



## ¿Cómo puede ayudarme colorear?

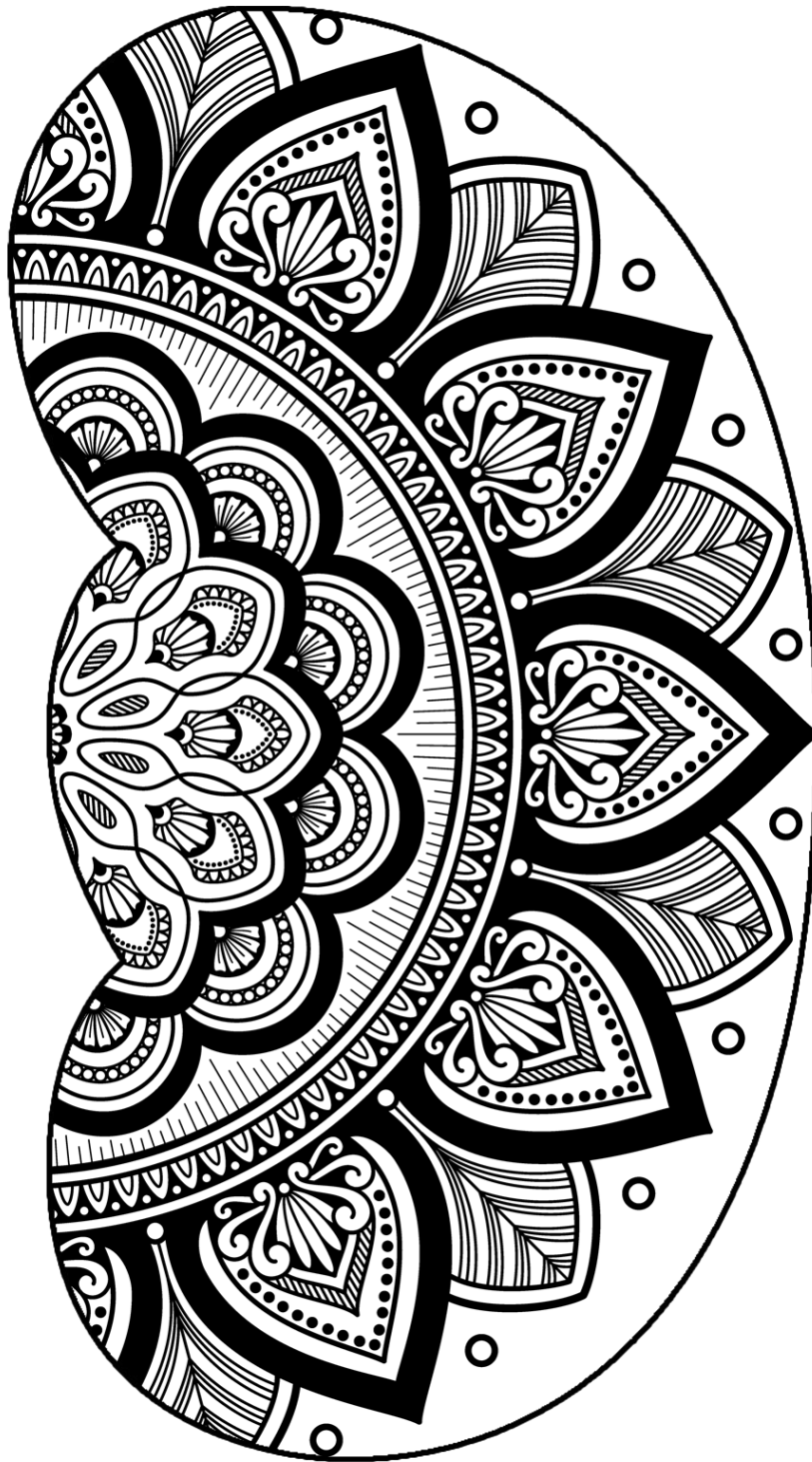
Colorear puede:

- Ayudarlo a sentir menos estrés.
- Ayudarlo a relajarse y a sentirse tranquilo.
- Alejarlo de los pensamientos negativos.
- Ayudarlo a concentrarse para sentirse mejor cuando está preocupado.
- Ayudar a su cerebro a resolver problemas.
- Ayudarlo a expresar sus sentimientos.
- ¡Ser divertido! ¡Y no es solo para niños!



**“El arte lava del alma el polvo de la vida cotidiana.”**

**— Pablo Picasso**



Para obtener más información o presentar una queja, comuníquese con:

ESRD Network 10  
911 E. 86th St., Suite 30  
Indianapolis, IN 46240  
Toll-Free: 800-456-6919

ESRD Network 12  
2300 Main St., Suite 900  
Kansas City, MO 64108  
Toll-Free: 800-444-9965



[esrd.qsource.org](http://esrd.qsource.org)