



¿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

www.Qsource.org

Qsource, una red de contratistas para la mejora de la calidad y la innovación, preparó este material bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos. Las opiniones expresadas en este documento no reflejan necesariamente los puntos de vista oficiales o la política de los CMS o del HHS, y cualquier referencia a un producto o una entidad específicos en este documento no constituye la aprobación de ese producto o esa entidad por parte de los CMS o del HHS. 23.QIO.01.007sp



www.Qsource.org

Qsource, una red de contratistas para la mejora de la calidad y la innovación, preparó este material bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos. Las opiniones expresadas en este documento no reflejan necesariamente los puntos de vista oficiales o la política de los CMS o del HHS, y cualquier referencia a un producto o una entidad específicos en este documento no constituye la aprobación de ese producto o esa entidad por parte de los CMS o del HHS. 23.QIO.01.007sp

