



Cuidado del cuerpo para mujeres *Reach UP*

Por Tonya Carrington

- ¿Alguna vez luchaste con una adicción que te hizo descuidar tu higiene personal?
- ¿Conoces a alguien que no sepa qué es la higiene personal?
- ¿Qué consejo fue el más útil para ti? Tal vez fue una idea nueva o algo que podrías incorporar a tu rutina.

Pregunta adicional:

- ¿Puedes pensar en alguien que necesite leer este artículo? Quizás una persona querida, una adolescente o una amiga a quien podrías ayudar.

Acércate a Dios:

- A Dios le importa cada aspecto de tu vida. Pídele que te recuerde la importancia de mantener tu cuerpo limpio, seguro y saludable.
- Ora por esa amiga o familiar que vino a tu mente. Pide por una oportunidad en la que puedas compartir estos consejos con amor.
- Dios te ve a TI. Intenta hacer lo mismo: mira a los demás. Ofrécele un cumplido a alguien: "Hoy te ves muy bien y cuidada."