

Julio es el Mes de Concientización sobre la Salud Mental de BIPOC

# Establezca límites para tener relaciones saludables

La población negra, los indígenas y las personas de color (BIPOC) corren el riesgo de sufrir un trauma único debido a una lesión mental y emocional por diversos motivos.

Si ha experimentado un trauma semejante, es posible que descubra que sus relaciones se ven afectadas. Considere estas estrategias para proteger y gestionar sus relaciones más cercanas y todo lo que sea importante para usted.

## Priorice las necesidades

Tómese el tiempo para pensar dónde se encuentra, qué puede y qué no puede tolerar y qué lo pone feliz o incómodo.

## Si es necesario, tome distancia

Si siente que no lo respetan o que sobrepasan sus límites en repetidas ocasiones, puede que sea hora de dejar de establecer relaciones para proteger su bienestar emocional.

## Comuniqué los límites

Deje que los demás conozcan sus límites de forma clara y directa, y reitérelos si siente que los están traspasando.

## Anticipe la resistencia

No espere que el resto de las personas comprendan sus límites con facilidad, sobre todo si tienen distintas personalidades o si provienen de culturas diferentes.

Obtenga información y recursos adicionales en  
[MagellanHealthcare.com/BIPOC-MH](https://MagellanHealthcare.com/BIPOC-MH).

