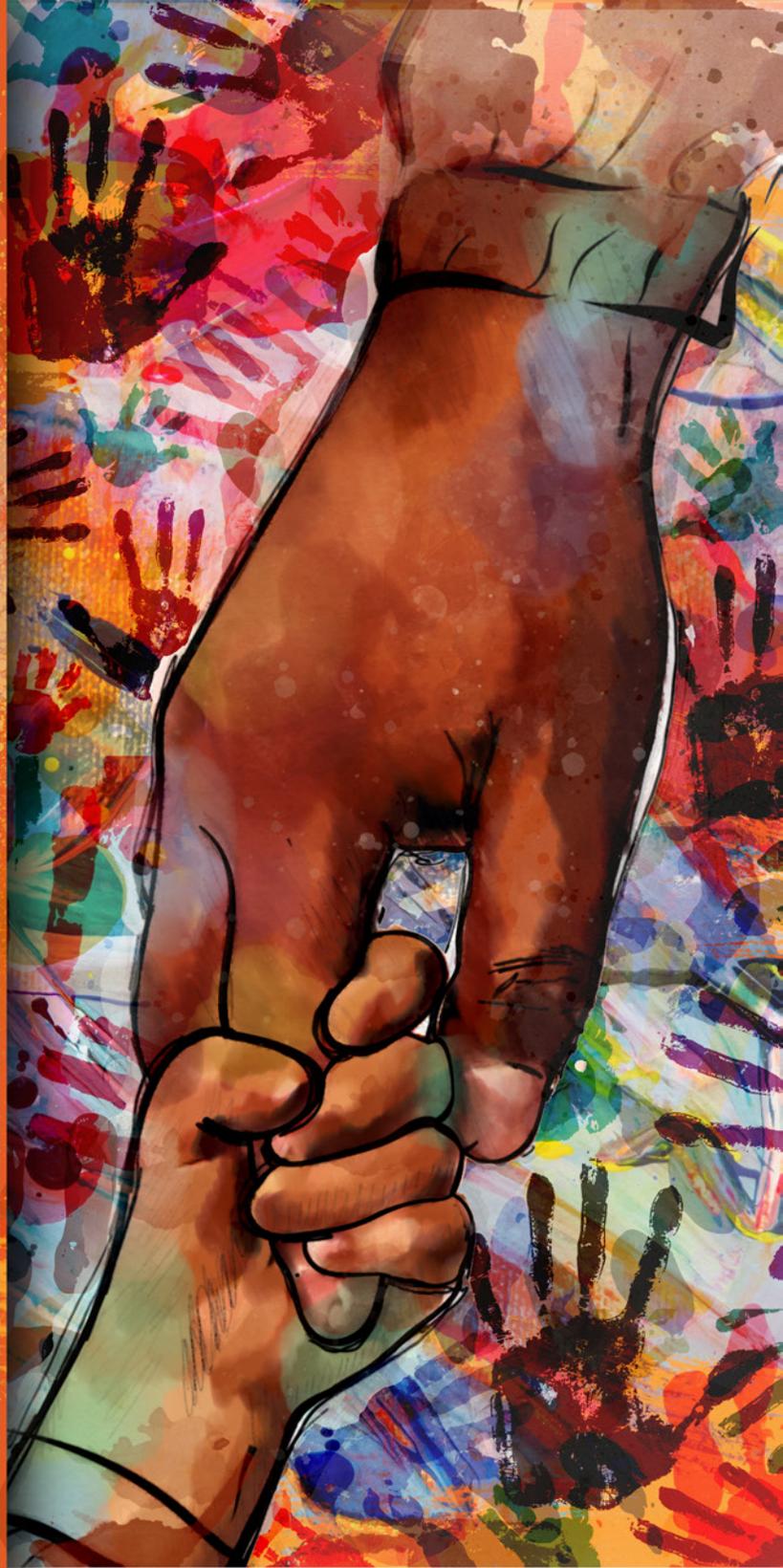


COOL
CULTURE

SOMOS UNA OBRA DE ARTE

INICIATIVA DE SALUD + BIENESTAR

**KIT DE
BIENESTAR FÍSICO**



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 FÍSICO	06
ACTIVIDAD DE ARTE	11
RECURSOS Y LECTURA ADICIONAL	13
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 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.



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 FÍSICO

TODOS LOS CUERPOS MERECE AMOR

AUTORAS: BROOKE HARRIS GARAD Y LEIGH PATEL

SOBRE LAS AUTORAS



Brooke Harris Garad es una “mamá escolar” a la que le gusta enseñar, leer y comer comida vegetariana picante. Sueña con escribir algún día literatura infantil junto a sus hijas.



Leigh Patel es escritora, trabajadora cultural y cuidadora de ancianos. Sueña con un mundo en el que cosas básicas como la asistencia sanitaria y el agua potable no estén reservadas sólo para algunos.

¿Qué ha despertado la pandemia en ti?

“La pandemia me ha demostrado que la humanidad es resiliente, pero la gente no debería tener que soportar tanto sufrimiento. Tenemos que hacer más para cuidar a la gente, especialmente a los más vulnerables entre nosotros”.

– Brooke

“La pandemia me ha dejado muy claro lo que me produce alegría, así como nuestra necesidad colectiva de dar al dolor el espacio que merece”.

– Leigh

Una nota para los cuidadores:

Este kit de recursos utiliza la narración de cuentos como una manera de inspirar el bienestar físico en los niños y sus familiares. Tomarse un momento para leer historias juntos, quizá en un espacio acogedor con un juguete favorito o una manta cómoda, es también un acto de cuidado para nuestros cuerpos. Este es un cuento sobre una niña llamada Yani. A lo largo de una tarde y una noche, Yani piensa y dice muchas cosas sobre su cuerpo, los cuerpos de los miembros de su familia, los cuerpos de los animales, el agua e incluso las estrellas. Yani tiene muchos recursos en su mundo que la ayudan a estar en contacto con su cuerpo y a procesar sus sentimientos. Y también practica la necesidad de hablar sobre sus inquietudes.

Este cuento abre oportunidades para hablar con los más pequeños sobre cómo cuidamos el cuerpo y cómo podemos cuidar de otras formas de vida. Puede ser útil leer esta historia por partes, para que tú y tus seres queridos puedan hacer una pausa para hablar sobre los distintos cuerpos de vida y cómo cuidar de su bienestar. Este cuento es una herramienta para encender la imaginación y fomentar conversaciones con los niños pequeños sobre diversas prácticas de bienestar físico.



TODO TIPO DE CUERPOS

Todos los días, después de la escuela, paso por el estanque del parque de camino a casa. Está un poco alejado del camino más rápido a casa, pero puedo ver edificios y árboles reflejados en el agua. Sé que allí también hay animales. Me detengo a mirar mi reflejo en el agua y hablo con mis amigos animales sobre mi día en la escuela. A veces comparto mis preguntas sobre el mundo.

“Sr. Pez, ¿sabía que hay todo tipo de cuerpos?”, le pregunto.

“Mi profesora, la Sra. Tazi, dice que todos los cuerpos son diferentes y al mismo tiempo un poco similares.

Hay cuerpos humanos y muchísimos tipos de cuerpos de agua.

¡Tú tienes un cuerpo!

Yo tengo un cuerpo”.

Me gusta la sensación de calor del agua entre mis dedos. Observo cómo los peces nadan en círculos y le cuento más sobre lo que sé.

“¡Las estrellas también son cuerpos! Pero no recuerdo cómo llamarlas”, le digo a mi amigo pez.

Intento decir la palabra que dijo mi maestra... “Seleestaaaalll...”, o algo así. Me gusta la forma en que el sonido de las ‘sssss’ se enrosca en mi boca, así que la repito en voz alta muchas veces, sólo para practicar.

“Recuerdo que significa algo sobre las estrellas”, le digo al pez.

“Mi maestra me dijo que mirara al cielo por la noche. ¡Las estrellas también son cuerpos! Sr. Pez, todos los cuerpos se mueven y cambian. Me pregunto si hablan y piensan como yo. ¿Qué piensas TÚ?”, le pregunto, pasando mi dedo por el agua.

“La Sra. Tazi dice que no hay nada de malo en ningún tipo de cuerpo porque los cuerpos forman parte de la naturaleza. Algunos son grandes, como el mar, y otros son pequeños, como yo”.

“Sr. Pez, a veces pienso que mi cuerpo es raro. O sea, hace ruidos y a veces incluso huele raro... y... hum, supongo que eso también es cierto en cuanto al agua”, le digo.



LOS CUERPOS SIEMPRE ESTÁN CAMBIANDO

El año pasado alguien le dijo a mi mejor amiga Grace que su cuerpo era demasiado redondo y sus ojos demasiado pequeños. Estuvo triste durante mucho tiempo por ello. A mí también me dijeron que mi piel era demasiado morena, pero mamá dice que soy hermosa. Además, nadie ha dicho nunca que un océano sea demasiado azul o que un estanque sea demasiado redondo.

“A veces no sé qué pasa con la gente”, le digo al Sr. Pez, “pero, ¿sabes lo que sí sé? Sé que tenemos que cuidar de todo tipo de cuerpos. Por eso bebo mucha agua y duermo mucho”.

¿El agua duerme?

Oh, me está llamando Amma. Ahora tengo que cenar con mi familia, Sr. Pez.

“Ups, se me olvidó preguntar si eres un “él” o un “elle”. Mi vecina, la Sra. Jones, dice que sólo se puede ser un chico o una chica, pero los niños sabemos quiénes somos. A veces, los adultos lo estropean todo. Seguro que nadie le dice al agua que sea niño o niña”.

Yani se despide de sus amigos animales y se dirige a casa.

Ceno casi todas las noches con mi abuela Amma, mi madre Mama, mi padre Baba y mi abuelo Abu. La pizza es mi plato favorito, pero sólo la comemos a veces.

“¿Qué hay para cenar esta noche?” pregunto, saltando por la puerta y dejando los zapatos en la alfombra.

“Mi niña, vamos a cenar arroz con coco y cordero”, dice Abu. “Te lo he preparado igual que me lo hacía mi mamá cuando era pequeño. ¡Come! Así tú también crecerás grande y fuerte”.

Muevo el cordero alrededor de mi plato mientras Amma dice: “Vamos, come un poco. Un bocado más”. Estoy demasiado ocupada para comer con todos los pensamientos que tengo en la cabeza. Mamá dice que estoy soñando despierta, pero en realidad sólo quiero saber de dónde viene el arroz.

“¿El arroz viene de un árbol alto? ¿Y de dónde vienen los cocos?” pregunto.

“No, de los árboles no, mi niña”, dice Abu, riendo. “Los cocos vienen de los árboles y el arroz crece en el agua”.

“¿El arroz crece en el agua?!” Debo de haberlo dicho en voz demasiado alta, porque todos empezaron a reírse.

Observo cómo mi familia se ríe con sus voces y sus cuerpos. Amma se ríe hasta que le ruedan las lágrimas



¿Qué tipos de cuerpos vivientes existen en tu casa, en tu escuela o en tu barrio?

por las mejillas. Abu se ríe con la boca grande y abierta. Ríe tan fuerte que a veces salto un poco en mi silla. Su risa es taaaan grande que casi me sacude el cuerpo.

“¡La risa es otra cosa rara que tienen los cuerpos!” pienso para mí misma. “Me pregunto si el agua se ríe”. Cuando Baba se ríe, su barriga se estremece. Y cuando yo río, resoplo con tanta fuerza que apenas puedo volver a respirar.

Cuando todo el mundo deja de reír, veo que Amma ahora está llorando. Se ve más triste que feliz. Cuando esto ocurre, sé que debo alejarme para que los mayores puedan hablar. Recojo mi plato en silencio y camino de puntillas hacia la cocina. Me detengo a escuchar junto a la puerta.

“Manish se ha vuelto a caer hoy”, dice Amma, refiriéndose a Abu. Mi Abu usa un bastón para caminar. Mamá dice que tiene la mente muy clara, pero que le duele el cuerpo. Dice que su cuerpo tarda más que su mente cuando se ha decidido a hacer algo.

Me empieza a doler la barriga cuando pienso en Abu cayéndose. Y sé que no es por la comida. Respiro profundamente y miro la lista de sentimientos que Baba ha pegado en la nevera.

¿Enfadada? No, mi barriga no está enfadada.

¿Triste? Quizás...

¿Preocupada? Eso es, mi barriga está preocupada.

Saber cómo me siento me hace sentir mejor, pero todavía estoy mal.

A veces siento dos cosas a la misma vez.

“Me preocupa que el bastón no sea suficiente para mantener a Abu a salvo”, me digo en voz alta.

Me escabullo afuera en busca de un amigo animal. Tengo que hablar de esto.

LOS CUERPOS PUEDEN TENER MUCHOS SENTIMIENTOS

Mientras camino hacia el parque, escucho cómo crujen las hojas y las ramas bajo mis pies. Respiro profundamente y dejo que el aire fresco llene mis pulmones.

“Hola, pez bonito. ¡Ya he vuelto!”, grito. “Ha pasado algo fuerte en la cena. ¿Puedo contártelo?”

“Estoy preocupada por mi Abu, pez bonito. ¿Y si un día su bastón no le ayuda lo suficiente? ¿Y si se cae y no hay nadie allí para ayudarlo, abrazarlo y ponerle una curita como hace Amma conmigo? La sensación que siento en mi cuerpo no es la misma que cuando me lastimo al caer. Es más bien como estar asustada. Me siento agobiada, como si llevara una mochila grande y pesada que nadie puede ver.

“¿Te has sentido así alguna vez?”

“A veces, cuando mi cuerpo se siente pesado, finjo que soy un árbol. Me quedo súper quieta. Respiro profundamente y levanto las manos hacia el cielo.

“¿Quieres intentarlo?”

“La Sra. Tazi dice que la parte más fuerte del árbol es la que no podemos ver: las raíces. ¿Crees que eso puede



**¿Qué hace tu cuerpo cuando te ríes?
¿Cómo reacciona tu cuerpo cuando te sientes triste o feliz?**



ser así en mi caso? Nadie puede ver lo fuerte que es mi cuerpo por dentro, pero sé que es cierto.

“La Sra. Tazi dice que, si le hablamos con cariño a las plantas, éstas crecen. Así que me digo cosas bonitas a mí misma. Me miro en el espejo y me digo “Eres bella. Te quiero. Eres amable y también muy inteligente”.

“Pez bonito, no puedo oírte, así que voy a seguir mirándote. ¿Te estoy cuidando bien?”

“No te preguntaré por qué tienes un aspecto diferente al mío, pero si TU aspecto empieza a cambiar o se ve distinto, podría preguntarte si te sientes cansado o te sientes mal o simplemente no tienes ganas de hablar. ¿Te parece bien?”

Me pregunto qué pasaría en el mundo si cuidáramos TODOS los cuerpos. ¿Y si TODOS nos preguntáramos cómo nos sentimos?”

“Bueno, ahora tengo que prepararme para ir a dormir. Amma me llama de nuevo. Si ves los cuerpos en las estrellas esta noche diles que les mando saludos. La Sra. Tazi volvió a decir la palabra y esta vez la copié en mi mano: C-E-L-E-S-T-I-A-L.”



Si tienes que hablar en voz alta sobre algo que te preocupa o te asusta, ¿con quién puedes hablar?

CUIDAR DE NUESTROS CUERPOS

“¡Yani! ¡Es casi la hora del cuento! ¡Ponte el pijama!”, me dice Amma.

¡Sí! Me encanta la hora del cuento. Me gusta mi pijama más que cualquier otra cosa, más que mis brillosos zapatos negros que sólo me pongo en días especiales cuando viene más gente a casa.

Cuando llega la hora del cuento, me acurruco en los brazos de mi Amma. En ellos me siento segura y calentita. Ella me sostiene a mí y al libro abierto a la misma vez. Puedo sentir su cuerpo. Mi cabeza sube y baja un poco sobre su pecho mientras ella respira. No se lo digas, pero a veces le pido que empiece de nuevo el cuento porque me gusta como mi cabeza sube y baja con su cuerpo. Puedo oír las palabras de su boca y en su pecho.

Me duermo pensando en el agua, en las estrellas y en las sensaciones de mi barriga. Mañana tendré mucho que compartir con mi amigo el pez.



ACTIVIDAD DE ARTE:

ÁRBOLES ALTOS Y UNIDOS



**Papel
Bolígrafos, crayones o
lápices de colores**



**Toma una hoja de
papel y dóblala por la
mitad a lo largo, como
si fuera un perrito
caliente. Luego, dobla
el tercio de la parte
inferior del papel hacia
arriba y ábrelo**



**Ahora el papel está
dividido en cuatro
cuadros.**

**En cada lado, dibuja
un árbol, y debajo del
pliegue, dibuja las
raíces del árbol.**

**Dibuja cualquier cosa
que creas que puede
ayudar a los dos árboles
a crecer, como por
ejemplo:**

- Agua
- Tierra
- Hojas caídas
- El sol
- Raíces conectadas entre sí bajo tierra

**Comparte tus dibujos
con los demás y
pregunta:**

- ¿Qué crees que le dice un árbol al otro a través de sus raíces?
- ¿Qué podrían preguntarse el uno al otro?
- ¿Qué pueden darse el uno al otro a través de sus raíces bajo tierra?



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.

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. <https://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 semanal para padres y figuras paternas 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.

NUTRIR EL CUERPO

- **Un espacio para el sonido: terapia de sonido con Rena Anakwe**

Rena Anakwe es una artista interdisciplinaria, intérprete y curandera que trabaja principalmente con sonido, imágenes y aromas. Explorando las intersecciones entre las prácticas curativas tradicionales, la espiritualidad y la actuación, Rena ha creado actividades sensoriales y experienciales en los Festivales de la Familia ofrecidos por Cool Culture. Escucha su trabajo de sanación con sonido en SoundCloud: <https://soundcloud.com/djladylane/a-breath-in-two-parts-side-a>.

- **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.

- **Callen-Lorde Community Health Center**

El centro ofrece atención sanitaria confidencial y de calidad, así como servicios relacionados dirigidos a la comunidad lesbiana, gay, bisexual y transexual de Nueva York en toda su diversidad, independientemente de su capacidad de pago. Para llevar a cabo esta misión, Callen-Lorde promueve la educación sanitaria y el bienestar, y aboga por los problemas de salud del colectivo LGBTQ. <https://callen-lorde.org>

- **GirlTrek**

GirlTrek es la mayor organización sin fines de lucro de salud pública para mujeres y niñas negras en Estados Unidos. Con un millón de miembros, GirlTrek anima a las mujeres a recurrir a las caminatas como primer paso práctico para inspirar una vida sana y familias y comunidades saludables. Cuando las mujeres organizan equipos de caminantes, movilizan a los miembros de la comunidad a respaldar las iniciativas de apoyo mensuales y liderar un movimiento de salud inspirado en los derechos civiles. www.girltrek.org

- **Healing Herbal Soups (“Sopas de hierbas curativas”), un libro de cocina y blog de Rose Cheung y Genevieve Wong**

Basándose en el concepto de los alimentos naturales para fortalecer la salud, junto con un toque de Medicina Tradicional China (MTC), este libro de cocina y blog escrito por un dúo de madre e hija se centra en reforzar la inmunidad y superar los cambios de estación. Esta enciclopedia de hierbas con más de cincuenta recetas combina las hierbas con carne y verduras para crear caldos curativos. <https://healingherbalsoups.com>

- **Maya Feller Nutrition**

Maya Feller, MS, RD, CDN es una dietista-nutricionista registrada que proporciona terapia de nutrición médica para el manejo y la reducción del riesgo de enfermedades no transmisibles. Maya cree en proporcionar educación nutricional desde un enfoque imparcial centrado en el paciente y culturalmente sensible. Para obtener más información sobre orientación nutricional y recetas saludables, visita: <https://mayafellernutrition.com>.

- **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/es/>

- **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/>

- **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. Llama al 833-766-6769 o visita el sitio <https://somoscommunitycare.org/info>

RECURSOS PARA NIÑOS

- **Baby Loves the Five Senses (“El bebé ama los cinco sentidos”, por Ruth Spiro e Irene Chan**

Este libro de cartón grueso explora la ciencia de la audición, la vista, el gusto, el tacto y el olfato, con coloridas ilustraciones y lenguaje dirigido a bebés y niños de hasta tres años.

- **Eyes That Speak to the Stars (“Ojos que hablan a las estrellas”), por Joanna Ho**

Cuando un amigo de la escuela hace un dibujo que hiere sus sentimientos, un niño se dirige a su familia en busca de consuelo. Descubre que sus ojos se alzan a los cielos y hablan con las estrellas, brillan como rayos de sol y vislumbran estelas de luz de los que vinieron antes.

- **Hair Love (“Amor al cabello”), un cortometraje y libro por Matthew A Cherry**

Hair Love es un cortometraje de animación que se centra en la relación entre un padre negro, su hija y su pelo. www.matthewacherry.com/hair-love

- **Hair Twins (“Cabellos gemelos”), por Raakhee Mirchandani**

Un padre y una hija sij que comparten un peinado especial celebran y comparten con orgullo una tradición familiar.

- **I Am Perfectly Designed (“Estoy perfectamente diseñado”), por Karamo Brown**

Un niño y su padre dan un alegre paseo por la ciudad, descubriendo todas las formas en que están perfectamente diseñados el uno para el otro.

- **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.

Esté pendiente de otros kits de recursos de **Cool Culture** dedicados al espíritu, el cuerpo y el bienestar cívico, 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 contendrán contextos para evaluar el bienestar a la vez que ofrecerán actividades de arte que pueden inspirar conversaciones en torno a los 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 la participación cívica en este momento?

Con la llegada del clima más cálido y días soleados más largos, tu familia podría considerar una visita al New York Botanical Garden del Bronx para disfrutar del aire fresco y el movimiento físico. Mientras estén allí, exploren su nueva exposición de temática alimentaria inaugurada en junio de 2022. Tú y tu familia pueden visitar este jardín botánico 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>.

NEW YORK BOTANICAL GARDEN

2900 Southern Boulevard
Bronx, NY 10458-5126

Around the Table: Stories of Foods We Love (“En torno a la mesa: historias de los alimentos que amamos)

4 de junio de 2022 – 11 de septiembre de 2022

www.nybg.org/event/around-the-table-stories-of-the-foods-we-love/



“La comida está en el centro de muchos de los acontecimientos más importantes de la vida. Cuando nos reunimos para comer, los platos que compartimos suelen contar una historia, y con ellos compartimos un poco de nosotros mismos. Explora la rica historia cultural de lo que comemos a través de esta multifacética y atractiva exposición que examina el arte y la ciencia de las costumbres y tradiciones alimentarias. Desde alimentos básicos de la dieta en todo el mundo, como el arroz, los frijoles, la calabaza y el maíz, hasta las especias regionales y el sabor que aportan los pimientos, las verduras y los tomates– descubre la diversidad y la belleza de las plantas que se cultivan para la cocina en todo el mundo”. –NYBG

Invita a tu hijo a reflexionar:

¿Qué tipo de espacios físicos usas para moverte, o para juntar o liberar energía?

¿Cómo te has sentido al caminar por el jardín botánico? ¿Qué tipos de alimentos y plantas has visto que nutren tu cuerpo y te dan energía?

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 en asociación con 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

CONTÁCTANOS: family@coolculture.org