

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

Comprenda los traumas y los desencadenantes y establezca límites para tener relaciones saludables

La población negra, los indígenas y las personas de color (BIPOC) corren el riesgo de sufrir un trauma único debido a una lesión mental y emocional por diversos motivos.

Si ha experimentado un trauma semejante, es posible que descubra que sus relaciones se ven afectadas. Considere estas estrategias para proteger y gestionar sus relaciones más cercanas y todo lo que sea importante para usted.

Reconozca los desencadenantes

Pueden provocarle, y puede sufrir racismo mediante ataques directos de odio, al presenciar violencia e inequidades raciales, prejuicios y la transmisión de traumas de generaciones anteriores.

Los impactos del racismo pueden ir más allá de su propio dolor emocional y angustia psicológica para afectar sus relaciones. Si siente que provocación, es importante hacer lo siguiente:

- ☐ **Identifique sus emociones:** ¿siente sorpresa, miedo, tristeza, disgusto, ira? Puede que sea útil mencionar sus emociones para que pueda utilizar su conocimiento y saber cómo lidiar con ellas y, si es necesario, buscar ayuda.
- ☐ **Reconozca la validez de sus emociones:** no está mal sentirse así; no hace falta desperdiciar energía cuestionando eso. Es importante que se tome un tiempo para comprender cómo se siente.
- ☐ **Controle sus emociones:** cuando sabe lo que siente, se posiciona mejor para tener el control de cómo abordar la situación y reaccionar frente a ella y frente a las personas. Esto puede tener una repercusión positiva en sus relaciones.

Establezca límites

Con familiares y amigos, con compañeros de trabajo e, incluso, con extraños, debemos sentirnos seguros de ser nosotros mismos y sentirnos respetados. Establecer límites personales y adherirse a ellos puede ayudar. A continuación, mencionamos cómo puede hacerlo:

- ☐ **Priorice las necesidades:** tómese el tiempo para pensar dónde se encuentra, qué puede y qué no puede tolerar y qué lo pone feliz o incómodo.
- ☐ **Anticipe la resistencia:** no espere que el resto de las personas comprendan sus límites con facilidad, sobre todo si tienen distintas personalidades o si provienen de culturas diferentes.
- ☐ **Comunique los límites:** deje que los demás conozcan sus límites de forma clara y directa, y reitérelos si siente que los están traspasando.
- ☐ **Si es necesario, tome distancia:** si siente que no lo respetan o que, en repetidas ocasiones, sobrepasan sus límites, puede que sea hora de dejar de establecer relaciones para proteger tu bienestar emocional.

Practique el autocuidado

Somos nuestros mejores defensores. Es muy importante que nos tomemos el tiempo para hacer las cosas que nos hagan felices, que nos mantengan saludables y que nos permitan salir de la negatividad. Nuestro bienestar mejorará y nuestras relaciones también se verán beneficiadas. Pruebe con estas actividades:

- ☐ **Intente poner en práctica una receta nueva y deliciosa:** ¡tomarse el tiempo para disfrutar de cocinar u hornear puede ser relajante y fructífero cuando llega el momento de comer!
- ☐ **Aproveche los momentos de tranquilidad para descansar o tomar una siesta:** en ocasiones, puede ser difícil descansar. ¡Aproveche las oportunidades en cuanto surjan y disfrute cada momento!
- ☐ **Lea un libro o inicie un pasatiempo:** mantenga la mente activa y ocupada en actividades que le provoquen alegría.
- ☐ **Póngase al día con un ser querido mediante una visita o llamada telefónica:** conectarse con otras personas puede aumentar su sentido de seguridad, pertenencia y seguridad.
- ☐ **Realice voluntariados:** brindar ayuda a los demás puede mejorar su confianza, autoestima y satisfacción con la vida.
- ☐ **Salga al aire libre para tomar aire fresco y hacer ejercicio:** se ha comprobado que la luz solar y la naturaleza mejoran el estado de ánimo.

Puede pedir ayuda. Su Programa de Asistencia al Empleado es completamente confidencial y está disponible durante las 24/7/365. Visite Member.MagellanHealthcare.com o llámenos al 1-800-356-7089 (TTY 711) para comenzar.