



July is
**BIPOC Mental
Health Month**

Accessing needed mental health care is often more difficult within BIPOC (Black, Indigenous and People of Color) communities.

1. People in marginalized communities face systemic barriers to care.
2. Individuals within many BIPOC demographic categories experience disproportionate psychological distress, depression and suicidality.
3. Providers need to foster trusting, healing mental health environments and help eradicate minority stigma.

Call your Employee Assistance Program at 1-800-523-5668 (TTY 711) or visit MagellanAscend.com for helpful resources.



Momentum

Creating a positive work environment

You can help build a positive workplace

A positive workplace is one that promotes employee growth, goal attainment, safety and well-being—an environment that supports employees in performing at their highest abilities. People at all levels of an organization can play a part in making the workplace supportive instead of negative.

- While there are plenty of difficult daily challenges in the workplace, don't dwell on negatives; shift gears as soon as possible into active problem solving with your colleagues.
- Don't get pulled into gossip. Gossiping about others doesn't help anyone's long-term credibility. It only causes ongoing division between people. If you see it happening, excuse yourself as gracefully as possible.
- Take every opportunity to compliment others in the workplace for their contributions and conscientiousness. If you offer positive energy, it will return to you.

Employee Assistance Program
1-800-523-5668 (TTY 711)
MagellanAscend.com

Contact your program

24/7/365

for confidential, no-cost help
for you and your household
members.

Live Webinar—Join us on Wednesday, July 14 for a workplace positivity webinar: *Cultivating Civility in Your Work Environment*. Register [here](#).

Bright ideas on positivity

Participate enthusiastically in workplace group activities.

Spreading a sense of belonging is like being a "lighthouse" to those who might be more negative. Be a positive light, and others will join you.

Show respect for all of your co-workers.

Your words and actions ring loudest when you're treating your colleagues with dignity and respect regardless of background, gender, sexual orientation or ethnicity.

Help strengthen the organization's culture, regardless of your job level.

By sharing kudos, high-fives and being positive in the face of adversity, you'll be the colleague everyone wants on their team.

Mind Your Mental Health

July is BIPOC Mental Health Month

This health observance acknowledges that obtaining needed mental health care is often much more difficult within BIPOC (Black, Indigenous and People of Color) communities.

- While millions of Americans face the challenges of living with a mental health condition, people in marginalized communities have additional barriers such as lack of health insurance and access to services, plus cultural stigma.
- Many demographic categories of BIPOC individuals, including those living in poverty, report experiencing high levels of psychological distress, depression and suicidality.
- Black and Hispanic Americans used mental health services at about half the rate of white Americans in the past year, while Asian Americans obtained care at one-third the rate.
- Of Black American adults ages 26-49 with serious mental illness, 50.1% did not receive treatment.

Visit www.MagellanHealthcare.com/About/MYMH or call your program for confidential mental health resources.

Working on Wellness

Cultivate your connections

- With July being Social Wellness Month, it's an appropriate time to build healthy, nurturing and supportive relationships—they enhance your quality of life and provide a buffer against adverse life events.
- Strive to expand your social network by pursuing your interests and hobbies; you'll certainly find others with similar passions. Also, master the art of showing appreciation to people in your orbit.

Showing Support

Make a Difference to Children Month

- This health observance emphasizes that one person can make all the difference in a child's life. Volunteer or donate to a children's organization. Spend one-on-one time with a child you know.
- Make respectful eye contact with children and teenagers you encounter so they feel a sense of belonging among people in their community. Ask kids how they feel or think without criticizing.



Managing Work-Life Balance

Don't forget self-care

Caring for you doesn't mean indulging in extravagant luxuries. It simply means adopting the mindset and habits that help you minimize work-life stress. If you're struggling with stress, decide if you're getting enough sleep, eating a balanced diet and moving your body. If not, focus on improving these areas. Also, make sure to take breaks at work; try outdoor walks or stretching in place. If you need to vent some frustrations, try journaling, calling a friend, dancing or going for a walk or run.

Demonstrate empathy to benefit others

In your work and home lives, showing understanding and having empathy helps everyone around you.

1. Give others your full attention, looking for verbal and nonverbal cues to help you fully understand their situation.
2. Put aside your own views and see things from the other person's perspective. Walk a mile in their shoes.
3. Take the positive action that you believe will help them.

Call your Employee Assistance Program at 1-800-523-5668 (TTY 711) or visit [MagellanAscend.com](https://www.MagellanAscend.com) for helpful resources.



Magellan
HEALTHCARE®



Julio es el Mes de la Salud Mental en las comunidades BIPOC

Tener acceso a la atención de salud mental necesaria es a menudo más difícil dentro de las comunidades BIPOC (gente negra, indígena y de color).

1. Las personas de las comunidades marginadas se enfrentan a obstáculos sistémicos que los alejan de la atención.
2. Las personas dentro de muchas categorías demográficas de la comunidad BIPOC son objeto de angustia psicológica, depresión y tendencias al suicidio desproporcionadas frente a otras categorías de individuos.
3. Los proveedores necesitan fomentar la confianza, consolidar los entornos de salud mental y ayudar a erradicar el estigma inherente a las minorías.

Llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-523-5668 (TTY 711) o visite MagellanAscend.com para obtener recursos útiles.



Momentum

Creación de un entorno de trabajo positivo

Usted puede colaborar en la creación de un lugar de trabajo positivo

Un entorno de trabajo positivo es aquel que promueve el desarrollo, el logro de metas, la seguridad y el bienestar de los empleados, y los respalda para obtener desempeño conforme a sus más altas capacidades. Las personas de todos los niveles de una organización pueden jugar un papel en hacer que el lugar de trabajo sea favorable en lugar de negativo.

- Si bien todos los días existen gran cantidad de desafíos difíciles en el lugar de trabajo, no se detenga en los negativos; dirija todos sus esfuerzos en cuanto sea posible a la resolución activa de los problemas que se planteen con sus colegas.
- No se deje llevar por los chismes. Los chismes sobre otras personas perjudican la credibilidad a largo plazo de aquellos que se dedican a ello. Solo causa la división continua entre las personas. En caso de que tenga lugar frente a usted, discúlpese con respeto y retírese de la conversación.
- Aproveche todas las oportunidades disponibles para felicitar a los demás en el lugar de trabajo por sus contribuciones y concienciación. Si ofrece energía positiva, volverá a usted.

Programa de Asistencia al Empleado
1-800-523-5668 (TTY 711)
MagellanAscend.com

Contacte a su programa

24/7/365

para obtener ayuda confidencial y sin costo para usted y los miembros de su hogar.

Seminario web en vivo—úñase a nosotros el miércoles, 14 de julio para un seminario web acerca de la positividad en el lugar de trabajo: *Cultivo de la civilidad en su entorno de trabajo*. Inscribese [aquí](#).

Ideas brillantes sobre la positividad

Participe con entusiasmo en las actividades de grupo en el lugar de trabajo. Difundir un sentido de pertenencia es como ser un "faro" para aquellos que podrían ser más negativos. Sea una luz positiva y otros se unirán a usted.

Muestre respeto por todos sus compañeros de trabajo. Sus palabras y acciones tienen mayor repercusión cuando trata a sus colegas con dignidad y respeto, independientemente de sus antecedentes, género, orientación sexual o etnia.

Ayude a fortalecer la cultura de la organización, sin importar cuál es el cargo que ocupa. Al extender felicitaciones, reconocimientos y ser positivo frente a la adversidad, será el colega que todos quieren en su equipo.

Cuide su salud mental

Julio es el Mes de la Salud Mental en las comunidades BIPOC

Esta conmemoración reconoce que obtener la atención de salud mental necesaria es a menudo mucho más difícil dentro de las comunidades BIPOC (gente negra, indígena y de color).

- Mientras que millones de estadounidenses enfrentan las problemáticas de vivir con una afección relacionada con la salud mental, las personas de comunidades marginadas tienen más obstáculos, como la falta de seguro de salud y un menor acceso a los servicios, además del estigma cultural.
- Muchas categorías demográficas de individuos que pertenecen a la comunidad BIPOC, incluidos los que viven en la pobreza, indican que son objeto de altos niveles de angustia psicológica, depresión y tendencias al suicidio.
- En el último año, los estadounidenses negros e hispanos utilizaron los servicios de salud mental a una tasa de aproximadamente la mitad en comparación con los estadounidenses blancos, mientras que los estadounidenses de raza asiática obtuvieron atención a un tercio de dicha tasa.
- El 50,1 % de los estadounidenses adultos negros de entre 26 y 49 años con una enfermedad mental grave, no recibió tratamiento.

Visite www.MagellanHealthcare.com/About/MYMH o llame a su programa para obtener recursos confidenciales de salud mental.

Trabajo en un entorno de bienestar

Cultive sus vínculos

- Ya que julio es el Mes del Bienestar Social, es un momento adecuado para establecer relaciones saludables, nutritivas y continentales, ya que mejoran su calidad de vida y brindan un rango de tolerancia contra los eventos adversos de la vida.
- Esfuércese por ampliar su red social en prosecución de sus intereses y aficiones; sin duda encontrará a otras personas con pasiones similares. Además, domine el arte de mostrar agradecimiento a las personas en su entorno.

Muestre apoyo

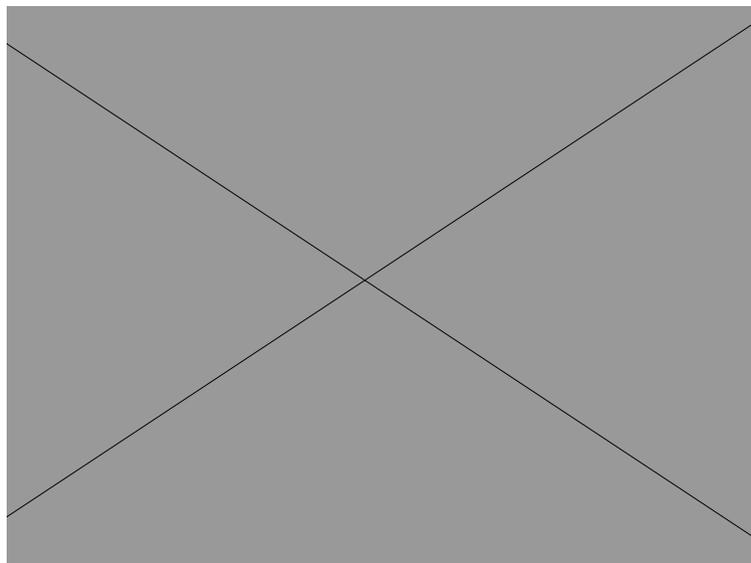
Haga una diferencia en el Mes de los Niños

- Esta conmemoración enfatiza que una persona puede marcar la diferencia en la vida de un niño. Ofrézcase como voluntario o realice una donación a una organización infantil. Pase tiempo personal con un niño que conozca.
- Haga contacto visual respetuoso con los niños y adolescentes con los que se cruce para que sientan un sentido de pertenencia entre las personas de su comunidad. Pregunte a los niños cómo están o sus opiniones sin criticar.

Equilibrio entre la actividad laboral y la vida privada del empleado

No olvide de cuidarse

Cuidarse no significa disfrutar de lujos extravagantes. Simplemente significa adoptar la mentalidad y los hábitos que le ayuden a minimizar el estrés de que genera la relación entre la actividad laboral y la vida privada. Si tiene problemas con el estrés, evalúe si está durmiendo lo suficiente, comiendo una dieta equilibrada y poniendo en movimiento su cuerpo. Si no es así, concéntrese en mejorar esas áreas. Además, asegúrese de tomar descansos en el trabajo; pruebe realizar paseos al aire libre o hacer estiramientos en su lugar. Si necesita desahogar algunas frustraciones, pruebe hacer un diario, llamar a un amigo, bailar o salir a caminar o correr.



Demuestre empatía para beneficiar a los demás

En su actividad laboral y vida privada, mostrar comprensión y empatía ayuda a todos los que le rodean.

1. Preste a los demás toda su atención, en busca de señales verbales y no verbales que le permitan comprender de manera total su situación.
2. Deje a un lado sus propios puntos de vista y vea las cosas desde la perspectiva de la otra persona. Camine un kilómetro en sus zapatos.
3. Tome la acción positiva que crea que les ayudará.

Llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-523-5668 (TTY 711) o visite MagellanAscend.com para obtener recursos útiles.



Magellan
HEALTHCARE®