



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

# Apoye su bienestar mental a través de la cultura, la atención y la conexión

Para las personas negras, indígenas y de color (BIPOC), la comida puede ser una forma poderosa de conectar con la herencia, fomentar la curación y honrar las tradiciones. Combinada con prácticas de autocuidado significativas, estas conexiones pueden ayudar a apoyar el bienestar mental y aportar equilibrio a nuestras vidas.

## Nutrirse con tradición

Sustituya los alimentos procesados por ingredientes frescos arraigados en su cultura y cambie las bebidas azucaradas por infusiones de hierbas o agua infusionada.

## Recupérese mediante el autocuidado cultural

Deje espacio para prácticas que le enraícen y reafirmen, como bailar al ritmo de música conocida, escribir su historia en un diario u honrar tradiciones espirituales.

## Conectar a través de las comidas compartidas

Cocine con otros, intercambie recetas u organice una comida en la que cada persona traiga un plato que refleje su herencia.

Mantener la más mínima conexión con sus raíces culturales puede ayudarle a sentirse más arraigado y resistente.



**Escanee el código QR para visitar su sitio web de miembro para obtener más información.**