

July is BIPOC Mental Health Awareness Month

Setting boundaries for healthy relationships

Black, Indigenous and People of Color (BIPOC) are at risk of experiencing unique trauma due to mental and emotional injury from a variety of causes.

If you have experienced such trauma, you may find that your relationships are impacted. Consider these strategies to protect and manage your closest relationships and all that are important to you.

Prioritize needs

Take the time to think through where you stand, what you can and cannot tolerate, and what makes you feel happy or uncomfortable.

Anticipate resistance

Expect that others may not easily understand your boundaries, especially if they have different backgrounds or personalities.

Communicate boundaries

Clearly and directly let others know of your boundaries and reiterate them if you feel they are being overstepped.

Distance yourself if necessary

If you feel disrespected or have your boundaries crossed repeatedly, it may be time to cut off further interactions to protect your emotional wellbeing.

Find additional information and resources at
MagellanHealthcare.com/BIPOC-MH.



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.

