



ARTIMENDS

REFLECT & CONNECT / REFLEXIONA & CONECTA

AN ARTIST-MADE ART KIT BY
Leah Grant Artist
+ **Joi McGowan** Therapist

UN KIT DE ARTE HECHO
POR UNA ARTISTA
Leah Grant Artista
+ **Joi McGowan** Terapeuta

Online Resources *with* **ART MENDS**

Learn more about the **Reflect & Connect: Art Mends kit** at **CrystalBridges.org**.

Also, if you feel comfortable, please tag an image of your completed collage activity on Instagram using **#CBArtMends**.

Recursos en línea *para* **ART MENDS**

Para obtener más información acerca del kit **Reflexiona y conecta: Arte para sanar**, visita **CrystalBridges.org**.

Además, si lo deseas, puedes etiquetar una imagen de tu actividad de collage en Instagram usando **#CBArtMends**.

Thank you for opening our **Reflect & Connect: Art Mends art kit**. 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:

Reflect & Connect: Art Mends kit, explores local perspectives of artist Leah Grant on poetry, written reflection, and collage in dialogue with mental health resources from therapist Joi McGowan.

Poetry cards

These poems are written by Leah Grant and Joi McGowan and reflect on the hardships of mental health.

Art supplies for the reflection and collage activities:

journal, pen, rubber stamps, stamp pads, decorative paper, and glue.

Fold out poster:

inspired by Leah Grant's *Dear Friend* artwork.

Gracias por abrir **Reflexiona y conecta: Kit 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 kit contiene los siguientes artículos:

Este folleto:

Reflexiona y conecta: Kit de Arte para sanar entrelaza las perspectivas locales de la artista Leah Grant acerca de la poesía, reflexión escrita y collage con los recursos sobre salud mental de la terapeuta Joi McGowan.

Tarjetas de poesías:

Estos poemas son obra de Leah Grant y Joi McGowan y reflexionan sobre las dificultades de la salud mental.

Materiales para las actividades de reflexión y collage:

diario, bolígrafo, sellos de goma, almohadillas de tinta, papel decorativo y pegamento.

Póster desplegable:

inspirado en la obra *Querido amigo* de Leah Grant.



Joi McGowan, MA MHC, LAC, EFT-Trained, she is a local therapist and a local community activist. She serves as the Secretary for the NWA NAACP Branch #60AC. She is passionate about helping others heal from trauma wounds and make meaning of their past. She strongly believes that identity, belonging, and dignity are key to healing trauma wounds. You can connect with her for therapy at TheJoshuaCenter.com

Joi McGowan, obtuvo una maestría en Terapia y salud mental, es terapeuta licenciada (LAC) y está capacitada en técnicas de libertad emocional (EFT). Es terapeuta y activista comunitaria local. Se desempeña como Secretaria de la división #60AC de la NAACP en el noroeste de Arkansas. Le apasiona ayudar a otros a sanar las heridas causadas por el trauma y a encontrarle sentido a su pasado. Cree firmemente en que la identidad, la pertenencia y la dignidad son clave para sanar las heridas causadas por el trauma. Si quieres tener terapia con ella, puedes ponerte en contacto visitando TheJoshuaCenter.com.

I'm Joi McGowan, born in Chicago and a recent Fayetteville resident. I work as a mental health counselor in Fayetteville, AR. It has been my privilege to work alongside others in our community to produce this Art Mends kit entitled, Reflect and Connect. I hope that through these pages you give yourself time to take it all in. These experiences are from real people just like you. I hope these words between the pages will spark personal healing and personal growth for each of us. I am a strong believer that healing is not a destination, it's a journey. I hope this booklet is just one small snippet of your own journey for you to continue in whatever way feels most supportive to you.

Joi McGowan



Soy Joi McGowan, nací en Chicago y hace poco me mudé a Fayetteville, Arkansas. Trabajo como terapeuta en salud mental en Fayetteville. Ha sido para mí un privilegio colaborar con otros miembros de nuestra comunidad para producir este kit de Arte para sanar titulado Reflexiona y conecta. Espero que a lo largo de estas páginas te des tiempo suficiente para asimilarlo todo. Estas experiencias pertenecen a personas reales como tú. Espero que las palabras en estas páginas enciendan la chispa de la sanación y el crecimiento personal en cada uno de nosotros. Creo firmemente que la sanación no es un destino, sino un recorrido. Espero que este folleto sea solo un fragmento de tu recorrido para que continúes avanzando de la manera que mejor te haga sentir.

Joi McGowan

Feeling Disconnected?

I would encourage you to check in with your own body. Listen to your body and create some awareness to self. Start with these questions.

Biology: Are you struggling with sleep? Eating? Focus? Chronic Pain? Feel disconnected from your body?

Psychological: Are you struggling with feeling valuable? Anxious/Worried? Worried about issues of safety? Protection? Hopeless? Emotionally numb?

Social: Are you feeling mostly lonely? Easily irritable with others? Disconnected? No meaningful connections? Loss of interest activities? Less active than normal?

Spiritual: Do you have a higher power? Have you felt close? Connected? Have you changed your belief system? Are you longing for more regarding purpose or meaning?

Here's the bottom line. We are resilient and yet we are human. Truth is, we are all struggling in some ways. It's been one year since the pandemic started. And we all need connections of some kind. So, I hope you take this moment to listen to your body.

¿Desconectado?

Te invito a que percibas cómo se siente tu cuerpo. Escucha tu cuerpo y genera una mayor conciencia de tu ser. Comienza respondiendo estas preguntas.

Aspectos biológicos: ¿Tienes problemas a la hora de dormir? ¿Comer? ¿Concentrarte? ¿Sientes dolor crónico? ¿Sientes una desconexión con tu cuerpo?

Aspectos psicológicos: ¿Te cuesta apreciar tu valor? ¿Sientes ansiedad/preocupación? ¿Te preocupa tu seguridad? ¿Tu protección? ¿Has perdido la esperanza? ¿Te sientes insensible?

Aspectos sociales: ¿Te sientes aislado/a la mayor parte del tiempo? ¿Sientes que los demás te irritan con facilidad? ¿Te sientes desconectado/a? ¿No tienes conexiones significativas? ¿Has perdido interés en realizar actividades? ¿Haces menos actividad de lo normal?

Aspectos espirituales: ¿Crees en un poder superior? ¿Lo has sentido cerca? ¿Has sentido una conexión? ¿Has cambiado tu sistema de creencias? ¿Deseas encontrar un propósito o un significado más fuertes?

Esta es la realidad: somos resilientes, pero seguimos siendo humanos. Todos estamos librando alguna batalla. Ha pasado ya un año desde que comenzó la pandemia, y necesitamos algún tipo de conexión. Así que espero que te tomes este momento para escuchar a tu cuerpo.

Local Mental Health Resources

**ACCEPTS INSURANCE + MEDICAID
TODOS ESTOS LUGARES ACEPTAN
SEGURO + MEDICAID**

Mending Racial Pain

MendingRacialPain.com

A grant that will give you six counseling sessions at \$10 each.

Una beca que te dará acceso a seis sesiones de terapia por \$10 cada una.

Chenal Family Therapy

ChenalTherapy.com

Other Resources Otros recursos

TherapyForBlackGirls.com

Podcast / (Cuenta de) Instagram / Directory of Black therapists Directorio para encontrar un(a) terapeuta negro/a

Instagram accounts to follow / Cuentas de Instagram

@blackfemaletherapists @blackwomensyogaco @blackplantchick
@dopeblackmoms @blackmentalwellnessblackgirlscanheal @theblackmancanheal
@beleafmel @drlaurenfogelmersy

Recursos de salud mental a nivel local

Burrell Behavioral Health

BurrellCenter.com

Ozark Guidance

OzarkGuidance.org

Eason Counseling Center

EasonCounseling.com

**DOES NOT ACCEPT MEDICAID
NO ACEPTA MEDICAID**

The Joshua Center

TheJoshuaCenter.com

Emotions

Emotions are simple, yet they sometimes feel overwhelming. I want us to remember that emotions are signals. When the world becomes exciting or threatening our emotions provide signals which normally moves us toward action.

Six Universal Emotions and Their Actions

Ekman, 2003

Anger moves us toward assertiveness or defensiveness.

Sadness moves us toward or away from others.

Excitement / Surprise moves us toward connection and exploration.

Fear is all about protection; think fight, flight, and freeze.

Shame / Disgust moves us to hide or get rid of something.

Joy moves us to increase engagement, more contact.

Emociones

Las emociones son sencillas y, sin embargo, en ocasiones pueden resultar abrumadoras. Quiero que recordemos que las emociones son señales. Cuando el mundo que nos rodea se vuelve apasionante o amenazante, nuestras emociones nos dan señales que normalmente nos llevan a la acción.

Las seis emociones universales y sus acciones

Ekman, 2003

Ira: nos lleva a actuar con firmeza o ponernos a la defensiva.

Tristeza: nos acerca o nos aleja de otros.

Entusiasmo/Sorpresa: nos lleva hacia la conexión y la exploración.

Miedo: se trata de la protección; piensa en las reacciones de lucha, huida, parálisis.

Vergüenza/Asco: nos lleva a escondernos o deshacernos de algo.

Alegría: nos lleva a relacionarnos más, a tener más contacto con otros.

Reflection Activity

Pause and reflect in your journal.

Is this the first time you have heard these emotions described in this way? If so, can you assign a color to each emotion.

In the journal provided in your kit, write what emotions seem to be doing in your own body. If you feel anger where do you feel it? What color would you ascribe to it? Take a notice of how emotions land or settle in your body and brain.

Actividad de reflexión

Haz una pausa y reflexiona en tu diario.

¿Es esta la primera vez que oyes hablar de estas emociones descritas de esta manera? De ser así, asigna un color a cada emoción.

Toma el diario incluido en tu kit y escribe qué parecen hacer las emociones en tu propio cuerpo. Si sientes ira, ¿dónde la sientes? ¿Qué color le pondrías? Nota cómo las emociones llegan o se asientan en tu cuerpo y tu mente.



Collection Connection

Reflecting on Carrie Mae Weems's piece called *Untitled (Woman standing)*, all I see is strength and joy. It seems as if she is gathering herself. Resting her hands on the table portrays an act of grounding herself. I wonder, what are the things, people, or places that ground us? When has that strength not been enough to hold me up alone? This image calls for more pauses of reflection of my own experiences of being a black woman.

Joi McGowan

I chose the image *Untitled (Woman standing)* by Carrie Mae Weems from the series "The Kitchen Table". Carrie's gaze immediately grabbed my attention. I love how she shares her own narratives in her photographs. Carrie's work is known for giving herself agency over her own experiences. Owning my narrative helps me with my mental wellness journey and gives me autonomy as I create new opportunities.

Leah Grant

Conexión con la colección

Al reflexionar sobre la pieza de Carrie Mae Weems *Sin título (Mujer de pie)*, todo lo que veo es fortaleza y alegría. Parece que se está preparando. Apoyar las manos sobre la mesa simboliza conectarse consigo mismo. Me pregunto: ¿cuáles son las cosas, personas o lugares que nos ayudan a poner los pies en la tierra? ¿En qué momentos esa fortaleza no ha sido suficiente para sostenerme? Esta imagen me lleva a reflexionar aún más sobre mis propias experiencias como mujer negra.

Joi McGowan

Elegí la imagen *Sin título (Mujer de pie)* de Carrie Mae Weems, de la serie "La mesa de la cocina". La mirada de Carrie me llamó la atención de inmediato. Me encanta cómo comparte sus propias narrativas en sus fotografías. La obra de Carrie es conocida por darle rienda suelta a sus propias experiencias. Apropiarme de mi narrativa me ayuda en mi viaje hacia el bienestar mental y me aporta autonomía, porque me permite crear nuevas oportunidades.

Leah Grant

Carrie Mae Weems, *Untitled (Woman standing)*, 1990, printed 2015, gelatin silver print, 28 1/4 x 28 1/4 in. Crystal Bridges Museum of American Art, Bentonville, Arkansas, 2015.24.3. © Carrie Mae Weems. Photography by Edward C. Robison III.

Carrie Mae Weems, *Sin título (Mujer de pie)*, 1990, impresa en 2015, impresión en gelatina de plata, 28 1/4 x 28 1/4 pulg. Crystal Bridges Museum of American Art, Bentonville, Arkansas, 2015.24.3. © Carrie Mae Weems. Fotografía de Edward C. Robison III.



Leah Grant lives in Fayetteville, Arkansas, where she is currently an MFA candidate in the School of Art at the University of Arkansas. She graduated with her BFA from Henderson State University in Arkadelphia, Arkansas. Leah incorporates collage techniques and images from a personal archive to recontextualize her experiences with revealing and concealing the vulnerable parts of her identity. Her background is in printmaking but she also utilizes photography, writing, audio, and video in her art practice.

Leah Grant vive en Fayetteville, Arkansas, donde se encuentra estudiando una maestría en Bellas Artes en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Arkansas. Obtuvo su título en Bellas Artes de la Universidad Estatal Henderson en Arkadelphia, Arkansas. Leah incorpora la técnica del collage e imágenes de su archivo personal para volver a contextualizar sus experiencias por medio de una red de encaje que le permite revelar y ocultar las partes vulnerables de su identidad. Si bien en su experiencia se destaca el grabado, también utiliza la fotografía, la escritura, el audio y el video en su práctica artística.

Hello Everyone! Believe it or not, taking care of our mental health does not always look like it does in a therapy session with a licensed therapist. Some of us probably do not have access to therapy or feel uncomfortable with it. I have been to therapy on and off at different times in my life, sometimes it is difficult to find someone that specializes in the type of therapy you need.

It is important to build a community that makes space for who you are and where the energy is being reciprocated. I practice vulnerability with my chosen family. Our outlets for dealing with our mental health will look different depending on the person and where we are in our lives. Sometimes I find resources online through social media, shows, films, and books.

Some ways I work on myself when I am not getting help from others are listed in the next few pages.

Leah Grant



¡Hola! Lo crean o no, cuidar de nuestra salud mental no siempre se traduce en una sesión de terapia con un terapeuta licenciado. Algunos de nosotros probablemente no tenemos acceso a la terapia o nos sentimos incómodos con la idea de hacerla. Yo he ido a terapia intermitentemente en distintas etapas de mi vida. A veces, es difícil encontrar a alguien que se especialice en el tipo de terapia que necesitamos.

Es importante construir una comunidad que te dé lugar a ser quién eres y en la que la energía sea recíproca. Yo practico la vulnerabilidad con mi familia elegida. Nuestras formas de lidiar con la salud mental serán distintas dependiendo de nuestra personalidad y de la época de la vida en la que nos encontremos. En ocasiones, encuentro recursos en línea por medio de redes sociales, así como series, películas y libros.

En las siguientes páginas, enumero algunas de las maneras en que trabajo en mi salud mental cuando no recibo ayuda de otros.

Leah Grant

Leah Grant's Resources

Alex Elle is an author and wellness consultant. She has written books on how to invite healing into your life even when you have experienced a lot of pain. Her poems have changed my life and helped introduce vulnerability in a way that helps me own my truth and my light. Please check her out!!! She has written many poetry books and journals to help guide people.

Alexelle.com @alex_elle

Minaa B. is a writer and therapist I found on Instagram. Her writings highlight specific experiences that people sometimes tend to generalize when discussing hard topics. She is not afraid to keep people accountable and make space for deep reflection.

MinaaB.com @minaa_b

Recursos de Leah Grant

Alex Elle es autora y asesora de bienestar. Ha escrito libros sobre cómo incorporar la sanación en nuestras vidas incluso cuando hemos experimentado mucho dolor. Sus poemas me han cambiado la vida y me han ayudado a introducir la vulnerabilidad de una forma que ayuda a revelar mi propia verdad y mi luz interior. ¡Busquen su trabajo! Ella ha escrito muchos libros de poesía y diarios que ayudan a guiar a la gente.

Alexelle.com @alex_elle

Minaa B. es una escritora y terapeuta a quien encontré en Instagram. Sus escritos ponen de relieve experiencias específicas que se tienden a generalizar cuando se debaten temas difíciles. No tiene miedo de hacer que la gente asuma responsabilidad y de generar un espacio de reflexión profunda.

MinaaB.com @minaa_b

I love watching films and TV shows!! They help me decompress and reflect on the story at hand. I love shows that reflect experiences I have gone through! Talk about being seen and understood!

Shows I watch are:

Steven Universe

Hey Arnold

Atypical

Avatar: The Last Airbender

9-1-1 and 9-1-1 Lonestar

When I am not doing those tips above I do these:

Walk outside with friends

Talk on the phone with my sister

Share my emotions with my chosen family

Listen to music/create playlists (and dance)

Clean my space

Eat dark chocolate (yeah, I said it lol)

Cry (releasing energy is important)

Reading books

(current read: *All About Love* by bell hooks)

Looking at memes on instagram (don't we all, lol)

¡Me encanta ver películas y series de televisión! Me ayudan a descomprimir y reflexionar sobre la historia que se me presenta. Me encantan las series que reflexionan sobre experiencias que yo también he vivido. ¡Eso sí que es sentirse vista y entendida!

Algunos ejemplos de lo que veo son:

Steven Universe

Hey Arnold (¡Oye, Arnold!)

Atypical

Avatar: The Last Airbender

9-1-1 y 9-1-1 Lonestar

Cuando no estoy haciendo nada de lo anterior:

Salgo a caminar al aire libre con amigos

Llamo por teléfono a mi hermana

Comparto mis emociones con mi familia elegida

Escucho música/creo listas de reproducción (y bailo)

Limpio mi espacio

Como chocolate amargo (sí, ¡lo dije! Jaja)

Lloro (soltar energía es importante)

Leo libros (actualmente: *All About Love* de Bell Hooks)

Veo memes en Instagram (¿quién no?)

Reflection Activity

An important part of my art practice is reflection.

Reflection is how I locate myself in the world. I made a list of questions that will assist you with reflecting on your own journey. Write them in the journal from your kit!

What are some things that you do that help take care of your mental health?

When do you ask for help?

How were you yourself today?

Do I leave room for my own creativity?

What does my own authority look like?

Actividad de reflexión

Una parte importante de mi práctica artística es la reflexión.

La reflexión es mi forma de ubicarme en el mundo. Elaboré una lista de preguntas que te ayudarán a reflexionar sobre tu propio recorrido. ¡Escribelas en el diario que vino con tu kit!

¿Cuáles son algunas de las cosas que haces que te ayudan a cuidar de tu salud mental?

¿Cuándo pides ayuda?

¿De qué manera fuiste tú mismo/a hoy?

¿Le das espacio a tu propia creatividad?

¿Cómo se expresa tu autoridad?

Collage Activity

The materials reflect textures and patterns that reference lace and flowers. My collage process is something I depend on to help sort out my memories and experiences. I use my art practice as a tool for therapy. It also allows me to reconstruct new opportunities. I use the patterns from lace fabrics and some elements from nature to reference a web to my identity.

This web allows me to reveal and conceal my vulnerable experiences. In this activity portion of the kit, I chose materials for you to do the same. I am looking forward to seeing what you create from this kit. If you feel comfortable, please tag an image of your creation using **#CBArtMends** on Instagram so we can see your collages!

Actividad de collage

Los materiales reflejan texturas y patrones que hacen referencia al encaje y las flores. Mi proceso de creación de collage es algo de lo que dependo para poner en orden mis recuerdos y experiencias. Uso mi práctica artística como una herramienta terapéutica. También me permite reconstruir nuevas oportunidades. Utilizo los patrones de los encajes y algunos elementos de la naturaleza para hacer referencia a una red de mi identidad.

Esta red me permite revelar y ocultar mis experiencias vulnerables. En esta actividad del kit, elegí materiales para que puedas hacer lo mismo. ¡Tengo muchas ganas de ver lo que crearás con este kit! Así que, si lo deseas, ¡publica una imagen de tu creación en Instagram usando la etiqueta **#CBArtMends** para que podamos ver tus collages!

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.

Pensamientos finales

Esperamos haberte provisto de técnicas útiles para superar problemas 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 alguno.





I want to make space to process the things we go through. Not that we can't handle it, because we can, but that it's okay to process in the moment.

Leah Grant

Quiero generar un espacio para procesar las experiencias que atravesamos. No es que no podamos manejarlas—sí que podemos—, pero es bueno procesar en el momento.

Leah Grant



Crystal Bridges
Museum of American Art