



SOMOS UNA OBRA DE ARTE

INICIATIVA DE SALUD + BIENESTAR

KIT DE BIENVENIDA



WE ARE A WORK OF ART

BIENVENIDOS A COOL CULTURE

Cool Culture es una organización de justicia social dirigida por personas negras, indígenas y de color (BIPOC) que utiliza el arte y la cultura para fortalecer el bienestar de las familias y la comunidad. Históricamente, cada año nos hemos asociado con más de 50,000 familias de los cinco condados que reflejan la diversidad de nuestra ciudad y con miles de educadores de más de 450 escuelas y programas de educación temprana. Colaboramos con cientos de trabajadores culturales de 90 museos, sociedades históricas, jardines botánicos y centros científicos. El equipo de Cool Culture reúne a personas de todos los ámbitos -familias y niños, educadores y artistas, personal de museos y funcionarios públicos- para fomentar el entendimiento intercultural y abogar por un cambio social positivo. Tanto si eres nuevo a Cool Culture o un miembro de larga data, nos sentimos honrados de darte la bienvenida a una comunidad de neoyorquinos comprometidos con la creación de una ciudad más justa y equitativa a través de las artes.

Enfrentamos los desafíos y las pérdidas de hoy sabiendo que la pandemia del COVID-19 perjudica de manera desproporcionada a las familias BIPOC (personas negras, indígenas y de color) que con frecuencia tienen un acceso inadecuado a la educación y la atención sanitaria de calidad, por no hablar de las artes. Sin embargo, nuestras comunidades también tienen una larga y rica historia de tradiciones culturales diseñadas para apoyarse mutuamente en tiempos de dificultad. ¡Aportamos la alegría!

Este es el primero de una serie de cinco Kits para el Bienestar que serán diseñados para apoyar las conversaciones sobre la salud y el bienestar individual, familiar y comunitario, ya sea en casa o en las escuelas, los museos u otros espacios comunitarios. Cada kit de recursos se basará en conversaciones con la red de familias, educadores y nuestros socios de Cool Culture en toda la Ciudad de Nueva York.

¡COMENCEMOS!

ÍNDICE

CONOCE AL EQUIPO	05
INICIATIVA DE SALUD + BIENESTAR: SOMOS UNA OBRA DE ARTE	06
ACTIVIDADES PARA INSPIRAR EL BIENESTAR	09
RECURSOS PARA INSPIRAR EL BIENESTAR	12
MANTENTE CONECTADO	16

¿POR QUÉ EL ARTE?

El arte es un derecho humano. Es un medio de autoexpresión que evoca alegría, dolor, empatía, esperanza y libertad. A través del arte transmitimos conocimientos sobre nuestras vidas, valores y tradiciones; trascendemos las fronteras entre nuestras culturas y a través de ellas; y aumentamos nuestra capacidad de diálogo y comprensión. El arte lo practicamos todos. Está en todas partes: en nuestros hogares e instituciones culturales, en las paredes de galerías y en los muros de edificios, en los teatros y en las fiestas de barrio. El arte es curativo. Amplifica nuestro poder individual y colectivo, ayudándonos a dar sentido a nuestro presente y a crear nuestro futuro.

¿POR QUÉ LA CULTURA?

La cultura es algo fundamentalmente compartido y en constante cambio. Comprende las artes, las instituciones, las prácticas, los idiomas y las formas de conocimiento que los individuos, las familias, las comunidades y las sociedades valoran y escogen preservar para el futuro. Al igual que el aire que respiramos, la cultura es a menudo invisible, pero guía nuestras interacciones, nuestros valores y nuestras creencias más profundas. Se fortalece cuando personas de todos los orígenes se reúnen intencionalmente para definir sus ideales colectivos y actuar acorde a los mismos.

¿POR QUÉ LAS FAMILIAS?

Las familias encarnan la cultura, impartiendo el lenguaje, realizando prácticas cotidianas y siguiendo las tradiciones que sus hijos reciben de manera formal e informal. Son los maestros de sus hijos y los defensores de sus objetivos, que abarcan el pasado, el presente y el futuro. Las familias recurren a su riqueza de conocimientos, ideas, habilidades y experiencias para construir una base para sus hijos y las generaciones futuras.

PANDEMIC AS PORTAL



THE TIME IS NOW
IMAGINE ANOTHER WORLD
AND FIGHT FOR IT

Podemos optar por atravesarla, arrastrando los cadáveres de nuestros prejuicios y odios, nuestra avaricia, nuestros bancos de datos e ideas muertas, nuestros ríos muertos y cielos turbios.

O podemos atravesarla con ligereza, con poco bagaje, dispuestos a imaginar otro mundo.

Y dispuestos a luchar por él.

“La pandemia es un portal”, ilustración del artista Kill Joy

La pandemia es un portal, Arundhati Roy

CONOCE AL EQUIPO

La pandemia nos está enseñando muchas cosas sobre lo que se necesita para prosperar en nuestros hogares, nuestra comunidad, nuestra ciudad... e incluso el mundo. Algunas de las lecciones han sido profundamente personales, otras son recordatorios de que nuestro bienestar está interconectado. Una pregunta en la que nuestro equipo ha estado pensando, y que queremos plantear a la comunidad de Cool Culture compuesta por familias, educadores, socios de museos, artistas y otros, es: *¿Qué ha despertado la pandemia en nosotros?*



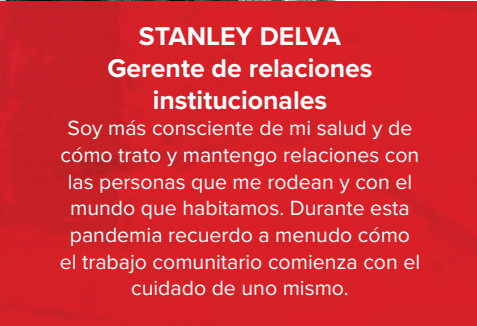
I. MIKAEL AKATL
Productor de eventos

La pandemia me ha inspirado en aprender a sentirme cómodo con lo imprevisible. Para mantener los pies en la tierra, intento conectar con la naturaleza en formas sencillas, reproduciendo los sonidos de las olas del mar en mi computadora o caminando por Prospect Park.



CANDICE ANDERSON
Directora ejecutiva

Un profundo aprecio y gratitud por los pequeños momentos: ya sea una comida favorita en familia, un buen rato de lectura en el sofá, compartir risas con los vecinos o paseos bajo el gélido aire de la Ciudad de Nueva York a la espera de la primavera.



STANLEY DELVA
Gerente de relaciones institucionales

Soy más consciente de mi salud y de cómo trato y mantengo relaciones con las personas que me rodean y con el mundo que habitamos. Durante esta pandemia recuerdo a menudo cómo el trabajo comunitario comienza con el cuidado de uno mismo.



JON DIEP
Gerente de desarrollo

La pandemia me ha reafirmado que todos estamos conectados. Nuestras acciones no sólo nos afectan a nosotros, sino también a quienes nos rodean. Nuestra salud y nuestro bienestar están directamente vinculados a los de nuestra comunidad.



TRACEY GREENIDGE
Directora de desarrollo

Como esposa y madre de dos pequeños, esta pandemia ha encendido un espíritu de lucha desde lo más profundo de mi ser. Sigo encontrando alegrías en los momentos más difíciles de la vida, ya sea en competiciones de baile o las noches de juegos con mi familia, o en los videos de fotograma producidos por los dedos de mis pequeños en mi teléfono.

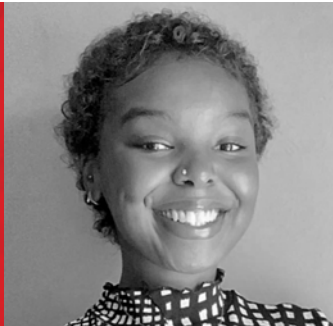


ANNIE LEE
Directora de comunicaciones
Estoy aprendiendo a darme espacio para procesar el duelo. Me he vuelto más consciente de sacar tiempo para las cosas alegres, como cocinar para mis seres queridos y escribir cartas a mano.



ALEXANDRA SHONEYIN
Coordinadora de programa

La pandemia me ha hecho darme cuenta de que tenemos que invertir más en nuestras comunidades locales y preservar nuestra capacidad de resiliencia, nuestras historias y nuestra creatividad.



KANIKA SRINIVASAN
Directora sénior de operaciones y estrategia

La importancia de la conexión con seres queridos y lo importante que es alimentar estas relaciones, y apreciar el tiempo que podemos pasar juntos.



SAM WENC
Gerente de programa

Sé que para mantener los pies en la tierra tengo que escuchar y tocar música con mi guitarra.



SUSAN WILCOX
Directora de programas

La pandemia ha despertado en mí el recordatorio de que, para bien o para mal, somos un solo organismo susceptible a las formas en que abusamos o nutrimos la Tierra, nuestro único hogar. El impacto puede ser desigual, pero ninguno de nosotros es intocable.





INICIATIVA DE SALUD + BIENESTAR

“En este mundo exquisitamente conectado, nunca es una cuestión de ‘masa crítica’. Se trata siempre de conexiones críticas”.

— Grace Lee Boggs

Muchos de nosotros empezamos el año 2022 con la esperanza de tener comunidades más fuertes, rutinas estables en nuestras escuelas y hogares y reuniones cara a cara con nuestros seres queridos. Pero la pandemia ha creado trastornos que afectan de forma desproporcionada a las comunidades BIPOC y a las personas con ingresos limitados, y por muchas razones. Nuestras comunidades, como resultado de la desigualdad racial histórica y continua, tienen un acceso desigual a la educación, la atención sanitaria, el empleo y la seguridad en general. En Cool Culture no perdemos la esperanza porque creemos en nuestro poder colectivo.

Cool Culture ha puesto en marcha la **Iniciativa de Salud + Bienestar: Somos una Obra de Arte**, una serie de eventos y programas (virtuales y presenciales) para familias y comunidades que proporcionan espacios de pausa, reflexión, creatividad, aprendizaje y acción. Nuestra visión es contar con espacios para conversaciones francas en las que podamos hablar de nuestras preocupaciones, pero también compartir las tradiciones familiares que nos sostienen en tiempos difíciles y de prosperidad. Buscamos entablar un diálogo real sobre las dinámicas sociales que perjudican a nuestras comunidades y sobre las soluciones que concebimos juntos. Como comunidad, hablaremos de lo que ocurre en nuestras escuelas y barrios para procesar cómo el Covid-19 está afectando a nuestras vidas. También planeamos ofrecer rutinas calmantes y reparadoras para la mente, el cuerpo y el espíritu, y activaremos la creación de arte para ofrecer momentos de curación y alegría.

Acompáñanos mientras usamos el arte para intercambiar historias entre nosotros y descubrir nuevas formas compartidas de sanar y crear cambios que tienen sus raíces en la sabiduría de las tradiciones familiares y los conocimientos ancestrales. Juntos, tengamos en cuenta nuestro bienestar colectivo, el de nuestros pequeños y el de nuestras futuras generaciones.

La Iniciativa Salud + Bienestar nos reunirá para conectar, crear, imaginar y actuar para invertir en nuestro bienestar individual y colectivo, de modo que los miembros de nuestra comunidad reciban:

- **Una mayor conciencia del estado actual de nuestro bienestar:** mente, cuerpo, espíritu + compromiso cívico (y el de nuestra familia y comunidad).
- **Conocimiento de las prácticas de bienestar ancestrales y nativas de nuestras comunidades,** y de nuestras tradiciones y prácticas familiares, así como de las prácticas médicas occidentales.
- **Conciencia de las dimensiones sociales de la salud** y de la naturaleza interdependiente de nuestra salud + bienestar.
- **Conocimiento de que la salud es una cuestión de justicia social** y cómo conseguir acceso a recursos de salud + bienestar y compromiso cívico, tanto nativos como occidentales.
- **Una visión del bienestar para nosotros mismos** (nuestra familia, nuestras comunidades y nuestra ciudad) + un primer paso realizable para avanzar hacia esta visión del futuro.

SOMOS UNA OBRA DE ARTE INCLUYE:

EVENTOS DE BIENESTAR FAMILIAR Y COMUNITARIO

Nuestros eventos virtuales y presenciales conectarán a las familias y ofrecerán prácticas curativas reparadoras mientras contemplamos y hacemos arte juntos. Artistas y profesionales de la salud BIPOC en nuestras comunidades dirigirán las actividades familiares y estarán disponibles para responder a preguntas. En colaboración con nuestros socios de museos, jardines y zoológicos, viviremos experiencias divertidas y familiares que, siguiendo la tradición de Cool Culture, ¡traen lo bueno!

CONVOCATORIA DE PÓSTERS ARTÍSTICOS

Una invitación a ti y a tu familia a crear arte que exprese lo que el bienestar significa para ti y los cambios sociales que deseas ver. Publicaremos estas obras visuales en línea y en las redes sociales. También seleccionaremos algunas para imprimirlas y exponerlas en los Eventos de Bienestar Familiar y Comunitario en las escuelas, centros de educación infantil y otros lugares comunitarios de la ciudad. Cada artista tendrá un maravilloso recuerdo.

DIÁLOGOS COMUNITARIOS

Ofrecerán la oportunidad de conversar con una variedad de panelistas: padres y otros cuidadores, educadores, personal de museos, artistas y profesionales de la salud. Juntos, consideraremos lo que este momento nos está enseñando sobre nuestro bienestar, sobre el papel que el arte y la cultura pueden desempeñar en nuestra curación holística y sobre el cambio social que se necesita tras la pandemia. Los grupos de discusión proporcionarán espacios íntimos para procesar ideas, identificar estrategias y establecer objetivos relacionados con el bienestar y el cambio social.

KITS PARA EL BIENESTAR

Kits (como éste) ofrecerán información, actividades y recursos para ayudarte a ti y a tus seres queridos a centrar la mente, el cuerpo, el espíritu y el bienestar cívico a través de las artes y la cultura.

CÓMO DEFINIMOS EL BIENESTAR

El bienestar holístico es cuando nuestra mente, cuerpo y espíritu son fuertes y están en equilibrio. El concepto de mente, cuerpo y espíritu se encuentra en muchas culturas, tres de las cuales se presentan aquí:

Algunas comunidades indígenas americanas, como la población Lakota de las llanuras, tienen un **aro sagrado** (o rueda medicinal) que es un símbolo de la salud y la curación. Está dividido en cuatro partes. Cada parte representa un punto cardinal (norte, sur, este, oeste), junto con estos otros significados metafóricos:

- **Etapas de la vida:** nacimiento (amarillo), juventud (rojo), adulto o anciano (negro), muerte (blanco)
- **Estaciones del año:** primavera (amarillo), verano (rojo), otoño (negro), invierno (blanco)
- **Aspectos de la vida:** espiritual, emocional, intelectual, físico
- **Elementos de la naturaleza:** fuego / sol, aire, agua, tierra
- **Animales:** oso, lobo, búfalo y otros
- **Plantas ceremoniales:** tabaco, hierba dulce, salvia, cedro



Los akan, que proceden de Ghana, en África Occidental, tienen un lenguaje simbólico llamado adinkra. Uno de sus símbolos, el **dwennimmen**, es una imagen abstracta de cuernos de carnero que representa la fuerza (de mente, cuerpo y alma), la humildad, la sabiduría y el aprendizaje.



El **yin yang** es el antiguo concepto chino del dualismo o la idea de que fuerzas aparentemente opuestas o contrarias pueden en realidad complementarse, que están interconectadas y son interdependientes. El yin y el yang ponen las cosas en armonía para garantizar un equilibrio constante y dinámico de todas las cosas: las dos mitades juntas forman un todo. El yin se asocia con el frío, la noche y lo femenino, entre otras cosas, y el yang con el calor, el día y lo masculino.



CONOCE MÁS:

The Adinkra dictionary: A visual primer on the language of Adinkra (El diccionario de adinkra: un manual visual sobre el lenguaje adinkra), por W. Bruce Willis

Medicine Ways: Traditional Healers and Healing (Camino de la medicina: los curanderos tradicionales y la curación) - National Library of Medicine

What Is the Medicine Wheel – History and Meaning (Qué es la rueda medicinal - Historia y significado) - Symbolsage.com

ChineseAmericanMuseum.com

ACTIVIDADES PARA INSPIRAR EL BIENESTAR

A lo largo de nuestra campaña Somos una Obra de Arte, Cool Culture proporcionará estrategias para el autocuidado y el cuidado de la familia, como este Autochequeo de Bienestar.

NOTAS

[illegible]

AUTOCHEQUEO DE BIENESTAR

Toma 10 minutos para centrar tu mente, cuerpo y espíritu. Mientras tú y tu familia evalúan cómo se siente cada uno en este momento, intenta repasar la siguiente lista.

La mente se relaciona con nuestros pensamientos, ideas y creencias. Las preguntas que podemos hacernos son:

- ☐ ¿Respiro profundamente por la nariz y al exhalar por ella?
- ☐ ¿Mi familia se toma el tiempo para estar quieta y observar su entorno?
- ☐ ¿Cómo atrae mi comunidad mi atención?

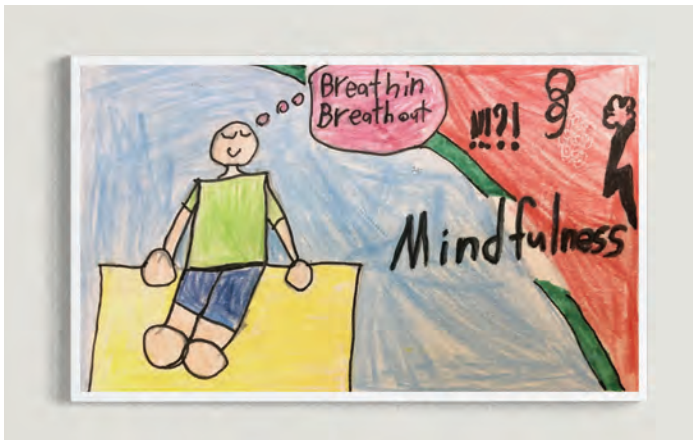
El **cuerpo se relaciona con lo físico. Algunas preguntas que podemos hacernos son:**

- ☐ ¿He dormido lo suficiente? ¿Llevo ropa cómoda?
- ☐ ¿Mi familia está bebiendo suficiente agua y comiendo suficientes alimentos saludables?
- ☐ ¿Mi comunidad se siente conectada y segura cuando mi familia sale a pasear y a jugar?

El espíritu se describe a menudo como la energía o el cultivo de conexiones con la naturaleza y con uno mismo. Las preguntas que podemos hacernos son:

- ☐ ¿Cuál es mi nivel de energía en este momento?
- ☐ ¿Qué tipo de actividades aportan energía positiva a mi familia?
- ☐ ¿En qué lugar de mi casa o comunidad puedo encontrar un espacio para la quietud, la meditación o la oración?

EL PODER DEL ARTE PARA CREAR CONCIENCIA E INICIAR EL CAMBIO



Fuente: Claudia Obata, NPR

Poster House, el primer museo de Estados Unidos dedicado exclusivamente a los pósters, los describe como obras de arte visuales que son tanto documentos históricos como métodos de comunicación visual. Los pósters se crean con diversos propósitos: para expresarse y amplificar el cuidado de uno mismo, para apelar al cambio social, para fomentar la comprensión intercultural y la curación, y mucho más.

Por ejemplo, Daniel, de 8 años, comparte que la meditación lo ayuda a mantenerse relajado y concentrado en casa durante la pandemia.

En 2020, fuimos testigos de una explosión de arte en el movimiento Black Lives Matter y posteriormente en el activismo para llamar la atención sobre la violencia contra los asiáticos. Ya fueran pósters impresos profesionalmente o hechos con marcadores sobre cartulina, los mensajes que impulsaban la equidad racial y la solidaridad eran a menudo inspiradores, animando a personas de todas las edades y orígenes a unirse a ellos. Más recientemente, los pósters han relacionado la salud y el bienestar con la equidad racial.



Póster digital, Black Lives Matter / Defund the Police, expuesto en el museo Cooper Hewitt



Póster, Don't Let Racism Go Viral, 2020, Kayan Cheung-Miaw, expuesto en el museo Cooper Hewitt

¡CONVOCATORIA DE PÓSTERS ARTÍSTICOS DE COOL CULTURE!

Cool Culture cree que los pósters son una excelente forma de contribuir a las conversaciones sobre la salud y el bienestar. Uno de los objetivos de Somos Una Obra de Arte es ayudar a hacer más visibles los conocimientos y las prácticas culturales de las comunidades BIPOC para inspirar el autocuidado, el cuidado de la familia y el cuidado de la comunidad. **¡Te invitamos a ti y a tu familia a expresar sus ideas individuales en un póster!**

Será muy significativo aprender de familias como la tuya en toda la Ciudad de Nueva York sobre:

- Qué significan la salud y el bienestar para ti y tu familia
- Tus prácticas o rituales familiares para la salud y el bienestar que deseas compartir con los demás
- Tus preocupaciones sobre la salud y el bienestar como consecuencia de la pandemia
- Tus sueños para un mundo post-pandémico

Te animamos a usar la Convocatoria de Pósters Artísticos como una actividad familiar que reúna a niños de todas las edades, cuidadores, primos, ancianos y otros. **Tu obra de arte puede ser seleccionada para ser impresa** como parte de un conjunto de postales y pósters para ti, tu escuela o centro de cuidado infantil, y expuesta en los barrios locales de la Ciudad de Nueva York. ¡La convocatoria también está abierta a cuidadores y educadores!

CÓMO PRESENTAR TU PÓSTER

- Toma una foto de tu póster artístico, si no está hecho en formato digital (formatos jpg, pdf, png).
- Envíalo por email a Cool Culture, a la dirección family@coolculture.org, o envíalo a través de este formulario: <https://bit.ly/CoolCulturePosterArt>
- Incluye tu nombre, el nombre y la edad del niño, el condado, el nombre de la escuela o centro de cuidado infantil y el número de identificación de tu Pase Familiar, si lo tienes.

CONSEJOS PARA HACER TU PÓSTER

Materiales sugeridos

- Papel o cartón (puedes reciclar cajas)
- Crayones, marcadores, lápices de colores, pintura y pinceles
- Revistas viejas, tela, papel de seda, pegamento (para crear un collage)
- Herramientas digitales: cámara de teléfono o tableta, aplicaciones de dibujo

Lluvia de ideas

- ¿Sobre qué temas piensa tu familia?
¿Qué preocupaciones tienes y qué cambios quieres ver?
- ¿Qué imágenes o símbolos te vienen a la mente para ilustrar tus ideas sobre la salud y el bienestar?

RECURSOS PARA APOYAR EL BIENESTAR

A través de Somos Una Obra de Arte, Cool Culture compartirá recursos identificados por nuestra red de familias, educadores, artistas, socios de museos y otros líderes de la comunidad. Estos recursos han sido escogidos para orientarte hacia el apoyo, la información y las oportunidades de curación que necesites.

CUIDADO DE NIÑOS Y APOYO A LOS CUIDADORES

- **Baby Café** - Un grupo de apoyo para las madres que amamantan, organizado por los Neighborhood Health Action Centers de NYCDOHMH en Brownsville, East Harlem y Tremont. www1.nyc.gov/site/doh/health/neighborhood-health/neighborhood-health-action-centers.page.
- **NYC Child Care Connect** - Infórmate sobre los diferentes tipos de centros de cuidado infantil gratuitos y de bajo costo que están regulados por el Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York y la Oficina de Servicios para Niños y Familias del Estado de Nueva York. www1.nyc.gov/site/doh/services/child-care.page.
- **Inscripción en Pre-K y 3-k** - El Departamento de Educación de la Ciudad de Nueva York ofrece prekínder universal gratuito para todos los niños de 4 años, y un número de plazas de 3-K para niños de 3 años. Apúntate a las listas de email de admisión para obtener más información aquí: www.schools.nyc.gov/enrollment/enroll-grade-by-grade.
- **Real Dads Club** - Un grupo para padres y figuras paternas que se reúne semanalmente para apoyarse mutuamente en sus relaciones con sus hijos y en su crianza. Facilitado por la organización sin fines de lucro Real Dads Network. www.realdadsnetwork.org.

CURACIÓN Y MEDICINA

- **Información sobre la vacuna COVID-19** - La información general sobre la vacunación de niños a partir de 5 años, así como información sobre los requisitos de vacunación, está disponible en el sitio web del Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York. www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-vaccines.page.
- **Pruebas caseras de COVID-19** - Pide cuatro kits de pruebas caseras de COVID-19 gratis para cada hogar en www.covidtests.gov. La Corporación de Salud y Hospitales de la Ciudad de Nueva York también ofrece pruebas a domicilio a todos los neoyorquinos inmunodeprimidos y a los mayores de 65 años. Para fijar una cita en casa, llama al 929-298-9400 o visita www1.nyc.gov/site/coronavirus/get-tested/covid-19-testing.page.
- **Pruebas de COVID-19** - Encuentra un centro de pruebas local gratuito dirigido por la Corporación de Salud y Hospitales de la Ciudad de Nueva York en www.nychealthandhospitals.org/covid-19-testing-sites o envía un mensaje de texto con las palabras "COVID TEST" al 855-48.
- **NYC Care** - Ofrece a los neoyorquinos atención sanitaria de bajo costo o sin costo alguno a través de la Corporación de Salud y Hospitales de la Ciudad de Nueva York. Llama al 646-NYC-CARE o visita www.nyccare.nyc.
- **NYC Mental Health for All** - Incluye la Red de Salud Mental Infantil que ofrece apoyo a las familias preocupadas por el estado emocional o el comportamiento de sus hijos, y está dirigida a niños desde el nacimiento hasta los cinco años y a sus familias; también ofrece terapia familiar con terapeutas bilingües para ayudar a mejorar la comunicación y establecer relaciones más sólidas. Llama al 1-888-692-9355 o visita mentalhealthforall.nyc.gov.

- **Healing Justice Mental Health Education** - Fireweed Collective ofrece educación sobre la salud mental y ayuda recíproca a través de una lente de justicia curativa. Su labor busca eliminar el daño causado por los sistemas de abuso y opresión, a menudo reproducidos por el sistema de salud mental, y visualiza un mundo en el que todas las comunidades puedan determinar por sí mismas la fuente de su cuidado, medicina y bienestar. fireweedcollective.org
- **Red de Terapia Inclusiva** - Una herramienta para encontrar proveedores de salud mental que se centran en las necesidades de las personas negras, indígenas y de color (BIPOC) y la comunidad LGBTQ+. www.inclusivetherapists.com/about
- **NYC Well** - Una conexión gratuita y confidencial para obtener apoyo sobre la salud mental y el abuso de sustancias, disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, mediante conversación, texto y chat. <https://nycwell.cityofnewyork.us/en/>
- **Shape Up NYC** - Programas gratuitos de fitness en grupo en los cinco condados, tanto en lugares cerrados como al aire libre, y con actividades para toda la familia. Muchos de los programas están adaptados tanto a participantes jóvenes como mayores. www.nycgovparks.org/events/shape-up-nyc
- **SOMOS Community Care** - Una red de más de 2,500 proveedores en la Ciudad de Nueva York que se han unido para garantizar una mejor atención sanitaria a los beneficiarios de Medicaid. Dispone de una herramienta para encontrar profesionales de la salud por especialidad, la cual se ofrece en inglés, español y chino. <https://somoscc.wpengine.com/providers-map/>

COMPROMISO CON LA COMUNIDAD

- **Ponte en contacto con tu concejal** - Tu concejal electo local tiene una oficina con personal dedicado a ayudar a los residentes con una gama de servicios, consultas y asuntos. Encuentra tu distrito por su dirección aquí y ponte en contacto: <https://council.nyc.gov/districts/>
- **Encuentra a tu representante gubernamental** - Ponte en contacto con los funcionarios locales, municipales y estatales que te representan para compartir tus ideas y preocupaciones y buscar soluciones. www.mygovnyc.org
- **Bibliotecas públicas** - Los tres sistemas de bibliotecas públicas de la Ciudad de Nueva York ofrecen una serie de recursos gratuitos y opciones de programación que responden a las necesidades locales y fomentan el sentido de comunidad para todas las edades.
www.nypl.org (para el Bronx, Manhattan y Staten Island)
www.queenslibrary.org
www.bklynlibrary.org

No te pierdas los **Kits para Mente, Cuerpo, Espíritu y Bienestar Cívico de Cool Culture** esta primavera, que contienen listas de recursos más detalladas y actividades para familias y educadores.

Como parte de la **Iniciativa de Salud + Bienestar: Somos una Obra de Arte**, los kits incluirán guías para evaluar el bienestar al tiempo que ofrecerán actividades de creación de arte para inspirar conversaciones sobre diferentes estados de bienestar y curación.

OBTÉN EL CUIDADO QUE NECESITAS DURANTE COVID-19



¿Tienes preguntas sobre COVID-19?

Llama al **311**. Los operadores pueden responder a tus preguntas y dirigirte a recursos, incluyendo personal de enfermería capacitado que puede ayudarte a decidir si necesitas atención médica.

Visita nyc.gov/health/coronavirus para obtener información sobre prevención, síntomas y lo que debes hacer si estás enfermo.



¿Necesitas un médico?

NYC Health + Hospitals ofrece atención médica gratuita y de bajo costo para todos los neoyorquinos, sin importar su estado migratorio.

Visita nychealthandhospitals.org para obtener más información y para buscar un médico, o llama al **844-692-4692** o al **311**.



¿Necesitas una prueba de COVID-19?

La Ciudad de Nueva York ofrece pruebas de diagnóstico de COVID-19 gratuitas en toda la ciudad.

Visita nyc.gov/covidtest o llama al **311** para encontrar un sitio.



¿Necesitas hablar con alguien sobre tus necesidades de salud mental?

NYC Well ofrece recursos y consejeros gratuitos, 24 horas al día, siete días a la semana, para asesoramientos breves y derivaciones a cuidados.

Llama al **888-692-9355**, envía un mensaje de texto con la palabra “ “ “ “**WELL**” al **65173**, o visita nyc.gov/nycwell.

La Línea de Ayuda de Apoyo Emocional COVID-19 del Estado de Nueva York ofrece apoyo gratuito y derivaciones.

Llama al **844-863-9314**, de 8 a. m. a 10 p. m., siete días a la semana.



¡Obtén atención sin temor!

Hacerse la prueba o recibir atención para COVID-19 no es un beneficio público según la regla de la carga pública.

Para obtener más información, llama al **311** o visita nyc.gov/health/coronavirus.



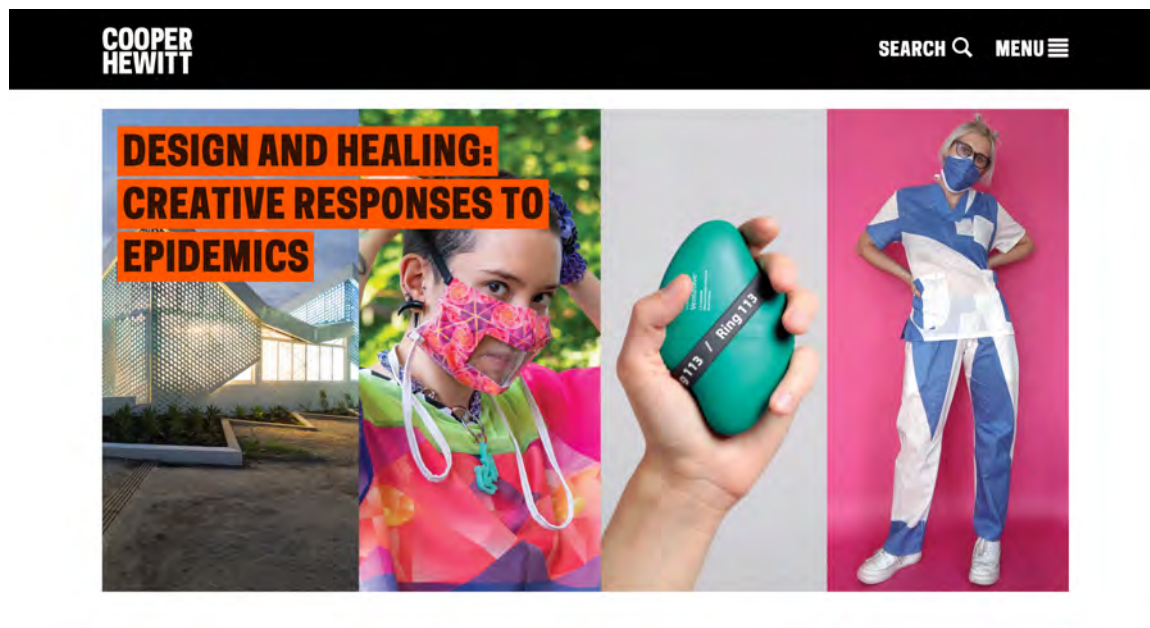
El Departamento de Salud de NYC puede cambiar las recomendaciones según evolucione la situación.
6.20 Spanish

SOCIO DESTACADO

¿Qué instituciones culturales de la Ciudad de Nueva York nos están inspirando para procesar nuestros estados de bienestar e incentivar la acción en torno a la mente, el cuerpo, el espíritu o el compromiso cívico en este momento? El Cooper Hewitt tiene una exposición hasta el 20 de febrero que ofrece a los visitantes una visión de las respuestas creativas a las epidemias. Puedes explorar esta exposición y las actividades de unos 90 museos, jardines y zoológicos de forma gratuita con tu Pase Familiar de Cool Culture. Para ver las reglas de visita actualizadas, consulta nuestro Portal de Visitas de Socios Culturales: <https://bit.ly/VisitCoolCulturePartners>

COOPER HEWITT, MUSEO DEL DISEÑO DEL SMITHSONIAN

Diseño y curación: Respuestas creativas a las epidemias



¿Cómo se utiliza el arte para procesar los acontecimientos mundiales e inspirar la acción? ¿Cuál es el papel del diseño en tiempos de crisis? Esta exposición presenta el trabajo de diseñadores, artistas, médicos, ingenieros y vecinos que se preguntaron: “¿Cómo puedo ayudar?” En respuesta a la crisis, crearon dispositivos médicos, equipos de protección individual (EPI), ayuda mutua, infografías, pósters y arquitectura.

Invita a tu hijo a reflexionar: *¿Quiénes han visto en su comunidad tomar la iniciativa de ayudar, crear o defender durante la pandemia? ¿Qué hicieron?*

MANTENTE CONECTADO

ÚNETE A NOSOTROS

Cool Culture se asocia con escuelas primarias de Título I y centros de educación temprana para crear conjuntamente programas y actividades con familias y educadores.

A través de una asociación con Cool Culture, las familias se inscriben a través de su escuela o centro de cuidado infantil para utilizar el Pase Familiar. El pase ofrece una serie de actividades artísticas y culturales con acceso gratuito a unos 90 museos, jardines y zoológicos: lugares como el Museo de Brooklyn, El Museo del Barrio, el Zoológico de Central Park, ¡y mucho más!

Haz un donativo para apoyar nuestro trabajo: www.coolculture.org/donate

GRACIAS

Los programas de Cool Culture son posibles gracias a donantes generosos como tú. Como organización sin fines de lucro 501(c)3, dependemos de donaciones públicas y privadas para desarrollar la capacidad para que más de 50,000 familias, educadores asociados y personal de museos se conecten, produzcan y hagan evolucionar colectivamente el arte y la cultura dentro y fuera de las instituciones.

La financiación de la Iniciativa de Salud + Bienestar: Somos Una Obra de Arte proviene en parte del Departamento de Desarrollo de la Juventud y la Comunidad de la Ciudad de Nueva York.

Cool Culture, Inc. cuenta con el patrocinio de:

Beth Uffner Arts Fund; Capital Group; Cooper Family Foundation Inc; Louis and Anne Abrons Foundation; Mid Atlantic Arts Foundation; Morris and Alma Schapiro Fund; New York City Department of Cultural Affairs; PHILLIPS Auctioneers LLC; The Bay and Paul Foundations; The Cornelia T. Bailey Foundation; The Emmanuel Baptist Church Mission and Benevolence Fund; Fisher Brothers Foundation; The Hyde and Watson Foundation; Laurie M. Tisch Illumination Fund; Lily Auchincloss Foundation; Charles Kaplan Fund of the Mayer and Morris Kaplan Family Foundation; National Endowment for the Arts; New York City Department of Youth and Community Development, The New York Community Trust; New York State Council on the Arts; Verizon; la generosa junta directiva de Cool Culture; e innumerables donantes individuales.

JUNTA DIRECTIVA

Candice Anderson (Directora ejecutiva), Mitzi Cohen, Jared Cooper, Cathy Elkie, Samantha Gilbert, Dr. Christopher John Godfrey, Rob Krulak, Risa Meyer, Edwina Meyers, Jonathan VanAntwerpen, Ahmed Yearwood

Cool Culture visiona una sociedad equitativa que valora, abraza y se enriquece con todas las culturas. Nuestra misión es amplificar las voces de las familias y fortalecer el poder de las comunidades históricamente marginadas a través del arte y la cultura, tanto dentro de las instituciones culturales como fuera de ellas.



80 Hanson Place
Brooklyn, NY 11217
www.coolculture.org

#SomosUnaObraDeArte
@CoolCulture

Contáctanos: family@coolculture.org