



July is BIPOC Mental Health Awareness Month

Meaningful connections promote mental wellbeing

Building sincere connections with Black, Indigenous and People of Color (BIPOC) individuals lowers their likelihood of mental health concerns like anxiety and depression.

Keep an open mind

Appreciating different perspectives fosters a sense of belonging and unity. In turn, the BIPOC community becomes stronger and more resilient.

Move past small talk

Going beyond surface-level interactions and engaging in deeper conversations facilitates genuine connections with BIPOC individuals.

Practice active listening

Showing empathy, asking follow-up questions and demonstrating understanding shows you value BIPOC individuals' thoughts and feelings and builds deeper connections.



Scan the QR code or visit MagellanHealthcare.com/BIPOC-MH for more BIPOC mental health resources.



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

Las relaciones significativas promueven el bienestar mental

Establecer relaciones sinceras con personas de raza negra, indígenas y de color (BIPOC) reduce la probabilidad de sufrir problemas de salud mental como ansiedad y depresión.

Tenga una mente abierta

Apreciar las diferentes perspectivas fomenta un sentido de pertenencia y unidad. A su vez, la comunidad BIPOC se vuelve más fuerte y resiliente.

Deje atrás las charlas triviales

Ir más allá de las interacciones superficiales y entablar conversaciones más profundas facilita relaciones genuinas con las personas BIPOC.

Practique la escucha activa.

El hecho de mostrar empatía, hacer preguntas de seguimiento y demostrar comprensión indica que usted valora los pensamientos y sentimientos de las personas BIPOC y construye relaciones más profundas.



Escanee el código QR o visite MagellanHealthcare.com/BIPOC-MH para obtener más recursos de salud mental de BIPOC.