



July is BIPOC Mental Health Awareness Month

Support your mental wellbeing through culture, care and connection

For Black, Indigenous and People of Color (BIPOC), food can be a powerful way to connect with heritage, foster healing and honor traditions. Combined with meaningful self-care practices, these connections can help support mental wellbeing and bring balance to our lives.

Nourish with tradition

Replace processed food with fresh ingredients rooted in your culture and swap out sugary drinks with herbal teas or infused water.

Restore through cultural self-care

Make space for practices that ground and affirm you—like dancing to familiar music, journaling your story or honoring spiritual traditions.

Connect through shared meals

Cook with others, exchange recipes or host a potluck where each person brings a dish that reflects their heritage.

Maintaining even the smallest connection to your cultural roots can help you feel more grounded and resilient.



Scan the QR code or visit MagellanHealthcare.com/BIPOC-MH for more information and helpful resources.



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 o visite MagellanHealthcare.com/BIPOC-MH para obtener más información y recursos útiles.