

thrive

REINVENTAR UN FUTURO COLECTIVO EN ABUNDANCIA / INVIERNO 2025

Una Actitud Mental Saludable

Las artes y la naturaleza

Trayendo Alegría, Apoyando la salud mental

Como las Mujeres Veteranas Encuentran una voz en Brushwood

Una Invitación a los Baños del bosque



BRUSHWOOD

COLABORADORES

Dani Abboud
Abbey Castro
Eddie Flores
Catherine Game
Robert Heinrich, Ph.D.
Jes Klinge
Jerry Loza Ramona
Pozek Jess Rodriguez
Mirja Spooner Haffner
Angela Walker

EDITORES

Megan Donahue
Catherine Game

DISEÑO

Jackie Borchew

thrive

¡Boletín de noticias de temporada de Brushwood para el cambio colectivo!

Thrive es una publicación impresa y digital que nos ayuda a re-imaginar un futuro colectivo abundante.

Un agradecimiento especial a nuestros colaboradores, editores y artistas por elevar los problemas interseccionales de equidad en la salud, acceso a la naturaleza, justicia ambiental y otros, en nuestro condado de Lake y la comunidad en la región de Chicago.



BRUSHWOOD CENTER AT RYERSON WOODS

21850 N. Riverwoods Road
Riverwoods, IL 60015

BRUSHWOOD CENTER NORTH

415 Washington Street, Suite 009
Waukegan, IL 60085

BRUSHWOODCENTER.ORG



CONTENIDO

- 2 Las artes y la naturaleza**
Trayendo alegría y apoyando a la Salud Mental
- 6 Encontrando su voz**
Los programas de Brushwood para mujeres veteranas
- 9 Una invitación a los baños de bosque**
Abraze el invierno y conéctese con la naturaleza
- 11 Acuarelas para el alma**
Conozca este taller multidisciplinario para veteranos
- 12 La salud mental es para todos**
A cualquier edad, las personas tienen sentimientos, ¡a veces intensos! Explore sus sentimientos en la naturaleza con esta actividad de la búsqueda del tesoro.
- 14 En la galería**
¿Sabía que Brushwood Center funciona durante todo el año como una galería que presenta exhibiciones que se alinean con nuestros programas?
- 16 Fuerzas Creativas**
Brushwood Center está muy agradecido de ser el beneficiario de un subsidio de \$50,000 para la participación comunitaria de Creative Forces que se utilizará para apoyar a: At Ease: Art and Nature for Veterans, el programa innovador de Brushwood Center para veteranos y la comunidad militar.

FOTOS:

(Portada) Veteranos en la naturaleza. (izquierda) *At Ease*: Caminatas de los miércoles.

FOTOGRAFÍA DE ESTA EDICIÓN:

Fotografía In life. Joe Schmoie Producciones, Michael Kardas
Fotografía, personal y colaboradores de Brushwood

Queridos Amigos,

¡Bienvenidos a la edición de invierno de Thrive, el boletín de noticias de temporada de Brushwood!

La temporada de invierno puede ser un desafío para nuestra salud mental. Para muchas personas, el tener menos luz solar y temperaturas más frías pueden afectar fuertemente su estado de ánimo y la sensación de bienestar. Y por mucho que nos gustaría hibernar, la vida no se detiene en invierno: seguimos enfrentando estrés y dificultades habituales que no se relacionan con la estación.

La salud mental es compleja, pero las artes y la naturaleza nos ofrecen un respiro durante todo el año.

La naturaleza nos trae árboles desnudos esculturales, nieve crujiente, pájaros en comederos y la incomparable belleza de la luz solar en el nítido paisaje. Abrigarse y hacer caminatas cortas en el frío puede levantarnos el ánimo sorprendentemente. Tenemos oportunidades adicionales para conectarnos alegremente mientras practicamos deportes de invierno, tal vez luego regresemos del frío para beber algo caliente mientras miramos el paisaje por la ventana.

Las artes nos dan la oportunidad de imaginar otros mundos, expresar nuestras emociones y reunirnos con amigos, ya sea para un concierto en Brushwood, una clase de acuarela en Zoom o para probar algo nuevo, en un taller de arte abierto en BASE.

Durante esta temporada, le invitamos a apoyar y cuidar su salud mental, ¡quizás de maneras que sean nuevas para usted! En este número, verá cómo Brushwood está trabajando para mejorar la salud mental de nuestra comunidad de veteranos, de los jóvenes y las familias, y en general de los miembros de la comunidad. Le invitamos a seguir siendo parte de este trabajo, cuidándose y siendo parte de las cosas en Brushwood ya sea como participante, donante, voluntario, artista o partidario.

¡Gracias por su papel en nuestra comunidad!

Rob Heinrich, Ph.D.
Junta directiva de Brushwood Center

Angela Walker
Consejo asesor de veteranos de Brushwood



FOTO:

(Derecha) Demostración de artistas en el mercado de arte navideño anual de Brushwood

Las artes y la Naturaleza:

Favoreciendo la salud mental, aportando alegría

Imagine una capa de acuarela azul que se extiende sobre un papel grueso. Imagine que moja el pincel en un verde intenso y aplica capas de color transparente sobre el azul. Es un día soleado y el viento sopla suavemente entre los árboles que lo rodean mientras usted está sentado afuera con su caballete. No tiene un objetivo, ni ninguna presión de tiempo, ni ninguna tarea para que quede "bien" o "artístico". Está solo usted, el sol, el aire y la pintura, explorando las posibilidades.

¿Cómo se sentiría? ¿Relajado? ¿Tranquilo? ¿Emocionado?

Pasar tiempo en la naturaleza y experimentar las artes puede influir en su estado de ánimo, sus emociones y su estado mental, lo que tiene un gran impacto en su bienestar general. Las artes y la naturaleza aportan alegría a nuestras vidas y tienen una fuerte influencia positiva en nuestra salud mental.

La salud mental importa

En un momento determinado, 1 de cada 5 adultos en los Estados Unidos experimentará un problema de salud mental, siendo los trastornos de ansiedad los más comunes, seguidos de los trastornos por consumo de sustancias, los trastornos depresivos y los trastornos de estrés postraumático.

Independientemente de si padece una enfermedad mental o no, es importante cuidar de su salud mental. El estrés mental afecta su salud física. El estrés crónico está relacionado con una gran cantidad de consecuencias físicas negativas, como problemas digestivos, enfermedades cardíacas, problemas de sueño, presión arterial alta y tensión muscular.

Las investigaciones siguen demostrando que participar en las artes y pasar tiempo en la naturaleza puede tener un impacto positivo en la salud mental. El tiempo que pasa al aire libre, creando o contemplando arte es más que un pasatiempo agradable o una distracción. Es una forma importante de cuidar su salud mental.

El arte es un beneficio para la salud mental

Hacer arte, o incluso simplemente mirarlo, puede tener un impacto en el cerebro. Mayores niveles de serotonina



y mayor flujo sanguíneo a la parte del cerebro asociada con el placer son solo algunos de los beneficios del arte para la salud mental. El arte es una de las formas en que encontramos significado en nuestras vidas, expresamos y procesamos emociones y nos conectamos con los demás.

El arte ha formado parte de la vida de Jerry Loza desde que tiene memoria. De niño, tenía un talento natural para el dibujo y siguió haciéndolo durante toda su vida. "Incluso en la Marina, hacía dibujos para los compañeros", afirma.

Dibujar se ha convertido en parte de su práctica de bienestar mental. "Cuando necesito alejarme de la realidad, puedo concentrarme al 100 % en mi dibujo", dice. Él es un artista digital y dibuja usando una aplicación en su teléfono cada vez que necesita relajarse y controlar el estrés. (Quizás reconozcas el trabajo de Jerry de At Ease in Nature en Brushwood, donde ha exhibido su arte con otros veteranos y miembros de la comunidad militar).

Jerry sirvió en la Infantería de la Marina de los Estados Unidos entre 1984 y 1988. "Unirme al ejército fue, sin lugar a duda, una decisión correcta para mí. Fue una gran experiencia", afirma. "Pero a medida que avanzaba la vida, las cosas se volvieron más pesadas y desordenadas, y yo no tenía nada que hacer. Simplemente lo archivaba todo... Hice esto durante muchos, muchos, muchos años hasta que todo se estaba desmoronando".

La salud mental de Jerry estaba afectando su vida cotidiana. "Se estaba empezando a notar", dice. "Me estaba poniendo de mal humor. Me estaba poniendo furioso. No era yo mismo, incluso cuando sí lo era. Era una apariencia muy fina. Era muy obvio que no era yo mismo. Solo estaba fingiendo".

El punto de quiebre llegó cuando el jefe de Jerry le preguntó directamente si estaba bien. "Y eso fue todo. Me desmoroné", dice. "Fue lo más vergonzoso, en cierto modo, pero lo más esclarecedor por lo que he pasado, porque exactamente en ese momento entendí que no estaba bien".

Esa conversación llevó a Jerry a comenzar un viaje hacia una mejor salud mental, que incluyó hablar con un terapeuta y compartir sus experiencias con amigos y familiares.

El arte también es parte del viaje de sanación. "Conocí a Veteran Art Tribe. Son un grupo fenomenal. No tenía idea de que esto existiera. Pudimos comunicarnos y hablar sobre el dolor y todo lo demás, y lidiar con ello a través del arte".

Abordar su salud mental ha mejorado enormemente la vida de Jerry, como persona y como artista. "Hay mucho



FOTOS:
Jerry Loza en la recepción de apertura de la exposición de arte At Ease in Nature.

(izquierda) Jess Rodríguez dirige un taller de baños forestales para mujeres veteranas.

más en mis dibujos del año pasado. Subí de nivel, absolutamente subí de nivel. Profundicé mucho más. Puse más de mí en las pinturas, porque he aprendido mucho sobre mí mismo en el último año. He aprendido más sobre la meditación, la calma y cómo lidiar con la ansiedad y ayudar a otros a lidiar con ella. He aprendido mucho sobre mí mismo y estoy muy contento con la mayor parte de lo que he aprendido. He vuelto a ser yo mismo".

La naturaleza te nutre

La evidencia sigue aumentando: la experiencia en la naturaleza está asociada con el bienestar psicológico. El tiempo que se pasa en la naturaleza promueve las interacciones sociales positivas, la felicidad y la sensación de bienestar, mejora la memoria y la atención y disminuye el estrés mental. Las experiencias en la naturaleza también están asociadas con una reducción de los factores de riesgo y la carga de algunos tipos de enfermedades mentales.

La luz del sol, el aire fresco y otras experiencias en la naturaleza pueden marcar una diferencia real en cómo se siente. Un estudio de 2016 descubrió que "los elementos naturales y la exposición a la luz solar se relacionaban positivamente con la satisfacción laboral y el compromiso organizacional, y negativamente con el estado de ánimo deprimido y la ansiedad... Los elementos naturales amortiguaban la relación entre los factores estresantes del rol y la satisfacción laboral, el estado de ánimo deprimido y la ansiedad".

Estos beneficios para la salud mental son particularmente importantes para los jóvenes, ya que los problemas de salud mental están aumentando drásticamente en niños y adolescentes.

Elisa Cisernos, terapeuta principal del Departamento de Salud del Condado de Lake y del Centro de Salud Comunitario, Servicios de Conducta Infantil y Adolescente, ha visto esto en acción en los jóvenes al asociarse con el programa It's A. W.I.N. del Centro



ARTWORK:
Retirement View
Jerry Loza
At Ease in Nature Exhibition

Brushwood. “En la terapia, tratamos de hablar sobre la importancia de la naturaleza y el arte, pero hablar solo puede llevarnos hasta cierto punto hasta que realmente logramos que los niños experimenten esas cosas y practiquen lo que hablamos en la terapia”, dice, “ahí es donde está la verdadera magia y el poder. Venir a Brushwood es una de las pocas ocasiones en las que veo a niños que se permiten relajarse con la naturaleza”.

Conéctese con el arte y la naturaleza

No tiene que gastar mucho dinero ni viajar muy lejos para obtener beneficios para la salud mental al hacer arte o explorar la naturaleza. Sentarse tranquilamente a la orilla de un lago, dar un paseo por la nieve, tocar un instrumento o pintar un libro para colorear puede ayudarle a empezar. Cuando piense en cuidar su salud, incluya su mente regalándose tiempo al aire libre y tiempo para el arte. ♦

Si usted necesita ayuda

Si usted o un ser querido está atravesando por una crisis de salud mental y necesita ayuda, considere los siguientes recursos:

988 - SUICIDE & CRISIS LIFELINE. Línea de vida para casos de crisis y suicidio (24 horas)

Llame o envíe un mensaje de texto al 988 si usted o un ser querido está atravesando una crisis de salud mental. Esta línea de ayuda en casos de suicidio y crisis lo conectará con el centro de crisis más cercano. Marque 2 para español.

988+1 - VETERAN'S CRISIS LINE. LÍNEA DE CRISIS PARA VETERANOS

La línea de crisis para veteranos es gratuita, confidencial, funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana y presta servicio a todos los veteranos, miembros del servicio, miembros de la Guardia Nacional y la Reserva, y sus familiares y amigos. Llame al 988 y luego presione 1 cuando se le indique o envíe un mensaje de texto al 838255 para comunicarse con personal calificado dentro del Departamento de Asuntos de Veteranos.

ILLINOIS WARM LINE. LÍNEA DE APOYO EMOCIONAL DE ILLINOIS

La línea cálida de Illinois no es una línea directa de crisis, sino una fuente de apoyo para personas que experimentan problemas de salud mental o de consumo de sustancias, y sus familiares.

Llame al 866-359-7953 para recibir apoyo con su recuperación o para ayudar a un familiar. De lunes a sábado, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., excepto los feriados.

CRISIS TEXT LINE. LÍNEA DE MENSAJES DE TEXTO PARA CASOS DE CRISIS

La línea de mensajes de texto para crisis atiende a cualquier persona, en cualquier tipo de crisis, las 24 horas del día. Envíe un mensaje de texto con la palabra HELLO al: 741741. Los asesores de crisis capacitados le responderán.

Recursos adicionales:

NATIONAL HELPLINE | SAMHSA. LÍNEA NACIONAL DE AYUDA. Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias. Referencias y servicios de tratamiento gratuitos y confidenciales, las 24 horas, los 7 días de la semana. 1-800-622-4357 (HELP)

RAINN

RAINN (Rape, Abuse & Incest National Network) Red Nacional contra la Violación, el Abuso y el Incesto. Es la organización contra la violencia sexual más grande del país. RAINN creó y opera la Línea Nacional de Ayuda para Agresiones Sexuales (800.656.HOPE, online.rainn.org y rainn.org/es) en asociación con más de 1000 proveedores locales de servicios para agresiones sexuales en todo el país y opera la Línea de Ayuda Segura del Departamento de Defensa.

At Ease: Arte y naturaleza para veteranos y la comunidad militar

At Ease es un enfoque innovador de Brushwood Center para potenciar el bienestar de los veteranos y la comunidad militar.

At Ease, que comenzó en 2015 como un pequeño programa piloto de fotografía, se ha convertido en una serie sólida y multidisciplinaria de programas de arte y música que ofrece más de cien eventos al año en Brushwood Center en Ryerson Woods, el Centro de atención médica federal Captain James A. Lovell en el norte de Chicago y en áreas naturales asociadas en los condados de Lake y Cook.

At Ease es el único programa para veteranos de la región que ofrece un enfoque basado en la naturaleza que ayuda a desarrollar habilidades en la expresión creativa, al mismo tiempo que brinda acceso a apoyo de salud mental. Más de 900 participantes se reúnen anualmente para salir y explorar y expresar sus emociones a través de talleres de arte, música y fotografía basados en la naturaleza.

FOTO:

Claudia and Pie Piemontese
Taller Acuarela para el alma





Encontrar su voz: Programas de Brushwood Para mujeres veteranas

Por Megan Donahue con Angela Walker

El grupo demográfico de veteranos de más rápido crecimiento

Las mujeres veteranas son el grupo de veteranos de más rápido crecimiento. Entre los años fiscales 2020 y 2023, el porcentaje de mujeres veteranas aumentó del 6,3 % al 11,3 %. Hay 2,1 millones de mujeres veteranas en los Estados Unidos.

Jes Klinge, reservista del ejército y especialista en programas para veteranos de Brushwood, se unió al ejército a los 17 años. Con más de dos décadas de servicio, ella ha aportado un profundo conocimiento sobre la cultura militar a su trabajo en Brushwood. Desde su llegada en 2020, la iniciativa At Ease se ha expandido significativamente, especialmente las ofertas para mujeres veteranas.

Jes evita hacer generalizaciones. “Creo que los veteranos son como todos los demás. Todos realmente necesitan diferentes formas de lidiar con la salud mental”, dice. Aun así, señala que las mujeres veteranas a menudo tienen algunas cosas en común. Sentirse ignoradas en el programa Veteranos el espacio es común, al igual que lidiar con el trauma sexual militar (MST). “El trauma sexual militar es un problema realmente grande en el espacio de las mujeres veteranas”, dice Jes. “Siento que no se

habla tanto de muchos de estos problemas”.

Angela Walker conoce el programa *At Ease* de Brushwood como la palma de su mano: Brushwood Center no es solo un lugar para ella, es su pasión. Pero incluso los líderes como Angela pueden ser tomados por sorpresa, y eso es exactamente lo que sucedió durante un Día de la Naturaleza, el Arte y el Bienestar para Mujeres Veteranas.

Estos eventos especiales, organizados dos veces al año por Brushwood Center, son una oportunidad para que las mujeres veteranas y sus familias se relajen, recarguen energías y disfruten de la serena belleza de Ryerson Woods. El día está lleno de actividades relajantes como yoga, baños de bosque y talleres de arte creativo. Pero ese día cuando Angela se sentó para un ejercicio de escritura, no se sentía emocionada por hacerlo.

“¿Escribir sobre mis sentimientos? No”, dijo Angela. “Podemos pintar, podemos hacer yoga, incluso podemos cantar, pero ¿escribir sobre lo que sucedió en el ejército? No, no”. Ella planeó simplemente sentarse allí en silencio y dejar que los demás escribieran. Pero algo cambió.

El espacio es común, al igual que lidiar con el trauma sexual militar (MST). “El trauma sexual militar es un problema realmente grande en el espacio de las mujeres veteranas”, dice Jes. “Siento que no se habla tanto de muchos de estos problemas”.

La veterana del ejército de los Estados Unidos y artista

Ramona Pozek está de acuerdo. “Creo que siempre que las personas idean programas, o si quieren hacer algo por los veteranos, siempre están pensando en los hombres”, dice. Recuerda que, en el pasado la gente asumía que su pareja masculina era el veterano en la relación, cuando era ella la que sirvió, y recibía paquetes de atención que claramente estaban destinados a los miembros masculinos del servicio. “Amamos a nuestro país y estamos realmente orgullosos de servir. No buscamos mucho. [Pero] si tienes algo para los hombres, entonces ten algo para nosotras también”, dice.

Las investigaciones demuestran que las mujeres veteranas enfrentan desafíos únicos a lo largo de su servicio, y especialmente en la transición de la vida militar a la vida civil. El *Military Times* informó en 2019 que las mujeres veteranas manifiestan dificultades pues se sienten invisibles al dejar el servicio militar y al enfrentar la falta de apoyo de sus pares, se sienten no aceptadas por las mujeres civiles y tienen dificultades para encontrar grupos de apoyo de pares.

El Wounded Warrior Project ha descubierto que las mujeres guerreras experimentan MST, ansiedad y depresión en tasas más altas que los guerreros masculinos. El 80% de las mujeres guerreras se clasificaron como solitarias según la Escala de soledad de tres elementos de la UCLA. El 61% de las mujeres guerreras experimentaron síntomas de ansiedad.

Estos desafíos únicos han llevado a *At Ease* a desarrollar programas específicos para mujeres veteranas. Cada mes, las mujeres veteranas se reúnen en línea para una clase de pintura con acuarela y una hora social de arte, una oportunidad para trabajar de forma independiente en proyectos de arte y construir camaradería con otras mujeres veteranas. Los días bianuales de la naturaleza, el arte y el bienestar se están convirtiendo en un punto destacado para esta creciente comunidad de Brushwood.

La programación dedicada a las mujeres coincide con los hallazgos anecdóticos del Wounded Warrior Project, que descubrió que los resultados eran más exitosos y las mujeres veteranas se sentían más apoyadas cuando podían conectarse con defensores u organizaciones. Ciertamente esta ha sido la experiencia de Angela.

De la oscuridad a la creatividad

El viaje de Angela con Brushwood comenzó en un momento difícil de su vida. Había sido dada de baja de la Marina por razones médicas, dejando atrás su sueño de una larga carrera militar. Los problemas de salud, junto con la depresión y el trastorno de estrés postraumático, hicieron que la vida se sintiera pesada.

Para empeorar las cosas, Angela, una cantante profesional, perdió la voz durante un tiempo debido a sus problemas de salud. “Perder mi capacidad para cantar fue devastador. Cantar siempre había sido mi

válvula de escape y no sabía si alguna vez la recuperaría”.

Cuando recuperó la voz, Angela finalmente comenzó a trabajar como voluntaria, cantando para pacientes en el hospital de veteranos y participando en un programa de terapia artística. Su participación la llevó a Brushwood, donde actuó en una cena de premios de 2015 en honor a Robert y Sibylle Szaggars Redford. Desde ese momento, quedó “enganchada a Brushwood”.

“Lo que me sacó de ese espacio oscuro fue mi fe en Dios y en Brushwood”, dijo Angela. “La gente de Brushwood se preocupaba por mí. Se preocuparon por los veteranos y me invitaron a usar mi voz para ayudar a encontrar la manera de apoyar a otros como yo”.

Angela rápidamente se convirtió en algo más que una participante: se unió al Consejo Asesor de Veteranos de Brushwood y convirtió el centro en su segundo hogar.

Música, arte y naturaleza: una línea de vida.

Hoy, Angela atribuye su salud mental y su felicidad a las artes, la música y la naturaleza. “Todos los días recorro a ellas. Ya sea una caminata espiritual en la naturaleza, cantar o crear arte, estas cosas traen paz a mi alma. Dios y su obra de la naturaleza. Hacen que la vida sea mejor”, dice.

Para las mujeres veteranas que luchan como ella alguna vez, Angela ofrece este consejo: “Ven a Brushwood. Reconecta con la alegría de la naturaleza y tu espíritu interior. Aquí hay paz y gente se preocupa genuinamente por ti. Incluso podrías descubrir un talento o una pasión ocultos dentro de ti. Solo ven, no te arrepentirás”.

De escritora renuente a embajadora de Brushwood, la historia de Angela muestra el poder curativo de la creatividad y la conexión.

FOTOS:

(página opuesta) Angela Walker, veterana de la Marina y miembro del Consejo Asesor de Brushwood, actúa en Brushwood. (abajo) Jes Klinge, especialista en programas para veteranos, pasando tiempo en la naturaleza.



Conozca a Veteran Art Tribe

Ramona siempre había sido artística, pero cuando estaba en tratamiento por trastorno de estrés postraumático y problemas relacionados con el trastorno de estrés postraumático, descubrió que el arte podía ser una vía de curación. "Nunca lo vi como algo que pudiera hacer terapéuticamente para superar mis problemas", explica. Hacer terapia artística mientras estaba hospitalizada le abrió las puertas.



El arte era una herramienta de procesamiento, una válvula de escape y una fuente de alegría, pero Ramona se dio cuenta de que también podía volverse solitario. "Creo que el arte y la creatividad ayudan a sacarte de tu cabeza para que puedas procesar esas cosas de una manera que no necesariamente implique hablar de ellas. Quería que hubiera una vía para que los veteranos se reunieran y lo hicieran en comunidad".

En la primavera de 2023, Ramona, el veterano de la Marina, Ty Hanyzewski y otros seis artistas

veteranos locales crearon la Veteran Art Tribe. Este grupo, que crece rápidamente, es "una tribu de artistas que también son veteranos militares de los Estados Unidos dedicados a brindar oportunidades para que los veteranos creen e interactúen con diversas modalidades artísticas y expresivas".

Los artistas se apoyan entre sí profesionalmente y ofrecen clases a la comunidad, incluidas clases mensuales de pintura acrílica en asociación con Brushwood Center en American Legion Cicero Post 96.

"Realmente se trata de crear una tribu, crear una comunidad que ayude con la soledad", dice Ramona. "Entonces, cuando un veterano toma

una clase de pintura en Legion Post, no se convertirá en un Picasso. No estamos enseñando ese tipo de arte. Pero es una oportunidad de estar en comunidad y recibir apoyo donde sea que se encuentre en su camino".

"Realmente siento que el arte me salvó la vida".

Apoye a las mujeres veteranas en Brushwood

Sabemos que las mujeres de nuestros programas quieren más clases de arte y días de naturaleza, arte y bienestar más frecuentes. La demanda existe, pero actualmente estamos al límite de nuestra capacidad con los recursos que tenemos. Considere hacer una donación para apoyar a At Ease y llevar los beneficios del arte y la naturaleza para la salud mental, a más veteranos de nuestra comunidad.



Una Invitación a los Baños de Bosque

Jess Rodríguez es la gerente de Construcción de Coaliciones en Brushwood Center y una guía certificada en baños de bosque a través de la Asociación de Naturaleza y Baños de Bosque. "Los baños de bosque son una oportunidad para recordar nuestra conexión intrínseca con la naturaleza", dice Jess.

"Inspirado en la práctica japonesa de Shinrin-Yoku, los baños de bosque son una experiencia guiada que trabaja para reparar las relaciones que los humanos tienen consigo mismos, con el concepto de tiempo, con sus comunidades y con un mundo más allá, que el mundo humano. Es una práctica enfocada en recordar la reciprocidad".

Para ayudarle a abrazar el invierno y conectarle con la naturaleza, Jess ofrece esta invitación a los baños de bosque en esta temporada. Puede experimentar esta invitación donde sea que esté, pero le invitamos especialmente a que la pruebe en Brushwood Center en Ryerson Woods.

La invitación:

Tómese entre 10 y 15 minutos para salir a pasear por el invierno.

Mientras pasea, tómese un momento para instalarse en el presente recurriendo lentamente a tus sentidos.

¿Cómo suena el invierno?

¿Cómo se siente el invierno en las partes del cuerpo que están expuestas?

¿Cómo se siente el aire del invierno dentro de sus fosas nasales cuando respira profundamente?

¿El aire se siente diferente en su lengua si respira profundamente por la boca?

Al instalarse en el momento presente, ¿Cómo sería observar cómo se ve el invierno?

¿Qué diferentes signos de vida podrían notar que persisten durante el invierno?

¿Qué signos de vida podría agregar al invierno?

Tómese su tiempo para moverse a un ritmo más lento de lo habitual y observar todo lo que el invierno le puede ofrecer.



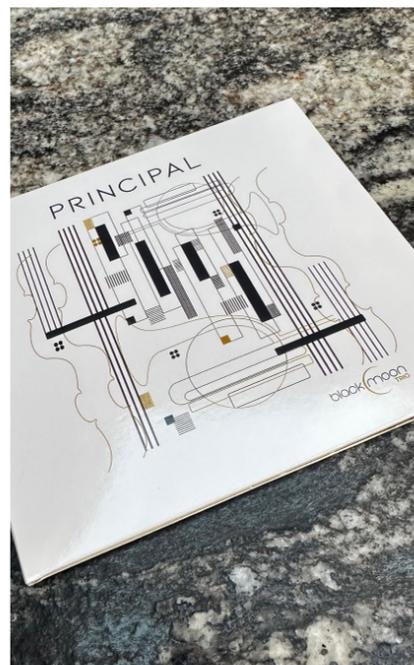
¡Gracias por construir un futuro saludable para todos!

¡Nuestra Campaña Anual 2024-2025 fue un triunfo de generosidad, gracias a nuestra comunidad!

A través de este importante esfuerzo de recaudación de fondos de fin de año, los simpatizantes de Brushwood donaron más de \$151,000 para mejorar la equidad en la salud a través de la naturaleza y las artes, y ayudar a construir un futuro saludable para todos.

Un agradecimiento especial a la Fundación de Salud del Norte del Condado de Lake por proporcionar una contribución equivalente de \$10,000 para las donaciones de Giving Tuesday y permitir que tantos donantes duplicaran su impacto. El impulso continuó en el Año Nuevo, gracias a un generoso donante anónimo que igualó \$10,000 de todas las donaciones de enero a Brushwood.

Nuestro más grande agradecimiento a todos los que donaron a la Campaña Anual.



Black Moon Trio lanza *Principal*

Felicitaciones a Black Moon Trio, el grupo musical residente de Brushwood, por el lanzamiento de *Principal*, en el debut de su álbum.

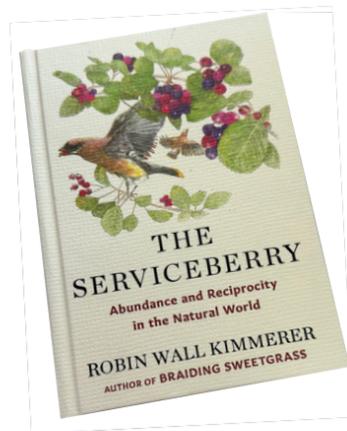
Principal celebra la misión de Black Moon Trio de generar cambios positivos en las comunidades de manera colaborativa a través de la música de cámara. El álbum incluye cinco grabaciones de estreno mundial de obras encargadas o arregladas por el grupo, todas escritas por compositores vivos. Esto incluye Black Moon, siete movimientos compuestos por Marc Mellits y encargados en colaboración con Brushwood Center.

Puede encontrar el álbum en Apple Music, Amazon y Spotify, o descargarlo en este código QR.



RESERVE LA FECHA: Robin Wall Kimmerer en el Simposio Smith Nature Sábado 11 de octubre

Robin Wall Kimmerer es madre, científica, profesora condecorada y miembro activo de la Nación Ciudadana Potawatomi. Es autora de *The Serviceberry: Abundance and Reciprocity in the Natural World*, *Braiding Sweetgrass: Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge and the Teachings of Plants*, que le ha valido a Kimmerer un amplio reconocimiento. El 11 de octubre de 2025, la honraremos como ganadora del Premio al Liderazgo Ambiental 2025 en la Cena de Premios del Simposio Smith Nature. ¡Marque su calendario ahora!



Porque el público lo pidió, Black Moon Trio vuelve a guiar a los veteranos del Centro de Salud Federal Capitán James A. Lovell y de We Serve: Special Recreation Association for Central Lake County para crear e interpretar sus propias composiciones musicales.

Utilizando recursos de los programas At Ease y Art Supply Exchange del Brushwood Center, los veteranos están participando actualmente en una residencia de composición de poesía y partituras gráficas de seis semanas que culminará con la creación de 20 piezas musicales originales interpretadas y grabadas por músicos profesionales.

Esta residencia se inspira en la colección de poesía de la poeta y experta en creatividad Kathryn Haydon, *Unsalted Blue Sunrise: Poems of Lake Michigan*. Los veteranos compondrán obras sobre sus conexiones con nuestro tesoro de agua dulce, así como sus conexiones con cada

uno de los otros. La artista botánica de renombre mundial, Heeyoung Kim, y los miembros de su Academia de Arte Botánico están mostrando métodos y técnicas de pintura con acuarela.

La residencia culmina el 14 de febrero a las 10 a. m. en Brushwood Center en Ryerson Woods y está abierta al público.

ESTE PROGRAMA HA SIDO GENEROSAMENTE FINANCIADO POR LA INICIATIVA FUERZAS CREATIVAS DEL NATIONAL ENDOWMENT FOR THE ARTS. LAS SUBVENCIONES PARA LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA DE FUERZAS CREATIVAS SON PARTE DE LA INICIATIVA FUERZAS CREATIVAS® DEL NATIONAL ENDOWMENT FOR THE ARTS, EN ASOCIACIÓN CON MID-AMERICA ARTS ALLIANCE.

FOTOS: (izquierda) Black Moon Trio; Parker Nelson, Khelsey Zarraga y Jeremy Vigil. (derecha) Kathryn Haydon, poeta residente.

ACUARELA PARA EL ALMA
MÚSICA DEL LAGO MICHIGAN
 TALLERES DE MÚSICA, ARTE Y POESÍA PARA VETERANOS
 INSPIRADOS EN LA POESÍA DE KATHRYN HAYDON,
 POETA EN RESIDENCIA



¡La salud mental es para todos!

A cualquier edad, las personas tienen sentimientos, ¡a veces muy fuertes! Esta búsqueda del tesoro sobre salud mental proviene de **Plantando Semillas: Explorando Tus Sentimientos en la Naturaleza, (Planting Seeds: Exploring Your Feelings in Nature) un libro de actividades que se incluyó en **Brushwood's 2024 Mochilas Nature Explorer/ Mochilas de Explorador.****

¿Qué hace cuando se lastima, se siente triste, asustado o molesto? ¿A dónde va? ¿Busca a alguien con quien hablar, como un amigo o un familiar? Cuando tiene sentimientos fuertes, puede recurrir a otras personas o a su comunidad. Busque en su comunidad ayuda, apoyo y amor. Y cuando alguien más en su comunidad está herido, también usted le devuelve esa misma ayuda. Estas relaciones nos ayudan a construir comunidades que se preocupan los unos por los otros.

ILUSTRACIÓN:
Royce Galindo
Plantando semillas: explorando tus sentimientos en la naturaleza.

Búsqueda de Salud Mental

La próxima vez que esté en un nuevo espacio natural, explore su curiosidad con esta búsqueda del tesoro sobre salud mental.

Explore el espacio que le rodea para encontrar cosas que le ayuden a reflexionar sobre diferentes sentimientos. Puedes hacerlo solo, con un amigo o en grupo.

Dibuje o escriba en los recuadros sobre lo que encuentre.

Algo que le haga sentir en paz

Algo que le recuerde a alguien que ama

Algo que sea de su color favorito

Algo que le ayude cuando esta estresado

Algo que le haga sentir cálido por dentro

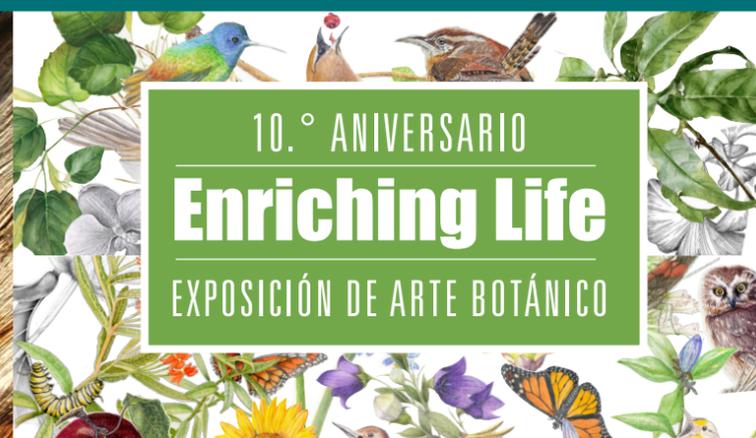
Algo que le trae un recuerdo feliz

ACUARELA PARA EL ALMA MÚSICA DEL LAGO MICHIGAN

TALLERES DE MÚSICA, ARTE Y POESÍA PARA VETERANOS
INSPIRADOS EN LA POESÍA DE KATHRYN HAYDON,
POETA EN RESIDENCIA

La singularidad es un bosque

Fotografía y Poemas
Álvaro Alejandro López



**Acuarela para el alma:
Música del Lago
Michigan**
Exposición emergente
19 al 25 de febrero

Una exposición de arte que presenta las composiciones musicales creadas por nuestros participantes veteranos a través de la serie de talleres *Water(color) for the Soul: Music of Lake Michigan*. En colaboración con Black Moon Trio, Heeyoung Kim y los artistas botánicos de Brushwood, e inspirada en la poesía de Kathryn Haydon..

**Singularidad es un
bosque**
Fotografía y poemas
Álvaro Alejandro López
Abierta hasta el 23 de
febrero

Singularidad es un bosque es una exposición de fotografía y poesía del artista de la Ciudad de México Álvaro Alejandro López.

Él describe su serie: "En nuestros diferentes lenguajes los árboles son principalmente un símbolo genérico. Sin embargo, si los contemplamos de cerca, encontraremos en ellos lo diverso y lo singular. Esta serie es un acercamiento estético a los rasgos y cicatrices que dan vida a la individualidad de cada árbol".

**10.º ANIVERSARIO
Enriching Life
Exposición de arte
botánico**
2 de marzo - 4 de mayo

RECEPCIÓN
2 de marzo - 4 de mayo
DEMOSTRACIÓN DE ARTISTAS
16 de marzo | 13:00 a 15:00
y 18 de abril | 13:00 a 15:00
RECEPCIÓN DE CLAUSURA
4 de mayo | 13:00 a 15

La exposición retrospectiva Enriching Life del 10º Aniversario muestra obras botánicas de la artista Heeyoung Kim y de estudiantes actuales e invitados de la Academia de Arte Botánico Heeyoung Kim. Únase a nosotros para celebrar el décimo aniversario de esta exposición

EVENTOS DE BRUSHWOOD PRESENTACIONES

Joyful!: Una Celebración del mes de la historia Negra

16 de febrero
1:00 p. m. Experiencia Culinaria con Jeff Williams
2:00 p.m. Actuación de Angela Walker y amigos

Concierto del Mes de la Historia de la Mujer con el dúo FAE

9 de marzo de 2:00 p.m. – 3:00 p. m.

Convergencia: Equidad en la salud en un clima cambiante

10 de abril de 7:00 p. m. - 8:30 p. m.
College of Lake County -
Grayslake Campus
19351 West Washington Street
Grayslake, Illinois 60030 Room A011
– Auditorium

Taller sobre salud, equidad y naturaleza

17 de abril de 6:00 p. m. a 7:30 p. m.
College of Lake County - Campus
Grayslake
19351 West Washington Street
Grayslake, Illinois 60030 Willow Cafe

CREE CON NOSOTROS

BASE: Taller de arte abierto

Último sábado de cada mes
10:00 a. m. a 3:00 p. m.
Abierto a todas las edades 22 de febrero, 29 de marzo, 26 de abril

BASE: CREATE & SIP

¡Engánchate al hilo!
February 19 | 7 - 9pm

Pinta un paraguas personalizado

19 de marzo de 7:00 a 9:00 p. m.

PARA OBTENER MÁS DETALLES
Visite brushwoodcenter.org para obtener más información. Todos los eventos se llevan a cabo en Brushwood Center en Ryerson Woods a menos que se indique lo contrario.

¿QUIERE PARTICIPAR?
Brushwood Center ofrece oportunidades para que personas de todas las edades, orígenes y niveles de habilidad participen y nos ayuden a ofrecer una programación de alta calidad a las comunidades del condado de Lake. Envíe un correo electrónico a info@brushwoodcenter.org.

AT EASE: LOS VETERANOS Y LA COMUNIDAD MILITAR

Acuarela para el alma: Música del lago Michigan

10, 17, 24 y 31 de enero, 7 y 14 de febrero de 10:00 a 11:30 a. m.

Proyecto de Impacto Artístico

18 de febrero, 18 de marzo, 15 de abril
10:00 a 11:30 a. m.
888 Dunbar Rd. Mundelein, Illinois

Noches de pintura acrílica y vino para veteranos

22 de enero, 26 de febrero, 26 de marzo y 23 de abril de 6:30 p. m. a 9:00 p. m.
American Legion Cicero Post 96
5820 W 35th St, Cicero, Illinois 60804

Pintura con acuarela para mujeres veteranas y familias

23 de enero, 27 de febrero, 27 de marzo y 24 de abril de 6:30 p. m. a 8:00 p.m.
Virtual a través de Zoom

PARA TODA LA FAMILIA

¡Hola! Wiggleworms

25 de enero, 1, 8 y 22 de febrero, 1 y 8 de marzo de 10 a.m. a 11 a. m.

Demostración culinaria del Mes de la Historia Afroamericana con From Hood to Table

16 de febrero de 1 p. m. a 2 p. m.

Naturaleza celestial y terapia forestal con baños forestales recíprocos

20 de marzo de 10 a. m. a 12 p. m.
Parque Bowen, Waukegan, Illinois

¡LLAMADA PARA ARTE!

Mercado de la Madre Tierra
10 y 11 de mayo de 2025

Artista del mes de Brushwood
En curso



Escanee aquí para obtener detalles sobre las oportunidades de la ¡LLAMADA PARA ARTE!

ALQUILER DEL LUGAR

Planifique su evento en Brushwood Center en Ryerson Woods y experimente la calidez y el encanto de la histórica finca Ryerson en medio de la naturaleza

Brushwood Center en Ryerson Woods es un lugar de reunión ubicado en lo profundo de los 565 acres del tranquilo santuario boscoso del Área de Conservación Edward L. Ryerson en Riverwoods Illinois.

Los alquileres de espacios de Brushwood Center son una extensión de nuestra misión de mejorar la equidad en materia de salud a través de la comunidad, organizaciones, artistas, empresas, maestros y trabajadores de la salud para brindar espacios de conexión y colaboración.

Comuníquese con Justin Reyna en jreyna@brushwoodcenter.org si tiene alguna pregunta.

**BRUSHWOOD CENTER
EN RYERSON WOODS**
21850 N. Riverwoods Road
Riverwoods, IL 60015

HORARIO DE ATENCIÓN
DE LUNES A JUEVES: DE 10 A. M. A 3 P. M.
SÁBADOS: DE 10 A. M. A 3 P. M.
DOMINGOS: DE 1 A 3 P. M.
Y CON CITA PREVIA

BRUSHWOOD CENTER NORTE
415 Washington Street
Suite #009
Waukegan, IL 60085

HORARIO DE ATENCIÓN
DE LUNES A JUEVES: DE 10 A. M. A 3 P. M.
Y CON CITA PREVIA



BRUSHWOODCENTER.ORG



Fuerzas Creativas

Creative Forces®: NEA Military Healing Arts Network es una iniciativa del National Endowment for the Arts en asociación con los Departamentos de Defensa y Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos que busca mejorar la salud, el bienestar y la calidad de vida de las poblaciones militares y de veteranos expuestas a traumas, así como de sus familias y sus cuidadores.

lanzó un programa de subsidios para apoyar programas y actividades de arte comunitarios. Brushwood Center es un beneficiario muy agradecido de una donación de participación comunitaria de Creative Forces. Un apoyo de \$50,000 a lo largo de dos años apoyará At Ease: Art and Nature for Veterans, el programa innovador de Brushwood Center para veteranos y la comunidad militar.

de recibir este generoso financiamiento de Creative Forces para ampliar nuestra programación y llegar a más veteranos, en particular a las mujeres veteranas, y para apoyar a los niños y las familias de los militares”.

FOTOS:

(left) Jerry Loza displays is Brushwood Challenge Coin. (center) Elizabeth LaCombe a music therapist from Lovell, and Evelyn Adams, Veteran spouse, at Water(color) for the Soul workshop. (right) Leland Austin Gagnebin, writer and U.S. Army Veteran shares his story at Brushwood.

“The arts and nature have healing power, and At Ease harnesses that power for Veterans and the Military Community . . .”

Desde 2012, el National Endowment for the Arts se ha asociado con el Departamento de Defensa y, posteriormente, con Asuntos de Veteranos para apoyar las terapias de artes creativas para los miembros del servicio y los veteranos en las instalaciones médicas militares. En 2017, la red comenzó a apoyar la programación de artes comunitarias, ampliando el alcance de Creative Forces a más personas conectadas con los militares en todo el país.

“Con estos nuevos proyectos de Creative Forces, seguiremos viendo cómo la interacción con el arte crea un camino para la expresión emocional y brinda un sentido de comunidad y conexión, lo que lo convierte en un componente vital de la atención médica integral”, dijo Todd Stein, presidente y director ejecutivo de Mid-America Arts Alliance. “Nos sentimos honrados de asociarnos con el National Endowment for the Arts para brindar estas oportunidades a nuevas comunidades conectadas con los militares en todo el país”.

“Las artes y la naturaleza tienen un poder curativo, y At Ease aprovecha ese poder para que los veteranos y la comunidad militar desarrollen nuevas herramientas de autoexpresión, relajación y salud mental”, afirma Catherine Game, directora ejecutiva del Brushwood Center. “Más del 90 % de los participantes de At Ease manifiestan una mayor sensación de bienestar. Nos sentimos muy honrados

At Ease cuenta con el apoyo de generosos y comprometidos patrocinadores. ¡Estamos muy agradecidos por su colaboración!

- Comed
- Fundación Grainger
- Illinois Agencia del Consejo de las Artes de Illinois
- Programa de subvenciones en efectivo del Departamento de Asuntos de Veteranos
- Fundación Familiar Laughing Acres
- Alianza de las Artes de Mid-America
- Fondo Nacional de las Artes

NUESTRA VISIÓN

Trabajamos por el futuro de comunidades resilientes y conectadas, tanto humana como ecológicamente, donde todos lleven una vida sana y próspera.

NUESTRA MISIÓN

Brushwood Center en Ryerson Woods trabaja en colaboración con socios comunitarios, artistas, proveedores de atención médica y científicos para mejorar la equidad en la salud y el acceso a la naturaleza en el condado de Lake, Illinois y la Región de Chicago. Involucramos a las personas con el aire libre a través de las artes, educación ambiental y acción comunitaria. Los programas de Brushwood Center se enfocan en jóvenes, familias, veteranos militares y aquellos que enfrentan injusticias raciales y económicas.

JUNTA DIRECTIVA

<i>Presidente</i> A. Gail Sturm	Robert Heinrich Jonathan Huisel Suzanne Malec-McKenna
<i>Tesorero</i> Michelle Cronin	Jean Meilinger Disha Narang Jacalyn Ramdin-Johnson
<i>Secretario</i> Celeste Flores	Héctor Rasgado-Flores Lorra Rudman Ruth Schlossberg Martha Twaddle



@BrushwoodCenter

BRUSHWOODCENTER.ORG

20% de contenido reciclado posconsumo



Administre su suscripción de *THRIVE*
Escanee el código QR



¡Ayude a que la misión de Brushwood prospere!
HAGA UN REGALO HOY
Escanee el código QR

FOTO: Es una excursión W.I.N. en el Área de Conservación de Ryerson.





BRUSHWOOD CENTER
AT RYERSON WOODS

21850 N. Riverwoods Road
Riverwoods, IL 60015

BRUSHWOODCENTER.ORG

*¡Ya llegó su próximo
número de **Thrive!***

¡Reserve la fecha!

Presentando artistas
y organizaciones
locales que se
inspiran en la Madre
Tierra y trabajan
por un futuro más
sostenible



¡4to Aniversario del Mercado Anual de la Madre Tierra!
SATURDAY, MAY 10, 10AM-5PM & SUNDAY, MAY 11, 10AM-3PM