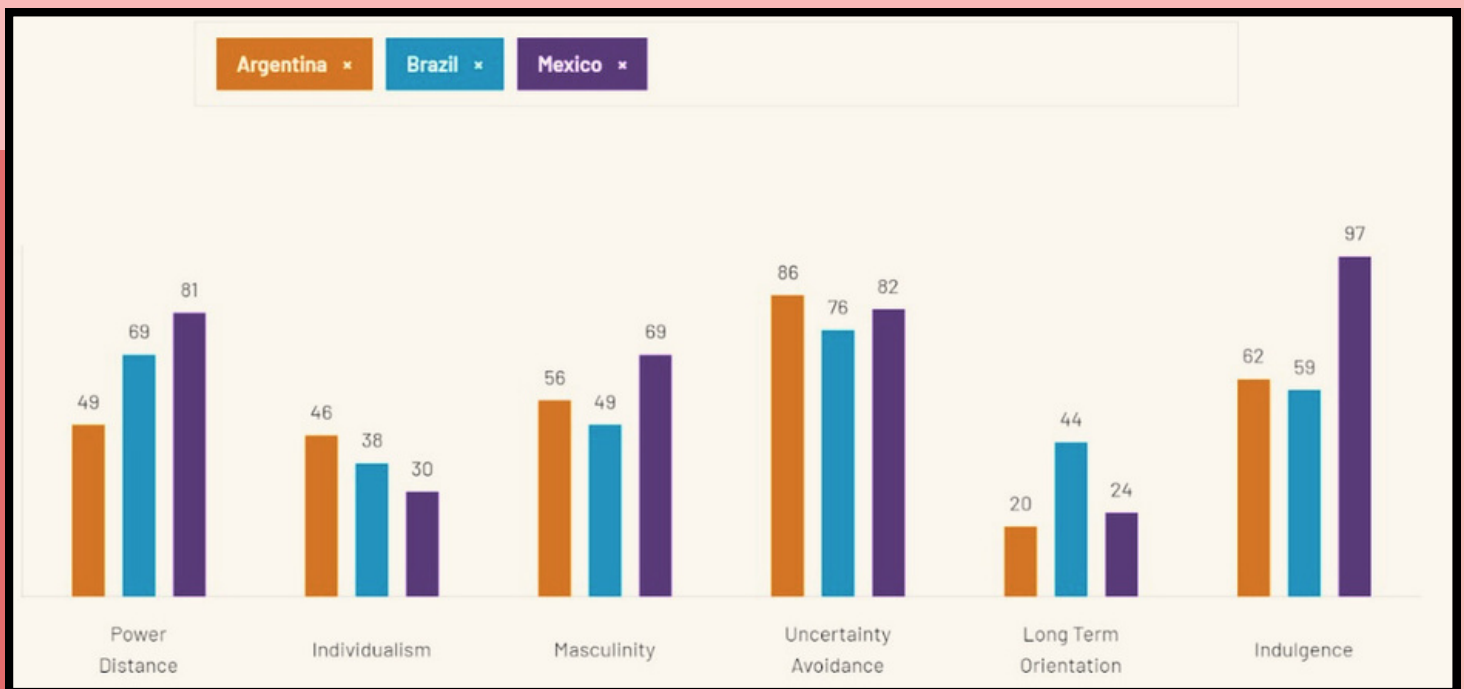
Al igual que aprendes cosas diferentes en la escuela, las personas de diferentes culturas aprenden cosas que se ajustan a su forma de vida. La forma en que aprendemos y entendemos las cosas está moldeada por nuestra cultura. El PDI muestra cómo nuestra cultura afecta lo que sabemos. Esto nos ayuda a construir y mantener relaciones saludables, ya que podemos entender y respetar mejor las perspectivas de los demás. Para Santos y Shanti, ser conscientes de sus diferencias culturales puede fomentar la empatía y la comunicación abierta, permitiéndoles navegar los conflictos con comprensión y respeto mutuo. Para construir amistades duraderas, deben tener en cuenta las creencias y valores culturales de los demás, y estar dispuestos a adaptarse y comprometerse cuando sea necesario.

AND I'VE ALWAYS FELT THAT WHEN IT COMES TO FRIENDSHIPS, I'M MORE COMFORTABLE WITH A LESS HIERARCHICAL APPROACH, WHERE EVERYONE'S OPINIONS ARE VALUED EQUALLY.



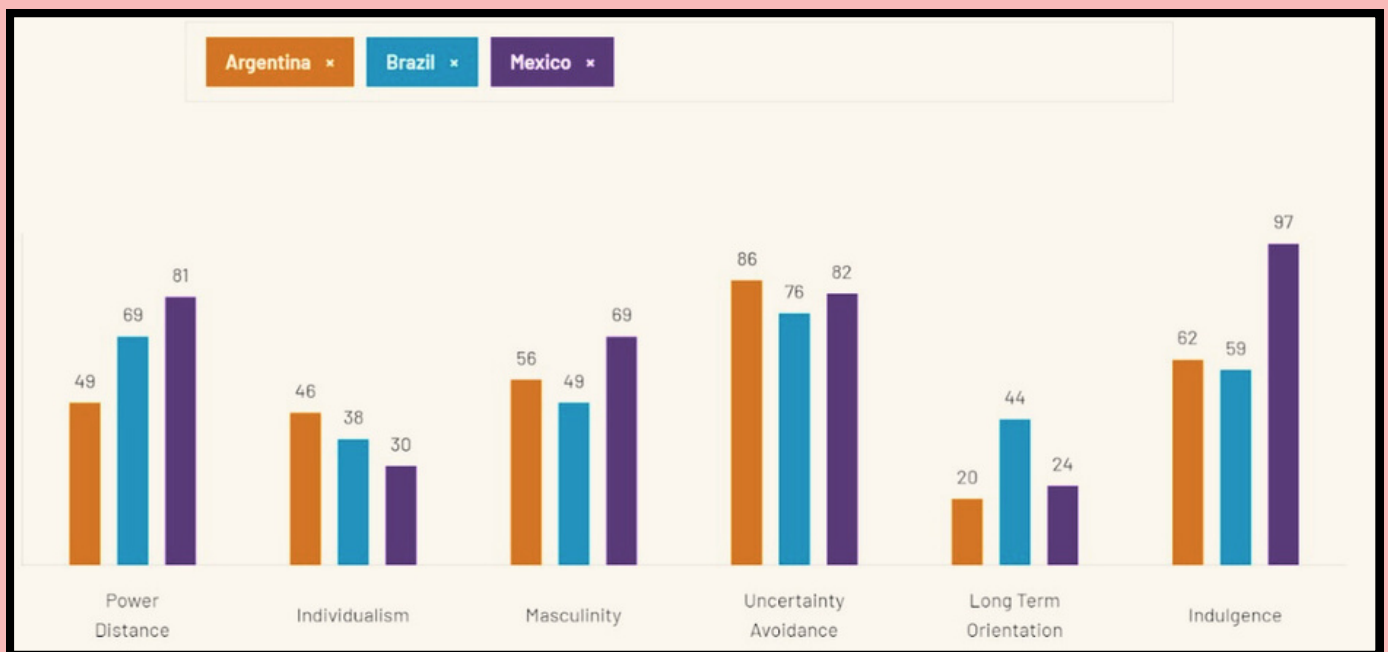
Similarly, when we make friends, we must be open-minded and willing to learn about their cultural backgrounds. This can help us appreciate diversity and avoid misunderstandings or unintentional offences. Additionally, actively engaging in conversations and activities that celebrate different cultures can strengthen the bond between friends and create a more inclusive and harmonious social circle. So, next time you and your friends choose a game, think about how your culture guides your decisions. Isn't it amazing that the way we connect and understand each other is shaped by where we're from? It's like a beautiful puzzle, with each piece making our world more interesting.

Let's celebrate our differences and learn from each other as we play, laugh, and build friendships that span across cultures and continents.



Del mismo modo, cuando hacemos amigos, debemos ser de mente abierta y estar dispuestos a aprender sobre sus antecedentes culturales. Esto puede ayudarnos a apreciar la diversidad y evitar malentendidos o ofensas no intencionales. Además, participar activamente en conversaciones y actividades que celebran diferentes culturas puede fortalecer el vínculo entre amigos y crear un círculo social más inclusivo y armonioso. Así que, la próxima vez que tú y tus amigos elijan un juego, piensa en cómo tus culturas guían tus decisiones. ¿No es sorprendente que la forma en que nos conectamos y nos entendemos los unos a los otros esté moldeada por de dónde somos? Es como un hermoso rompecabezas, con cada pieza haciendo nuestro mundo más interesante.

Celebremos nuestras diferencias y aprendamos unos de otros mientras jugamos, reímos y construimos amistades que se extienden a través de culturas y continentes.



STUDY SMART LAUGH HARD

We all learn in different ways, and having a plan that's just right for you is really important. Whether you like pictures or reading, a good plan can help you do better. Figuring out when you study best and making a schedule that fits you might take some time. Here are some simple tips to start:



- **Make Clear Goals:** First, write down things you want to do for each subject. Remember to update these goals as you go along.

- **Be Flexible:** Make a plan that can change a bit if something unexpected happens. This way, you can handle surprises without problems.



- **See and Write:** Put your plan where you can see it, like on your computer or paper. This will help you follow your plan and not have trouble with other things.



Theory Of Knowledge Exhibition 2023

ESTUDIA CON INTELIGENCIA Y RÍE MUCHO

Todos aprendemos de diferentes maneras, y tener un plan que sea adecuado para usted es realmente importante. Ya sea que te gusten las imágenes o leer, un buen plan puede ayudarte a hacerlo mejor. Averiguar cuándo estudias mejor y hacer un horario que se ajuste a ti puede tomar algún tiempo. Aquí hay algunos consejos simples para comenzar:



- **Sea flexible:** Haga un plan que pueda cambiar un poco si sucede algo inesperado. De esta manera, puedes manejar sorpresas sin problemas.

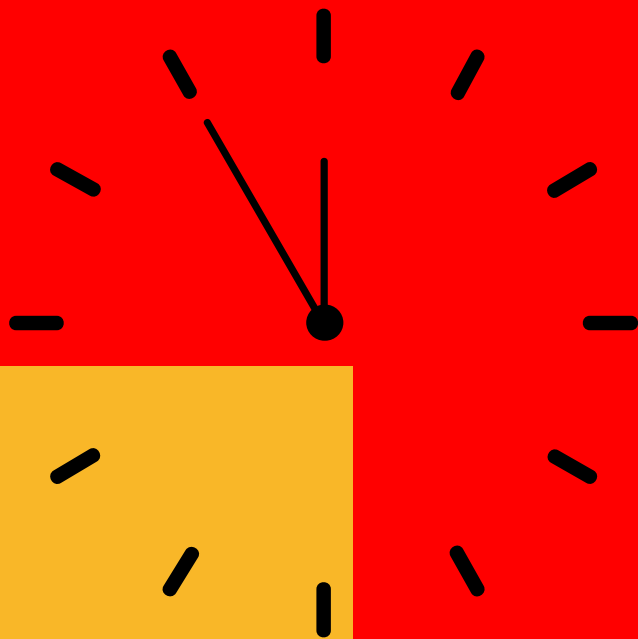


- **Sin prisas de último minuto:** A medida que se acercan los exámenes, estudie un poco más cada día en lugar de hacer todo al final. Esto es mejor para aprender y recordar.



IB Team

- **Sin distracciones:** Evite cualquier tecnología, es decir, mantenga alejado su teléfono si cree que es una distracción en un lugar donde no es fácilmente accesible.



- **Divide Your Time:** Don't study for too long all at once. Split your day into smaller parts. This helps you stay focused and not get tired.



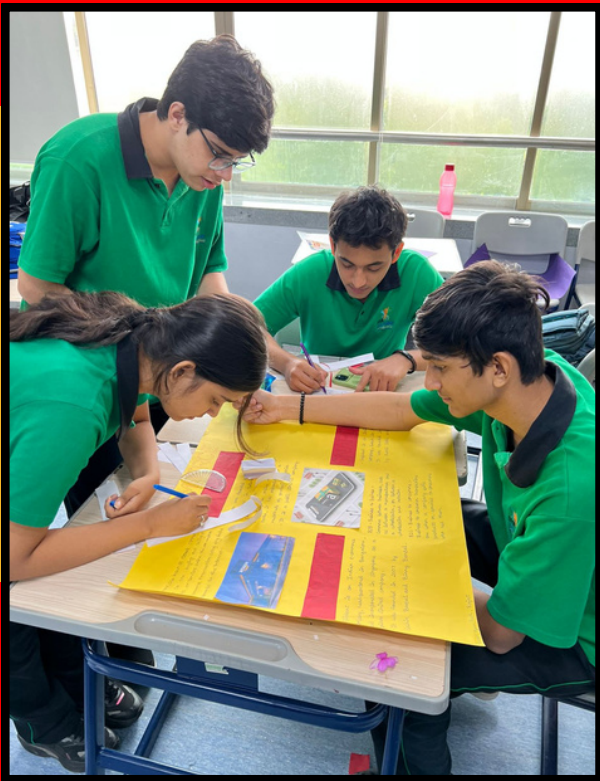
University Fair

- **Six Weeks:** Your plan should be for about six weeks. This helps you change things if needed, and see how well you're doing.

Laughter yoga is a practice that combines laughter exercises with yogic deep breathing, promoting stress reduction and enhancing mood through the release of endorphins.



Karan Narayan
SVKM Alumni
Testimonial



Collaborative Project

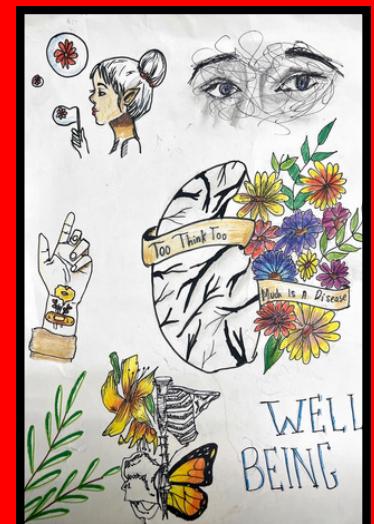
- **Divide tu tiempo:** No estudies demasiado tiempo de una vez. Divide tu día en partes más pequeñas. Esto te ayuda a mantenerte enfocado y no cansarte.
- **Seis semanas:** Su plan debe ser para aproximadamente seis semanas. Esto le ayuda a cambiar las cosas si es necesario y ver qué tan bien lo está haciendo.

The concept of “duende” in Spanish culture refers to a heightened emotional state experienced during artistic performances, which can contribute to a sense of fulfilment and well-being.



- **No Last-Minute Rush:** As exams get closer, study a bit more each day instead of doing everything at the end. This is better for learning and remembering.
- **Use Your Free Time:** When you have some spare time, do some light studying or complete small tasks. This allows you to keep moving forward even when you're busy.
- **Change your studying location:** Try different places to study, like a library or cafe. This can help you stay interested and think better.
- **Be Healthy:** Make sure you exercise, sleep, and eat well. This makes you feel better and do better in your work.
- **Keep Going:** Stick to your plan and change it a little if you need to. Doing this helps you get better at studying and other things too.
- **No distractions:** Avoid any technology i.e. keep away from your phone if you believe it is a distraction in a place where it is not easily reachable.

By using these tips, you can make a plan that fits you well. Keep going, change things when you need to, and let your plan help you do well in school and other things you want to do. However, always remember that what works for someone else might not work for you and the point is to create your own schedule that fits you.



Mahi Doshi

- **Sin tregua de último minuto:** A medida que los exámenes se acercan, estudia un poco más cada día en lugar de hacer todo al final. Esto es mejor para aprender y recordar.
- **Use su tiempo libre:** Cuando tenga algo de tiempo libre, haga un poco de estudio ligero o complete pequeñas tareas. Esto le permite seguir avanzando incluso cuando está ocupado.
- **Cambiar dónde estudias:** Prueba diferentes lugares para estudiar, como una biblioteca o un café. Esto puede ayudarte a mantenerte interesado y pensar mejor.
- **Manténgase saludable:** Asegúrese de hacer ejercicio, dormir y comer bien. Esto te hace sentir mejor y hacerlo mejor en tu trabajo.
- **Sigue adelante:** Apégate a tu plan y cámbialo un poco si es necesario. Hacer esto te ayuda a mejorar en el estudio y otras cosas también.
- **Sin distracciones:** Evite cualquier tecnología, es decir, manténgase alejado de su teléfono si cree que es una distracción en un lugar donde no es fácilmente accesible.

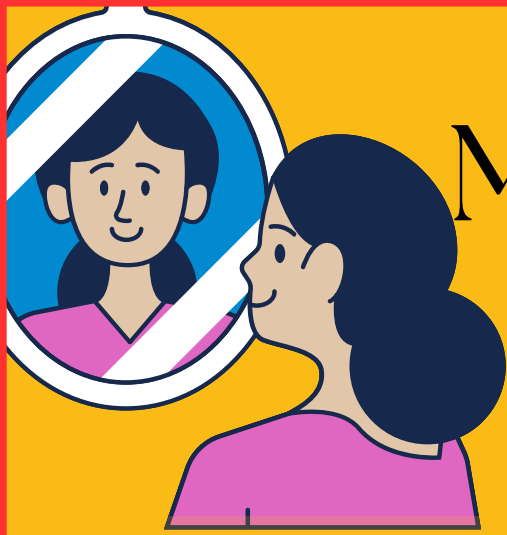
Al usar estos consejos, puedes hacer un plan que te quede bien. Siga adelante, cambie las cosas cuando lo necesite y deje que su plan lo ayude a hacer bien en la escuela y otras cosas que quiera hacer. Sin embargo, siempre recuerda que lo que funciona para otra persona puede no funcionar para ti y el punto es crear tu propio horario que se adapte a ti.



FUN FACT



The ancient city of Bath in England, famous for its Roman-built baths, showcases the historical importance of relaxation and wellness practices throughout human history.



Mirror Mirror On The Wall

Once upon a time, in a small town with a school bustling with young minds, there was a psychology teacher who was deeply passionate about promoting a healthy body image among her students. She believed that the focus should shift from external appearances to internal feelings and overall well-being. She noticed that so much of their conversations about food and health revolved around aesthetics rather than genuine health concerns.

The teacher knew that misconceptions and myths about body image were rampant among her students. Many of them believed that being thin was the epitome of health, and they often associated their body weight with their overall well-being. Some even thought that excessive exercise could offset unhealthy lifestyle choices. She realized that there was a dire need to broaden their understanding of health to include all aspects of their lifestyle, not just physical appearance and food choices.

Determined to make a positive impact on her students' perceptions, the teacher started looking for successful body image awareness campaigns and programs. She discovered a powerful concept called "body neutrality," which encouraged individuals to view their bodies as functional tools rather than objects of decoration. This idea resonated with her, and she found examples of influential campaigns like the DOVE ads that promoted body diversity and inclusivity.



Jenal Doshi
SVKM Alumni
Testimonial

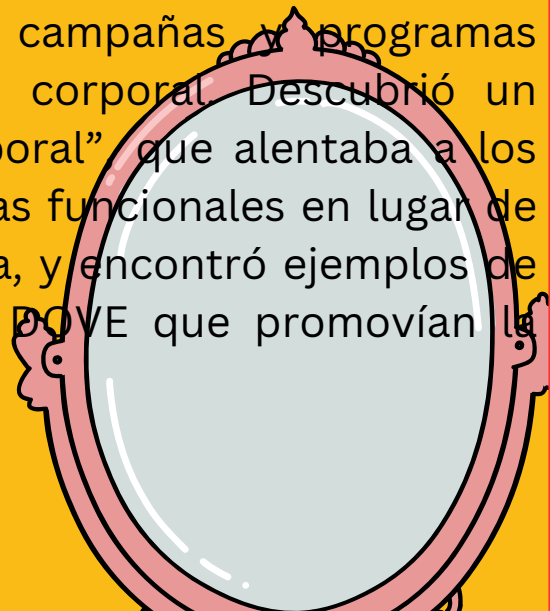


Espejo Espejo en la Pared

Érase una vez, en un pequeño pueblo con una escuela llena de mentes jóvenes, había una maestra de psicología que estaba profundamente apasionada por promover una imagen corporal saludable entre sus estudiantes. Ella creía que el enfoque debería cambiar de las apariencias externas a los sentimientos internos y el bienestar general. Se dio cuenta de que muchas de sus conversaciones sobre la comida y la salud giraban en torno a la estética en lugar de preocupaciones de salud genuinas.

La maestra sabía que los conceptos erróneos y los mitos sobre la imagen corporal estaban desenfrenados entre sus estudiantes. Muchos de ellos creían que ser delgados era el epítome de la salud, y a menudo asociaban su peso corporal con su bienestar general. Algunos incluso pensaron que el ejercicio excesivo podría compensar las elecciones de estilo de vida poco saludable. Se dio cuenta de que había una necesidad urgente de ampliar su comprensión de la salud para incluir todos los aspectos de su estilo de vida, no solo la apariencia física y las opciones de alimentos.

Decidida a tener un impacto positivo en las percepciones de sus estudiantes, la maestra comenzó a buscar campañas y programas exitosos de concientización sobre la imagen corporal. Descubrió un concepto poderoso llamado “neutralidad corporal” que alentaba a los individuos a ver sus cuerpos como herramientas funcionales en lugar de objetos de decoración. Esta idea resonó en ella, y encontró ejemplos de campañas influyentes como los anuncios de DOVE que promovían la diversidad corporal y la inclusión.



As she continued her journey, she wanted to inspire her students to pursue research and advocacy work related to body image and mental health. She knew that this field required immense patience and perseverance, as changing mindsets and societal norms was no easy task. However she believed that their efforts could bring about a positive change in mental health and well-being for the community.

The impact of body image perceptions on her students' well-being was evident in one poignant incident. A talented young girl, who was also an athlete on the school's football team, refused to eat a sweet offered to her out of fear of becoming fat. Despite her athletic abilities and conventionally thin appearance, the girl was haunted by the idea of gaining weight. This incident deeply moved the teacher, realizing how easily negative body image messages could affect young minds.

She envisioned a holistic approach to body image education, one that involved collaboration with other subjects like physical education and health classes. Together, they could teach students to speak positively about their bodies and change the narrative around self-image. The teacher believed that physical education classes could play a significant role in promoting long-term health habits, focusing on maintaining one's well-being and not just short-term appearances.

With a passion for creating a healthier body image culture within the school, the teacher embarked on a journey to foster understanding, compassion, and positivity towards one's body. She knew that this was an uphill battle, but her determination and dedication were unwavering. She hoped that by working together, educators from different subjects could empower their students to embrace their bodies and view them as incredible tools for a fulfilling life journey. And so, the teacher's story of promoting a healthy body image and mental well-being continued, leaving a lasting impact on the young minds she nurtured.

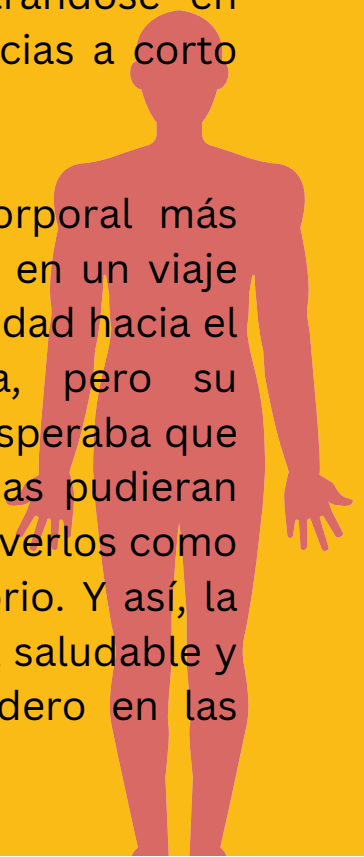


A medida que continuaba su viaje, quería inspirar a sus estudiantes para que realizaran trabajos de investigación y defensa relacionados con la imagen corporal y la salud mental. Ella sabía que este campo requería una inmensa paciencia y perseverancia, ya que cambiar las mentalidades y las normas sociales no era tarea fácil. Pero ella creía que sus esfuerzos podrían provocar un cambio positivo en la salud mental y el bienestar de la comunidad.

El impacto de las percepciones de la imagen corporal en el bienestar de sus estudiantes fue evidente en un incidente conmovedor. Una joven talentosa, que también era atleta en el equipo de fútbol de la escuela, se negó a comer un dulce que se le ofreció por miedo a engordar. A pesar de sus habilidades atléticas y su apariencia convencionalmente delgada, la niña estaba atormentada por la idea de aumentar de peso. Este incidente conmovió profundamente a la maestra, dándose cuenta de cuán fácilmente los mensajes negativos de la imagen corporal podrían afectar a las mentes jóvenes.

Ella imaginó un enfoque holístico para la educación de la imagen corporal, uno que implicaba la colaboración con otros temas como la educación física y las clases de salud. Juntos, pudieron enseñar a los estudiantes a hablar positivamente sobre sus cuerpos y cambiar la narrativa en torno a la autoimagen. La maestra creía que las clases de educación física podrían desempeñar un papel importante en la promoción de hábitos de salud a largo plazo, centrándose en mantener el bienestar de uno y no solo en las apariencias a corto plazo.

Con una pasión por crear una cultura de imagen corporal más saludable dentro de la escuela, la maestra se embarcó en un viaje para fomentar la comprensión, la compasión y la positividad hacia el cuerpo. Sabía que era una batalla cuesta arriba, pero su determinación y dedicación eran inquebrantables. Ella esperaba que al trabajar juntos, los educadores de diferentes materias pudieran empoderar a sus estudiantes para abrazar sus cuerpos y verlos como herramientas increíbles para un viaje de vida satisfactorio. Y así, la historia de la maestra de promover una imagen corporal saludable y bienestar mental continuó, dejando un impacto duradero en las mentes jóvenes que ella nutrió.



LIVIN' LA VIDA LOCA

Welcome to the Creative Corner, a space where imagination knows no limits and creativity flourishes! In this article, we will embark on a journey to explore the vibrant world of artistic expression and delve into the transformative power of creativity. So, sit back, relax and get ready to be inspired as we celebrate the kaleidoscope of colours that enriches our lives.



Jisha Gogri
9C

Creativity is a magical force that resides in each of us, waiting to be liberated. Like an artist's palette, it is full of endless possibilities. Whether you express yourself through painting, writing, music, dancing, or any other form of artistic expression, the canvas is yours to mould and colour.

Through creativity, we can transcend the limits of reality, immerse ourselves in the depths of our emotions and bring the invisible to life. It is a means through which we can communicate, connect and make a lasting impact on the world around us. From the stroke of a brush to the note of a melody, each act of creation is a testimony to the limitless potential of the human spirit.

VIVIENDO LA VIDA LOCA

¡Bienvenido al Rincón Creativo, un espacio donde la imaginación no conoce límites y florece la creatividad! En este artículo, nos embarcaremos en un viaje para explorar el vibrante mundo de la expresión artística y profundizar en el poder transformador de la creatividad. Entonces, siéntate, relájate y prepárate para inspirarte mientras celebramos el caleidoscopio de colores que enriquece nuestras vidas.

La creatividad es una fuerza mágica que reside en cada uno de nosotros, esperando ser liberados. Como la paleta de un artista, está llena de infinitas posibilidades. Ya sea que te expreses a través de la pintura, la escritura, la música, el baile o cualquier otra forma de expresión artística, el lienzo es tuyo para moldear y colorear. A través de la creatividad, podemos trascender los límites de la realidad, sumergirnos en la profundidades de nuestras emociones y traer lo invisible a la vida.

Es un medio a través del cual podemos comunicarnos, conectarnos y hacer un impacto duradero en el mundo que nos rodea. Desde el trazo de un pincel hasta la nota de una melodía, cada acto de creación es un testimonio del potencial ilimitado del espíritu humano.

HECHO INTERESANTE

The Spanish island of Ibiza is known for its electronic music scene and is considered a hotspot for music enthusiasts seeking a vibrant and energetic atmosphere.



Karan Narayan's
parent's testimonial

In our hectic lives, it is easy to lose touch with our creative side. We get entangled in the monotony of routines and forget the joy of exploration. However, with a little effort and an open mind, we can reconnect with our inner artists and invite creativity to flourish. Let your imagination fly without fear of judgment or comparison. Remember, the creative process is about personal expression, growth and personal satisfaction.

Step out of your comfort zone and explore new art forms, cultures and perspectives. Attend exhibitions, read books, listen to music and participate in debates that make you think. The more varied your sources of inspiration, the more vibrant your creative palette becomes.

Creativity is a lifelong quest that allows us to celebrate the beauty of our thoughts, emotions and experiences. So, embrace the colours of creativity, dare to dream and free your imagination. Together, let's paint a world that reflects the vibrant tapestry of our collective creativity.

Dive into the Creative Corner and let your imagination rise!



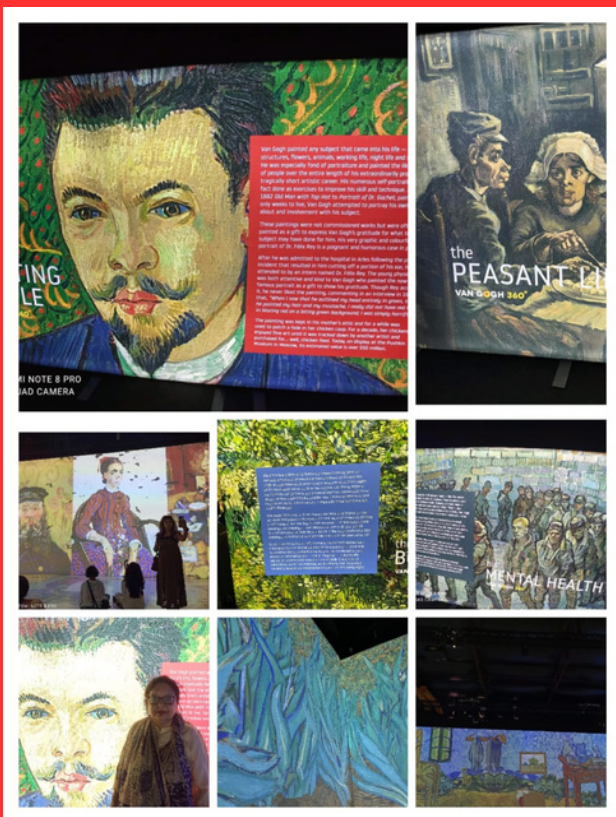
By Ms.Rajkumari Joshi
IBDP Faculty

En nuestras vidas agitadas, es fácil perder el contacto con nuestro lado creativo. Nos enredamos en la monotonía de las rutinas y olvidamos la alegría de la exploración. Sin embargo, con un poco de esfuerzo y una mente abierta, podemos reconectar con nuestros artistas internos e invitar a la creatividad a florecer. Deje que su la imaginación vuele sin miedo al juicio o a la comparación. Recuerde, el proceso creativo se trata de la expresión personal, el crecimiento y la satisfacción personal.

Salga de su zona de confort y explore nuevas formas de arte, culturas y perspectivas. Asiste a exposiciones, lee libros, escucha música y participa en debates que te hagan pensar. Cuanto más variadas sean sus fuentes de inspiración, cuanto más vibrante sea tu paleta creativa.

La creatividad es una búsqueda de por vida que nos permite celebrar la belleza de nuestros pensamientos, emociones y experiencias. Por lo tanto, abraza los colores de la creatividad, atrévete a soñar y libera tu imaginación. Juntos, pintemos un mundo que refleje el vibrante tapiz de nuestra creatividad colectiva.

¡Sumérgete en el rincón creativo y deja que tu imaginación suba!



Trip to Van Gogh 360

Within the canvas of imagination, brushstrokes of creativity paint the world with endless possibilities



Unwinding in the Urban Jungle: Top Relaxation Spots in Mumbai

In the bustling and stressful city of Mumbai, finding moments of tranquillity and peace can feel like a distant dream. However, a recent survey conducted at our school among 68 respondents revealed some hidden gems where people can unwind and recharge amidst the chaos. The survey had participants aged 8 to 85 years where 56.3% were students, 31.3% teachers, and 12.5% staff, with approximately 80% of them having lived in Mumbai their entire lives. For those aged 8 to 14, the beach emerged as the most popular relaxation spot. With its wavy and sandy shores, the beach offered a quiet and peaceful atmosphere, attracting visitors to activities such as reading and meditating. Respondents in this age group mentioned the natural surroundings as an added benefit, making it an ideal place to unwind. The consensus was unanimous: the beach should be recommended to everyone seeking solace and tranquillity.

In the 15 to 25 age range, bookstores and libraries took centre stage as favoured spots for relaxation. Visitors frequented these places both daily and infrequently, highlighting the role they played in disconnecting from the city's hustle-bustle. Quiet and peaceful atmospheres offered the perfect setting for activities like reading and meditating, making them comfortable spots to expand knowledge and rejuvenate the mind. While not everyone may appreciate the appeal of these spots, they are still worth trying for those seeking a peaceful escape.

Mahika Dedhia
6C



Relajarse en la jungla urbana: los mejores lugares de relajación en Mumbai

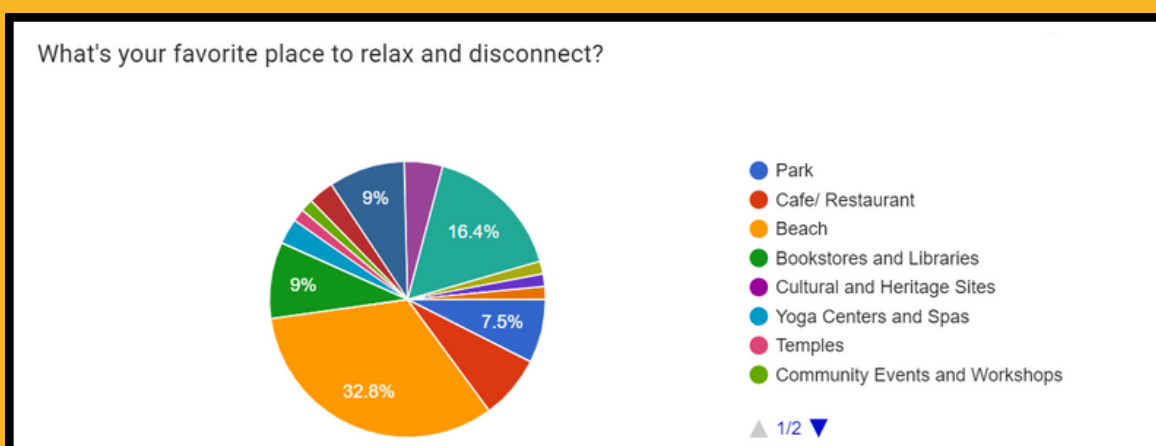
En la bulliciosa y estresante ciudad de Mumbai, encontrar momentos de tranquilidad y paz puede sentirse como un sueño lejano. Sin embargo, una encuesta reciente realizada en nuestra escuela entre 68 encuestados reveló algunas joyas ocultas donde la gente puede relajarse y recargar energías en medio del caos. La encuesta contó con participantes de 8 a 85 años de edad, donde el 56,3 % eran estudiantes, el 31,3 % maestras y el 12,5 % del personal, con aproximadamente el 80 % de ellos viviendo en Mumbai toda su vida. Para los de 8 a 14 años, la playa surgió como el lugar de relajación más popular. La playa ofrecía un ambiente tranquilo y apacible, atrayendo a los visitantes para actividades como leer y meditar. Los encuestados de este grupo de edad mencionaron el entorno natural como un beneficio adicional, lo que lo convierte en un lugar ideal para relajarse. El consenso fue unánime: La playa debe recomendarse a todos los que buscan consuelo y tranquilidad.

En el rango de edad de 15 a 25 años, las librerías y bibliotecas tomaron protagonismo como lugares preferidos para la relajación. Los visitantes visitaban estos lugares tanto a diario como con poca frecuencia, destacando el papel que desempeñaban en la desconexión del caos de la ciudad. Las atmósferas tranquilas y tranquilas ofrecían el escenario perfecto para actividades como leer y meditar, convirtiéndolas en lugares cómodos para ampliar el conocimiento y rejuvenecer la mente. Si bien no todos pueden apreciar el atractivo de estos lugares, todavía vale la pena intentarlo para aquellos que buscan una escapada pacífica.

Moving on to the 25 to 45 age group, the beach reappeared as a beloved destination, visited monthly or weekly. Respondents highlighted the combination of a quiet and peaceful atmosphere and the opportunity to disconnect from daily life as the main reasons for their frequent visits. The presence of natural surroundings and various activities, such as reading and meditation, further enhanced the beach's appeal. Many described the sound of waves as a source of tranquillity for their busy minds. The beach's serene and calm atmosphere was praised for providing a much-needed respite from the city's hustle and bustle. Overall, respondents wholeheartedly recommended the beach to everyone.

For those aged 35 and above, relaxation preferences were more varied, but they attended relaxation spots more frequently than other age groups. Many respondents cited nostalgic reasons for their visits, while others sought solace and peace. While some activities, such as music performances, may not be for everyone, the consensus was to recommend everything else, given the multiple reasons to visit - spending time with family, escaping daily life, reconnecting with oneself, and fostering positive thoughts.

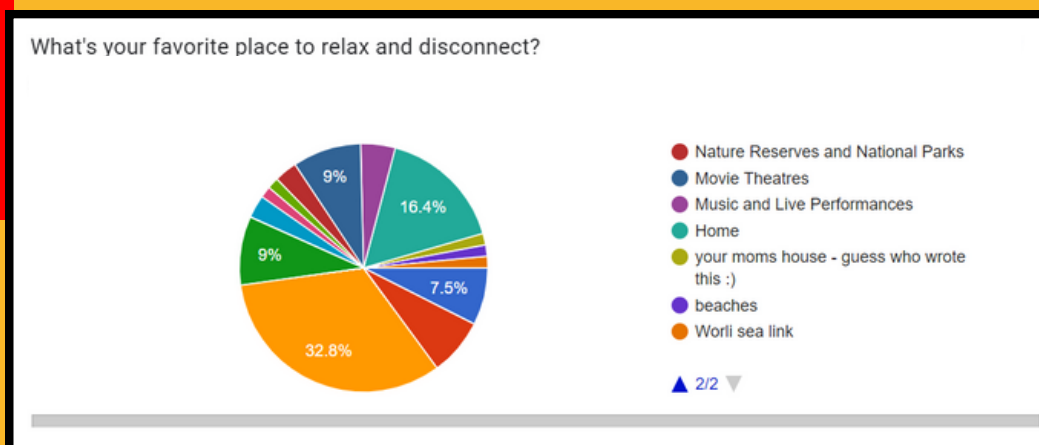
In conclusion, Mumbai may be a city that never sleeps, but it is not devoid of peaceful oases. From the sandy shores of the beach to the serene sanctuaries of bookstores and libraries, each age group has its preferred spots to relax and unwind. Whether you are a young student seeking tranquillity or a seasoned individual seeking nostalgic respite, these relaxation spots have something unique to offer. Take a break from the city's hustle and bustle and discover your little slice of serenity amidst the urban jungle of Mumbai.



Pasando al grupo de edad de 25 a 45 años, la playa reapareció como un destino amado, visitado mensual o semanalmente. Los encuestados destacaron la combinación de un ambiente tranquilo y pacífico y la oportunidad de desconectar de la vida cotidiana como las principales razones de sus frecuentes visitas. La presencia de un entorno natural y diversas actividades, como leer y meditar, realzaron aún más el atractivo de la playa. Muchos describieron el sonido de las olas como una fuente de tranquilidad para sus mentes ocupadas. El ambiente sereno y tranquilo de la playa fue elogiado por proporcionar un respiro muy necesario del ajetreo y el bullicio de la ciudad. En general, los encuestados recomendaron la playa a todo el mundo.

Para las personas de 35 años o más, las preferencias de relajación fueron más variadas, pero asistieron a lugares de relajación con más frecuencia que otros grupos de edad. Muchos encuestados citaron razones nostálgicas para sus visitas, mientras que otros buscaron consuelo y paz. Aunque algunas actividades, como las actuaciones musicales, pueden no ser para todos, el consenso fue recomendar todo lo demás, dadas las múltiples razones para visitar: Pasar tiempo con la familia, escapar de la vida diaria, reconectarse con uno mismo y fomentar pensamientos positivos.

En conclusión, Mumbai puede ser una ciudad que nunca duerme, pero no está desprovista de oasis pacíficos. Desde las costas arenosas de la playa hasta los serenos santuarios de librerías y bibliotecas, cada grupo de edad tiene sus lugares preferidos para relajarse y descansar. Si usted es un estudiante joven que busca tranquilidad o un individuo experimentado que busca un respiro nostálgico, estos lugares de relajación tienen algo único que ofrecer. Tómese un descanso del ajetreo y el bullicio de la ciudad y descubra su propio pedacito de serenidad en medio de la jungla urbana de Mumbai.



EMPOWERPOLIS

From Madrid, Spain to Mumbai India, in this digital age- all of us are connected via the Internet. However, as technology keeps on evolving, glueing us to our screens, the importance of unwinding away from gadgets and engaging in community activities is ever-increasing, after all, we live in a global village. A community could have a spectrum of meanings for different individuals. To some, it may be a group of people who live in the same neighbourhood, while others may regard a community to be a group of people who have similar goals or possess a similar mindset or people who gather for a certain cause or activity. At school, students from various backgrounds are connected via the SVKM community which provides many opportunities for students to develop many life skills and be responsible members of society.

Our school is known to host many community-based events such as the recent Ploggathon, where students from grade 1 to grade 12 ran while picking up trash to create awareness about the importance of keeping the oceans of the world clean. This event was not only managed by the IB and A-level students of SVKM but was also in collaboration with the Koli community of fishermen in Mumbai, providing a platform for students to learn about the daily lives of these fishermen.



EMPOWERPOLIS

Desde Madrid (España) hasta Mumbai (India), en esta era digital todos estamos conectados a través de Internet. Sin embargo, a medida que la tecnología sigue evolucionando, pegándonos a nuestras pantallas, la importancia de desconectar de los aparatos y participar en actividades comunitarias es cada vez mayor, después de todo, vivimos en una aldea global. Una comunidad puede tener distintos significados para cada persona. Para algunos, puede ser un grupo de personas que viven en el mismo barrio, mientras que otros pueden considerar que una comunidad es un grupo de personas que tienen objetivos similares o poseen una mentalidad parecida, o personas que se reúnen por una determinada causa o actividad. En el colegio, alumnos de distintos orígenes están conectados a través de la comunidad SVKM, que ofrece muchas oportunidades para que los alumnos desarrollen muchas habilidades para la vida y sean miembros responsables de la sociedad.

Nuestro colegio es conocido por organizar muchos actos comunitarios, como el reciente Ploggathon, en el que alumnos de grado 1 a 12 corrieron recogiendo basura para concienciar sobre la importancia de mantener limpios los océanos del mundo. Este acontecimiento no sólo fue gestionado por los alumnos de IB y A-level de SVKM, sino que también contó con la colaboración de la comunidad de pescadores Koli de Bombay, lo que proporcionó a los alumnos una plataforma para conocer la vida cotidiana de estos pescadores.



Fire Station Visit

Moreover, our school also provides an opportunity for students to delve into their hobbies via student-led clubs. Clubs such as Podcast Club and Music Club help students express themselves freely in the form of music or through a more laid-back podcast. The school podcast club also covers events such as alumni meetings and interviews to help students develop communication and teamwork skills, often engaging and developing deep connections with alumni as well as their classmates. With monthly online meetings, members can express themselves through topics they love to talk about, leading to new connections and a deeper involvement within the school community. The music club, on the other hand, welcomes instrumentalists and vocalists who wish to express themselves through music. On special occasions such as graduation ceremonies, the club gathers together to have one grand performance, requiring good teamwork and syncopation for which students rehearse many times leading to greater social connections.

Clubs that help build a sense of community also include the book club, where students who love reading and the ones who are just getting started are treated and cared for alike. This not only helps them develop reading skills but is also a great habit for a lifetime as students can “Travel the world without moving an inch”. With weekly meetings and monthly assignments, students get to discuss what they think of the books they are reading, whether they are part of the assignment or something they read for leisure.



Kiara Hegde -8B

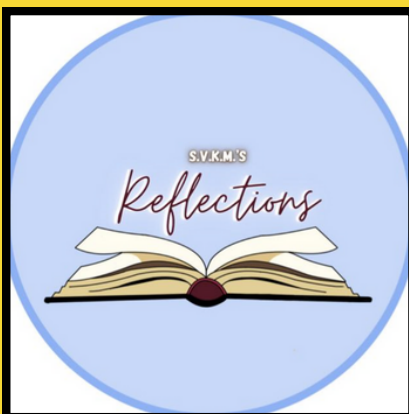
Además, nuestra escuela también ofrece a los estudiantes la oportunidad de profundizar en sus aficiones a través de clubes dirigidos por estudiantes. Clubes como el Podcast Club y el club de música ayudan a los estudiantes a expresarse libremente en forma de música o a través de un podcast más relajado. El club de podcast de la escuela también cubre eventos como reuniones con antiguos alumnos y entrevistas para ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de comunicación y trabajo en equipo, a menudo comprometiéndose y desarrollando conexiones profundas con antiguos alumnos, así como con sus compañeros de clase. Con reuniones mensuales en línea, los miembros pueden expresarse a través de temas de los que les gusta hablar, lo que da lugar a nuevas conexiones y a una mayor implicación dentro de la comunidad escolar. El club de música, por su parte, acoge a instrumentistas y vocalistas que deseen expresarse a través de la música. En ocasiones especiales, como las ceremonias de graduación, el club se reúne para ofrecer una gran actuación, que requiere un buen trabajo en equipo y síncopa, y para la que los estudiantes ensayan muchas veces, lo que da lugar a mayores conexiones sociales.

Entre los clubes que contribuyen a crear un sentimiento de comunidad figura también el club de lectura, en el que se trata y cuida por igual a los alumnos que aman la lectura y a los que acaban de empezar. Esto no sólo les ayuda a desarrollar habilidades de lectura, sino que también es un gran hábito para toda la vida, ya que los estudiantes pueden "Viajar por el mundo sin moverse ni un centímetro". Con reuniones semanales y tareas mensuales, los alumnos pueden comentar lo que piensan de los libros que están leyendo, tanto si forman parte de la tarea como si son algo que leen por ocio.



Last, but not least, we have the Social Responsibility club. One of the more radical clubs at school, SRC aims to cultivate a spirit of responsibility, and compassion and inspire a new generation of young minds to be better, responsible students. Through this club, students are provided a platform to come together, brainstorm ideas, and take action on various social and environmental issues.

All in all, there are multiple ways for you as a student to be a more active member of this community, while learning key life skills in the process.



**Student-led clubs of SVKM J.V Parekh
International School**

Por último, pero no por ello menos importante, tenemos el club de responsabilidad social. Uno de los clubes más radicales de la escuela, el SRC pretende cultivar un espíritu de responsabilidad y compasión e inspirar a una nueva generación de mentes jóvenes para que sean mejores estudiantes y responsables. A través de este club, los estudiantes disponen de una plataforma para reunirse, aportar ideas y tomar medidas sobre diversos temas sociales y medioambientales.

En definitiva, hay muchas maneras de que tú, como estudiante, seas un miembro más activo de esta comunidad, a la vez que aprendes habilidades clave para la vida en el proceso.



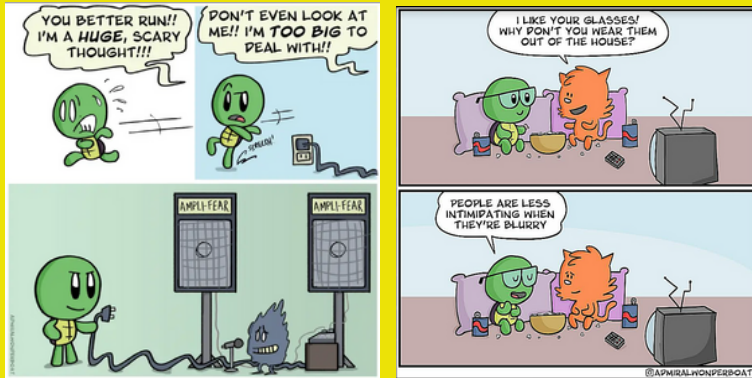
Morning Assembly Dance session



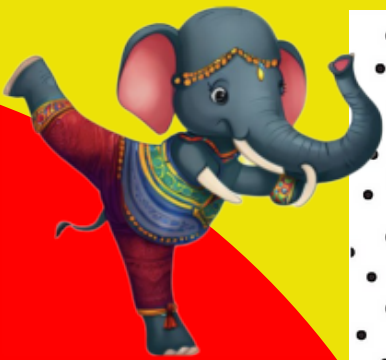
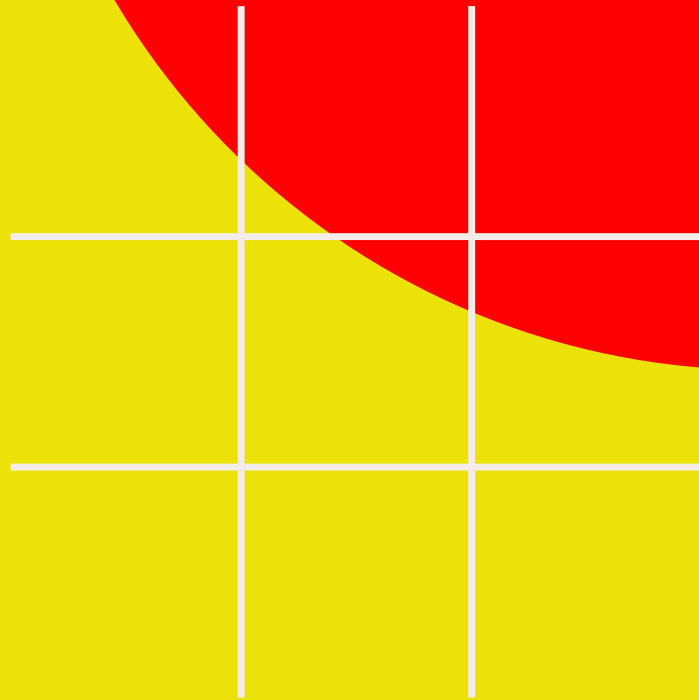
An Interview of
a Koli
Representative

Pasa Tiempo

COMICS



Tic Tac Toe



Wellbeing Wordsearch

NRRYARZWHLKUDCGSYO
 MFJVXAXPTGRJHOWLNJ
 IXSCGAYECOULBNFQEF
 NDRFWZUIRDSFYNKRAB
 DZFIWELNESSPEHNCD
 FIWSWZHEALTHPCJUZU
 UCYCOMFORTRYATVHMO
 LXVNYCVJZLQHEPYNT
 MHTNEMTNETNOCWGLSH
 IWRDUCKTWAMKRZEAKI
 BSXQDRECDUYHSVXUFY
 MURTBTOHOGBJIHAEQU
 PUZCYEVITCAGTJKPMI

Words to find:

- MINDFUL
- HAPPY
- ACTIVE
- CONNECT
- HEALTH
- GIVE
- CONTENTMENT
- WELLNESS
- COMFORT



personality quiz



Resources and References

For Children:

- MOVIES:

1. Inside Out- creatively explains emotions using characters living inside a young girl's mind.
2. Moana- a heartwarming tale about bravery, self-discovery, and following one's heart.
3. Toy story series- emphasizes friendship, teamwork, and the importance of being yourself.

- SONGS:

1. If You're Happy and You Know It
2. Cant Stop This Feeling - Justin Timberlake

- SHOWS:

1. bluey
2. winnie the pooh



For Teens:

• MOVIES:

1. The perks of being a wallflower- a film dealing with mental health and personal growth.
2. A beautiful mind- offers insights into the life of a brilliant mathematician dealing with schizophrenia.
3. Lady bird- heartfelt exploration of a young girl's journey towards self-discovery and independence.

• SONGS:

1. Fight song- Rachel Platten
2. Stand by you- Rachel Platten
3. Rise up- Andra Day
4. Only the young- Taylor Swift

• MEDIA:

Ted-Ed talks on topics like stress management, emotional well-being, and building resilience.

examples:

1. "The Power of Vulnerability" by Brené Brown - Discusses the importance of vulnerability in forming meaningful connections and cultivating self-acceptance.
2. "The Surprising Science of Happiness" by Dan Gilbert - Explores the factors that contribute to happiness and challenges common misconceptions about what makes us truly happy.
3. "The Art of Being Yourself" by Caroline McHugh - Encourages embracing authenticity and uniqueness in a world often driven by social expectations.
4. "Grit: The Power of Passion and Perseverance" by Angela Lee Duckworth - Examines the role of passion and perseverance in achieving long-term goals and success.
5. "The Skill of Self-Confidence" by Dr. Ivan Joseph - Offers practical advice on building self-confidence and maintaining a positive self-image.



CREDITS

Teachers

Dr. Swaminathan
Ms. Shoma Bhattacharya
Ms. Theresa Moonjely
Ms. Saindhavi Venkataraman
Ms. Sapna Nair
Mr. Vijay Naikude
Mr. Deepak Dingrani
Mr. Karn Keswani
Mr. Piyush Rai
Ms. Clarissa Misquitta

IBDP Year 2

Rajat Palaswadikar
Naisha Desai
Prath Patel
Tavishi Khairwar
Shubh Vithlani
Rianna D'souza
Aaryan Bangera
Jiya Jhaveri
Ahaan Jain
Hriday Matharu

IBDP Year 1

Paarth Pasari
Anaya Thakker
Inez Hooda
Krnsa Shah
Pranet Abwani
Shruti Gogri
Dylan Fynn

Interviewee

Aadhyaan Desai - Student
Insiyah Contractor- Alumnus
Ms. Sonia Surti - Student Well-Being Counsellor
Dr. Suruchi Desai - Doctor and Parent
Ms. Saindhavi Venkataraman - IBDP teacher
Ms. Rajkumari Joshi - IBDP Teacher
Kshitija Thakur - Representative of Vesawa Vidya Mandir

Artwork

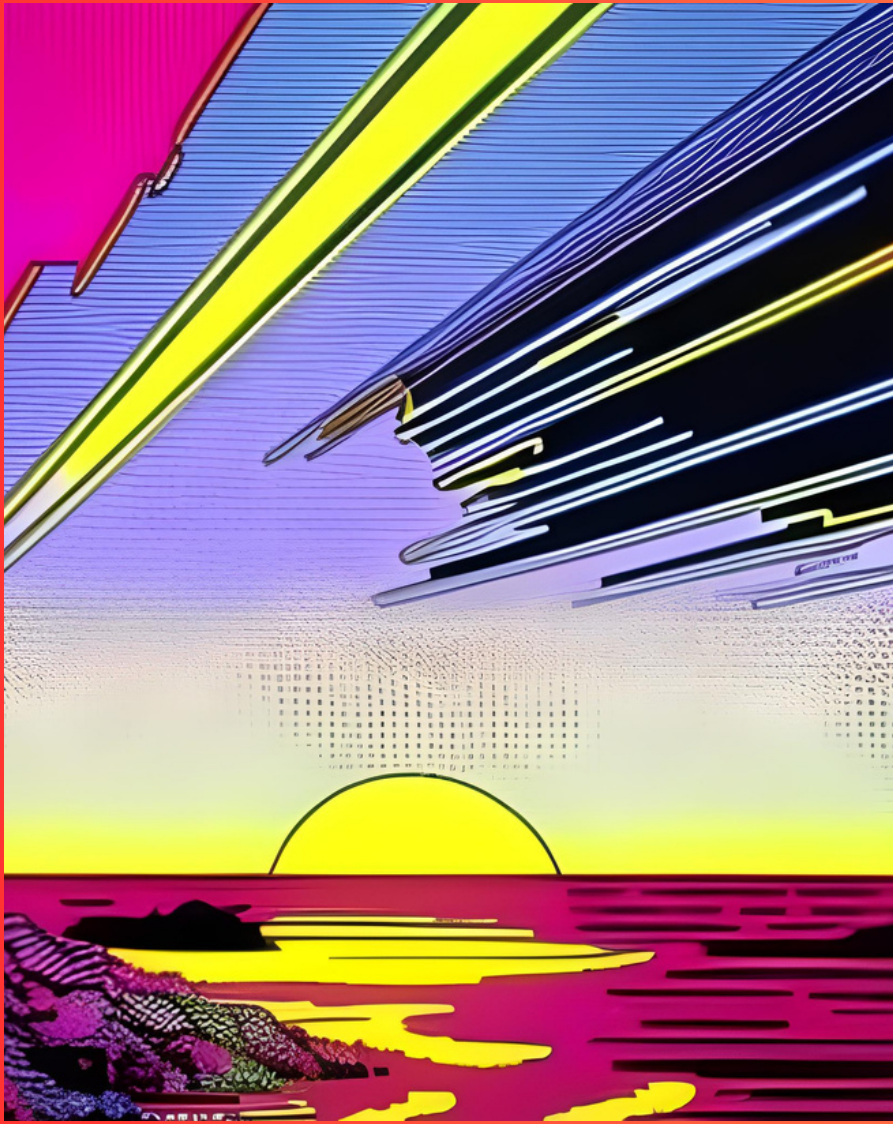
Pierah Shah- 7A
Kiara Hegde - 8B
Heliza Dedhia - 8B
Jisha Gogri - 9C
Mahi Doshi - 10A
Mahika Dedhia - 6C

Dhanyawaad!



iGracias!





SONRIEN *TEEN*

AN SVKM J.V
PAREKH INITIATIVE

