

## El Poder Curativo Del Perdón

*"El perdón es algo extraño. A veces puede ser más fácil perdonar a nuestros enemigos que a nuestros amigos. Pero lo más difícil puede ser perdonar a las personas que amamos". – Mister Rogers*

*"El perdón tiene que ver con fortalecerse a sí mismo, en lugar de fortalecer su pasado". – Pastor T.D. Jakes*

La temporada de fiestas que se aproxima ofrece oportunidades para reunirse con familiares y amigos, pero también puede generar un hervidero de desacuerdos, rencores, resentimientos, ira y disputas sin resolver. Tenemos una receta de una sola palabra: Perdón. Es el mejor regalo que puede dar a los demás, así como el regalo más poderoso que puede darse a sí mismo. El perdón es una herramienta importante para manejar nuestras relaciones y lidiar con los conflictos, dos pasos importantes para desarrollar nuestra inteligencia emocional. No se trata de perdonar ni de olvidar el mal comportamiento. No garantiza que el dolor desaparezca. Más bien, se trata de dejar atrás los sentimientos negativos y potencialmente tóxicos que nos mantienen atrapados en el pasado: la ira, la venganza, la amargura y el resentimiento. El perdón no es algo que se hace una sola vez, es un proceso. Como un músculo, debemos ejercitarlo para fortalecerlo.

Aquí algunos pasos para iniciar el proceso:

- **Conviértalo en un valor en su vida.** Considere el perdón como una meta y trabaje para alcanzarlo en etapas incrementales.
- **Perdónese a sí mismo.** Cuando enfrentamos honestamente nuestras propias debilidades e imperfecciones, puede ayudarnos a desarrollar tolerancia hacia los demás.
- **Comience con las cosas pequeñas.** Olvídense de los pequeños desaires y asuma lo mejor de los demás. Practique un pequeño perdón todos los días y trabaje para llegar a las cosas grandes.
- **Simplemente hágalo.** El Día de Acción de Gracias, las fiestas y el Año Nuevo le brindan una buena excusa para pedir ayuda. Haga la llamada, envíe el correo electrónico, extienda la mano.
- **Obtenga ayuda.** Si tiene problemas para "dejar atrás" los errores del pasado, su EAP está aquí día y noche para cualquier ayuda que pueda necesitar. Llámenos 24/7/365 al 800-252-4555. Su EAP también ofrece sólidos recursos de autoayuda para relaciones interpersonales, matrimonio, relaciones en pareja, vida familiar y crianza de los hijos, a los que puede acceder iniciando sesión en [www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com).

## Autocuidado Para el que Provee Cuidados

Noviembre es el mes para reconocer a los proveedores de cuidados. La Red de Acción de Cuidadores (Caregiver Action Network) ofrece estos [10 Consejos Para Los Cuidadores De Familia](#) (haga clic para obtener más detalles):

1. Busque el apoyo de otros cuidadores
2. Cuide su propia salud
3. Acepte las ofertas de ayuda
4. Tómese descansos
5. Esté atento a los signos de depresión
6. Esté abierto a las nuevas tecnologías

## Seminario Destacado de Noviembre en la Red

**Practicar La Gratitud Para Aumentar Su Felicidad:**

**Practicar La Gratitud Para Aumentar Su Felicidad:** Aprenda cómo la gratitud puede cambiar tu vida para mejor. La gratitud abre su corazón y su mente, permitiéndole sentirse más presente, generoso, agradecido, empático, amable, paciente, positivo y más consciente de la belleza que le rodea. Para acceder a este seminario en la red cibernética y a los recursos relacionados, simplemente inicie sesión en [www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com) durante el mes de noviembre.

## Conozca Su Riesgo de Padecer Diabetes

**Noviembre es el Mes de la Diabetes en Estados Unidos.** La diabetes es la séptima causa principal de muerte en Estados Unidos, pero la mayoría de las personas padecen prediabetes primero. Más de un tercio de los adultos estadounidenses padecen prediabetes pero no lo saben. Es posible prevenir o revertir la prediabetes con cambios de estilo de vida comprobados. Para realizar una prueba rápida de riesgo de prediabetes y obtener herramientas para prevenir o controlar la diabetes, consulte nuestra publicación digital en la Internet: [Prevenga la Prediabetes: Conozca Su Riesgo](#).



7. Comuníquese de manera eficaz con los profesionales de la salud

9. Asegúrese de que los documentos legales estén en orden

8. Organice la información médica

10. Darse crédito a sí mismo

## ¡Aprenda y Crezca!

¿Quiere crecer personal o profesionalmente? Tiene miles de temas de capacitación para elegir. A continuación, se muestran algunas sugerencias o puede buscar sus propios temas. Simplemente haga clic en “Inicio de Sesión de Miembro” en [www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com), inicie sesión y haga clic en la biblioteca de capacitación integral en el “Centro de Capacitación”.

- **¡NUEVO! El Arte de la Asertividad | Curso: SVL\_1022691**

Este curso de 27 minutos explica cómo se aplica la asertividad en el trabajo, los beneficios clave, cómo manejar a un compañero de trabajo manipulador, consejos para comunicarse de manera asertiva y cómo usar la asertividad para mejorar su experiencia laboral en general.

- **Estrategias Para Controlar la Ansiedad | Curso: SVL\_014405**

Los eventos inesperados, la sensación de aislamiento y un flujo constante de información negativa nos han dejado con estrés y ansiedad. Este video de 5 minutos ofrece técnicas prácticas para mantener el equilibrio y permanecer tranquilo.

- **Respeto en el Trabajo: Escuchar Activamente | Curso: SVL\_1027050**

Esta lección en video de 6 minutos ofrece ejemplos buenos y malos de cómo escuchar en el lugar de trabajo y consejos para convertirse en un mejor oyente activo.

## Celebraciones de Noviembre

- [Mes de Concientización Sobre el Cáncer de Pulmón](#)
- [Mes Nacional de Concientización Sobre la Enfermedad de Alzheimer](#)
- [Mes de la Diabetes en Estados Unidos](#)
- [Mes Nacional de Concientización Sobre la Epilepsia](#)
- [Mes Nacional de los Cuidadores de Familia](#)
- [Mes Nacional del Cuido en el Hogar](#)
- 11/11 - [Día de los Veteranos](#)
- 11/12 - [Día Mundial de la Neumonía](#)
- 11/21 - [Gran Día de No Fumar en Estados Unidos](#)
- 11/28 - [Día de Acción de Gracias](#)

### Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a [www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com) y haga clic para iniciar sesión en sesión de miembro.
2. Si ya ha creado una cuenta, inicie sesión con su nombre de usuario/contraseña.
3. Si es su primera vez, haga clic en **REGISTRARSE** para crear su nombre de usuario y contraseña. Solo necesita registrarse una vez.
4. Haga clic en el “Centro de Capacitación” y luego seleccione “Biblioteca de Capacitación Integral.”
5. En la barra de **Búsqueda** en la parte superior de la pantalla, escriba el código del curso o busque un tema.
6. Haga clic en el icono del curso y haga clic en el botón **Iniciar** para comenzar.

**Para obtener un certificado:** Vea el curso y tome la prueba corta. No todos los cursos requieren una prueba corta, pero si es así, debe obtener una puntuación al menos del 80% para un certificado. Para obtener su certificado, haga clic en el icono de debajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.



Tasa de satisfacción de los empleados del 98%

[www.HealthCareEAP.com](http://www.HealthCareEAP.com) | 800.252.4555