



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

# Las relaciones significativas promueven el bienestar mental

Establecer relaciones sinceras con personas de raza negra, indígenas y de color (BIPOC) reduce la probabilidad de sufrir problemas de salud mental como ansiedad y depresión.

## Tenga una mente abierta

Apreciar las diferentes perspectivas fomenta un sentido de pertenencia y unidad. A su vez, la comunidad BIPOC se vuelve más fuerte y resiliente.

## Deje atrás las charlas triviales

Ir más allá de las interacciones superficiales y entablar conversaciones más profundas facilita relaciones genuinas con las personas BIPOC.

## Practique la escucha activa.

El hecho de mostrar empatía, hacer preguntas de seguimiento y demostrar comprensión indica que usted valora los pensamientos y sentimientos de las personas BIPOC y construye relaciones más profundas.



**Para obtener más información, escanee el código QR para visitar el sitio web para miembros de Programa de Asistencia al Empleado, [Member.MagellanHealthcare.com](https://Member.MagellanHealthcare.com) o llame al 1-800-356-7089 (TTY 711).**

**Magellan**  
HEALTHCARE®