



July is BIPOC Mental Health Awareness Month

Cultivating culture, community and connection to support BIPOC

Creating inclusive communities where Black, Indigenous and People of Color (BIPOC) feel a sense of belonging and support is important to their wellbeing.¹ Research shows individuals with strong social connections are 50% more likely to live longer and have a better chance of preventing serious illnesses like heart disease, stroke, dementia, anxiety and depression.²

Here are five ways you can connect with BIPOC to cultivate culture, community and connection.

- 1 Explore the values, beliefs and traditions of diverse cultures:** Exploring BIPOC articles, books, documentaries, cultural museums, languages or cuisines can cultivate respect, empathy and inclusivity.
- 2 Seek authentic connections:** Build meaningful BIPOC relationships by finding common ground, personally and professionally. Genuine cultural connections can emerge from supportive neighboring, discussing shared interests or embracing diverse perspectives to achieve common goals.
- 3 Engage in community activities:** Volunteer to support the BIPOC community by assisting at events or with organizations serving BIPOC populations.
- 4 Promote services and resources that help BIPOC communities:** Sharing information about services, resources and job opportunities online or through personal networks can aid BIPOC communities significantly.
- 5 Support BIPOC organizations:** Strengthen community ties and show commitment to BIPOC concerns by supporting BIPOC organizations. This can include buying from local BIPOC businesses, amplifying their voices on social media and advocating for BIPOC needs in civic forums.

Together, we can build a more inclusive and supportive community for all. Every action counts in fostering culture, community, connection and BIPOC wellbeing.

For more information on BIPOC, visit MagellanHealthcare.com/BIPOC-MH

1. psychcentral.com, 2. cdc.org



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.

Para obtener más información y recursos relacionados con BIPOC, visite MagellanHealthcare.com/BIPOC-MH.

1. psychcentral.com, 2. cdc.org