

# ¡GRACIAS!

POR APOYAR  
BRUSHWOOD CENTER

## ¡HAZ UN REGALO HOY!

Cada dólar que usted dona nos ayuda a trabajar por un futuro de comunidades. Resilientes y conectadas, tanto humanas como ecológicas, donde todos lleven vidas saludables Y prósperas.



## ¡MANTENGASE AL DIA!

Con las noticias y eventos de Brushwood Center



## PARA MAS INFORMACION

Sobre Brushwood Center y apoyar nuestra misión  
Comuníquese con:  
Directora de Desarrollo, Mirja Spooner Haffner  
En [m Spoonerhaffner@brushwoodcenter.org](mailto:m Spoonerhaffner@brushwoodcenter.org)  
224.633.2424 ext. 6



BRUSHWOOD CENTER AT RYERSON WOODS  
21850 RIVERWOODS ROAD, RIVERWOODS, IL 60015

BRUSHWOOD CENTER NORTH  
415 WASHINGTON ST., SUITE 009, WAUKEGAN, IL 60085

[BRUSHWOODCENTER.ORG](http://BRUSHWOODCENTER.ORG)

@BrushwoodCenter

# SANANDO JUNTOS



## OBRAS DE ARTE DE TIERRA

Exposición de Arte

# 12 de Abril al 3 de Mayo



## Sobre los curadores



**Jess Rodriguez**  
**Brushwood Center**

“Lo que alguna vez pudieron haber sido aguas lodosas eran ahora olas claras y serenas que reflejaban el azul infinito del cielo. Las posibilidades de su mundo se han expandido. Lo que cada individuo lograba ver de sí mismo y para sí mismo coincidía con aquello que percibía en la naturaleza: abundancia, amor, gratitud, belleza, paz, transformación. Los participantes de TIERRA vieron en la naturaleza un reflejo de sí mismos, en cada una de sus formas y facetas. Los participantes de TIERRA han logrado algo extraordinario: han despejado las aguas turbias. Recorrieron el laberinto de la vida; emprendieron un viaje hacia su interior —expandiéndose—, para luego regresar al exterior, continuando su expansión. Han redescubierto quiénes son y, sin falta, han redescubierto la iridiscente red de interconexión. Es por ello que pidieron más TIERRA; supe entonces que no solicitaban una segunda intervención propiamente dicha, sino que anhelaban más oportunidades para girar al compás de esa red.”



**Nydia González Carson**  
**Gathr Creative Studio**

“Esta reciente serie de obras surgió en el marco del programa TIERRA, dirigido por Jessica Rodriguez. La sesión se concibió como una forma de reunir nuevamente a los participantes tras haber completado el programa juntos. Para este taller, modelé formas de corazón en madera y arcilla, e invité a los participantes a interpretarlas a su propia manera. El ambiente era sereno y concentrado; un espacio impregnado de apertura y una creatividad sosegada. Resultó inspirador observar cómo cada persona abordaba su corazón de un modo diferente. Algunas piezas eran sumamente detalladas; otras, sencillas; sin embargo, cada una reflejaba la belleza de la expresión individual y me recordaba que todo ser humano es un artista cuando se le brinda el espacio para crear.”



Escanea el código QR para  
escuchar la lista de reproducción  
de *Healing Together*



**Healing Together: The Artwork of TIERRA** presenta obras de arte creadas por facilitadores y participantes del programa TIERRA (**Transformando Internamente las Experiencias para una Resiliencia y Restauración a través de la Aceptación**), un programa de capacitación basado en la naturaleza e informado por la investigación que apoya a los trabajadores de salud comunitarios que prestan servicios en las comunidades del condado de Lake, Illinois.

TIERRA capacita a las promotoras de salud comunitarios con herramientas para abordar los desafíos interconectados del trauma, las desigualdades en salud y la injusticia ambiental. Basado en la consciencia plena, las prácticas restaurativas y la presencia sanadora de la naturaleza, el programa crea un espacio para que los participantes exploren sus propias experiencias a la vez que fortalecen su capacidad para cuidar de los demás.

A través de las artes visuales, la reflexión y la expresión creativa, los participantes de este programa han transformado sus experiencias personales y profesionales en obras impactantes que hablan de resiliencia, sanación y conexión con la tierra. Las piezas expuestas ofrecen una visión del mundo interior de quienes trabajan en primera línea en el ámbito de la salud comunitaria. Se trata de personas que afrontan complejos desafíos sociales y ambientales mientras velan por el bienestar de los demás.

Creadas durante sesiones guiadas que integraron la observación de la naturaleza, la práctica contemplativa y la exploración artística, las obras reflejan temas de renovación, arraigo y cuidado colectivo. Las plantas, los ciclos estacionales y los ritmos naturales del paisaje sirven de inspiración y metáfora para el crecimiento y la restauración.

ARTE EN LA PORTADA: **STEPHANIE JIMENEZ**

## Las artistas

(Listados en orden alfabético)



**Veronica Avila**  
**Highwood Public Library & Community Center**

*¿Qué ha significado este programa para ti en términos de tu conexión contigo mismo/a?*

“Encontré cualidades que no sabía que yo tenía y como sacarlas.”



**Yenny Avila**  
**Highwood Public Library & Community Center**

*¿Qué palabras, frases o símbolos te vienen a la mente cuando piensas en tu experiencia con TIERRA?*

“Enraizado en el amor incondicional, la liberación, la comunidad, imágenes de árboles y otros seres de la naturaleza, mi bandera mexicana (orgullo cultural). En comunicación con la naturaleza: Guíame en esta etapa de mi vida, conoces el cambio, esperado e inesperado, permíteme estar presente en esta transformación.”



**Andrea Barba**  
**Mano a Mano**

*¿Cómo ha cambiado este programa tu relación con los demás? ¿Con tus familiares o con las personas de tu comunidad?*

“Creo que definitivamente ha cambiado de forma positiva mi forma de interactuar con los demás. Siento que ser parte del programa me preparó para escuchar más, tanto a mis emociones como de los demás, y me siento más paciente y alegre de ver a mi familia.”



**Amelia Bustamante**  
**Roberti Community House**

*¿Qué palabras, frases o símbolos te vienen a la mente cuando piensas en tu experiencia con TIERRA?*

“Vida, Amor, Paciencia, Relajación, Reflexión, Amar todo clase de vida, Aprender a vivir los recuerdos que nos hacen sentir bien, Saber que la medicina está en el bosque, en el jardín pa que puede ser cualquier planta puede ser tu alivio.”



**Miguel A Camacho**  
**Roberti Community House**

*¿Qué palabras, frases o símbolos te vienen a la mente cuando piensas en tu experiencia con TIERRA?*

“Naturaleza, Tierra, Comprensión del prójimo, Paz, Lidiando conmigo mismo.”



**Judy Carbajal**  
**Roberti Community House**

*¿Qué ha significado este programa para ti en términos de tu conexión contigo mismo/a?*

“Aprendí más sobre mí mismo. También aprendí a controlar mi ansiedad.”



**Nydia González Carson**  
**Gathr Creative Studio**

“Las dos piezas que creé para esta exposición reflejan tanto mis instintos personales como el espíritu colectivo del taller. Una de ellas se inspira en los colores vibrantes y alegres que siempre me interpelan, mientras que la otra abraza tonos más oscuros y serenos. Ambas integran elementos naturales, tales como hojas y motivos florales, un guiño a mi amor por la naturaleza y al énfasis del programa TIERRA en su poder enraizante y transformador.”



**Mariana Garrido**  
**Mano a Mano**

*¿Cómo ha cambiado este programa tu relación con los demás? ¿Con tus familiares o con las personas de tu comunidad?*

“Me enseñó a ser más empática, a valorar el presente y la diversidad. TIERRA pone mis pies en tierra. Me siento con fuerza y deseo que estar fuerte también la puedan experimentar otros.”



**Gina Guadarrama**  
**Roberti Community House**

*¿Cómo ha cambiado este programa tu conexión con la naturaleza?*

“A cambiando en mucho, ahora pongo más atención en cómo caen las hojas, los insectos, el viento, y muchos detalles más que antes no creían que eran importantes.”



**Laura Gaytán**  
**Highwood Public Library & Community Center**

*¿Cómo ha cambiado este programa tu relación con los demás? ¿Con tus familiares o con las personas de tu comunidad?*

“Tener más comunicación con la persona respeto y callar.”



**Fabiola Hernandez**  
**Highwood Public Library & Community Center**

*¿Qué ha significado este programa para ti en términos de tu conexión contigo mismo/a?*

“Me ayudó a estar más tranquila en momentos de estrés, angustia, a ser más tolerable.”



**Dulce A Gonzalez**  
**Highwood Public Library & Community Center**

*¿Cómo ha cambiado este programa tu conexión con la naturaleza?*

“Me he sentido más conectada, aprendí a escuchar los sonidos de la naturaleza, los árboles cuando les toca el viento, el sonido es único. Los pájaros cantando, el sonido de las olas del lago al romperse, es algo tranquilizante, hay algo que tranquiliza tu sistema o a ti... y así es como me siento conectada me da paz.”



**Aurora Iglesias**  
**Highwood Public Library & Community Center**



**Viri Gonzalez**  
**Highwood Public Library & Community Center**

*¿Cómo ha cambiado este programa tu conexión con la naturaleza?*

“El cambio más importante que experimenté después de participar en TIERRA fue mi conexión con la naturaleza. Ahora aprecio mucho más la naturaleza y busco estar en espacios verdes con mayor frecuencia. He incorporado caminatas cortas y baños de bosque antes del trabajo o durante la hora del almuerzo.”



**Florencia Izoteco**  
**Highwood Public Library & Community Center**

*¿Qué palabras, frases o símbolos te vienen a la mente cuando piensas en tu experiencia con TIERRA?*

“Comunicación con Los Árboles, esperar Los Retornos de Los Árboles, broten es lo más bonito de La naturaleza.”



**Stephanie Jimenez**  
**Mano a Mano**

*¿Cómo ha cambiado este programa tu relación con los demás? ¿Con tus familiares o con las personas de tu comunidad?*

"A mis hijos y a mi esposo les encanta estar al aire libre. A mí, no tanto; una o dos horas como máximo sería mi límite. Si pasara más tiempo, me iría a mi coche. Gracias a TIERRA, aprendí a apreciar el estar en contacto con la naturaleza. Así que ahora, cuando estoy al aire libre con mi familia, vivo esa experiencia de una manera diferente y me siento más conectada tanto con mi familia como con la naturaleza."



**Ana Martinez de Juarez**  
**Roberti Community House**

*¿Cómo ha cambiado este programa tu conexión con la naturaleza?*

"Ha cambiado mucho hoy que estamos en invierno me abrigo adecuadamente, disfruto de la blanca nieve y si no hay nieve, doy lena caminata por algunos minutos. Gracias a TIERRA, cambio mi vida."



**Laura Lara**  
**Highwood Public Library & Community Center**

*¿Qué palabras, frases o símbolos te vienen a la mente cuando piensas en tu experiencia con TIERRA?*

"Conexión con la tierra, mi esencia, regresar a mis raíces, la madre tierra, como un madre la tierra te brinda lo que necesitas, es tu elección utilizar los recursos, un camino de paz y tranquilidad, símbolo: un árbol - es fuerza - resistencia a todas - las inclemencias. Resiliencia."



**Regla Lemus**  
**Roberti Community House**



**Veronica Elizabeth Mena**  
**Highwood Public Library & Community Center**

*¿Qué ha significado este programa para ti en términos de tu conexión contigo mismo/a?*

"Encontré cualidades que no sabia que yo tenía y como sacarlas."



**Iman Myers**  
**Roberti Community House**

*¿Cómo ha cambiado este programa tu conexión con la naturaleza?*

"Recordé que cuando estoy estresado camino, cuando necesito pensar o necesito consuelo camino, me hace sentir libre y puedo hablar del problema sin nadie que me moleste, y ahí fuera, solo mi opinión cuenta."



**Karina Ochoa**  
**Highwood Public Library & Community Center**

*¿Cómo ha cambiado este programa tu relación con los demás? ¿Con tus familiares o con las personas de tu comunidad?*

"Comprendí que no puedo ser responsable de las acciones de los demás que soy quién para juzgar y a aceptar que soy responsable de lo que pasa en mi vida."



**Miriam D Gonzalez Pavon**  
**Highwood Public Library & Community Center**

*¿Qué palabras, frases o símbolos te vienen a la mente cuando piensas en tu experiencia con TIERRA?*

"Naturaleza, Conciencia, Contacto con la naturaleza es hacer conciencia en el aquí y ahora para cambiar los pensamientos negativos y regular mis emociones y mi corazón lo agradece."



**Claudia Garcia Rivera**  
**Roberti Community House**

*¿Cómo ha cambiado este programa tu conexión con la naturaleza?*

"Amo la naturaleza, entonces me siento más presente cuando estoy afuera, lo disfruto más en todas las estaciones. También he aprendido a amar cada clima en la naturaleza."



**Esmeralda Rivera**  
**Roberti Community House**

*¿Cómo ha cambiado este programa tu relación con los demás? ¿Con tus familiares o con las personas de tu comunidad?*

"Me cambió la vida quitandome el estrés, la depresión, y un cambio con mi familia. Familiarizandome con las demas personas."



**Jess Rodriguez**  
**Brushwood Center**

*¿Qué palabras, frases o símbolos te vienen a la mente cuando piensas en tu experiencia con TIERRA?*

"Recordando que el corazón tiene razones que la razón no puede conocer. Desentrañando, enraizando, centrando, creando de nuevo. Existe un regalo natural en el interior de todos nosotros para sanarnos a nosotros mismos y los unos a los otros a través del bosque."



**Jorge Rosales**  
**Highwood Public Library & Community Center**

*¿Cómo ha cambiado este programa tu conexión con la naturaleza?*

"La veo tal como es. Que bien me siento."



**Maria Luisa Rosales**  
**Highwood Public Library & Community Center**

*¿Qué ha significado este programa para ti en términos de tu conexión contigo mismo/a?*

"Mi experiencia más cercana a mi familia. Este programa me ayudó a comprender muchas cosas que yo no sabía y este programa me ayudó a comprender muchas cosas muy importantes."



**Esperanza Tellez**  
**Roberti Community House**

*¿Qué ha significado este programa para ti en términos de tu conexión contigo mismo/a?*

" Mas consciencia sobre la naturaleza. Necesitamos la naturaleza, me hace sentir más saludable."



**Mario Tellez**  
**Roberti Community House**

*¿Cómo ha cambiado este programa tu relación con los demás? ¿Con tus familiares o con las personas de tu comunidad?*

"Mas consciencia sobre la naturaleza. Necesitamos la naturaleza, me hace sentir más saludable."



**Doris Torres**  
**Mano a Mano**

*¿Qué palabras, frases o símbolos te vienen a la mente cuando piensas en tu experiencia con TIERRA?*

"Lo que inmediatamente se viene a mi mente es la naturaleza y todo lo que incluye en esta palabra en las cuales cabe mencionar: las flores, árboles (con frutos, sin frutos), agua, animales, aire, todo esto y más me enseñó cómo relajarse, encontrar la paz, cuando uno está rodeado de todo lo que nos ofrece la naturaleza."



**Oralia Vergara**  
**Highwood Public Library & Community Center**

*¿Qué ha significado este programa para ti en términos de tu conexión contigo mismo/a?*

“Significó tener más confianza y seguridad en mi misma y saber expresar cada uno de mis sentimientos.”



**Sally Willis**  
**Roberti Community House**

*¿Cómo ha cambiado este programa tu relación con los demás? ¿Con tus familiares o con las personas de tu comunidad?*

“La experiencia humana es universal. Independientemente de nuestros diferentes orígenes, historia, etc., compartimos una experiencia humana común. Somos más parecidos que diferentes, con alegrías, tristezas, miedos, desafíos, etc. Debemos coexistir en comunidad, permitiéndonos cuidar a los demás y ser cuidados. La naturaleza es simbiótica; los humanos podemos y debemos serlo también.”



**Jessica Zewiske**  
**Highwood Public Library & Community Center**

*¿Cómo ha cambiado este programa tu conexión con la naturaleza?*

“Me ha brindado la oportunidad de apreciar más la que me rodea y comprender la importancia de la naturaleza en nuestras vidas.”



**Monica Zohar**  
**Highwood Public Library & Community Center**

*¿Qué palabras, frases o símbolos te vienen a la mente cuando piensas en tu experiencia con TIERRA?*

“Conexión, relajación en la naturaleza, magia, asombro, descubrimiento, regulación emocional, esperanza radical, creatividad, disfrute, conexión conmigo mismo, naturaleza y medio ambiente, presencia.”

## Obras de arte adicionales

- a. Gina Guadarrama
- b. Doris Torres
- c. Sally Willis
- d. Stephanie Jimenez
- e. Veronica Mena
- f. Monica Zohar
- g. Nydia González Carson



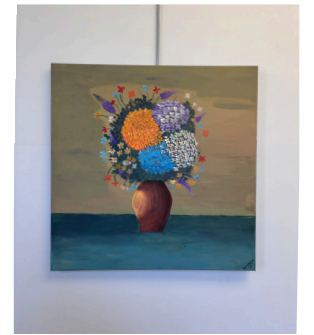
a.



b.



b.



c.



c.



d.



d.



d.

# TIERRA Mezclas de té por sesión

Creado por Nature's Emporium

Sesión 1: Flor de hibisco, Hoja de menta y Canela

Sesión 2: Hierba de limón, Hoja de papaya y Clavos

Sesión 3: Damiana y Flor de lavanda

Sesión 4: Hoja de ginkgo y Raíz de jengibre

Sesión 5: Hojas de guanabana y Raíz de jengibre

Sesión 6: Raíz de zarzaparrilla y Hoja de salvia

Sesión 7: Hoja de eucalipto y Ashwagandha

Sesión 8: Loto egipcio y Raíz de regaliz

