



**ESRD - Vivir con una  
enfermedad renal  
Libro para colorear**

ESTE LIBRO PARA COLOREAR PERTENECE A:

A decorative border of black line art surrounds the page. It features intricate floral and scrollwork patterns, including leaves, flowers, and swirling vines, creating a frame for the central text.

## **¡Bienvenido a tu libro para colorear!**

Vivir con una enfermedad renal terminal (ERT) puede ser duro, no sólo para el cuerpo, sino también para la mente. Hay muchas cosas que gestionar, desde los medicamentos hasta las comidas y la diálisis, y es normal sentirse estresado o abrumado a veces. Muchas personas con enfermedad renal sienten lo mismo.

Colorear es una forma estupenda de relajarse, respirar hondo y concentrarse en algo tranquilo. Es una herramienta pequeña pero poderosa para ayudar con el estrés, la ansiedad y esos días difíciles en los que sólo necesitas un descanso.

Así que coge tus colores favoritos y haz tuyo este libro. Este es tu momento para relajarte, disfrutar del momento y cuidarte.

¡Feliz coloreado!

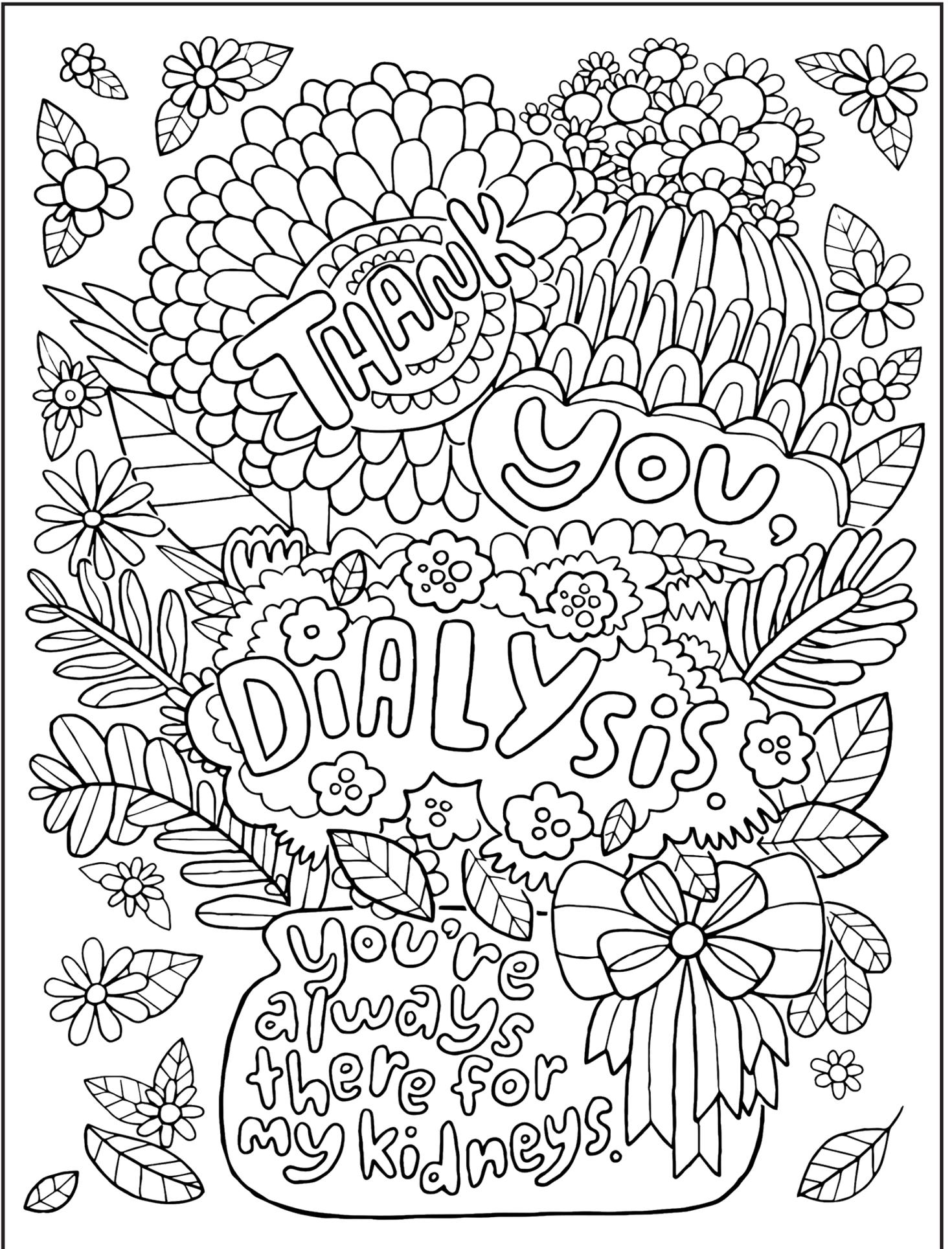






*“No pasa nada por sentir lo que sientes.  
Todos tus sentimientos son validos. No te  
castigues por sentirte enfadado o triste, o  
por lo que sea que sientas en ese momento.  
Es valido”.*

*- Persona con enfermedad renal*



THANK

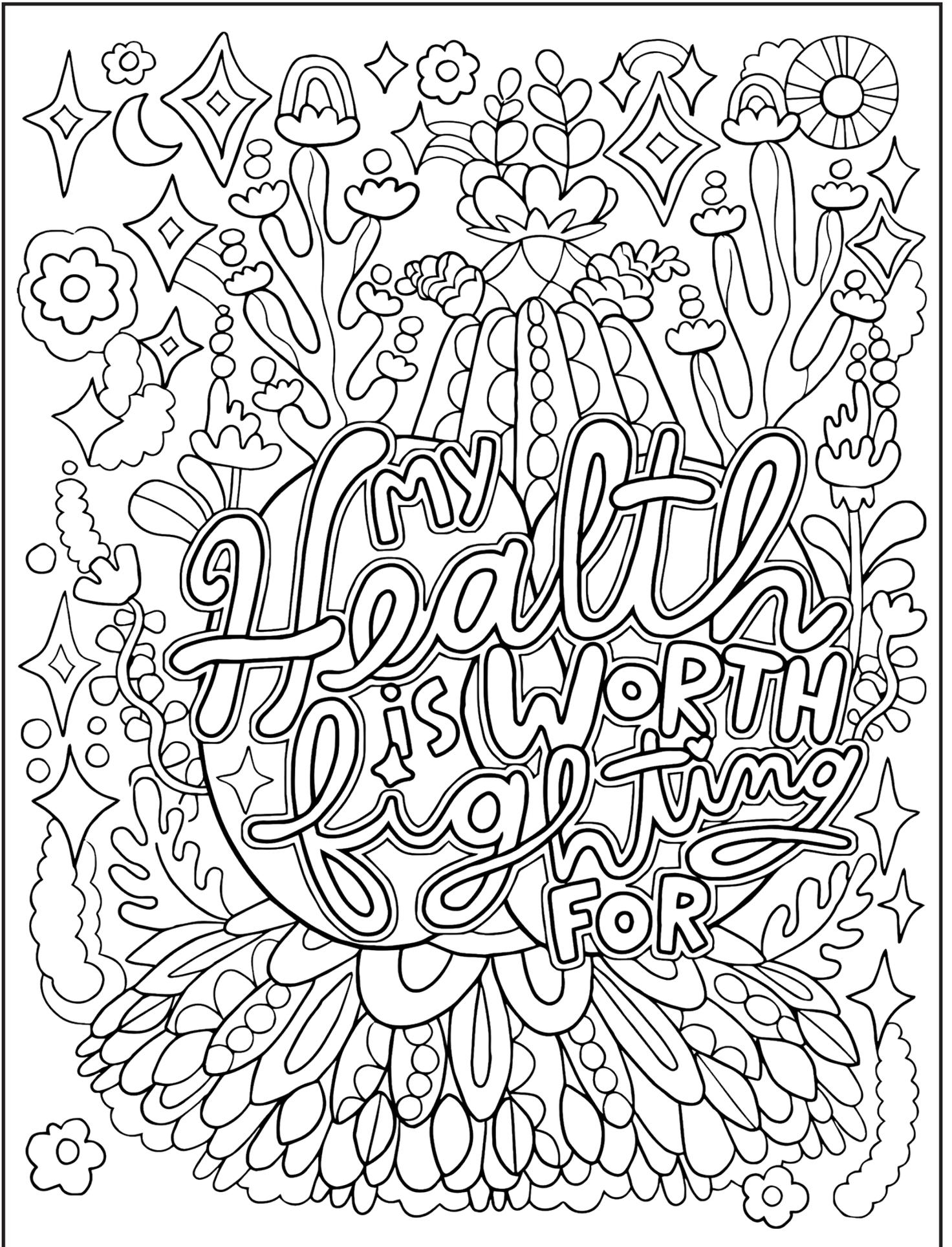
YOU,

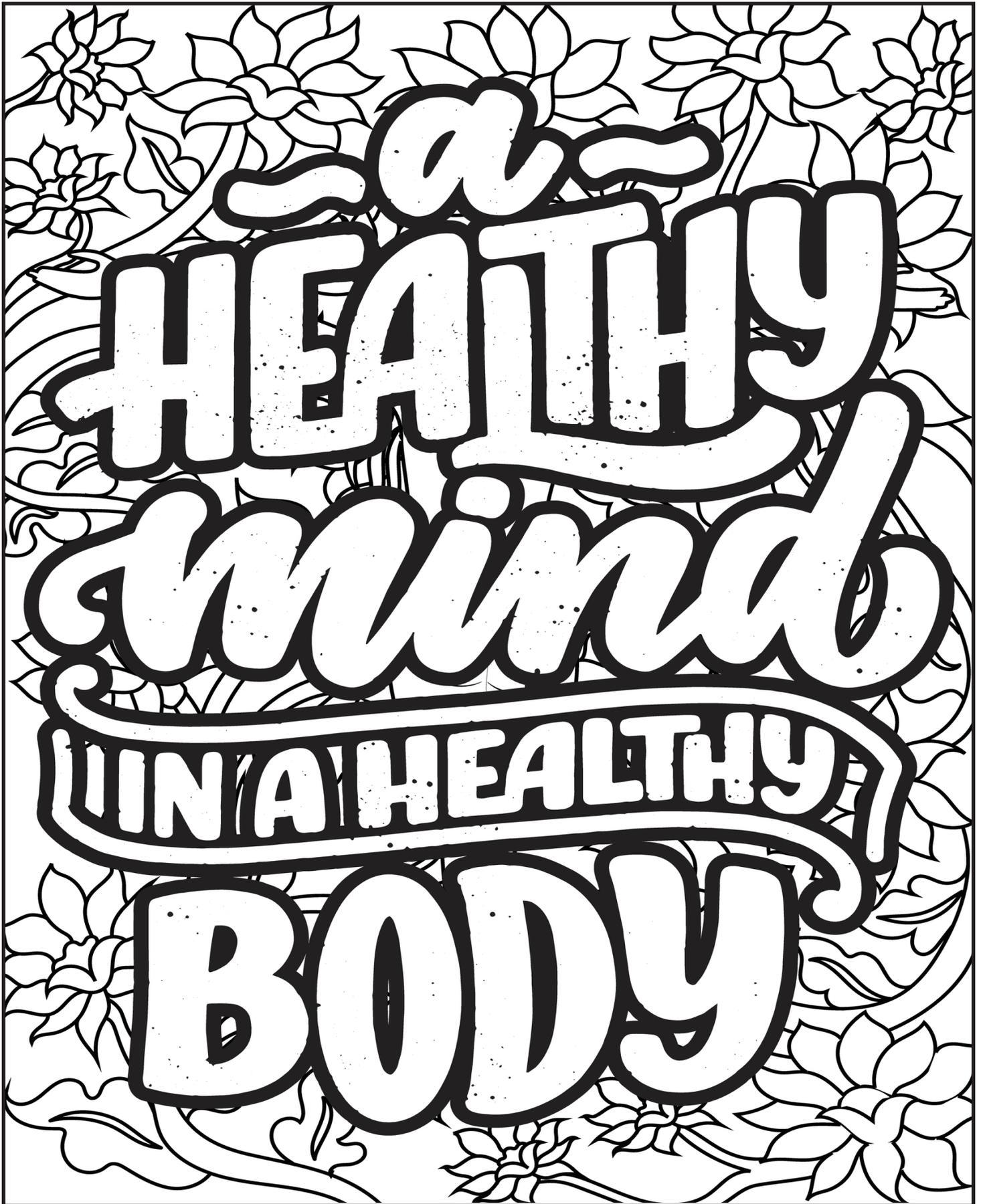
DIALYSIS sis.

you're always there for my kidneys.



¿Quieres entender mejor tus sentimientos? Consulta un libro de autoayuda sobre salud mental: ¡encuétralos fácilmente en Internet o en las tiendas!





Mejore su estado de ánimo y su mente haciendo ejercicio. Puede aliviar la ansiedad y la depresión, y agudizar el pensamiento, el aprendizaje y la memoria. Si tienes problemas de salud, habla con tu médico antes de ponerte manos a la obra.

# COMA ALIMENTOS SANOS





Aproveche su fe y su espiritualidad para mejorar su salud mental.  
Tu comunidad religiosa te ofrece una red de apoyo en la que apoyarte cuando más lo necesitas.



a Vato

THIS

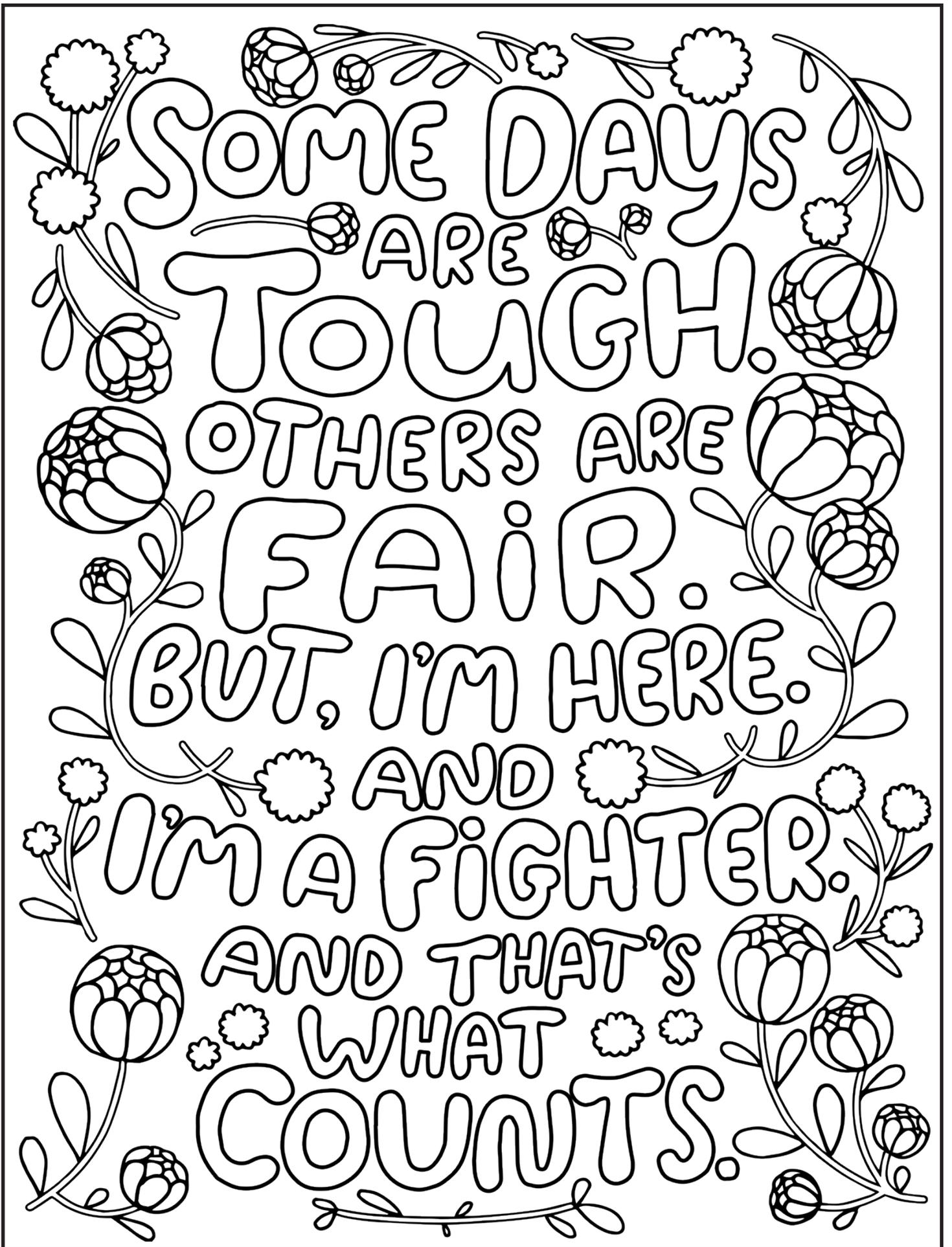
always

A GOOD

idea



**¡COMPARTE TUS  
SENTIMIENTOS CON  
FAMILIARES Y  
AMIGOS DE  
CONFIANZA!**



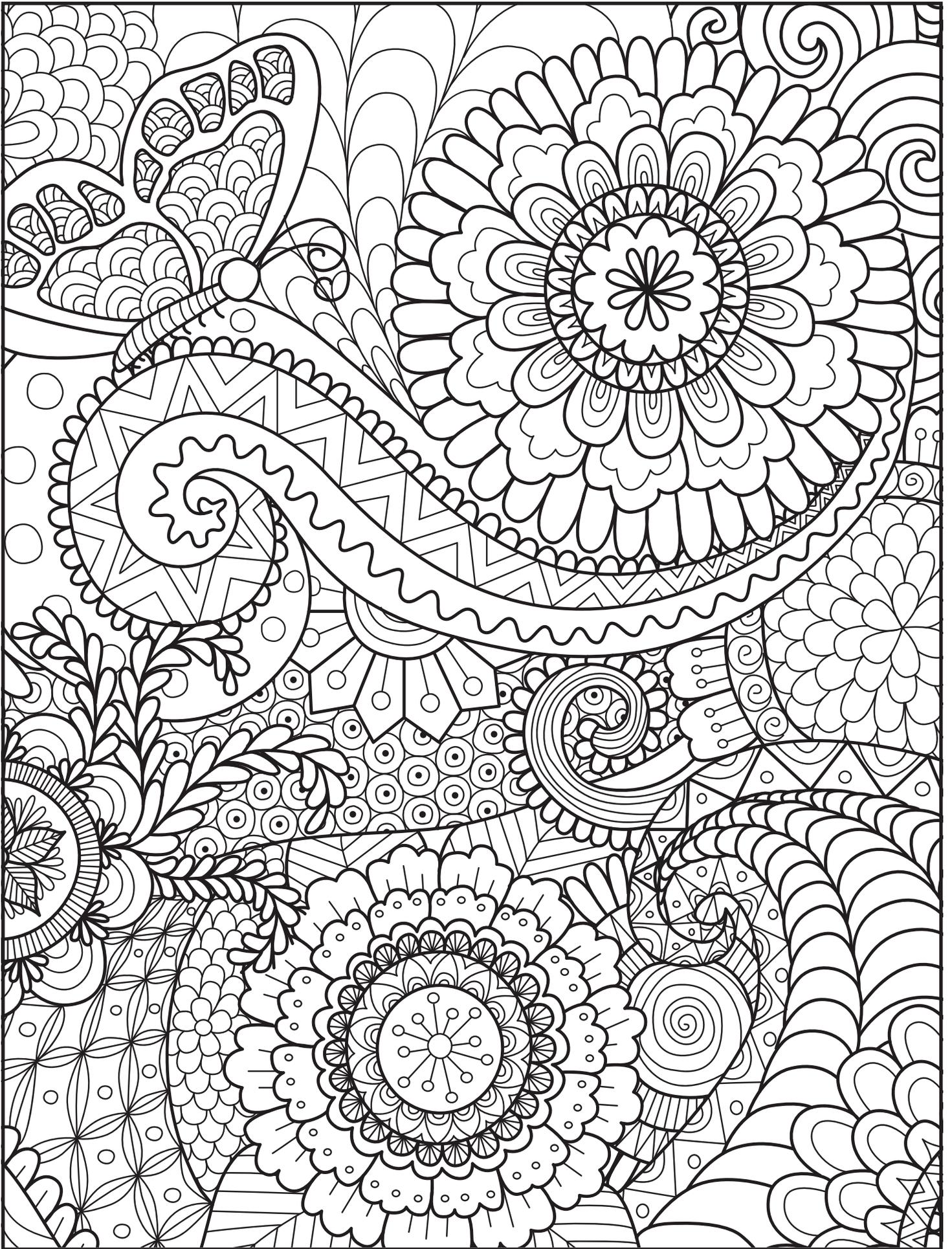
SOME DAYS ARE TOUGH.

OTHERS ARE FAIR.

BUT, I'M HERE.

AND I'M A FIGHTER.

AND THAT'S WHAT COUNTS.



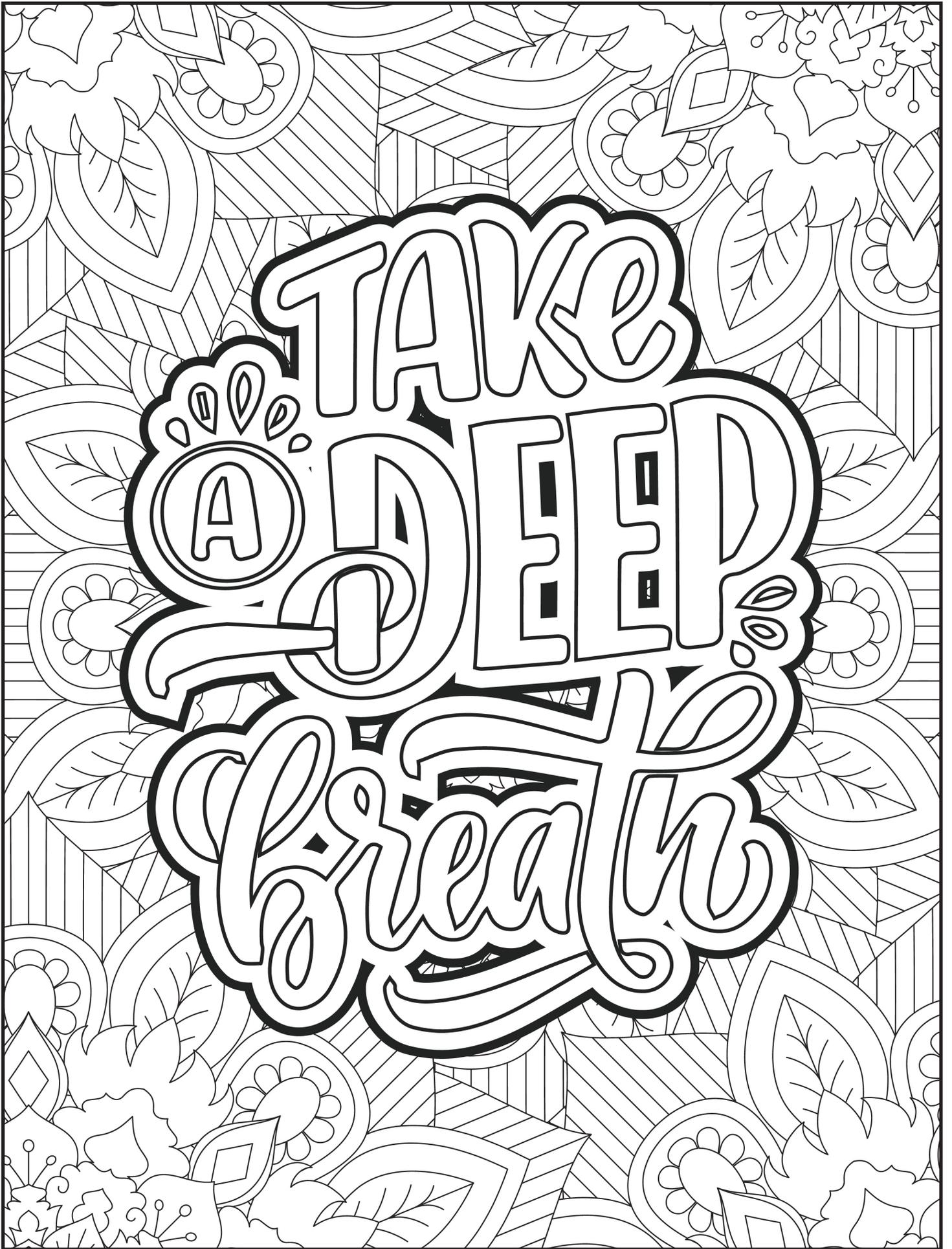
WHEN I  
NEED TO REST...



I REST.  
AND THAT'S  
OKAY.



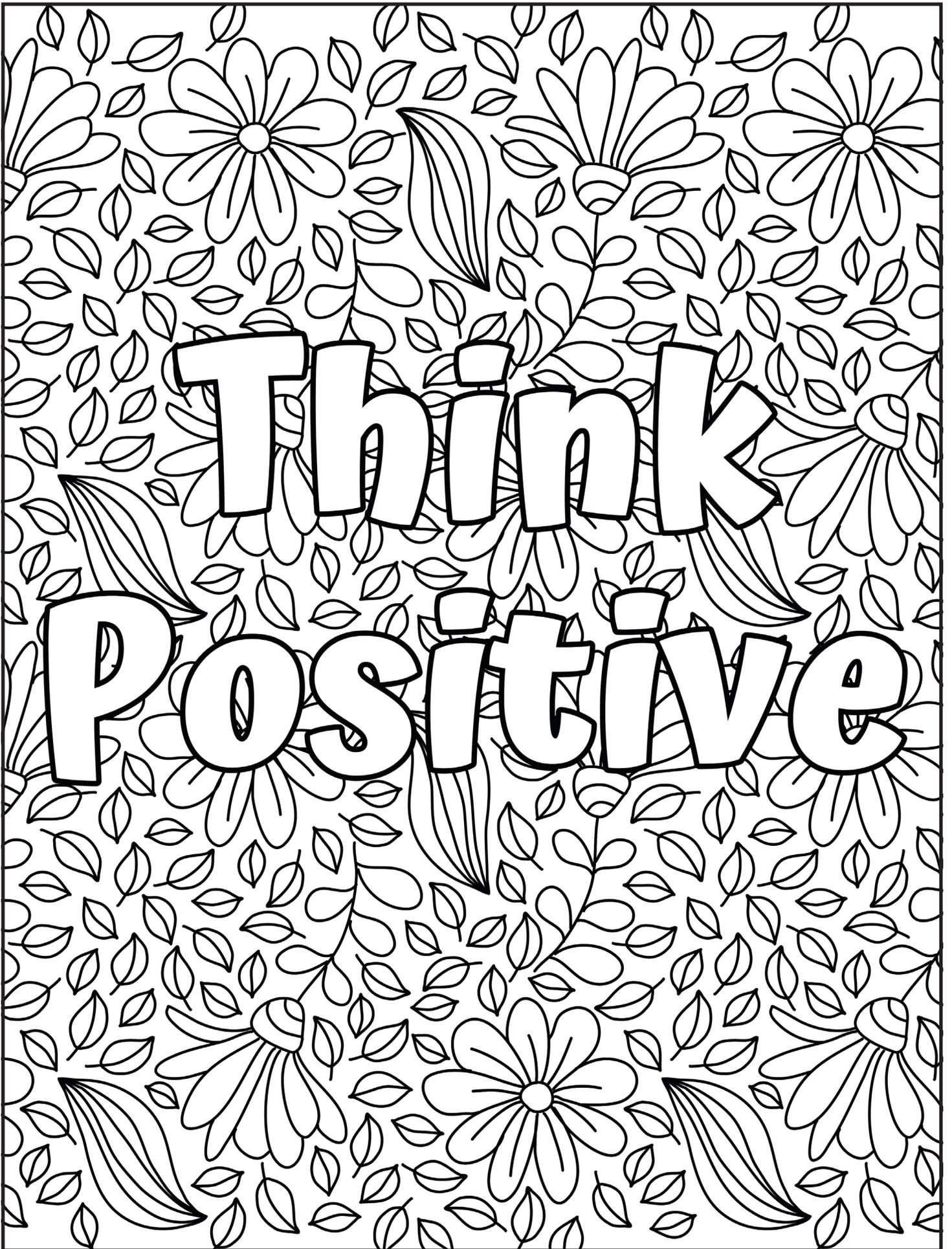
THERE'S  
always  
SOMETHING TO BE  
THANKFUL  
for



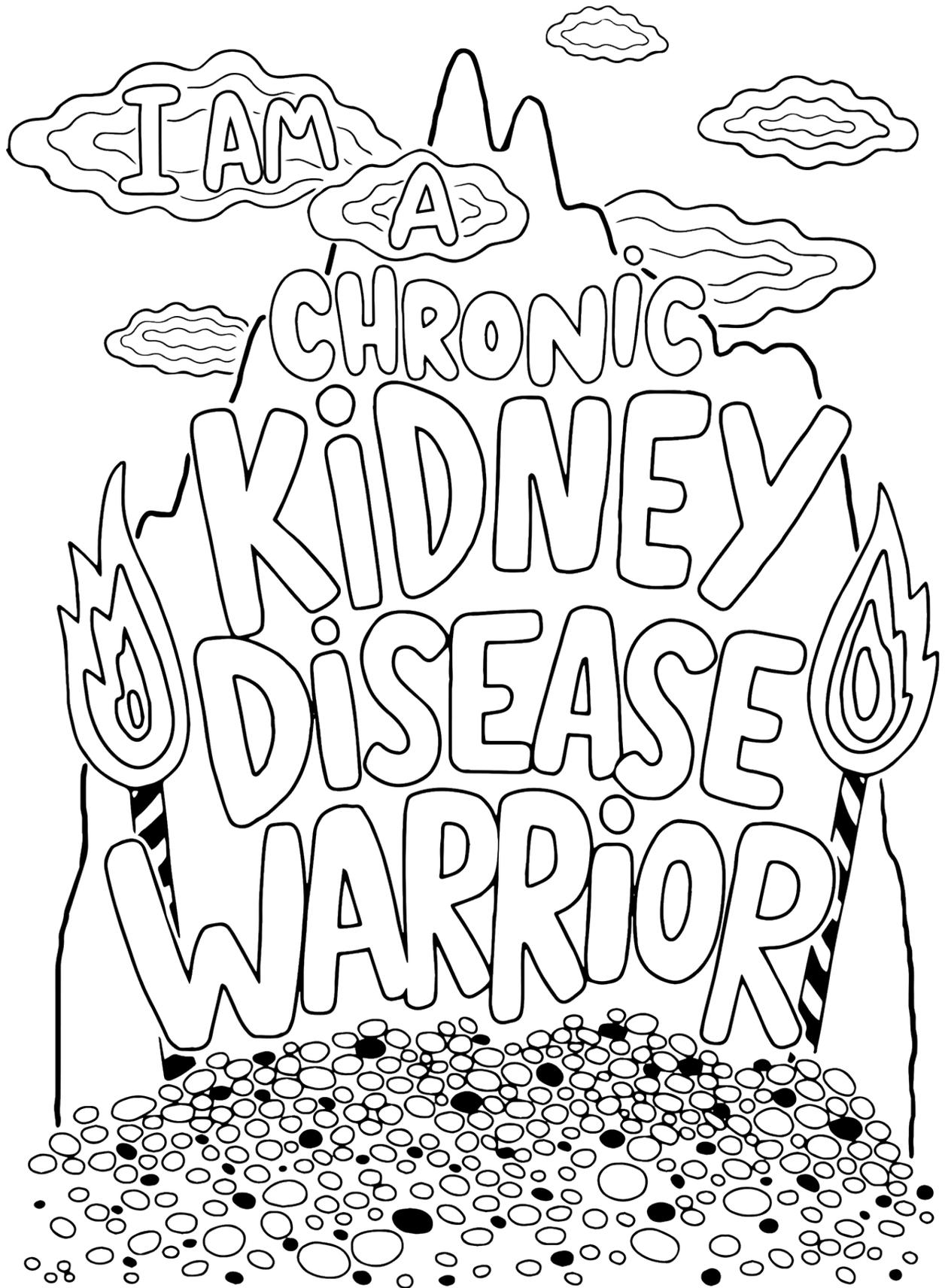
TAKE

A DEEP

Breathe



**Think  
Positive**



Este material fue preparado por Alliant Health Solutions, una red de enfermedad renal en etapa terminal (ESRD) bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. (HHS). Las opiniones expresadas en este material no reflejan necesariamente las opiniones oficiales o la política de CMS o HHS y cualquier referencia a un producto o entidad específica en este documento no constituye un respaldo de ese producto o entidad por parte de CMS o HHS. Producido bajo números de contrato: Red ESRD 8: 75FCMC19D0005-75FCMC21F0001 y Red ESRD 14: 75FCMC19D0005-75FCMC21F0002