



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

Nutrir nuestras raíces: priorizar el autocuidado y la nutrición para el bienestar mental

Para las personas negras, indígenas y de color (BIPOC), el autocuidado y la nutrición no son sólo hábitos saludables, sino que también tienen que ver con la recuperación, la resiliencia y la reivindicación del bienestar en un mundo que a menudo dificulta el acceso a estas cosas.

Las investigaciones demuestran que las comunidades BIPOC experimentan tasas más elevadas de enfermedades relacionadas con la alimentación, como la diabetes, la obesidad y las cardiopatías,¹ afecciones que pueden aumentar el estrés crónico y afectar a la salud mental.²

Practicar el autocuidado y tomar decisiones nutricionales intencionadas puede reducir el estrés, elevar el espíritu y fortalecer el bienestar mental. Considere estas sugerencias:

- 1 **Respire y quédese quieto:** La respiración profunda y las prácticas de meditación de diversas tradiciones pueden ayudar a reducir el estrés y restablecer el equilibrio.
- 2 **Muévase con alegría:** Bailar al ritmo de músicas arraigadas en su cultura, u otras, puede aportar alegría y celebrar la expresión personal.
- 3 **Busque apoyo afirmativo:** Los profesionales que le apoyan y respetan su identidad y las experiencias vividas pueden ayudarle a desarrollar estrategias para prosperar.
- 4 **Explore alimentos ricos en nutrientes:** Las verduras y hortalizas tradicionales de diversas culturas contienen nutrientes que favorecen un estado de ánimo positivo, la concentración y la energía.
- 5 **Respete las tradiciones culinarias:** Cocinar con hierbas y especias familiares puede conectarte con tu herencia y alimentar tu bienestar.

Cuando honramos nuestras raíces a través del autocuidado y la alimentación, restablecemos el equilibrio y aumentamos la resiliencia.



Escanee el código QR para visitar Member.MagellanHealthcare.com o llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-356-7089 (TTY 711) para obtener más información.