

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.

Comunique 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.

