



## 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 para visite su sitio web para miembros para obtener más información.**