

COOL
CULTURE

SOMOS UNA OBRA DE ARTE

INICIATIVA DE SALUD + BIENESTAR

**KIT DE BIENESTAR
MENTAL**



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 desafíos cambiantes hoy día en torno al cuidado de los niños, los recortes presupuestarios en las escuelas, el bienestar de las familias y las pandemias sanitarias sabiendo que perjudican 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 MENTAL	07
ACTIVIDADES PARA INSPIRAR EL BIENESTAR	11
RECURSOS Y LECTURA ADICIONAL	14
SOCIO DESTACADO	19
MANTENTE CONECTADO	20



¿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?*



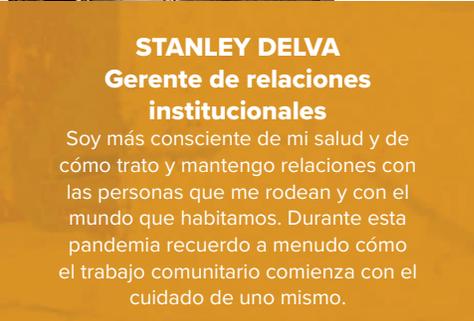
CANDICE ANDERSON
Directora ejecutiva

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.



SAMANTHA COPÉ
Coordinadora de comunicaciones

La pandemia me ha recordado que debo ser consciente de cómo empleo mi tiempo y alcanzo mis objetivos. Ya sea fomentando a la comunidad, leyendo más libros o mudándome a otra parte del país, no necesito esperar para empezar a progresar.



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.



SHELDON FISHER
Gerente de desarrollo

Estos últimos años me han enseñado la importancia de cuidarse a uno mismo. Centrarse en el bienestar emocional y espiritual es crucial para continuar con mi trabajo para los demás.



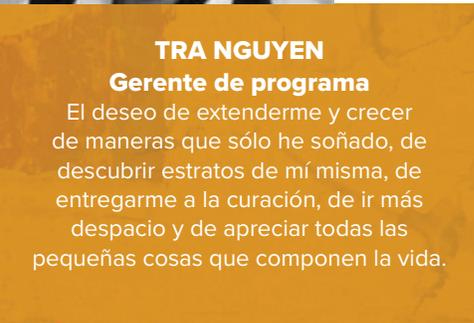
TRACEY GREENIDGE
Directora de desarrollo

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.



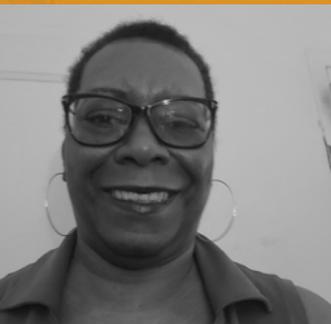
ANNALLYCE RODRIGUEZ-THOMAS
Asistente de programa

La pandemia ha profundizado mi interés por conocer cómo las diferentes comunidades se adaptan y utilizan el arte de contar historias para mantener vivas sus culturas.



CASSANDRA ROSSER
Asistente de desarrollo

La pandemia me ha hecho darme cuenta de que uno debe seguir luchando por sus objetivos o sueños, sean los que sean; desde los más sencillos, como estar sano, hasta los más grandes, como cambiar de carrera.



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.





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.

EL BIENESTAR MENTAL DE LAS PERSONAS, LAS FAMILIAS Y LAS COMUNIDADES

POR: DANIEL TANH



SOBRE EL AUTOR

Daniel Tanh es un trabajador social clínico autorizado que trabaja en el ámbito de la salud mental de la comunidad y en entornos no institucionales para proporcionar terapia y fomentar a la comunidad desde una perspectiva no opresiva. Desde su trabajo como voluntario y sus pasantías de trabajo social con niños hasta su trabajo con adolescentes y adultos para prestarles atención y apoyo, Daniel incorpora medios culturales y creativos como el arte, la música y el juego en su práctica y destaca el papel de la familia escogida como parte del bienestar.

¿QUÉ HA DESPERTADO LA PANDEMIA EN TI?

“Todas las pérdidas que he experimentado o por las que he ayudado a la gente a atravesar me han conectado con sentimientos de vulnerabilidad y desesperanza a profundidades que nunca antes había experimentado. La pandemia también me ha permitido apreciar plenamente las fortalezas que he desarrollado, ya sea por privilegio o por adversidad, y me ha inspirado a conectar de forma más intencionada con mis numerosas comunidades.”

BIENESTAR MENTAL

Durante los dos últimos años nos hemos enfrentado a los retos y traumas de vivir una pandemia mundial. Los niños han tenido dificultades para adaptarse en el salón de clases, mientras que los cuidadores han experimentado el agotamiento en función de sus múltiples roles vitales. Familias enteras se han enfrentado a retos financieros, de vivienda y de salud, amplificadas por las desigualdades sociales y raciales. Sin embargo, muchos de nosotros también hemos sido testigos de la fuerza, la tenacidad y la capacidad de la humanidad para unirse frente a la turbulencia extrema y apoyarse mutuamente.

Como trabajador social clínico autorizado especializado en salud mental, formar parte del movimiento por el bienestar de la comunidad me da la oportunidad de orientar a la gente hacia una serie de recursos y reconocer los factores que pueden apoyar el bienestar individual y colectivo y la curación del trauma. Al ampliar la noción de atender la salud mental más allá de los servicios profesionales y los medicamentos con receta, me gustaría compartir algunas estrategias de bienestar que pueden ayudar a las familias a encontrar el equilibrio a través de la sensibilidad, el alivio, la nutrición, lo importante y la libertad.

LA SENSIBILIDAD: RECONOCIENDO NUESTRAS LUCHAS

A principios de 2020, la Ciudad de Nueva York y otras partes del país entraron en un periodo de confinamiento prolongado a causa de la pandemia del COVID-19, al mismo tiempo que se reclamaba en las calles la justicia racial a través del movimiento Black Lives Matter (Las vidas negras importan) y se aumentaba la concienciación sobre los delitos de odio antiasiático y antisemita en las comunidades locales. ¿Cómo han afectado a tu vida la pandemia y la mayor atención a la injusticia racial? ¿Cómo han afectado a tus relaciones y rutinas con los demás, incluida tu propia familia? Los niños empezaron a asistir a la escuela desde casa, los cuidadores hicieron malabarismos con las exigencias cambiantes del trabajo en presencia o a distancia, y familias enteras lucharon contra la inseguridad alimentaria o de vivienda. Mientras buscaban seguridad en circunstancias difíciles, muchos experimentaron luchas con la desesperanza, la soledad, el miedo, la ansiedad e incluso la psicosis (un término médico para describir las experiencias que pueden afectar a la mente, el cuerpo y los comportamientos de una persona en maneras diferentes a cómo es la persona normalmente y que suelen parecer inusuales a los demás).

Reconocer nuestras luchas ayuda a que nos detengamos y nos demos permiso para ser pacientes y comprensivos con nosotros mismos. Esa sensibilidad y validación se extiende también a nuestras familias y comunidades de distintas formas. Algunos ejemplos de cómo podemos hacerlo son:

- *Validar el llanto y las expresiones no violentas de rabia en adultos y niños.* Esto ayuda a legitimar el sufrimiento humano y proporciona comprensión y espacio para abordar cuestiones que pueden ser tradicionalmente estigmatizadas.
- *Considerar la posibilidad de expresar estas frases a ti mismo o a los niños que están bajo tu cuidado para cultivar la sensibilidad para procesar y sanar:*
 - “Es normal que te sientas triste o molesto”.
 - “Te quiero y estoy aquí para ti”.
 - “¿Qué cosas te causan estrés o tensión en este momento?”
 - “¿Quieres hablar sobre cómo te sientes?”

Al dejar paso a la sensibilidad, creamos espacio para participar en prácticas que nos ayuden a liberar la tensión almacenada en nuestras mentes, cuerpos y espíritus.



MOMENTO DE REFLEXIÓN: ¿Qué miembros de la familia o amigos crean espacios de sensibilidad contigo? ¿Qué palabras o gestos utilizan?

PRÁCTICAS DE ALIVIO: CONSUELO Y APOYO PARA LAS PERSONAS

En la escuela de tu hijo, tu lugar de trabajo o el centro comunitario de tu barrio, ¿hay un trabajador social, un consejero u otro recurso de salud mental que pueda ofrecer apoyo o una referencia a alguien que pueda ayudar? Al haber crecido en una familia asiático-americana y como hijo de refugiados de Camboya, existían y siguen existiendo estigmas culturales y lagunas de información sobre la salud mental en mi comunidad. Nuestros padres no solían hablar abiertamente de sus luchas, ni tenían acceso a los tipos de servicios y apoyos que están más disponibles ahora. Con la creciente concienciación sobre el bienestar mental y el aumento del número de especialistas de color, **muchos adultos y niños de todas las culturas, incluida la mía, hablan ahora más abiertamente sobre buscar apoyo para la salud mental y normalizan cada vez más lo que solía ser un tema tabú.**



¿Qué imaginas cuando piensas en los servicios de salud mental? Algunos acudimos a la ayuda guiada para inspirar alivio a través de la terapia, de la que hay muchas formas: terapias de conversación, danza / movimiento, música y artes expresivas, por ejemplo. Otros podemos practicar la atención plena o *mindfulness*, así como la meditación, la respiración guiada u otras prácticas tomadas de fuera de Estados Unidos. La acupuntura, el ayurveda, el reiki, la medicina china tradicional y el yoga son métodos provenientes de Asia oriental y meridional. Tenemos la suerte de contar con practicantes y maestros de estas prácticas de alivio como parte de la diversa comunidad del bienestar de la Ciudad de Nueva York.

Para los que tenemos situaciones de salud mental que requieren medicación, contar con el apoyo de un médico para descubrir qué medicamentos funcionan para ti puede suponer una gran diferencia. Si te preocupa el seguro de salud o la asequibilidad de servicios, echa un vistazo a NYC Care, un programa de asistencia sanitaria pública de NYC Health + Hospitals que ofrece servicios de salud a bajo costo o gratis, independientemente de tu estatus de inmigración.



MOMENTO DE REFLEXIÓN: Considera las personas y las actividades que te han ayudado a encontrar refugio de los factores de estrés internos y externos. ¿Cuál es una práctica en la que te gustaría participar más intencionadamente para darte alivio o dar alivio a los que están bajo tu cuidado?

SUSTENTO A TRAVÉS DE LAS FAMILIAS

Los cuidadores suelen compartir que cuidar la salud de alguien de forma holística incluye gestos que no necesariamente se dicen en voz alta, sino que se sienten en el corazón. ¿Alguna de las siguientes situaciones tiene resonancia para ti o para tus hijos?

- Padres que cortan la fruta para sus hijos
- Amigos y vecinos jugando juntos
- Tíos y tías ayudando con las tareas escolares
- Hermanos y amigos juntándose para arreglarse las uñas
- Niños o adultos usando pelotas antiestrés y juguetes blandos
- Familias que preparan “playlists” o listas de reproducción de música



Todas estas son acciones que pueden nutrir, aliviar e inspirar la creatividad, la curiosidad y la alegría, ayudándonos a sentir que se nos ha quitado un peso físico o mental en ese espacio.

La nutrición de la mente va de la mano de la nutrición física, como por ejemplo la conexión con la tierra o lo que elegimos para alimentar nuestro cuerpo. Observa a alguien que tenga habilidad para la jardinería y el cuidado de las plantas, y verás cómo su cuerpo expresa sensibilidad, cuidados y relajación cuando conecta con las plantas. También hay un campo creciente de investigación científica sobre la relación entre nuestros estómagos y cerebros que me recuerda a las infusiones que hace mi madre. Están hechas con combinaciones de plantas que no puedo nombrar, pero su aroma y sabor me transportan a un lugar seguro, de apoyo y amor.



MOMENTO DE REFLEXIÓN: ¿Qué cosas alimentan tu mente, cuerpo y espíritu? ¿Es algo de una cocina o de una tienda, una historia u oración, una actividad específica o un hábito? Haz una lista de estas fuentes de sustento para ti y para los que cuidas.

PROPÓSITO Y LIBERTAD: PROGRESANDO EN COMUNIDAD

Si no estás seguro de cómo responder a algunas de las preguntas planteadas hasta ahora, no te preocupes. A la mayoría de nosotros nos cuesta hacer una pausa y reflexionar debido a nuestras ajetreadas vidas. Mantener nuestro bienestar individual y colectivo tiene que ver con la forma en que tomamos decisiones, de dónde sacamos nuestras inspiraciones y cómo actuamos con un sentido de propósito.

Todas las necesidades que sustentan nuestro bienestar están conectadas, y no podemos satisfacerlas plenamente por sí solos. ¿Dónde podemos cultivar relaciones sanas y respetuosas en nuestras comunidades? ¿Cómo podemos hacer frente al racismo y a otras formas de opresión para crear un sentido de seguridad y pertenencia entre diferentes culturas e identidades? Para mí, esto significó unirme a múltiples grupos de afinidad que incluían a asiático-americanos y a otras personas de color para validar el dolor compartido y compartir el humor, las historias y la sabiduría. Para superar aspectos del trauma intergeneracional e histórico, podemos liberarnos buscando y elevando las historias y los relatos de las personas que lucen, suenan, luchan y celebran como nosotros, así como de otros con los que compartimos identidades.

Para los cuidadores con niños pequeños, es posible que hayan visto *Encanto*, *Soul* o *Turning Red*, que son historias y relatos increíblemente afirmativos para personas de todas las edades. Además de estos recursos (y otros que aparecen al final de este kit), participar y organizarse en tu comunidad puede ofrecer otra vía de apoyo para fortalecer la salud mental y el bienestar.

Conseguir la libertad significa que pasamos de tomar medidas basadas sólo en la supervivencia individual a acciones basadas en prosperar con alegría, amor y esperanza en comunidad con los demás. La actividad de arte del Tablero de Objetivos que sigue a esta sección es una oportunidad para definir los pasos a seguir para alcanzar una visión de bienestar para nosotros mismos y nuestras comunidades. Cuando compartimos tanto nuestras dificultades como nuestras alegrías, nos acercamos a quienes somos como persona y colectivamente. Mantener nuestra salud mental y nuestro bienestar es un equilibrio delicado y cambiante entre hacer lo que nos da un propósito, honrarnos con sensibilidad como seres humanos y buscar el alivio, el sustento y la libertad en y con nuestras comunidades.



MOMENTO DE REFLEXIÓN: ¿Qué grupos comunitarios han apoyado tu bienestar individual y familiar? ¿Cuál es una acción en la que puedes participar para apoyar el bienestar mental en tu comunidad?

ACTIVIDADES PARA INSPIRAR EL BIENESTAR MENTAL

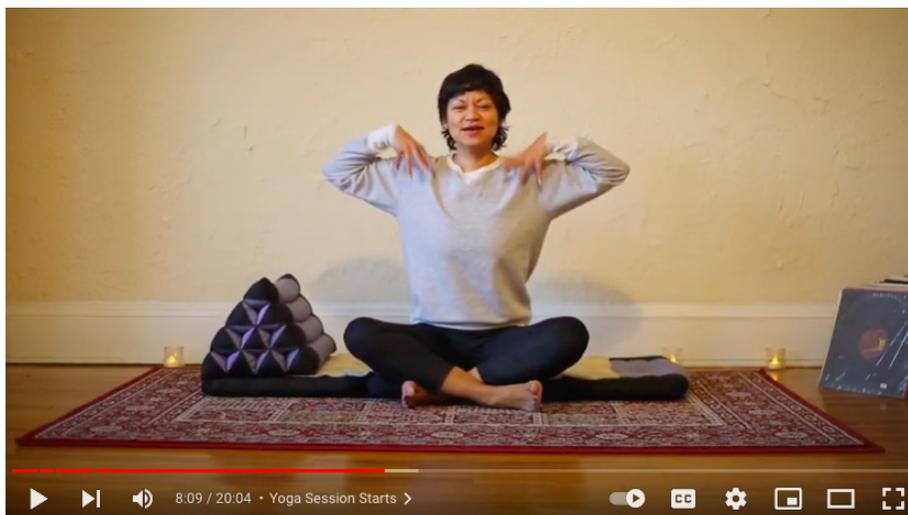
SESIÓN DE YOGA EN FAMILIA

CON LUZ EMMA CAÑAS

Como parte de la Iniciativa de Salud + Bienestar: Somos una Obra de Arte, Luz Emma Cañas de Rhythm and Breath Yoga ha creado esta sesión de yoga en familia para la comunidad de Cool Culture. Ella nos guía a través de una introducción al Kundalini Yoga, un tipo de yoga y meditación que tiene sus orígenes en el antiguo Egipto y fue desarrollado en la India y luego llevado a Occidente. El kundalini yoga incluye el *mantra*, que es la proyección de sonidos; el *mudra*, que son las posiciones de las manos; el *pranayama*, que es el trabajo de la respiración; y los *kriyas*, que son ejercicios que aplican presión a determinadas partes del cuerpo para liberar traumas y enfermedades e inspirar la curación. ¡Busca un espacio cómodo y sigue la sesión con nuestro video!



<https://bit.ly/HandWfamilyyoga>

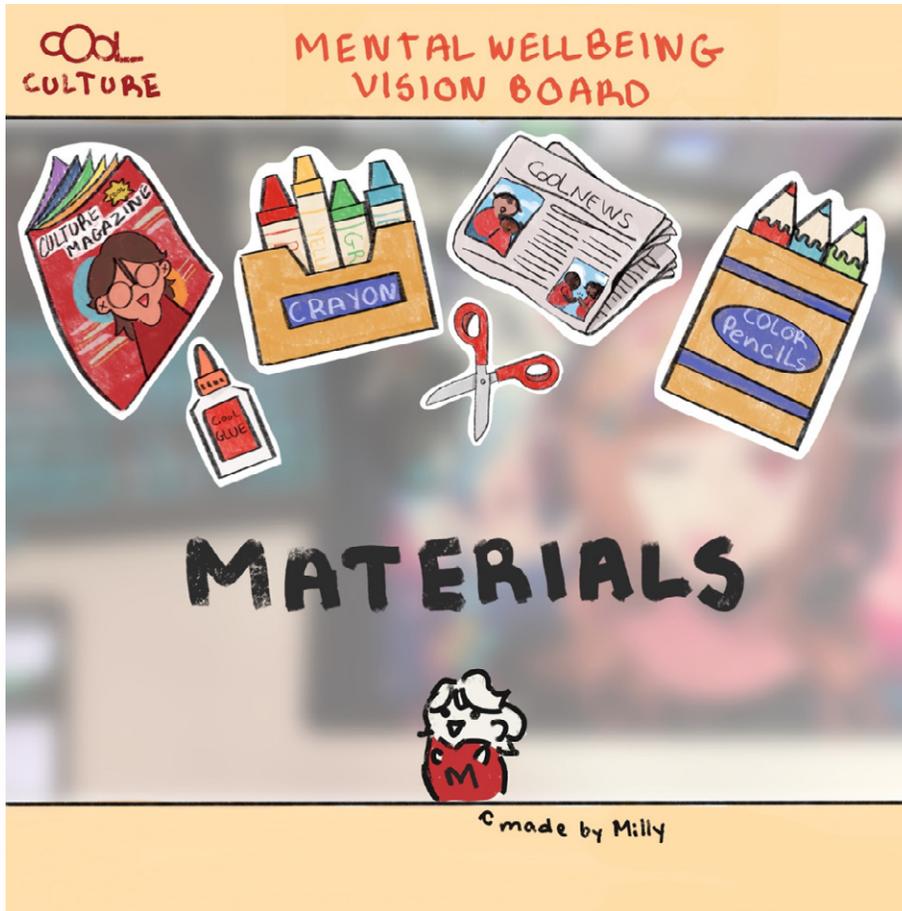


ACERCA DE LUZ EMMA CAÑAS:

Luz Emma Cañas es una artista multidisciplinar, poetisa y sanadora sufí, artista marcial y yogui. Se graduó con los máximos honores de la Facultad de Estudios Chicanos de la University of California, en Santa Bárbara. Fue becaria de posgrado en la Facultad de Artes y Culturas del Mundo de la UCLA, al tiempo que obtenía un máster en Terapia de Movimiento de Danza. Está certificada en Kundalini Yoga por el Kundalini Research Institute (KRI) y es sanadora y poetisa sufí en el Camino Sufí Shadhiliyya desde hace más de dieciséis años. Ha dirigido talleres en Columbia University, Harlem Hospital, American Airlines y Brooklyn Museum, y ha trabajado con una amplia variedad de personas, desde niños en etapa preverbal hasta artistas discográficos.

TABLERO DE OBJETIVOS DE BIENESTAR

Los tableros de objetivos pueden servir como una poderosa representación visual de tus metas. Para los niños pequeños, esta actividad puede ayudarles a identificar los objetos que les ayudan a ellos mismos o a sus cuidadores a mantener el bienestar. En alternativa, los niños pueden ayudar a pegar en el tablero las imágenes que tu hayas seleccionado.



MATERIALES:

Revistas y periódicos

Marcadores, crayones o lápices de colores

Cola o barra de pegamento

Hoja de cartulina o un pedazo grande de cartón



PASO 1:

Hojea algunas revistas y periódicos para identificar palabras e imágenes que puedan ayudarte a descubrir tus preferencias, objetivos e intenciones para mantener tu bienestar mental.

PASO 2:

Recorta las imágenes y agrúpalas en categorías que tengan sentido para ti. Podrías ponerlas en categorías tales como la sensibilidad, el alivio, el sustento y la libertad, o agruparlas por impacto individual, familiar y comunitario.

PASO 3:

Ordena las imágenes y las palabras en el tablero. Escribe las diferentes categorías si lo deseas. Utiliza cola o una barrita de pegamento para pegar las imágenes en el tablero. Ahora tienes un recordatorio visual de tus intenciones y objetivos para mantener tu bienestar mental.

PASO 4:

¡Busca un lugar para colgar tu Tablero de Objetivos de Bienestar Mental! Te servirá como un recordatorio para ti y los miembros de tu familia de que tu salud mental y tu bienestar son una prioridad.

Intenta repetir esta actividad por tu cuenta o con tus seres queridos dentro de tres meses, dentro de seis meses o dentro de un año, ¡y descubre lo que encontrarás!

RECURSOS PARA INSPIRAR EL BIENESTAR MENTAL

A través de nuestra Iniciativa de Salud + Bienestar, compartimos recursos para inspirar el bienestar que han sido 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.

BIENESTAR MENTAL Y CUIDADO DE LA SALUD

- **Asian Mental Health Collective**

El objetivo de AMHC es normalizar y eliminar el estigma de la salud mental dentro de la comunidad asiática, y proporcionar recursos y terapia accesibles que reconozcan los fundamentos culturales relacionados con las experiencias de salud mental. El grupo modera un grupo de apoyo gratuito y privado en Facebook en @subtleasianmentalhealth, centrado en temas de crianza. www.asianmhc.org

- **#BlackHealthFacts de Everyday Health**

En esta breve serie de videos, la Dra. Patrice Harris, psiquiatra, habla de los estigmas asociados a las enfermedades mentales, de las presiones para ser vista como una mujer negra fuerte y de otros factores que han impedido a los estadounidenses de raza negra recibir el apoyo adecuado en el pasado. La Dra. Harris analiza cómo hacer que la salud mental sea tan importante como la salud física.

www.everydayhealth.com/black-health-facts/mental-health

- **Bridges Mental Health**

Bridges es un centro libre de estigmas para que los asiáticos de las islas del Pacífico y del sur de Asia (APISA) puedan hablar de su salud mental y buscar servicios de salud mental sensibles a su cultura.

www.bridgesmentalhealth.com

- **Fountain House**

Fountain House opera en Manhattan y el Bronx, junto con centros nacionales, para mejorar la salud, aumentar las oportunidades y acabar con el aislamiento social y económico de las personas afectadas por enfermedades mentales. En la Ciudad de Nueva York se asocia con otros afiliados en una comunidad terapéutica combinada para ofrecer apoyo clínico, vivienda y gestión de cuidados.

www.fountainhouse.org/services

- **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. www.Fireweedcollective.org

- **Inclusive Therapy Network**

Una herramienta para encontrar proveedores de salud mental orientados a la justicia social que se centran en las necesidades de personas negras, indígenas y de color (BIPOC) y la comunidad LGBTQIA+. Su calendario de eventos de salud mental ofrece talleres y espacios de apoyo entre pares con tarifas gratuitas o con descuento. www.inclusivetherapists.com/events

- **Podcast de Latinx Therapy**

Latinx Therapy es una comunidad que pretende eliminar el estigma de la salud mental en la comunidad latina y latinx a través de podcasts bilingües gratuitos y un directorio de profesionales en sintonía con su cultura. Encuentra el podcast en Apple o en el sitio: www.latinxtherapy.com/podcast

- **NYC Mental Health for All**

Incluye la Red de Salud Mental Infantil, que ofrece apoyo a las familias preocupadas por las emociones o el comportamiento de sus hijos, y está diseñada para niños desde el nacimiento hasta los cinco años de edad y sus familias; así como asesoramiento 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.

- **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, en más de 200 idiomas. Llama a NYC Well al 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355) o envía el mensaje de texto 'WELL' al 65173. También ofrece un chat web en vivo disponible en: nycwell.cityofnewyork.us/en.



Call 1-888-NYC-Well
Text WELL to 65173
Chat nyc.gov/nycwell

NYC Well offers free, confidential mental health support. Call, text or chat online any time.

#NYCWELL

THRIVE
NYC | NYC
Health

- **Grupos de apoyo entre pares de NAMI-NYC**

Organizados por la sección de NYC de la National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales), los grupos de apoyo entre pares se reúnen virtualmente dos veces al mes para compartir experiencias comunes y maneras para hacer frente a los problemas, adquirir destrezas de autodefensa y encontrar una comunidad para las personas que viven con problemas de salud mental y para sus cuidadores y familiares. Los grupos de apoyo incluyen Black Minds Matter, Familiares y Amistades, Families of Children and Young Adults (Familias de Niños y Jóvenes Adultos), NAMI Connection 55+ para adultos mayores, LGBTQ+ y Spirituality Speaks. www.naminycmetro.org/support-groups

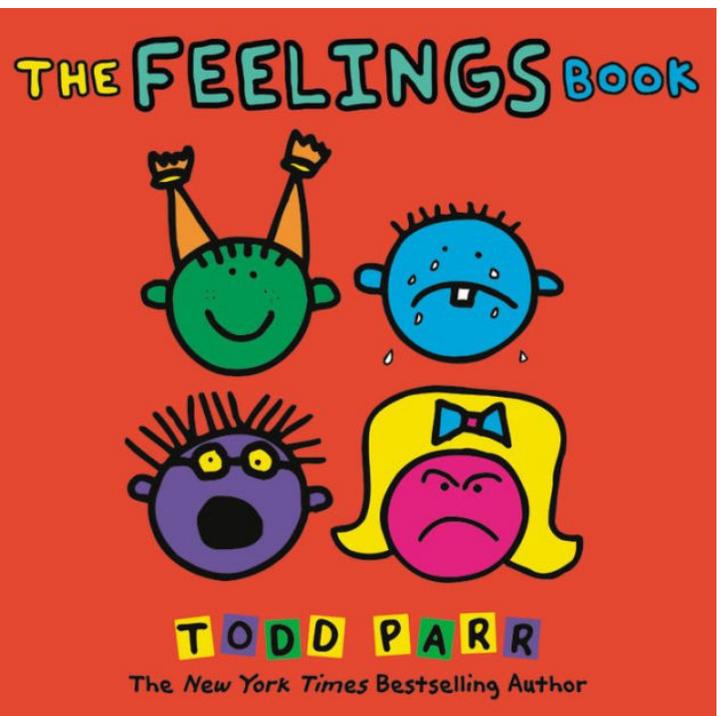
RECURSOS PARA NIÑOS

- **Encanto**

Ambientada en un lugar mágico de las montañas de Colombia, esta película de animación sigue a la familia Madrigal, en la que cada miembro ha sido bendecido con un don único de Encanto (poder mágico)— todos los niños excepto uno, Mirabel. Cuando los poderes mágicos de la familia están en peligro, Mirabel emprende un viaje para comprender los cuentos, las historias y las tradiciones transmitidas por sus mayores, mientras la familia comienza a curarse de los traumas intergeneracionales y aprende a aceptar a los que tienen capacidades diferentes.

- **Inside Out (“De adentro hacia fuera”)**

La alegría, el miedo, la ira, el disgusto y la tristeza son emociones que lucen como esferas de colores que viven dentro de la cabeza de la joven Riley. Cuando su familia se traslada a un nuevo estado a causa del trabajo de uno de los padres, cada una de las emociones sale a relucir o trabaja con las demás para reequilibrar la forma en que Riley reacciona y se adapta a los cambios que la rodean en casa y en la escuela. La película anima a los niños y a todos los espectadores a reconocer, sentir y expresar todas nuestras emociones como parte de la búsqueda del equilibrio y el bienestar.



- **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.

- **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. Visualiza una lectura de *The Feelings Book* con interpretación en lenguaje de señas (ASL) aquí: www.youtube.com/watch?v=jdzeyomWiac.

- **Turning Red (“Cambiando a rojo”)**

Los espectadores de películas de todas las edades pueden unirse a Mei Lee mientras ella navega por cambios, amistades y relaciones familiares en la escuela secundaria. Cuando sus emociones son fuertes, se transforma en un gran panda rojo. Esta película, una historia divertida y tierna sobre el crecimiento, la autoaceptación y la evolución de la dinámica entre padres e hijos, puede inspirar conversaciones con los seres queridos sobre sus propias experiencias.

NUTRIR LA MENTE

- **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**

El sitio web Chopra ofrece tres meditaciones aptas para niños y dice: “Dotar a los niños 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, es un regalo que tendrán para el resto de sus vidas”.

www.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, dice: “Los niños de todas las edades pueden aprovechar los beneficios de la meditación y la atención plena a través de la tecnología. Se ha demostrado que meditar, aunque sea sólo unos minutos al día, reduce el estrés, aumenta la inmunidad, ayuda a la memoria y la concentración, disminuye la depresión y la ansiedad, e incluso te hace más compasivo”. Consulta su lista de aplicaciones móviles aptas para niños, organizadas por edad.

www.commonsensemedia.org/lists/meditation-apps-for-kids

- **Colorín Colorado**

El nombre “Colorín Colorado” procede de una frase simpática que se suele decir al final de los cuentos en los países de habla hispana. No hay un equivalente en inglés, pero el significado de la frase es similar a “¡Eso es todo, amigos!”. El refrán trae recuerdos de la infancia sobre la narración de cuentos y la lectura para generaciones de personas de muchos países distintos. Consulta la sección “Support Your Child’s Social-Emotional Health” (“Apoya la salud socioemocional de tu hijo”) y otros recursos para educadores y familias de estudiantes de inglés (ELL) en los grados PreK-12.

<https://go.colorincolorado.org/supporting-social-and-emotional-health>

Busca nuestros kits de recursos de Cool Culture sobre Bienestar Físico, Espiritual y 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, estos kits ofrecen marcos para evaluar el bienestar, así como actividades de arte que pueden 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 la participación cívica en este momento?

Tú y tu familia pueden visitar 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>.

“EL EXPERIMENTO DE LA FELICIDAD”

New York Hall of Science

47-01 111th Street, Corona, NY, 11368



¿Qué harías si tuvieras el máximo superpoder: el de poder controlar tu felicidad? La felicidad no es un solo sentimiento. La felicidad es personal, única, y puede tener diferentes duraciones e intensidades. Sumérgete en la neurociencia y la ciencia social de la felicidad mientras te mueves por una serie de áreas lúdicas y de inmersión para descubrir las formas en que la felicidad afecta a nuestro bienestar en todas las edades, y cómo podemos aportar más de ella a nuestras vidas.

Invita a tu hijo a reflexionar:

¿Cómo se siente tu cuerpo antes y después de una de las actividades, como saltar junto a la pared de espejo o bailar junto a las ventanas de colores? ¿Cómo cambian tus emociones cuando estás jugando, caminando o cuando estás quieto?

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 de la 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