



Community Care Package

A GUIDE TO HEALING & COPING

ART MENDS



Crystal Bridges
Museum of American Art

Online Resources with **ART MENDS**

Watch our online videos of Art Mends Community Conversations at CrystalBridges.org.

The **online videos** feature conversations about mental health and local challenges in Northwest Arkansas, and especially addressing disparities faced by Black, Indigenous, and people of color in our community. Each conversation includes a live demonstration of the guided art and coping activity co-facilitated by the artists and art therapist featured in this booklet.

Thank you for opening our Art Mends care package. We hope this helps inspire your own exploration of mental health, wellness, and social connecting through art. Art Mends is part of Crystal Bridges Museum of American Art's long-term commitment to activate positive community change.

Care package items include:

This booklet:

Art Mends: A Guide to Healing and Coping, explores local perspectives of three artists on poetry, drawing, and sculptural self-portrait in dialogue with an art therapist.

Art supplies for the three activities:

journal, pencil, pencil sharpener, colored pencils, oil pastels, drawing paper, decorative paper, glue, and mixed media materials.

Online video resources:

Art Mends Community Conversations



Candace Carter, MS, LPC is a licensed professional counselor working in Little Rock, Arkansas. She is passionate about integrative counseling and raising awareness about mental health in minority communities. She enjoys art, music, going to concerts, festivals, and spending time with her family. For more information, she can be contacted at IntegrativeCounselingAR.com.

What is Art Therapy?

Art therapy is used to improve cognitive and sensorimotor functions, foster self-esteem and self-awareness, cultivate emotional resilience, promote insight, enhance social skills, and reduce and resolve conflicts and distress.

In your care package, please find:

A quick sheet on managing emotions through art and activities provided by Candace Carter, LPC.

A community card highlighting **My-T-By-Design**, a local therapeutic art studio based in Fayetteville. My-T-By-Design offers creative classes for all ages on art rejuvenation, converse-n-paint, team building experiences, mentorship and much more.

**"Art therapy is not necessarily about the end result.
It's the process that is important to the change."**

Candace Carter, LPC

“My goal is to communicate hope and change through not only telling my story, but the stories of others as well.”

Jasper Logan



Jasper Logan

Jasper Logan is a local Northwest Arkansas hip-hop artist who mixes elements of gospel, rap, and many other genres to deliver unique, heartfelt lyrics. In his music, Jasper openly discusses the tragedies and adversities he has faced in life, and hopes that his music will inspire others to do something great and positive for themselves. Jasper is also a community activist, producing community events to engage, uplift, and empower minority groups.



Nick Cave, *Until*. Courtesy of MASS MoCA. Photo by Ironside Photography / Stephen Ironside.

Nick Cave: Until was curated by Denise Markonish, MASS MoCA and organized for the Momentary by Lauren Haynes. The exhibition was organized by MASS MoCA and co-produced with Carriageworks, Sydney, Australia and Crystal Bridges Museum of American Art. Principal exhibition support was provided by an anonymous gift. Major exhibition support was provided by the Horace W. Goldsmith Foundation, the Barr Foundation, the Massachusetts Cultural Council, the National Endowment for the Arts, Jack Shainman Gallery, Marilyn and Larry Fields, BeadKraft, and the Robert Lehman Foundation.”

Collection Connection

Nick Cave: Until addresses gender, race, and gun violence in America through visual art and mixed media, and asks viewers to think about where we are today and what the future may look like.

“I think this idea of *Until* is a common theme within the Black community. As we continue to process our history and look at current events, we continue to find ourselves asking the question ‘how long?’ The BLM movements, along with every other movement we’ve had in the past, constantly asks the same question—‘how long?’ *Nick Cave: Until* puts different types of words to that question. The idea of ‘is there racism in heaven?’, surely there or then, if we ever get to ‘heaven’ we will finally be free. I think processing all of this through the medium of art is almost second nature for our community. Adding the mental health piece contributes a necessary component to an already necessary tool.”

Jasper Logan

“Integrating art and writing into traditional talk therapy can be a great way to facilitate the processing of emotion for individuals who aren’t ready or able to express themselves verbally through words.”

Candace Carter, LPC

Poetry Activity

Use the journal in your care package to write a free verse poem of how you are feeling right now. Think of how you might convey your emotions and thoughts through words, phrases, or even colors.

Let your creativity flow and experiment with other materials such as the pastels and colored pencils to bring colors and shapes to your poem.



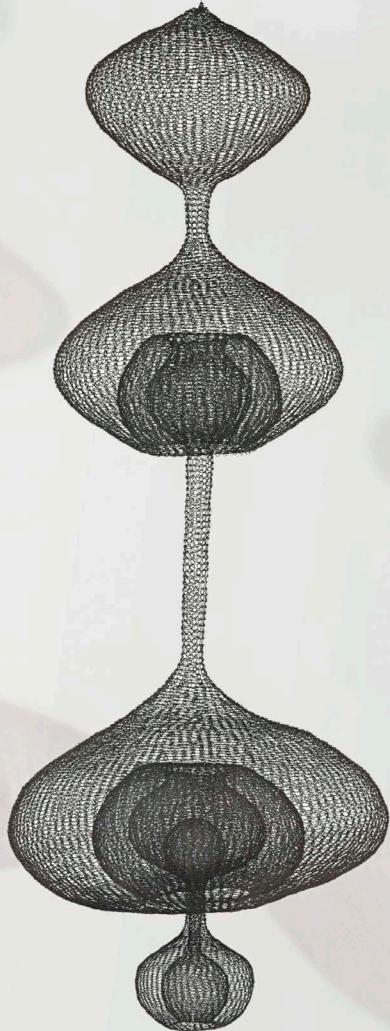
Betsy Kryeziu



Betsy Kryeziu is passionate about art and teaching art to her students. She believes that anything can happen when you put your whole heart into it. Betsy has taught for the Springdale school district since 2008, teaching art to elementary, junior high, and high school students.

“I believe that no matter what type of essential worker you are, we are bonded. We are bonded through empathy and compassion that we have to pour out from the moment we wake up until the time we go to bed.”

Betsy Kryeziu



Collection Connection

Ruth Asawa and her family were among the 120,000 Japanese Americans put into internment camps by the US government after the bombing of Pearl Harbor during WWII, as a result of fears that people of Japanese descent could pose a threat to national security.

“Ruth Asawa was a victor of many adversities and used art as a way to heal and express. As an essential worker, I believe that art is healing if you can set yourself free through the artistic process as Asawa has done in her work.”

Betsy Kryeziu

LEFT: Ruth Asawa, *Untitled (S.028, Hanging Four-Lobed Continuous Form within a Form)*, 1960, iron wire, 86 ½ x 32 x 32 in. Crystal Bridges Museum of American Art, Bentonville, Arkansas, 2014.8. © Estate of Ruth Asawa.

Drawing Activity

In your care package, use the sheets of drawing paper, colored pencils, and oil pastels for this drawing activity.

Draw, scribble, or sketch something that represents the following emotions to you: pain, grief, joy, loneliness, hope, and tomorrow. This exercise is just for you, so just freestyle what you're feeling and don't worry about how it looks.

To express feelings of joy or hope, for example, try using flowy lines and organic shapes. For feelings of pain or grief, try using angular, thick lines. Experiment with both colored pencils and pastels to bring various textures and colors to your drawing.

“The physical process of creating can help one to cope.”

Candace Carter, LPC



Kalyn Barnoski



Kalyn Fay Barnoski is a C.W.Y and native Oklahoman. Her art practice interweaves mediums such as digital, print, traditional textiles, craft, and sound platforms as it relates to Indigenous ways of knowing from stories, language, and history of her Cherokee heritage, as well as the overall influence of intertribal indigeneity. She allows her cultural background and the convoluted nature of her existence as both white and Indigenous, to influence her work simultaneously. In her free time, she enjoys performing music under the name Kalyn Fay.

“I do not feel that just one process or medium is representative of the fullness of my practice, just as I do not feel that one aspect of myself is representative of the fullness of my experience as a human. The culmination of my experiences—culturally, regionally, educationally—inform my understanding of the world and this multitude is reflected in the many mediums I use.”

Kalyn Barnoski



Marie Watt, *Companion Species (Speech Bubble)*, 2019, reclaimed wool blankets, embroidery floss, and thread, 136 5/8 x 198 1/2 in. Crystal Bridges Museum of American Art, Bentonville, Arkansas, 2019.30.

Collection Connection

Marie Watt's *Companion Species (Speech Bubble)* was made from open community sewing circles that were hosted as she went to several different museums across the country. This was a collaborative piece, as she asked members of the community to sew a word in relation to their mother. A collection of community voices, *Companion Species (Speech Bubble)* was born.

“I resonate with this piece because I feel that it takes on many voices, and I love Marie Watt’s practice of inviting the community in to work alongside her. I think this is very important because we are able to learn from each other when we invite others in and take time to hear their voices.”

Kalyn Barnoski

Sculptural Self-Portrait

In your care package, use the remaining materials including mixed media materials, glue, decorative papers, pastels, pencils, drawing paper, this box, or even items from around your house like photos, objects, or magazine clippings to create a sculptural self-portrait. Simply glue or tape the items you have selected to the box.

To create this sculptural self-portrait, think about who you are versus how you think others see you. Think of this box as a way to open up, and share your unique identity with others. Find inspiration from these materials, or words and colors, to represent your identity, values, heritage, or interests.



Closing Thoughts

We hope this has provided useful techniques for coping and starting a dialogue on the importance of mental health for your community. To learn more about the Art Mends series, please visit CrystalBridges.org.

We invite you to visit Crystal Bridges to experience the transformative power of art and nature. There is no cost to view our art galleries or explore the beautiful outdoor trails.

ARTE PARA SANAR

UNA GUÍA PARA SANAR Y SUPERAR DIFICULTADES



paquete de
cuidado
mental para
la comunidad

< English

Español >

Recursos en línea de **ARTE PARA SANAR**

Mira los videos en línea de Arte para sanar Conversaciones con la comunidad en CrystalBridges.org.

Los videos en línea presentan conversaciones sobre la salud mental y los desafíos locales en el Noroeste de Arkansas, y abordan específicamente las discrepancias que enfrentan las personas negras, indígenas y de color en nuestra comunidad. Cada conversación incluye una demostración en vivo de una actividad de arte guiada para ayudar a superar dificultades, co-facilitada tanto por los artistas como por los terapeutas de arte que aparecen en este folleto.

Gracias por abrir nuestro paquete de Arte para sanar. Esperamos que esta ayuda sirva de inspiración para tu propia exploración en torno a la salud mental, el bienestar y la conexión social a través del arte. Arte para sanar forma parte del compromiso a largo plazo de Crystal Bridges Museum of American Art para generar cambios positivos en la comunidad.

El paquete de cuidados contiene:

Este folleto:

Arte para sanar: Una guía para sanar y superar dificultades, explora las perspectivas de tres artistas locales en torno a la poesía y el autorretrato escultural en diálogo con una terapeuta de arte.

Suministros de arte para las tres actividades: diario, lápiz, sacapuntas, lápices de colores, pasteles al óleo, papel de dibujo, papel decorativo, pegamento y materiales para técnica mixta.

Recursos de video en línea:

Conversaciones con la comunidad de arte para sanar



Candace Carter, MS, LPC es una asesora profesional autorizada que trabaja en Little Rock, Arkansas. Es una apasionada del asesoramiento integral y de crear conciencia acerca de la salud mental en las comunidades minoritarias. Disfruta del arte, la música, ir a conciertos y festivales, y pasar tiempo con su familia. Para obtener más información, es posible contactarse con ella en IntegrativeCounselingAR.com.

¿Qué es la terapia artística?

La terapia artística se emplea para mejorar las funciones cognitivas y sensomotoras, fomentar la autoestima y el conocimiento de sí mismo, cultivar la resiliencia emocional, promover la comprensión, mejorar las habilidades sociales y reducir y resolver conflictos y angustias.

En el paquete de cuidados, encontrarás:

Una hoja de referencia rápida sobre cómo manejar las emociones a través del arte y las actividades que brinda Candace Carter, LPC.

Una tarjeta comunitaria que destaca **My-T-By-Design**, un estudio de arte terapéutico local con sede en Fayetteville. My-T-By-Design ofrece clases creativas para todas las edades sobre rejuvenecimiento por medio del arte, conversación y pintura, experiencias de desarrollo en equipos, mentorías y mucho más.

“La terapia artística no tiene que ver necesariamente con el resultado final. Lo que es importante para el cambio es el proceso.”

Candace Carter, LPC

**“Mi meta es comunicar esperanza
y cambio no solo a través de
contar mi historia, sino también
las historias de los demás.”**

Jasper Logan



Jasper Logan

Jasper Logan es un artista de hip-hop local del Noroeste de Arkansas que mezcla elementos del evangelio, el rap y muchos otros géneros para crear letras únicas y con sentimiento. En su música, Jasper habla abiertamente sobre las tragedias y las adversidades que enfrentó en la vida, y espera que su música inspire a los demás a hacer algo magnífico y positivo para ellos mismos. Jasper también es un activista de la comunidad, que produce eventos comunitarios para comprometer, enaltecer y empoderar a los grupos minoritarios.



Nick Cave, *Hasta*. Cortesía de MASS MoCA. Fotografía por Ironside Photography/Stephen Ironside.

Nick Cave: Hasta fue curada por Denise Markonich, de MASS MoCA, y organizada por Lauren Haynes, de Momentary. La exhibición fue organizada por MASS MoCA y coproducida por Carriageworks, Sidney, Australia, y Crystal Bridges Museum of American Art. El principal apoyo para la exhibición fue gracias a una donación anónima, y contó con el importante apoyo de la Fundación Horace W. Goldsmith, la Fundación Barr, el Consejo Cultural de Massachusetts, el Fondo Nacional de las Artes, la Galería Jack Shainman, Marilyn y Larry Fields, BeadKraft y la Fundación Robert Lehman.”

Conexión con la colección

Nick Cave: Hasta aborda la violencia de género, de raza y con armas en los Estados Unidos a través del arte visual y la técnica mixta, e invita a los espectadores a reflexionar acerca de dónde estamos hoy y cómo puede llegar a ser el futuro.

“Pienso que la idea de *Hasta* es un tema común dentro de la comunidad negra. A medida que continuamos procesando nuestra historia y observando los sucesos actuales, nos preguntamos ‘¿Hasta cuándo?’. Los movimientos BLM, junto con cualquier otro movimiento que hayamos tenido en el pasado, se formulan constantemente la misma pregunta: ‘¿Hasta cuándo?’. *Nick Cave: Hasta* usa diferentes tipos de palabras para esa pregunta. La idea de ‘¿hay racismo en el cielo?’, indica, seguramente, que si alguna vez nos vamos al ‘cielo’ finalmente seremos libres. Pienso que procesar todo esto a través de medios artísticos es casi una segunda naturaleza para nuestra comunidad. A lo que se agrega que el factor de la salud mental contribuye como un componente necesario en una herramienta que de por sí ya es necesaria.”

Jasper Logan

“Integrar el arte y la escritura en la terapia de conversación tradicional puede ser una magnífica manera de facilitar el procesamiento de las emociones para aquellas personas que no están listas o que no son capaces de expresarse verbalmente a través de las palabras.”

Candace Carter, LPC

Actividad de poesía

Usa este diario del paquete para escribir un poema de verso libre sobre cómo te sientes en este momento. Piensa en cómo podrías transmitir tus emociones y pensamientos a través de palabras, oraciones, o incluso, colores.

Deja fluir tu creatividad y experimenta con otros materiales, como los pasteles al oleo y los lápices de colores, para aportar colores y formas a tu poesía.

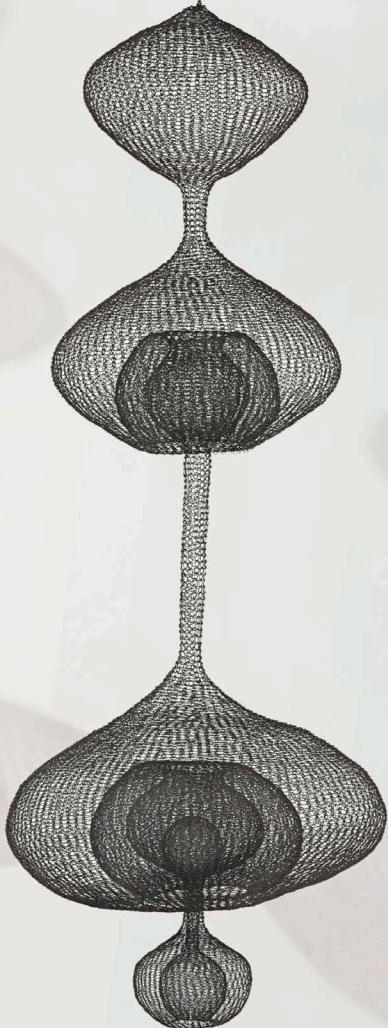




Betsy Kryeziu es una apasionada del arte y de la enseñanza del arte a sus estudiantes. Ella cree que todo es posible, cuando pones todo tu empeño en ello. Betsy ha sido profesora en el distrito escolar de Springdale desde 2008, donde ha enseñado arte a estudiantes de la escuela primaria, secundaria y bachillerato.

“Creo que no importa que tipo de trabajador esencial seas, todos estamos relacionados. Nos relacionamos a través de la empatía y la compasión que derramamos desde que nos despertamos hasta que nos vamos a dormir.”

Betsy Kryeziu



Conexión con la colección

Ruth Asawa y su familia estaban entre los 120,000 japonés-americanos que el Gobierno de los EE. UU. trasladó a los campos de internamiento después del bombardeo de Pearl Harbor durante la Segunda Guerra Mundial, como resultado del temor a que las personas de ascendencia japonesa fueran una amenaza a la seguridad nacional.

“Ruth Asawa tuvo que vencer muchas adversidades y empleó el arte como una manera de sanar y de expresarse. Como trabajadora esencial, creo que el arte es sanador si uno se libera a través del proceso artístico como lo ha hecho Ruth Asawa en su obra.”

Betsy Kryeziu

IZQUIERDA: Ruth Asawa, *Sin título (S.028, Forma colgante continua de cuatro lóbulos dentro de otra forma)*, 1960, alambre de hierro, 86 ½ x 32 x 32 in (2,20 m x 81 x 81 cm). Crystal Bridges Museum of American Art, Bentonville, Arkansas, 2014.8. © Patrimonio de Ruth Asawa.

Actividad de dibujo

Usa las hojas de papel de dibujo, los lápices de colores y los pasteles al óleo del paquete para realizar esta actividad de dibujo.

Dibuja, haz garabatos o bocetos de algo que represente para ti las siguientes emociones: dolor, tristeza, alegría, soledad, esperanza y un mañana. Este ejercicio es solo para ti, por lo que puedes demostrar libremente lo que sientes sin preocuparte por cómo se vea.

Para expresar sentimientos de alegría o esperanza, por ejemplo, intenta usar líneas fluidas y formas orgánicas. Para los sentimientos de dolor o tristeza, por ejemplo, usa líneas angulares y gruesas. Experimenta tanto con lápices de colores como con pasteles para sumar varias texturas y colores al dibujo.



“El proceso físico de crear puede ayudar a superar dificultades.”

Candace Carter, LPC



Kalyn Fay Barnoski es una CWY y nativa de Oklahoma. Su práctica artística entrelaza medios diferentes como el digital, el grabado, el arte textil tradicional, la artesanía y las plataformas de sonido para referirse a la manera en que los pueblos indígenas se aproximan al conocimiento a través de los relatos, el idioma y la historia de su herencia Cherokee, así como la influencia general entre las tribus. Permite que en su obra influyan simultáneamente su bagaje cultural y la intrincada naturaleza de su existencia como blanca e indígena. Durante su tiempo libre, le agrada tocar música con el seudónimo de Kalyn Fay.

“No me parece que un solo proceso o medio pueda representar todo el contenido de mi práctica, así como no me parece que un solo aspecto de mí misma pueda representar toda mi experiencia como ser humano. El resultado de mis experiencias—a nivel cultural, regional, educacional—comunica mi visión del mundo y esta multitud se refleja en la variedad de medios que uso.”

Kalyn Barnoski



Marie Watt, *Especies de compañía (Burbuja de diálogo)*. 2019, manta de lana recuperada, hilo de bordar y fibra textil, 136 5/8 x 198 1/2 in (3,5 x 5 m). Crystal Bridges Museum of American Art, Bentonville, Arkansas, 2019.30.

Conexión con la colección

Especies de compañía (Burbuja de diálogo), de Marie Watt, fue realizada en los círculos de costura de la comunidad que se organizaron en sus visitas a diversos museos de todo el país. Se trata de una pieza en colaboración, ya que pidió a los miembros de la comunidad que cosieran una palabra relacionada con sus madres. Así nació una recopilación de voces de la comunidad, *Especies de compañía (Burbuja de diálogo)*.

“Me siento identificada con esta pieza porque siento que adopta muchas voces, y me encanta la práctica de Marie Watt de invitar a la comunidad a trabajar a su lado. Creo que esto es muy importante porque cuando invitamos a los demás y nos tomamos el tiempo de escuchar lo que tienen para decir, aprendemos el uno del otro.”

Kalyn Barnoski

Autorretrato escultural

Usa el resto de los materiales **del paquete de cuidado mental**, incluidos los materiales de técnica mixta, pegamento, papeles decorativos, pasteles, lápices, papel de dibujo, esta caja e incluso elementos que encuentres en tu casa, como fotografías, objetos o recortes de revistas, para crear un autorretrato escultural.

Tan solo adhiere con pegamento o cinta los elementos que hayas seleccionado a la caja. Para crear este autorretrato escultural, piensa en cómo eres en comparación con cómo crees que te ven los demás. Piensa en esta caja como si se tratase de una manera de abrirte y de compartir tu identidad única con los demás. Encuentra inspiración en estos materiales, palabras o colores, para representar tu identidad, valores, herencia o intereses.



Pensamientos finales

Esperamos que esto haya brindado técnicas útiles para superar dificultades y para iniciar un diálogo sobre la importancia de la salud mental en tu comunidad. Para obtener más información sobre la serie arte para sanar, visita CrystalBridges.org.

Te invitamos a visitar Crystal Bridges para experimentar el poder transformador del arte y la naturaleza. Visitar nuestras galerías de arte o explorar los hermosos espacios abiertos no tiene costo.



Crystal Bridges
Museum of American Art