

COOL
CULTURE

SOMOS UNA OBRA DE ARTE

**INICIATIVA
DE SALUD +
BIENESTAR**

KIT DE BIENESTAR ESPIRITUAL



WE ARE A WORK OF ART

BIENVENIDOS

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 uno de la serie de cinco Kits para el Bienestar 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 está basado en las conversaciones con la red de familias y educadores de Cool Culture y con nuestros socios en toda la Ciudad de Nueva York.

¡COMENCEMOS!

ÍNDICE

BIENVENIDA	02
ARTE, CULTURA Y FAMILIAS	03
INICIATIVA DE SALUD + BIENESTAR: SOMOS UNA OBRA DE ARTE	05
BIENESTAR ESPIRITUAL	06
ACTIVIDADES PARA INSPIRAR EL BIENESTAR	10
RECURSOS Y LECTURA ADICIONAL	12
SOCIO DESTACADO	15
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.



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?*



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.



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 mí 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

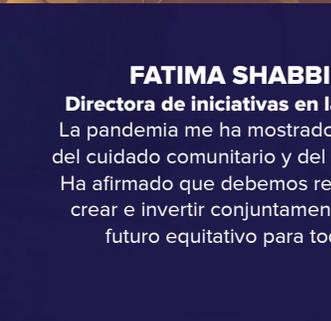
Estoy aprendiendo a darme espacio para procesar el duelo. Me he vuelto más consciente de sacar tiempo para las cosas alegres, como cocinar para mis seres queridos y escribir cartas a mano.



TRA NGUYEN

Gerente de programa

El deseo de extenderme y crecer de maneras que sólo he soñado, de descubrir estratos de mí misma, de entregarme a la curación, de ir más despacio y de apreciar todas las pequeñas cosas que componen la vida.



FATIMA SHABBIR

Directora de iniciativas en la ciudad

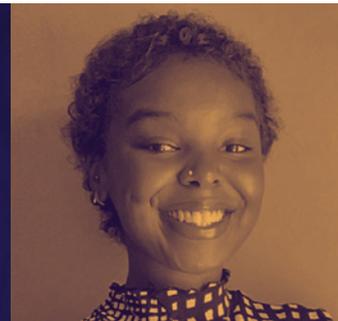
La pandemia me ha mostrado el poder del cuidado comunitario y del descanso. Ha afirmado que debemos reimaginar, crear e invertir conjuntamente en un futuro equitativo para todos..



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.



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.



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.





INICIATIVA DE SALUD + BIENESTAR

La Iniciativa de 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.

BIENESTAR ESPIRITUAL

ELABORACIÓN DE ALTARES: UN ESPACIO PARA LA CURACIÓN Y EL RECUERDO

AUTORA: AJA D. REYNOLDS



SOBRE LA AUTORA

Aja Denise Reynolds es una sanadora, activista, artista y educadora. Ella es el legado de Linda y del difunto Ralph Reynolds, un testamento de la supervivencia y la resistencia de su familia en los Estados Unidos. En los numerosos papeles que desempeña, se guía por un espíritu feminista negro infundido de cuidados, colectivismo y valor para enfrentarse a los sistemas de opresión. Está dotada del poder de unir a la gente y de llevar la luz a lugares oscuros a través de la risa. Su compromiso de colaboración con las niñas negras se centra en la creación de espacios “de fuga” o libertad mediante el uso del arte, el activismo y la curación. La disertación de Aja titulada “Ain’t Nobody Checking for Us: Race, Fugitivity and the Urban Geographies of Black Girlhood (“Nadie se está ocupando de nosotras: raza, fugacidad y geografías urbanas de las niñas negras”), es su trabajo más reciente que documenta esta labor de amor.

¿Qué ha despertado en ti la pandemia?

Un mayor compromiso con el cuidado colectivo, la quietud y el compromiso de sembrar como una manera de estar en comunión con los antepasados y mantener los pies en la tierra.

Este kit de recursos, uno de los cinco de la Iniciativa de Salud + Bienestar: Somos una Obra de Arte de Cool Culture, se centra en inspirar el bienestar espiritual. Nuestras mentes y cuerpos están conectados a un espíritu, un ser interior que tiene la capacidad de conectarse con otras personas, la tierra y los animales a través de una conexión invisible, pero que se siente. Al igual que hay que cuidar de la mente y el cuerpo, hay que conectarse con el espíritu porque los tres necesitan estar alineados entre sí para que podamos sentirnos lo mejor posible por dentro y por fuera.

El bienestar espiritual puede inspirarse y guiarse de muchas maneras: a través del arte visual, los altares sagrados, la música y la meditación, por ejemplo. A continuación, me gustaría invitar a tu familia a conocer la práctica de hacer altares como una manera de cuidar nuestro espíritu.

¿Cómo cuidas tu espíritu actualmente, o qué prácticas espirituales has observado que hacen otros? ¿Qué has experimentado o visto sobre el uso de altares como un ritual sagrado?

La elaboración de altares es una práctica espiritual sagrada que se utiliza en hogares y comunidades en todo el mundo. Estas prácticas incorporan tanto influencias culturales como religiosas y seculares para conectar con nuestros propios espíritus y para conectar nuestros espíritus con los de otros. **Mi introducción inicial a los altares fue una práctica religiosa que observé durante mi niñez en una iglesia bautista de Steelton, en Pensilvania. El altar era una mesa de madera sagrada con la inscripción “En recuerdo de mí” grabada en la parte frontal y una biblia que descansaba sobre ella.**

Con el tiempo, aprendí culturalmente cómo otros utilizaban los altares para atender su bienestar espiritual, lo cual fue importante para mí cuando cambié mi práctica espiritual y percibí los altares como un lugar de encuentro colectivo para conectar más profundamente con los vivos y los muertos. En el verano de 2018, tuve la oportunidad de aprender de la sanadora de la comunidad Tracey D. Hall sobre cómo las personas negras anteriormente esclavizadas en Estados Unidos adaptaron las tradiciones de los altares del África occidental. Hall nos guió a mí y a un grupo de chicas negras durante un instituto de

verano, en el que yo era la coordinadora del programa, en la elaboración de nuestro propio altar colectivo en conmemoración de las chicas negras asesinadas. Esto se convirtió en un poderoso espacio en nuestra clase para acoger el dolor y celebrar las vidas de las personas que nos importaban. Además, aprendimos sobre el uso de los altares para manifestar algo que queremos que suceda, ya sea la curación de una enfermedad o un nuevo trabajo.

Quiero compartir las prácticas de los altares como una forma de ayudar a navegar por el dolor y la pérdida que ha provocado la pandemia, o quizás esta práctica pueda convertirse en un espacio designado en tu casa para manifestar cosas que esperas que ocurran. Las realidades cotidianas de las pérdidas pueden agobiarnos, pero la celebración de la vida y de los legados que dejan pueden elevarnos. Te invito a ti y a tu familia a que primero exploren el significado y el uso de los altares como práctica espiritual sagrada en todas las culturas, y luego se dediquen a crear colectivamente un altar en su casa. Aunque los rituales sobre altares se practican en todo el mundo, quiero destacar algunas de las formas en que he visto a diversas culturas utilizar esta práctica.

ALTARES ANCESTRALES

Puede que en algún lugar del mundo hayas visto en la casa de alguien una zona sagrada en la que hay fotos, baratijas, velas, comida y bebidas en recuerdo de familiares y otras personas significativas que han fallecido. Esto se conoce como un altar ancestral, que sirve como “lugar de encuentro sagrado en el que podemos reconocer, celebrar y comunicarnos con ellos”.¹ Históricamente, los esclavizados de África tuvieron que encontrar formas de mantener en secreto sus tradiciones, a veces mezclando sus prácticas espirituales con prácticas cristianas para disfrazar esos rituales. En yoruba y otras lenguas de África occidental, la palabra “altar” se traduce como “el rostro de los dioses”.²

¹ <https://diasporicsoul.com/2020/07/17/altar>

² <https://www.chicagotribune.com/news/ct-xpm-1994-07-01-9407010221-story.html>

ALTARES COMUNITARIOS

Otra forma de práctica de altares tiene lugar en espacios comunitarios destinados a recordar a alguien en el lugar del incidente donde puede haber fallecido a causa de la violencia armada o de un accidente de tráfico. Puede ser en una esquina de la calle, adornada con ositos de peluche, flores, fotos y mensajes para la persona que murió. La gente puede visitar el lugar y derramar libaciones o alcohol para rendir homenaje al difunto. Además, he participado en altares comunitarios que buscan llamar la atención sobre la violencia contra las niñas negras. Después de una marcha de protesta, se invitó a los miembros de la comunidad a aportar objetos que representaran la niñez negra a una zona designada que había sido limpiada con salvia (una hierba utilizada para eliminar la energía negativa en las prácticas espirituales indígenas) y bendecida con oraciones. La gente llevó ositos de peluche, brillo de labios, pendientes de bambú, fotos, caramelos y otros materiales que celebraban la cultura de las niñas negras.



“El Altar de las Niñas Negras”, un monumento temporal, fue montado para honrar a las niñas negras cuyas vidas han sido truncadas por la violencia. Foto de: NY Times



El Altar de las Niñas Negras, un lugar sagrado montado por las niñas negras de Chicago, ahora expuesto en el Museo de Arte Contemporáneo de Chicago. Photo by: NY Times

ALTARES DEL DÍA DE LOS MUERTOS

Me intrigó especialmente ver las similitudes entre los altares ancestrales y lo que mis amigos mexicanos llaman la ofrenda, que son altares elaborados que se construyen para recordar a familiares y amigos que han fallecido. **Usado especialmente para el Día de los Muertos, que se celebra en México y otras comunidades latinas el 1 y 2 de noviembre, la ofrenda acoge a las almas de los difuntos para que visiten a sus familias durante un día al año y disfruten de las ofrendas.**

Surgió de un ritual azteca conocido como Miccaihuitl, que servía para recordar a los muertos y reconocer el cambio de estación. Con el tiempo, se han infundido partes del cristianismo y del catolicismo en la práctica. Si uno está cerca del lugar de la sepultura, se puede ir al cementerio y construir el altar allí, de lo contrario la gente los construye en sus casas. Puedes encontrar objetos vistosos y coloridos adornando la ofrenda, como calaveras de azúcar, flores, fotos de los muertos, comida y representaciones de los cuatro elementos (viento, fuego, tierra y agua).

ALTAR DE MEDITACIÓN

Para los que practican la meditación, les puede interesar crear un altar de meditación. Inspirado en las prácticas espirituales budistas, este tipo de altar es un espacio físico sagrado que representa la paz y la quietud y en el que puedes manifestar lo que necesitas. El budismo se originó en la India hace 2,500 años y es una de las mayores religiones del mundo. Esta religión cree en el uso de prácticas espirituales como la meditación y el yoga como medio para alcanzar la iluminación y aliviar el sufrimiento humano. En un altar budista puedes encontrar una estatua dorada de Buda, el fundador del budismo, orientada hacia el este, junto con otros objetos sagrados.

Puedes inspirarte para crear un altar de meditación que represente tus prácticas espirituales, aunque no practiques el budismo. Por ejemplo, puedes sentarte frente al altar antes de ir al trabajo o la escuela para afirmar “hoy tendré un buen día”. Puedes cantar mantras o palabras de afirmación, y rezar o sentarte en silencio ante el altar mientras estableces tus intenciones para el día.

¿Cuáles son algunas citas alentadoras o palabras de afirmación que te producen alegría y que añadirías a un altar de meditación?

PARA CONOCER MÁS SOBRE LAS PRÁCTICAS ESPIRITUALES CITADAS EN ESTE ARTÍCULO:

<https://www.history.com/topics/religion/buddhism>

<https://diasporicsoul.com/2020/07/17/altar/>

<https://remezcla.com/features/culture/how-to-build-your-own-altar-ofrenda/>

www.nytimes.com/2021/12/07/style/black-girlhood-altar-chicago-monument.html

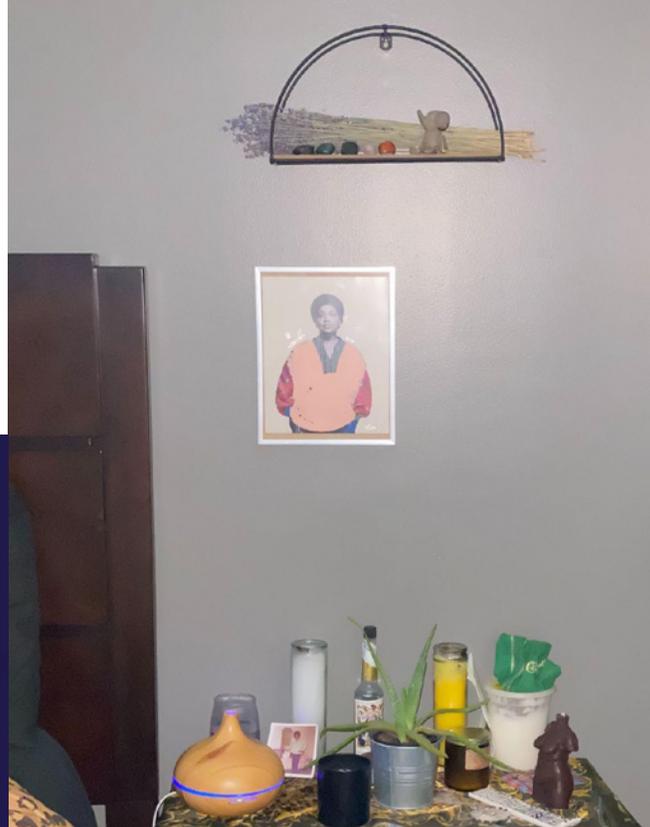
www.chicagotribune.com/news/ct-xpm-1994-07-01-9407010221-story.html

www.othersuns.us/stories/2021/1/24/how-to-create-an-ancestor-altar > Playlists

ACTIVIDADES PARA INSPIRAR EL BIENESTAR ESPIRITUAL

ACTIVIDAD DE ELABORACIÓN DE ALTARES

Ahora que tenemos una rápida idea general sobre el uso de los altares como una práctica espiritual que combina prácticas religiosas y culturales, es tu turno para construir tu propio altar. A continuación, te daré algunas guías, pero recuerda que se trata de lo que te hace sentir bien a ti y a tu casa.



Aja D. Reynolds comparte el altar de su casa

CREA UN ESPACIO Y ESTABLECE LAS INTENCIONES

Encuentra un espacio en tu casa, como la sala o la cocina. Puedes utilizar una mesita o una estantería. Si crees que hay energía negativa en el espacio, puedes despejar el ambiente con salvia, agua bendita, agua de Florida o cualquier otro ritual personal para crear un espacio de afirmación.

Después, pregúntate: ¿cuál es el propósito de este altar? ¿Es un altar de ancestros o un altar de meditación? ¿Cómo quieres que este altar te sirva a ti y a tu familia? ¿Qué estás invitando a entrar? ¿Qué estás dejando ir?

AÑADE OBJETOS

Ahora quieres añadir objetos que se alineen con tus intenciones y prácticas espirituales. Puedes añadir hierbas, como palos santos o lavanda o incienso para enaltecer el espacio. Si eres una persona religiosa, tal vez sientas necesario añadir una Biblia, un Corán u otro texto tradicional al altar. Otros artículos pueden ser:

- **Símbolos que representen los 4 elementos: tierra, viento, fuego y aire**
- **Fotos de antepasados (si se trata de un altar ancestral, se aconseja añadir sólo fotos de los que han fallecido)**
- **Elementos vivos (por ejemplo, plantas, flores y / o alimentos)**
- **Reliquias o artefactos familiares: un objeto heredado de un ser querido**
- **Velas: hay quien sugiere que ciertas velas de colores protegen el altar**
- **Cristales / piedras**
- **Cualquier otro objeto de importancia que te parezca apropiado**

Si piensas pasar tiempo frente al altar, especialmente para meditar, considera la posibilidad de añadir un cojín para el suelo o un taburete para estar más cómodo.

RESPIRACIÓN CON LOS ORISHAS CON BABA OLUDARÉ

Como parte de la Iniciativa de Salud + Bienestar: Somos una Obra de Arte, Baba OluDaré, de Kiire Wellness, comparte una meditación de respiración y un ejercicio de curación con la comunidad de Cool Culture. Él nos recuerda que la danza, el canto y la respiración son rituales y medicinas creadas para liberar nuestro poder y restaurar el equilibrio fisiológico, espiritual y emocional. Busca un espacio cómodo en tu casa o salón de clases y sigue nuestro video:

 <https://bit.ly/HandWbreathwork>



ACERCA DE BABA OLUDARÉ:

Baba OluDaré fundó Kiire Wellness para archivar, practicar y enseñar los rituales respiratorios, las danzas, las canciones y los métodos de curación ancestrales de la diáspora africana. Lleva casi dos décadas estudiando la música y la danza tradicional yoruba y se ha formado en el arte de los tambores sagrados desde que era un niño. También es sacerdote Lukumi ordenado de los orishas.

RECURSOS PARA INSPIRAR EL BIENESTAR

A través de Somos Una Obra de Arte, Cool Culture comparte 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 puedas necesitar.

ALIMENTAR EL ESPÍRITU:

- **Black Food: Stories, Art, and Recipes from Across the African Diaspora (“La cocina negra: historias, arte y recetas de la diáspora africana”), por Bryant Terry**

El libro cuenta con las aportaciones de más de 100 luminarias de la cultura negra de todo el mundo, en las que explora partes de la experiencia negra, recorriendo temas que van desde la madre patria hasta la migración, la espiritualidad y el futuro de la comunidad negra, ofreciendo deliciosas recetas, conmovedores ensayos, poesías y hermosas obras de arte.

- **Greater Good Science Center**

El Greater Good Science Center se compromete a fomentar familias pacíficas, compasivas y alegres. La revista digital Greater Good está llena de artículos y videos para padres y familias, para ayudarles a fomentar cualidades como la gratitud, el perdón, la resiliencia, la comprensión y la generosidad en ellos mismos y en sus hijos.

https://greatergood.berkeley.edu/?_ga=2.220049438.665855718.1649699198-2070216353.1649699198

- **Chopra**

Chopra combina las prácticas modernas de bienestar con el Ayurveda -un sistema centenario de salud y curación- para ofrecer un enfoque integral de la persona. Conoce las meditaciones aptas para niños que pueden dotarles de herramientas para “ayudarles a defenderse de los pensamientos y comportamientos negativos, a desarrollar la confianza en sí mismos, a centrarse y a tratar a los demás y a sí mismos con respeto y aprecio”.

<https://chopra.com/articles/3-kid-friendly-meditations-your-children-will-love>

- **Aplicaciones de meditación para niños de Common Sense Media**

Common Sense Media, un recurso tecnológico y de entretenimiento sin fines de lucro que ayuda a las familias y a los niños a navegar por el mundo digital, comparte los beneficios de la meditación, incluso de corta duración, para reducir el estrés, aumentar la inmunidad y ofrecer otros beneficios para la salud. Consulta su lista de aplicaciones móviles aptas para niños, organizadas por edad:

<https://www.common sense media.org/lists/meditation-apps-for-kids>

- **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 el sitio www.nyccare.nyc

- **NYC Well**

Una conexión gratuita y confidencial para obtener apoyo sobre la salud mental y el abuso de sustancias, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, mediante conversación, texto y chat. <https://nycwell.cityofnewyork.us/en/>

- **Salud America!**

Salud América! es una organización nacional centrada en los latinos que crea historias y recursos culturalmente relevantes y basados en la investigación para inspirar a la gente a impulsar cambios saludables en las políticas, los sistemas y los entornos para los niños y las familias latinas.

<https://salud-america.org/>

- **Atención espiritual en entornos médicos**

Si tú o un miembro de tu familia busca atención médica, los hospitales y otras organizaciones de servicios médicos pueden ofrecer personal de atención espiritual y emocional para ayudarles con una variedad de retos, respetando tus valores, creencias y herencia religiosa o cultural. Puedes preguntar a una enfermera sobre los servicios de atención espiritual disponibles. A continuación se ofrecen algunos ejemplos:

Mount Sinai West - Departamento de Atención y Educación Espiritual

www.mountsinai.org/locations/west/support/spiritual-care

NYC Health + Hospitals: Lincoln Hospital - Atención pastoral

www.nychealthandhospitals.org/lincoln/for-patients-visitors/pastoral-care

Visiting Nurse Service of New York - Apoyo emocional y atención espiritual

www.vnsny.org/how-we-can-help/hospice-palliative-care/our-services/emotional-support-and-spiritual-care

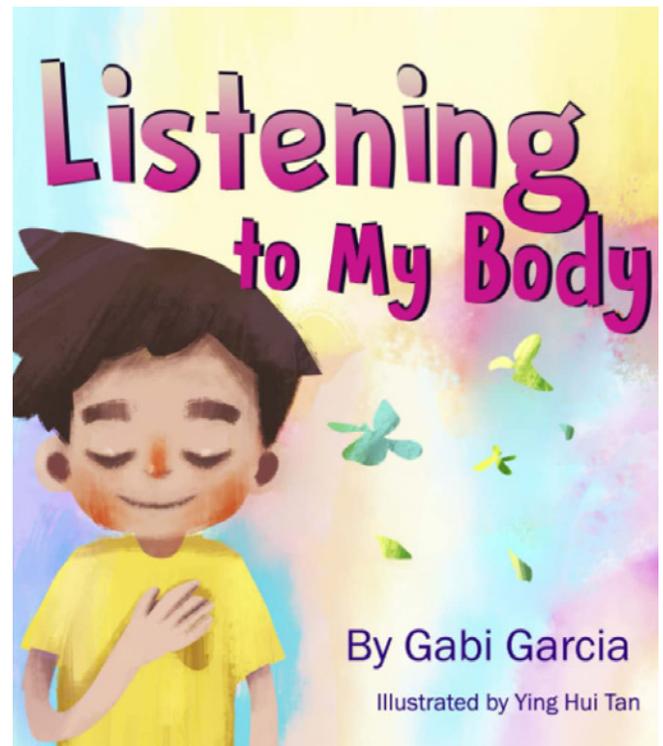
RECURSOS PARA NIÑOS SOBRE EL BIENESTAR Y LA ESPIRITUALIDAD:

- **Coco**

Ambientada en el Día de los Muertos, esta película de animación sigue a un joven aspirante a músico, al que pone voz Anthony González, en un viaje a la tierra mágica de sus antepasados. El joven explora las historias de su familia y las tradiciones del mundo de los espíritus con la ayuda inesperada de un espíritu cautivador, al que da voz Gael García Bernal.

- **Listening to My Body (“Escuchando mi cuerpo”), por Gabi García**

Un libro-guía de cartón grueso que ayuda a los niños a comprender la conexión entre sus sensaciones y sentimientos, para que puedan descubrir y expresar mejor lo que necesitan.



- **Many Shapes of Clay: A Story of Healing (“La arcilla cobra muchas formas: una historia de curación”), por Kenesha Sneed**

Una niña aprende a vivir con la sensación de pérdida y la alegría de poder hacer algo nuevo con lo que queda atrás. El libro comparte un tierno mensaje de que todos tenemos la capacidad de sanar y crear.

- **Soul (“Alma”)**

Esta película de animación se centra en el viaje espiritual de un maestro de música, al que pone voz Jamie Foxx, que busca juntar su alma y su cuerpo justo antes de una gran oportunidad para convertirse en músico de jazz. Lo acompaña un alma precoz, a la que pone voz Tina Fey, mientras juntos buscan respuestas a algunas de las mayores preguntas de la vida.

- **The Feelings Book (“El libro de los sentimientos”) y The Goodbye Book (“El libro de las despedidas”), por Todd Parr**

Las brillantes y fantasiosas ilustraciones ayudan a los jóvenes lectores a identificar una serie de sentimientos en el primer libro, mientras que el procesamiento de la pérdida se cuenta a través del segundo libro, en el que un pez mascota ha perdido a su compañero.



No te pierdas los **Kits para el Bienestar Mental, Corporal, Espiritual y Cívico de Cool Culture**, 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.

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?

En el Rubin Museum of Art, puedes explorar las formas en que las obras de arte y las costumbres budistas tibetanas han actuado como caminos hacia el bienestar, centrándose en temas como la prevención, la curación y la longevidad. Tú y tu familia pueden visitar el museo Rubin y unos 90 museos, jardines y zoológicos de forma gratuita con el Pase Familiar de Cool Culture. Consulta las reglas de visita actualizadas en nuestro Portal de Visitas de Socios Culturales:

<https://bit.ly/VisitCoolCulturePartners>.

RUBIN MUSEUM OF ART

150 West 17th Street, New York, NY 10011

Healing Practices: Stories from Himalayan Americans (“Prácticas curativas: historias de estadounidenses de origen himalayo”)

18 de marzo de 2022 - 16 de enero de 2023

THE
RUBIN
MUSEUM
OF
ART



“En el budismo tibetano, el bienestar mental, físico y espiritual son interdependientes, y sólo pueden alcanzarse a través de una variedad de prácticas holísticas, desde rituales hasta medicinales, que restauran el equilibrio de estos tres aspectos”.

Invita a tu hijo a reflexionar:

¿Qué es algo que haces en casa o la escuela que ayuda a tu bienestar espiritual?

¿Qué artículos o artefactos has visto en la exposición que te parecen muy similares a algo que tú o tu familia usan en su práctica espiritual?

MANTENTE CONECTADO

ÚNETE A NOSOTROS

Cool Culture se asocia con escuelas primarias de Título I y centros de educación temprana para crear conjuntamente con las familias y los educadores programas y actividades que despierten nuestra imaginación emocional, intelectual y política.

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.

COOL CULTURE INC. CUENTA CON EL PATROCINIO DE:

Cooper Family Foundation Inc; Morris and Alma Schapiro Fund; New York City Department of Cultural Affairs in partnership with The City Council; PHILLIPS Auctioneers LLC; The Bay and Paul Foundations; The Cornelia T. Bailey Foundation; The Emmanuel Baptist Church Mission and Benevolence Fund; Fisher Brothers Foundation; Go City; The Hyde and Watson Foundation; Laurie M. Tisch Illumination Fund; 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), Dixie Ching, Jared Cooper, Cathy Elkies, Samantha Gilbert, Dr. Christopher John Godfrey, Rob Krulak, Risa Meyer, Edwina Meyers, Lynne Toye, 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

#WeAreAWorkofArt
@CoolCulture

CONTACT US: family@coolculture.org