



Julio es el Mes de Concientización sobre la Salud Mental de BIPOC Cultivar la cultura, la comunidad y las relaciones para apoyar a las personas BIPOC

Crear comunidades inclusivas en las que las personas de raza negra, indígenas y de color (BIPOC) tengan un sentido de pertenencia y apoyo es importante para su bienestar.¹ Las investigaciones indican que las personas con fuertes relaciones sociales tienen un 50 % más de probabilidades de vivir más tiempo y tienen más posibilidades de prevenir enfermedades graves como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, demencia, ansiedad y depresión.²

Incluimos cinco formas en que puede conectarse con BIPOC para cultivar la cultura, la comunidad y las relaciones.

- 1 Explorar los valores, las creencias y las tradiciones de diversas culturas:** Explore artículos, libros, documentales, museos culturales, idiomas o cocinas de BIPOC puede cultivar el respeto, la empatía y la inclusión.
- 2 Buscar relaciones auténticas:** Establezca contactos significativos con BIPOC encontrando puntos en común, tanto personal como profesionalmente. Las relaciones culturales genuinas pueden surgir de la solidaridad entre vecinos, las conversaciones de intereses compartidos o la adopción de diversas perspectivas para lograr objetivos comunes.
- 3 Participar en actividades comunitarias:** Ofrézcase como voluntario para apoyar a la comunidad BIPOC brindando ayuda en eventos o en organizaciones que proporcionan servicios a poblaciones BIPOC.
- 4 Promover servicios y recursos que ayuden a las comunidades BIPOC:** Compartir información sobre servicios, recursos y oportunidades de trabajo en línea o a través de redes personales puede ayudar significativamente a las comunidades BIPOC.
- 5 Apoyar a las organizaciones BIPOC:** Fortalezca los lazos comunitarios y muestre compromiso ante las inquietudes de BIPOC brindando apoyo a las organizaciones BIPOC. Esto puede incluir comprar a empresas locales de BIPOC, amplificar sus voces en las redes sociales y defender las necesidades de BIPOC en foros cívicos.

Juntos, podemos construir una comunidad más inclusiva y solidaria para todos. Cada acción cuenta para fomentar la cultura, la comunidad, las relaciones y el bienestar de BIPOC.



Escanee el código QR para visite su sitio web para miembros para obtener más información.

1. psychcentral.com, 2. cdc.org