



# Perdón durante la pandemia

Perdonar puede ser difícil. Pero, perdonar durante la pandemia es más importante que nunca.

¿Por qué? Ya tenemos tanta emoción y conmoción en nuestra vida diaria. Vivir con ira y dolor es sin duda algo que debemos evitar si podemos.

## ¿Por dónde empezar?

**Comience con usted mismo.** Mucha gente inició la pandemia con grandes planes para reordenarse, comenzar nuevos pasatiempos, ponerse en forma y más. En realidad, a muchos de nosotros nos ha costado mucho mantener el ánimo, sin importar los elevados objetivos.

Perdónese a sí mismo por sentirse enojado, triste o frustrado por los cambios en su vida "normal". Perdónese a sí mismo si ha estado hospitalizado mientras intenta navegar por las nuevas rutinas de sus hijos. Y felicitaciones por sobrevivir a todos los cambios, incluidos los trabajos, la vida social y más.

**Luego, perdone a quienes lo rodean.** Seamos realistas, muchos de nosotros no estamos en nuestro "mejor" momento. Podemos cometer errores que hieran a otros. Tratemos de perdonar a quienes nos rodean por los pequeños desaires. Guardar rencor consume la energía que realmente necesitamos en este momento. Redirija esa energía hacia actos de bondad y cariño hacia la familia, amigos y vecinos.

Recuerde que perdonar es un regalo que se hace a sí mismo, y es probable que pueda usar ese regalo ahora más que nunca.

**El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.**

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario.