



Cómo Manejar el Estrés en una Vida Estresante

Por Cindy Hochart

- ¿Estás estresada?
- ¿Puedes compartir algún momento en el que el estrés te haya ayudado a corto plazo, como respuesta a la reacción de "lucha o huida"?
- ¿Sufres de estrés crónico? Si es así, ¿puedes compartir con alguien de confianza lo que te está agobiando?

Preguntas adicionales:

- ¿Qué síntomas, si los hay, padeces a causa del estrés crónico?
- ¿Cuál de las sugerencias de Cindy te parece útil o práctica?

Acércate a Dios

- Pregúntale a Dios cuál de las ideas podría ayudarte a ti o a un amigo.
- Comparte tus cargas con una amiga íntima o un familiar. Recen juntas sobre sus cargas y entréguelas a Dios.

Reach UP edición: Primavera 2023

MyReachUP.org