Reinicio dominical como atleta universitario
Por Kali Young
26/10/2026



Este último día libre fue uno de mis favoritos, lleno de buena comida, tiempo de calidad con mis amigos y algunas tradiciones otoñales. Pasé la noche en casa de un amigo, donde comenzamos la mañana preparando el desayuno y poniéndonos al día sobre lo sucedido la noche anterior. Después de prepararnos para el día, fuimos al café GaRa en Berkeley para pasar un par de horas estudiando y poniéndonos al día con el trabajo. Desde allí, pasamos por Trader Joe's para comprar algunos ingredientes para la cena y calabazas para tallar después de cenar. Al llegar a casa, todos tomamos una siesta corta antes de preparar la cena: macarrones con queso y calabaza con ensalada de rúcula. Después de comer, tallamos nuestras calabazas mientras charlábamos y escuchábamos música, y finalmente terminamos la noche viendo Hocus Pocus. Entre el trabajo escolar, la cocina y el tiempo con amigos, el día ofreció un equilibrio entre productividad y relajación. Esto es esencial para los estudiantes-atletas: aprovechar la oportunidad de tener días tranquilos para ponerse al día con sus responsabilidades, a la vez que disfrutan de las actividades de temporada.