

Sólo  
porque...



# Perdón

Boletín de noviembre de 2020



Artículo  
destacado:

**Perdón durante la pandemia** | El perdón es un regalo que se da a sí mismo y a los demás. [Aprenda aquí cómo y por qué...](#)



Concientización  
mensual:

**Vapear: La verdad malsana** | ¿Cree que vapear viene sin riesgos? [Aquí hay algunas cosas que debería saber...](#)



Video  
Hablemos:

**Miedo a perderse de las redes sociales** | Perderse cosas no tiene por qué dar miedo. [Aprenda consejos que pueden ayudarlo a apagar el miedo...](#)



Podcast:

**Preocúpese menos, disfrute más** | ¿Por qué perder el tiempo cocinando? [Aprenda consejos para ser más feliz incluso en momentos de estrés...](#)



Infografía:

**Gratitud** | Dese un impulso al estar activamente agradecido. [Empiece hoy...](#)

**Obtener ayuda** | Obtenga soporte confidencial, información y referencias para preocupaciones laborales o personales. Podemos ayudarlo a usted, a los miembros de su hogar o a sus hijos adultos menores de 26 años, incluso si viven fuera de casa. ¡Llámenos o visítenos en línea hoy mismo!



# 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.

[Volver al índice](#)

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

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

# Vapear: La verdad malsana



Vapear es como fumar , pero sin un cigarrillo. Primero compra un cigarrillo electrónico. Después, lo llena con una sustancia o líquido y el dispositivo lo calienta. Mientras inhala (o vapea), la sustancia se evapora hasta que el cigarrillo electrónico se vacía. Sopla un aerosol en lugar de humo.

La gente vapea por varias razones:

- Algunos esperan que el vapeo les ayude a dejar de fumar.
- Otros disfrutan de vapear porque se siente como fumar, pero parece que no tiene riesgos.
- Algunos vapeadores nunca han fumado, pero disfrutan de los sabores y líquidos disponibles para vapear.

## Las desventajas de vapear

Vapear es costoso y tiene riesgos. Por ejemplo:<sup>1</sup>

- Muchos productos de vapeo contienen nicotina. Es importante saber esto si está tratando de romper con su hábito de nicotina.
- Hay sustancias químicas en los productos de vapeo que están relacionadas con el cáncer, enfermedades cardíacas y pulmonares.

- Vapear tiene un gran atractivo para los jóvenes. Sin embargo, las sustancias utilizadas pueden causar enfermedades, daño pulmonar e incluso la muerte. <sup>2</sup>

## Manténgase informado...

Obtenga más información visitando **Los riesgos de vapear: Una mirada a la seguridad** en el sitio web de los Institutos Nacionales de Salud.

Comprender los riesgos del vapeo puede ayudarlo a tomar mejores decisiones de salud.

[Volver al índice](#)

<sup>1</sup>Albert, J.B. [Guía para principiantes de cigarrillos electrónicos y vapeo](#). Consultado en septiembre de 2020.

<sup>2</sup>Brueck, Hilary y Skye Gould. [42 personas han muerto a causa de una misteriosa enfermedad pulmonar relacionada con el vapeo](#). Aquí es de donde vienen todos. Consultado en septiembre de 2020.

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

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. La información no reemplaza el diagnóstico o tratamiento de un profesional. Póngase en contacto con un profesional si tiene cualquier pregunta sobre necesidades específicas.

# FORMAS DE PRACTICAR LA GRATITUD



## CONCÉNTRESE

en sus fortalezas, no  
en sus debilidades



## CONSIDERE

los fracasos y los desafíos  
como oportunidades de  
aprendizaje para ayudarlo  
a crecer



## MEDITE

cada día sobre aquello por  
lo que está agradecido y  
escriba sus pensamientos  
en un diario



## DÉ SU TIEMPO

a los demás ofreciéndose  
como voluntario o dedi-  
cando tiempo a ayudar a  
su familia y amigos



## DIGA "GRACIAS"

siempre que alguien haga algo  
bueno o útil para usted

[Volver al índice](#)

Resources *for* Living®