

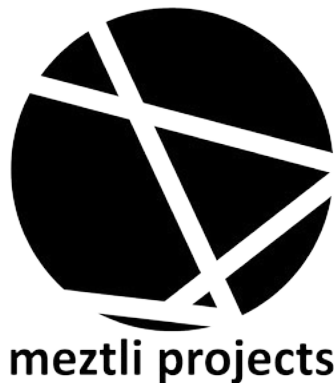
SAY THEIR NAMES LA
SPRING ZINE NO. 2
(support/heal)

Say Their Names LA Spring Zine No. 2 is an artist's project by Deborah Aschheim in collaboration with Say Their Names LA.



Say Their Names LA is a family-led network of support and mutual aid for people affected by state-sanctioned violence.
www.instagram.com/saytheirnamesla

With support from Meztli Projects



Information about the artworks and contributors to this zine can be found on page 27

When the weight of all the
world is pushing down,
Just push right back



@MsYellowArt



RESOURCE GUIDE **Guía de Recursos**

Grief and Loss **Dolor/pesadumbre y pérdida**

THE COMPASSIONATE FRIENDS

Los amigos compasivos

877-969-0010, compassionatefriends.org

Provides personalized comfort, hope, and support to families experiencing loss and helps others better assist the grieving family.

Proporciona comodidad personalizada, esperanza y apoyo a las familias que sufren pérdida y ayuda a otros a ayudar mejor a la familia afligida.

DIGNITY AND POWER NOW'S COMMUNITY CARE HEALING SERVICES

dignityandpowernow.org

Servicios de sanación para el cuidado comunitario de Dignidad y poder ahora
dignityandpowernow.org

Program for activists, organizers, and families affected by state violence to receive 5 healing sessions FREE of charge within these modalities: Talk/EMDR Therapy, Acupuncture, Massage, Energy, Healing, Yoga and Breathwork.

Programa para activistas, organizadores, y familias afectadas por la violencia estatal para recibir 5 sesiones de sanación GRATIS dentro de estas modalidades: Terapia Talk/EMDR, Acupuntura, Masaje, Energía, Sanación, Yoga y Respiración.

Contact: communitycarehealingservices@protonmail.com

English Form: <https://form.jotform.com/203104858729157>

Spanish Form: <https://form.jotform.com/20310757958162>

Legal Aid **Asistencia legal**

JUSTICE X

https://www.instagram.com/justicex_pda

A coalition of Black and Brown lawyers advancing Black and Brown interests, and the interests of marginalized communities.

Una coalición de abogados negros y morenos que promueven los intereses negros y morenos y los intereses de las comunidades marginadas.

ACLU

American Civil Liberties Union

Unión Americana de Libertades Civiles

aclusocal.org (English and Spanish)

aclusocal.org/en/seeking-legal-help-aclu, 213-977-5253

The ACLU files cases that affect the civil liberties or civil rights of large numbers of people. Attorneys represent ACLU clients free of charge

La ACLU presenta casos que afectan las libertades civiles o los derechos civiles de un gran número de personas. Los abogados representan a los clientes de la ACLU de forma gratuita

LEGAL AID FOUNDATION

Fundación de asistencia legal

(800) 427-8700, (562) 435-3501, lafla.org

Nonprofit law firm that protects and advances the rights of the underserved to ensure access to the justice system.

Firma de abogados sin fines de lucro que protege y promueve los derechos de los marginados para asegurar el acceso al sistema de justicia.

NATIONAL LAWYERS GUILD

(212) 679-5100

<https://www.nlg.org/about/contact-us/>

Provides legal assistance and technical support to progressive social movements and in defense of political and civil rights.

Organización Nacional sin Fines de Lucro] brinda asistencia legal y apoyo técnico a los movimientos sociales progresistas y en defensa de los derechos políticos y civiles.

Organizations Organizaciones

SAY THEIR NAMES LA

<https://www.instagram.com/saytheirnamesla/>

Family-led network of support and mutual aid for people affected by state-sanctioned violence. Live conversations every Tuesday at 6:30 pm on Clubhouse.

*Red de solidaridad y apoyo mutuo dirigida por las familias para las personas afectadas por violencia sancionada por el estado. <https://www.instagram.com/saytheirnamesla/>
Conversaciones en vivo cada Martes a las 6:30 pm en Clubhouse.*

BLACK LIVES MATTER LOS ANGELES (BLMLA)

<https://www.blmla.org/>

Established in 2013 to end state-sanctioned violence against Black people.

Establecida en el 2013 para terminar la violencia sancionada por el estado contra la comunidad Afrodescendiente.

CENTRO CSO

<https://www.facebook.com/CentroCSO/>

Defending public education & fighting for all oppressed people in Boyle Heights & East LA

Defendiendo la educación pública & luchando por todas las personas oprimidas en Boyle Heights & el Este de LA.

MY GOOD

<https://mygood.org>

Support for families impacted by law enforcement violence

Apoyo para familias impactadas por la violencia de agencias policiales.

IN THIS TOGETHERLA

<https://www.inthistogetherla.com/>

Coalition of artists, activists, and organizers within greater Los Angeles working to sow solidarity, action, and mutual aid throughout the Southland.

Coalición de artistas, activistas y organizadores dentro del área de Los Angeles, trabajando para sembrar solidaridad, acción y apoyo mutuo a través de la tierra sur.

GRIEF COUNSELING

Q: What is grief counseling?

Grief counseling takes the whole person (mental, emotional and spiritual) into consideration instead of just trying to fix the way you think about things. It helps us experience and understand everything that comes with loss.

Q. How can somebody know that they need help?

Everybody experiences grief differently. Grief can create intense emotions that can be overwhelming. Any time someone feels like they are struggling with how to take care of themselves and how to show up for life, it is a great time to reach out for guidance and help.

Q: Are there special needs of people who are grieving who have been impacted by state sponsored violence?

It can be hard to grieve the loss of your loved one when you're also infuriated by the injustice that created the loss. Getting through those layers of emotion and trauma allows the grieving process to unfold.

Everybody's journey is unique, though many people have similar experiences. It makes sense to be angry when someone has been taken from you because of something outside of your control that is perpetuated by a system that doesn't work to the advantage of the community. That anger is important to allow for, embrace, acknowledge. If someone is using anger to create change, it may be a necessary part of their journey in order to get to the next phase.

Grief counseling includes validating someone's experience. When there's a powerful structure invalidating the bereaved family member's experience, [there can be] a sense of betrayal. Who your loved one was isn't being honored. You're battling just to be acknowledged for your experience. The energy that it takes to fight to be heard is exhausting and takes away from your ability to feel the pain of the loss.

A lot of the work I do is finding ways to reconcile, not by accepting the injustice but by recognizing the injustice and learning how to live with it in a way that is nourishing to you, as opposed to continuing the loops of pain and anger and invalidation.

Q: How can friends and supporters be sensitive and help people heal, but not trigger or hurt people who've been impacted? What do I do if the other person gets emotional?

Approach everything with compassionate curiosity. If you don't know what to do, you can ask without expectations.

In grieving, letting ourselves feel through everything is an important piece of healing. When you're talking to someone and they start to experience [strong] emotions, you're not causing that pain. As long as the conversation you're having is a safe space for them, it can be helpful for them to be allowed to feel that pain. If you are able to stay present with them as they experience it, you're validating their experience.

-- Rev. Elizabeth Uslander, Grief Counselor
www.VoyagesLLC.com.



ASESORAMIENTO DE PÉRDIDA Y DUEL

P: ¿Qué es el asesoramiento de pérdida y duelo?

El asesoramiento de pérdida y duelo toma en cuenta por completo a la persona (mentalmente, emocionalmente y espiritualmente) en vez de intentar arreglar la manera en la piensa. Nos ayuda a entender que todo lo que conlleva una pérdida.

P: ¿Cómo puede alguien saber que necesita ayuda?

Todos tienen una experiencia distinta con la pérdida y el duelo. La pérdida y el duelo pueden generar emociones muy intensas que pueden ser abrumadoras. En cualquier momento que alguien siente dificultad en cómo cuidar de sí mismo o presentarse ante la vida, es un gran momento para pedir ayuda y apoyo.

P: ¿Hay necesidades especiales que tienen las personas en estado de luto por el impacto de la violencia patrocinada por el estado?

Puede ser muy duro el luto de la pérdida de un ser querido cuando, al mismo tiempo, se siente enfurecido por la injusticia que generó la pérdida. Atravesar todas esas capas de emociones y trauma permite que el proceso de luto se desenvuelva.

Cada trayectoria es única, aunque muchas personas tengan experiencias similares. Tiene sentido sentir coraje cuando alguien es robado de usted por culpa de algo fuera de su control que es perpetuado por un sistema que no funciona para el bien de la comunidad. Es importante permitir, aceptar y reconocer ese coraje. Si alguien está usando ese coraje para generar cambio, ese sentimiento puede representar una parte necesaria de su trayectoria para poder pasar a la siguiente etapa.

El asesoramiento de pérdida y luto incluye validar la experiencia de alguien. Cuando hay una estructura poderosa invalidando la experiencia de los miembros de la familia afligida, [esto puede generar] un sentimiento de traición. La persona que su ser querido era no está siendo honrada. Está luchando para que su experiencia sea reconocida. La energía que se requiere para luchar para ser escuchado es agotadora y le quita parte de su habilidad de sentir el dolor de la pérdida.

Gran parte del trabajo que hago tiene que ver con encontrar formas de reconciliar, no a través de aceptar la injusticia, sino a través de reconocer la injusticia ocurrida y encontrar maneras de vivir con ella de una manera que es sustentable para usted, en oposición a continuar los círculos viciosos de dolor, enojo e invalidación.

P: ¿Cómo pueden lxs amigxs y personas que apoyan a aquellos que han sido impactados, ser sensibles y ayudar a las personas a sanar, sin causar aflicción o más dolor? ¿Que puedo hacer si la otra persona se muestra emocional?

Aborde todo con curiosidad fundada en la compasión. Si no sabe qué hacer, puede preguntar sin expectativas.

En el proceso de luto, permitirnos sentir todo, es una parte importante de la sanación. Cuando habla con alguien, y esta persona muestra que está comenzando a sentir emociones [fuertes], no es usted quien está causando ese dolor. Siempre y cuando la conversación que usted está llevando a cabo es un espacio seguro para ellos, puede ser útil que se les permita sentir ese dolor. Si es posible para usted mantenerse presente para ellos mientras tienen esa experiencia, usted está validando la experiencia.

Rev. Elizabeth Uslander es una asesora que se especializa en el Luto, Pérdida de Vida, Familia y Asesoramiento Espiritual. Ella trabaja dentro de la intersección de la pérdida traumática, luto complejo y justicia social. Encuentre más información sobre su trabajo de asesoría y consultoría, así como recursos de apoyo en:

— Rev. Elizabeth Uslander, Asesora de Pérdida
www.VoyagesLLC.com.

Say their names!
Let the silent screams
Of mothers and sisters coalesce
Into one voice and jump off this Zine
Raise your fist
And rise up with each turned page
Because from LA to the Twin Cities
It's the mothers' rage that is the poured gasoline
On burnt banks and police precincts
Forcing societal change

So as we chant A.C.A.B. and
No Good Cop In a Racist System and F.T.P.
We mustn't lose sight
That this movement—
This collective flight
Is only made possible by the fight of the families
Whose loved ones were stolen and given wings
Their breath snatched like COVID
In videos gone viral
Of racist police lynchings

So let's stay focused on the fams and keep them
central
Because it's reciprocal love and support that are the
linchpins

Not empty charity or rhetoric of reformists
And armchair revolutionaries
But mutual aid and solidarity
So let's say their names
And fan the flames
Of revolution
Forged by the families

— Felipe Findley (Riotry)



Digan sus nombres!
Dejemos que los gritos silenciados
De madres y hermanas se incorporen
En una sola voz y salgan de este Zine
Levanta tu puño
Y levántate con cada vuelta estas páginas
Porque desde LA hasta las Ciudades Gemelas
La rabia de las madres es la gasolina derramada
En bancos y departamentos policíacos quemados
Forzando el cambio social

Así que mientras gritamos A.C.A.B y
No Hay Policías Buenos en un Sistema Racista y F.T.P.
No perdamos de vista
Que este movimiento -
Esta lucha colectiva
Solo es posible gracias a la lucha de las familias
A las que sus seres queridos les fueron robados y dados
alas
Sus alientos arrebatados como COVID
En videos virales
De linchamientos a manos de policías racistas

Así que concentrémonos en las familias y en tenerlas al
centro

Porque el amor y apoyo recíprocos son los alfileres
No una silla vacía ni retórica de reformistas
Y revolucionarios sentados en sus sillones
Pero apoyo mutuo y solidaridad
Así que digamos sus nombres
Y avivemos las llamas
De la revolución
Forjada por las familias

— Felipe Findley (Riotry)









ALEX FLORES

We grew up in a neighborhood where there was always discrimination. It affects your self-esteem: You feel like you're not worth it and you feel shy asking for help. My brother, Alex was a really good student, but didn't graduate. He was working. He wanted to change his life, to do something better and build a family.

After Alex spent some time in jail, we noticed that his mental health was not good. He was scared to go to sleep, he thought people were watching him and were coming to get him. I told my mom, this is not Alex. We need to find help for him. I feel like, they should have [paid attention to] his mental health in jail, because he was not like this before.

On November 19, 2019, a pedestrian saw Alex with a kitchen knife and called the police. [The police] saw that Alex was having mental issues. They followed Alex about 6 blocks. They had time to reach someone to get him help, and they didn't. They didn't. They didn't have a plan for him. Once they got to 28th street, they surrounded him [and an officer shot him].

Our minds in that moment were just blank. All you know is just that your brother, your sibling, your loved one is gone. Your life pretty much stops completely.

A few weeks after my brother was killed, we canvassed in the neighborhood for information. Almost everyone in the community had a story about the police harassing them, or stopping them in their cars.

What has been helpful is the community—our family, our friends, our movement—who have supported us and our cause, mentally as well as financially. We get our strength from them.

Ever since my brother was killed, our goal is to let as many people know what happened to him: there's no accountability. We're on the streets protesting. When my brother was first killed, we did it for a full month, back to back, day after day. After one month, we decided to do it every Friday. After one year, we decided to do it the third Friday of the month, since he was killed on the 19th. We're still out there, every third Friday. You can join us: go to Instagram and Facebook "Justice4AlexFlores". We post about events to support other families, too.

I had to leave my job for 2-3 months, it was either my job or [finding] someone to help us with my brother's case. My brother didn't deserve to die the way he did. My brother's death is not going to be in vain.

There are families out there who have unfortunately stayed quiet because they're undocumented and afraid. They have other siblings, smaller kids that they also have to provide for. That's the reason why we're out there.

We are out on the streets trying to change people's minds.

—Amanda Flores



ALEX FLORES

Crecimos en una colonia en donde siempre existió la discriminación. Esto afecta tu autoestima: te sientes devaluado e inhibido para pedir ayuda. Mi hermano Alex siempre fue un buen estudiante, pero no se graduó. Él estaba trabajando. Quería que cambiara su vida, para lograr algo mejor y crear su familia.

Después de que Alex estuvo un tiempo en la cárcel, nosotros notamos que su salud mental no era buena. Tenía temor al dormir, pensaba que otras personas lo estaban viendo y querían hacerle algo malo. Yo le dije a mi mamá “este no es Alex”. Necesitamos buscar ayuda profesional para él. Siento que debieron haberle puesto atención a su salud mental en la cárcel, porque él no era así antes.

El 19 de Noviembre de 2019, una persona que iba caminando vio a Alex con un cuchillo y le habló a la policía. La policía notó que Alex tenía problemas mentales. Lo siguieron 6 cuerdas. Tuvieron suficiente tiempo para buscar a alguien que le diera ayuda profesional, pero no lo hicieron. Simplemente no lo hicieron. No hicieron un plan para ayudarlo. Cuando llegaron a la calle 28, lo rodearon y un oficial le disparó y lo asesinó.

Nuestra mente en ese momento se quedó en blanco. Solo entiendes que tu hermano, tu ser amado ya no está. Tu vida se detiene por completo.

Algunas semanas después que mataron a mi hermano, pedimos información en nuestra colonia. Descubrimos que casi todos en nuestra comunidad habían tenido una experiencia en donde la policía los hostigaba o los detenía cuando estaban en sus vehículos.

Lo que ha ayudado es nuestra comunidad, es nuestra familia, nuestros amigos, es el apoyo psicológico y financiero a nuestra causa. Nuestra fuerza viene de ellos.

Desde que mataron a mi hermano, nuestra meta es darlo a conocer a la mayor cantidad de personas que podamos: porque no existe un sentido de rendición de cuentas. Salimos a las calles a protestar. Cuando aun era mas reciente el asesinato de mi hermano, protestamos durante un mes entero, diario. Después de un mes, decidimos hacerlo cada viernes. Después de un año, decidimos protestar el tercer viernes de cada mes, desde que lo asesinaron el 19 de noviembre seguimos aquí, protestando cada tercer viernes. Nos puedes acompañar en Instagram o Facebook “Justice4AlexFlores”. También publicamos información sobre otros eventos en apoyo a otras familias.

Tuve que dejar mi trabajo de 2 a 3 meses, tuve que elegir entre mi empleo o encontrar a alguien que nos ayudara con el caso de mi hermano. Mi hermano no merecía morir de esa forma. La muerte de mi hermano no será en vano.

Desafortunadamente, existen familias que han guardado silencio porque son indocumentados y tienen miedo. Tienen otros hermanos pequeños que tienen que proveer para ellos. Ese es uno de los motivos por los que salimos a protestar.

Salimos a las calles tratando de cambiar la mentalidad de la gente.

— Amanda Flores.





NICHOLAS BURGOS

Benjamin Burgos got the call in mid-October, 2020. His brother Nick Burgos, 38, had been shot by a Los Angeles County Sheriff Deputy at a UCLA hospital in Torrance and was in critical condition. “We thought he was going to stay there for three weeks to get help, and then he was going to get released,” Benjamin told L.A. Taco.

The hospital staff told Benjamin that Nick left his room because he wanted to use the restroom. When Nick was denied bathroom access, he got “aggressive.” Since he had an IV inserted in his arm, Nick was dragging an IV pole behind him as he attempted to use the bathroom. “I guess the cop felt threatened that he had a metal piping. The doctors around [the deputy] and the nurses were telling them, ‘We have a protocol. You’re not allowed to shoot, don’t engage, our team is coming up here.’” Benjamin told L.A. Taco that a female deputy shot Nick nine times. Nick was the second person to be shot at Harbor-UCLA Medical Center in less than six years.

Nick struggled with mental health as well as substance abuse issues.

“A hospital is supposed to be your safe zone,” Benjamin said. Nick pleaded for help before admitting himself into the UCLA hospital, “He was like ‘you guys don’t understand what I’m going through, I need to go to the hospital.’”

Due to COVID-19, Benjamin wasn’t able to see his brother for over a week. When Benjamin finally saw his brother, he was on life support. On November 1, Nick was pronounced dead.

Frontline Wellness Network (FWN), an organization seeking to end the public health crisis of criminalization, [has been] petitioning for the county to terminate its hospital contracts with the sheriff’s department and commit county resources to providers who can “respond to patient crises in safe and dignified ways.”

Also involved with divesting from law enforcement, the UCLA Divest/Invest Faculty Collective, said in a statement, **“patients experiencing mental health distress being met with attempted murder in the halls of a UCLA hospital is the opposite of safety and care...We are at yet another flashpoint in this nation’s history where we must ask ourselves, what does true safety look like for our communities and us? What does care truly look like?”**

— Lexis-Oliver Ray



NICHOLAS BURGOS

Benjamin Burgos recibió la llamada a mediados de Octubre, 2020. Su hermano, Nick Burgos, 38, había recibido disparos por parte de un Alguacil del Condado de Los Angeles en un hospital UCLA en Torrance y se encontraba en condición crítica. “Pensábamos que se quedaría ahí durante tres semanas para recibir ayuda y se le daría de alta,” Benjamin le dijo a L.A. Taco.

El personal del hospital le dijo a Benjamin que Nick había salido de su cuarto porque quería usar el baño. Cuando se le negó acceso al baño a Nick, se puso “agresivo”. Ya que en su brazo tenía un IV insertado, Nick estaba jalando un poste de IV detrás de él mientras intentaba usar el baño. “Supongo que el policía se sintió amenazado de que trajera una pipa de metal. Los doctores alrededor [al alguacil] y las enfermeras les decían, ‘Tenemos un protocolo. Usted no tiene permitido disparar, no se enganche, nuestro equipo ya viene en camino.’” Benjamin le dijo a L.A. Taco que una oficial mujer le disparó a Nick nueve veces. Nick es la segunda persona a la que se le dispara en el Centro Médico Harbor-UCLA en menos de seis años.

Nick luchaba con problemas de salud mental, así como con el abuso de sustancias.

“Se supone que un hospital debe de ser su zona segura,” Dijo Benjamin. Nick suplicaba por ayuda antes de admitirse a sí mismo al hospital UCLA. “Él decía ‘ustedes no entienden por lo que estoy pasando, necesito ir al hospital.’”

Por el COVID-19, Benjamin no pudo ver a su hermano por más de una semana. Cuando Benjamin por fin vio a su hermano, él ya estaba conectado a un sistema de respiración artificial. El primero de Noviembre, Nick fue pronunciado como fallecido.

Frontline Wellness Network (FWN), “Red de Bienestar de Primera Línea”, una organización en búsqueda de erradicar la crisis de la criminalización dentro de la salud pública, [ha estado] peticionando que el condado termine sus contratos con el departamento de los alguaciles y que comprometa recursos del condado hacia proveedores que puedan “responder a crisis con pacientes de manera digna y segura.”

La Facultad Colectiva de Desinversión/Inversión de UCLA, que también está involucrada en el proceso de desinvertir de agencias policíacas, dijo en una declaración, **“los pacientes experimentando una aflicción de salud mental siendo enfrentados con intento de asesinato en los pasillos de un hospital de UCLA es lo opuesto a la seguridad y al cuidado... Nos encontramos de nuevo en otro punto de ignición en la historia de esta nación donde nos tenemos que preguntar a nosotros mismos, ¿Cómo se ve la seguridad para nuestras comunidades y para nosotros? ¿Cómo se ve el cuidado en realidad?”**



**Mental Health Care
is Social Justice.**

**Social Justice is
Mental Health Care**

CONTRIBUTOR NOTES

p.3, art by Ms Yellow. On Instagram: @msyellowart.

p. 4, p. 11, 23, 26 and back cover; images by Briana Murray. Briana works from photos she takes documenting actions she witnesses and participates in, @stuffbybri.

p. 8, drawing by Courtney Costello, @costello_court, after a photo by @toreystravels.

p. 7-10, Interview with Rev. Elizabeth Uslander, who specializes in Grief, End of Life, Family and Spiritual Counseling, working at the intersection of traumatic loss, complex grief and social justice. More about her counseling, consulting work, and supportive resources, at www.VoyagesLLC.com.

p. 11, 12 poem by Felipe Findley, art by Briana Murray.

p. 13, David, collaborative artwork by Deborah Aschheim and Sam Sullivan.

p. 14-15 (centerfold) Flowers for David, photo collage by Sam and DeAnna Sullivan. DeAnna's son/ Sam's 19-year old brother, David, Sullivan was killed by Buena Park police. Learn more about David and support his family in their fight for justice: @justicefordavidsullivan.

p. 16-19, Amanda Flores' brother Alex, a kind and caring soul, was killed in 2019 by LAPD. Amanda told the story of her family's fight for justice for Alex to Deborah Aschheim. Learn more about Alex and support the Flores family: @justice4alexflores.

p. 17, RIP Davy, by Sam Sullivan and Joshua Siañez.

p. 19, still from video by Luis Mora, @ the_lumo_

p. 20, 25 drawings of Nick Burgos' family by Deborah Aschheim.

p. 21 and 24, excerpts from Nick Burgos's story as told to Lexis-Oliver Ray. (<http://www.lexisolivierray.com/>) Read Lexis-Oliver's article in its entirety in LA Taco: lataco.com/ucla-hospital-man-shot/

p. 22, (top) drawing by Meli Gómez, @xmeliiii.

(bottom) Drawing by Joey Mason. Joey Mason makes drawings of social justice movements and city life in Los Angeles and beyond. More artwork @joeymasonart and www.sketchesderesistance.com, #sketchesderesistance.

Spanish Translation by Carolina Perez and Diana Umana

Thank you also to Laura Peterson, Robert Paterno, Torey Costello, Courtney Costello, Alejandra Estrada (@lovelyestrada), Eiko Hamada-Ano, Aga Kadlubowska, Jess, Ali Anderson, Belle Ives, xan of mars, Lorissa Tercero (@sholissaa), Chris Colbert, Julianna Lacoste, Lila Perkins

Design by Jody Zellen, jodyzellen.com

© 2021 Deborah Aschheim, www.deborahaschheim.com, @365daysofvoters

