

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

# Proteja y gestione sus relaciones más cercanas

La población negra, los indígenas y las personas de color (BIPOC) corren el riesgo de sufrir un trauma único. Practique reconocer los desencadenantes, establecer límites y ejercer el autocuidado para proteger las relaciones.

Puede pedir ayuda. Comuníquese con Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-450-1327 (TTY 711) o visite [Member.MagellanHealthcare.com](https://Member.MagellanHealthcare.com) (enter Principal Core).

