



# COLOR y Calmá



Un libro para colorear para  
aquellos al cuidado de alguien  
con necesidades especiales  
de atención médica



**KOHL'S**  
Cares♥





*“No tiene que ser positivo todo el tiempo. Está perfectamente bien sentir tristeza, enojo, fastidio, frustración, miedo o ansiedad. Tener emociones no lo hace una persona negativa, lo hace humano”.*

Lori Deschene  
Bloguera

*“En este momento estoy tratando de estar en un lugar de calma, en un lugar donde pueda relajarme y así enfrentar el caos de la vida de mejor manera. No se puede lograr de la noche a la mañana; hay que trabajar en ello”.*

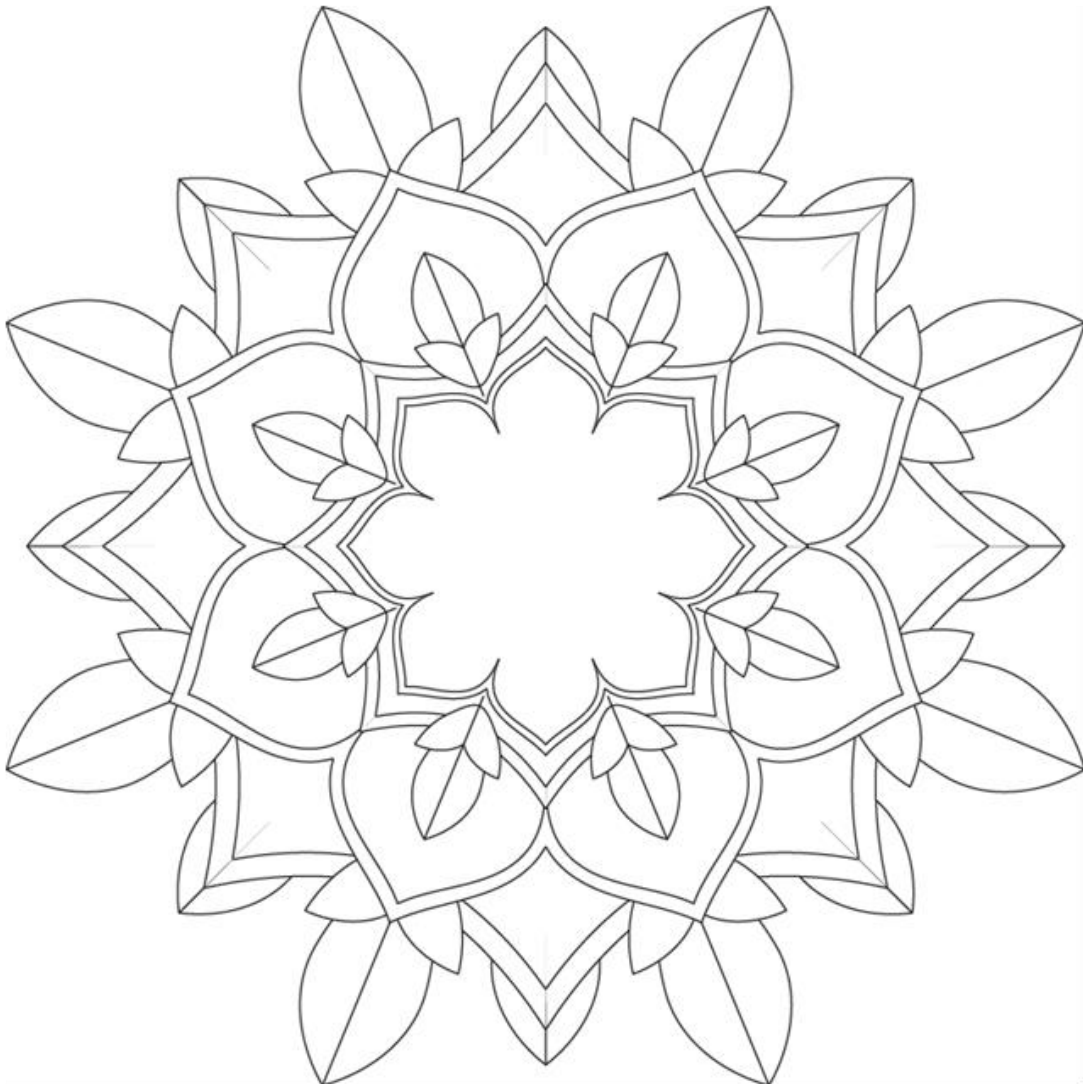
Jackee Harry

Al colorear,

- intente apagar los dispositivos celulares
- ponga su música favorita
- utilice sus medios favoritos para colorear, como lápices, crayones y marcadores de colores
- use los colores de su elección, aquellos que lo inspiran, lo calman, lo hacen feliz
- no se preocupe por la perfección en los patrones de los colores o por permanecer dentro de las líneas. Nadie va a juzgar su obra de arte. ¡Es toda suya!

*“El cuidado de pacientes a veces nos lleva a apoyarnos en el amor que no creíamos posible”.*

Tia Walker

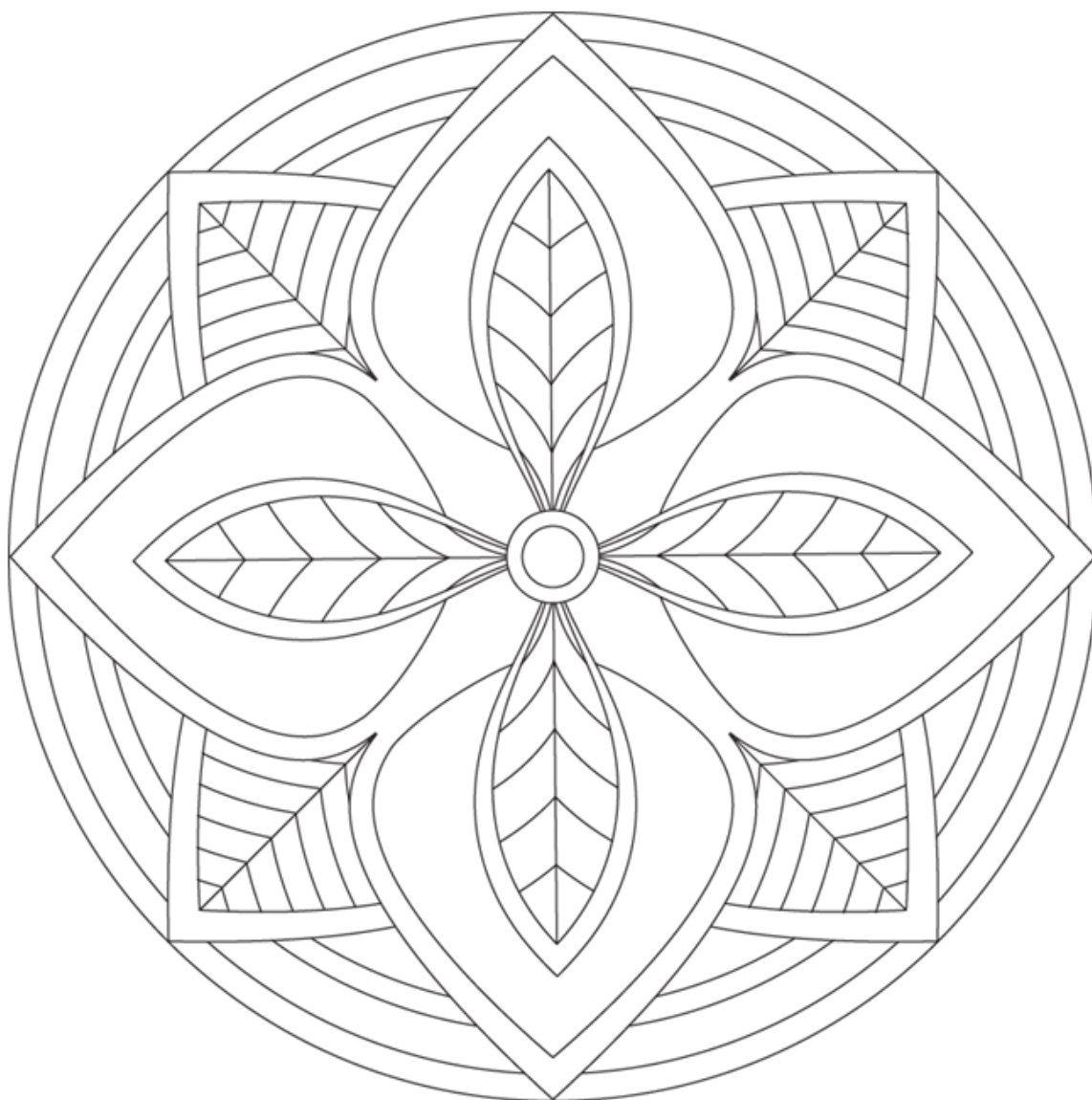


### **Un consejo útil...**

Las personas con necesidades especiales de atención médica pueden presentar ciertas dificultades, pero tienen mucho por compartir. Recuerde permanecer en el momento, observando la importancia de estar juntos. El enfoque en el momento ayuda a construir momentos significativos con la persona que está cuidando.

*“Cada vez que encuentre algo de humor en una situación difícil,  
ya ganó”.*

Manías

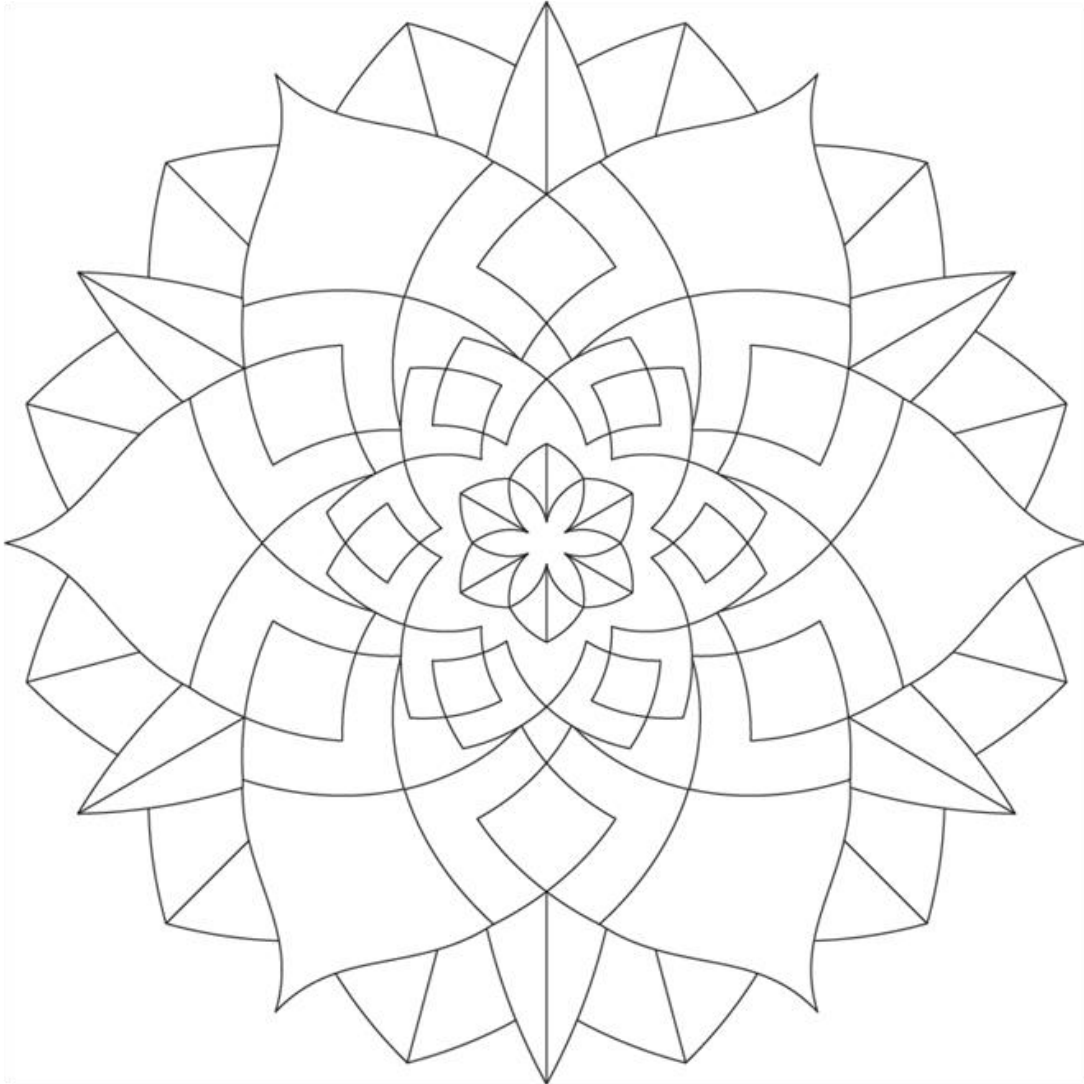


### **Un consejo útil...**

Mire su comedia o caricatura preferida, juegue a algo tonto o comparta recuerdos divertidos con su familia o amigos. La risa reduce el estrés, por lo tanto, ¡ría un poco!

*“Cuando cambia la manera de ver las cosas, las cosas que usted ve, cambian”.*

Dr. Wayne Dyer

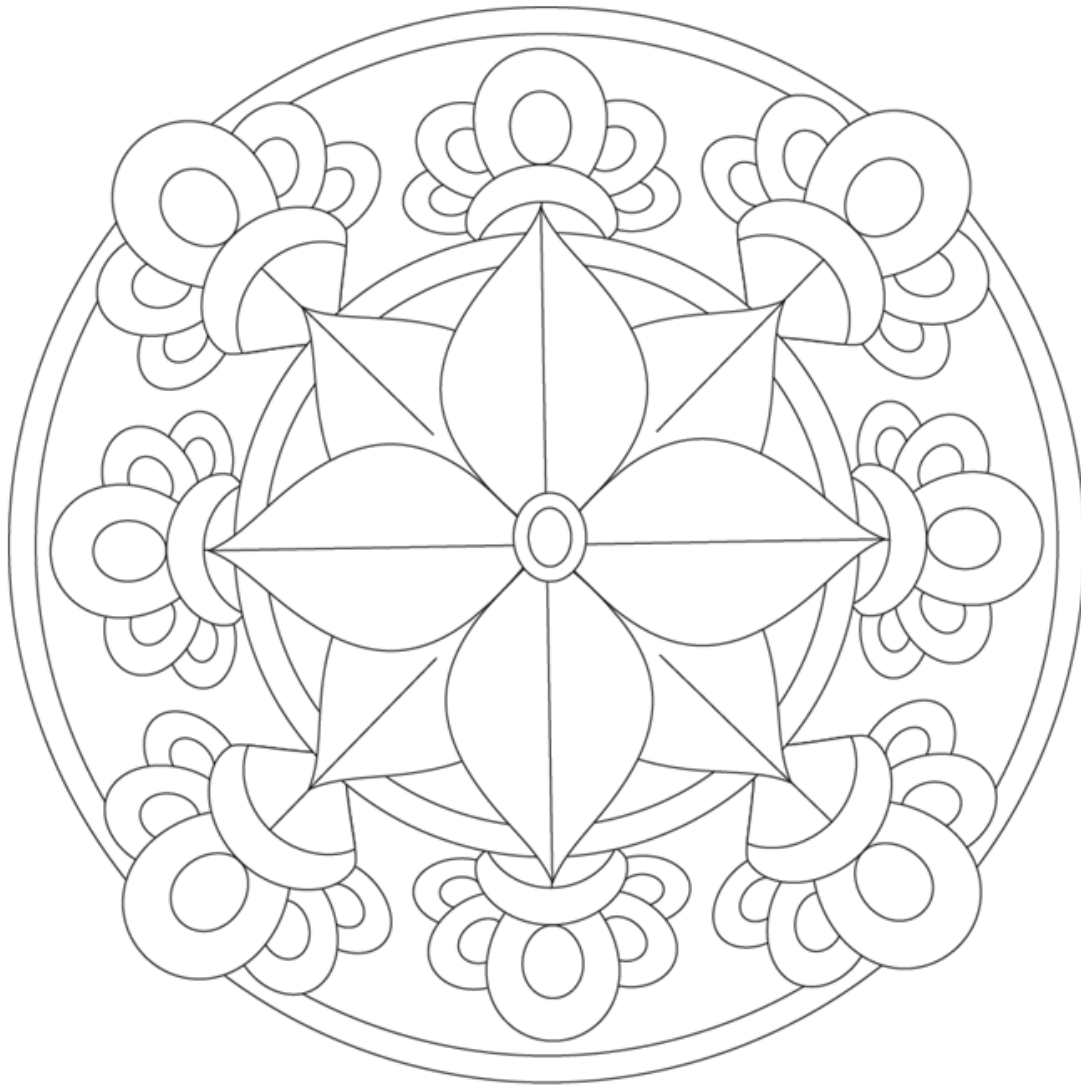


### **Un consejo útil...**

Con frecuencia, nos frustramos y nos ponemos ansiosos con las cosas que no podemos arreglar o cambiar, nos acercamos a la frustración, al estrés y a problemas de salud potenciales. Intente enfocar su energía en tareas productivas. Pregúntese a sí mismo: “¿Qué puedo controlar en esta situación?” Cambiar la forma de acercarnos a las cosas puede ayudar a cambiar nuestra mirada sobre el cuidado y la vida.

*“Las personas no siempre necesitan consejos. En ocasiones, lo que necesitan es una mano para sostenerse, un oído que escuche y un corazón que los comprenda”.*

Autor desconocido



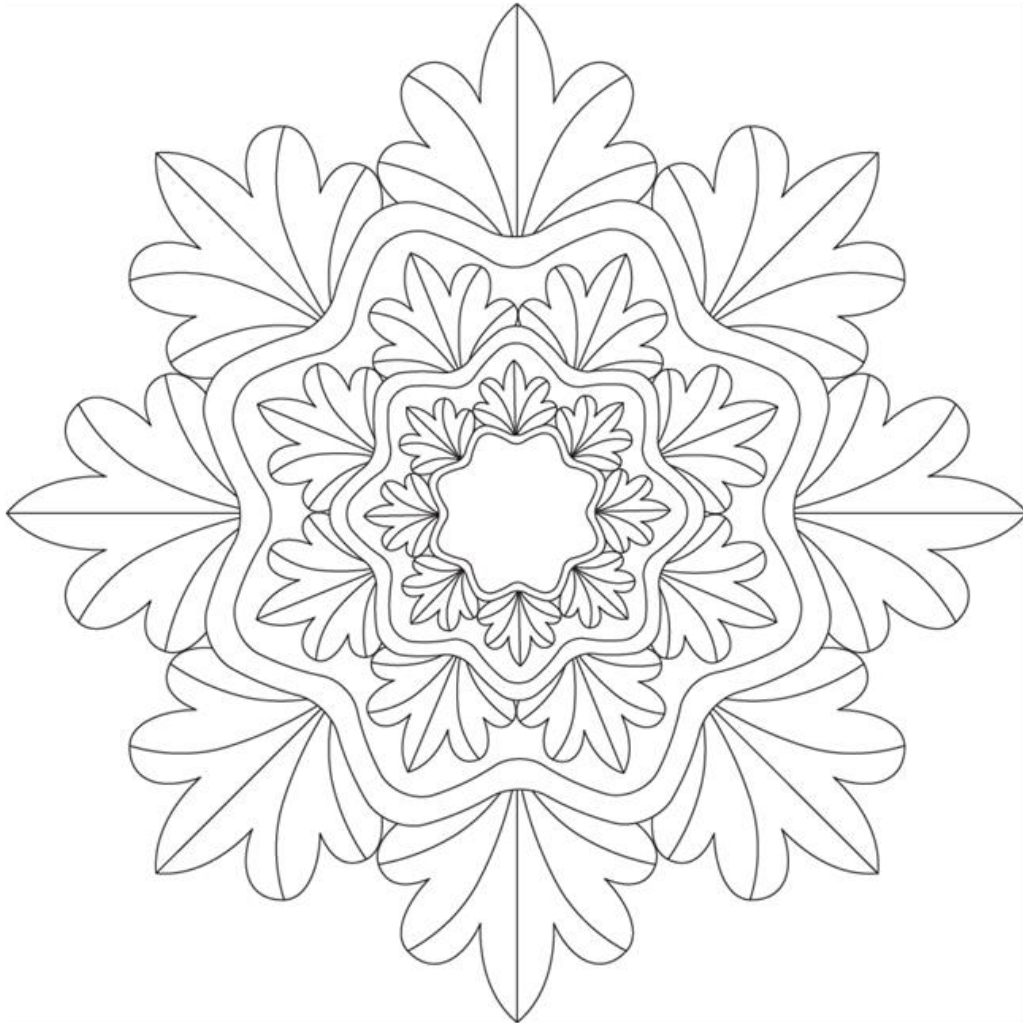
### **Un consejo útil...**

Cuando se tienen muchas cosas en la cabeza, puede ser de ayuda hablar con personas que comprendan. Busque grupos de apoyo locales, cuidadores, u otras personas con las que pueda conectar para compartir desafíos e ideas similares para manejar problemas específicos. ¡Quizás hasta conozca nuevos amigos!



*“En momentos de estrés, lo mejor que podemos hacer por el otro es escuchar con nuestros oídos y nuestros corazones y estar seguros de que nuestras preguntas son tan importantes como nuestras respuestas”.*

Fred Rogers

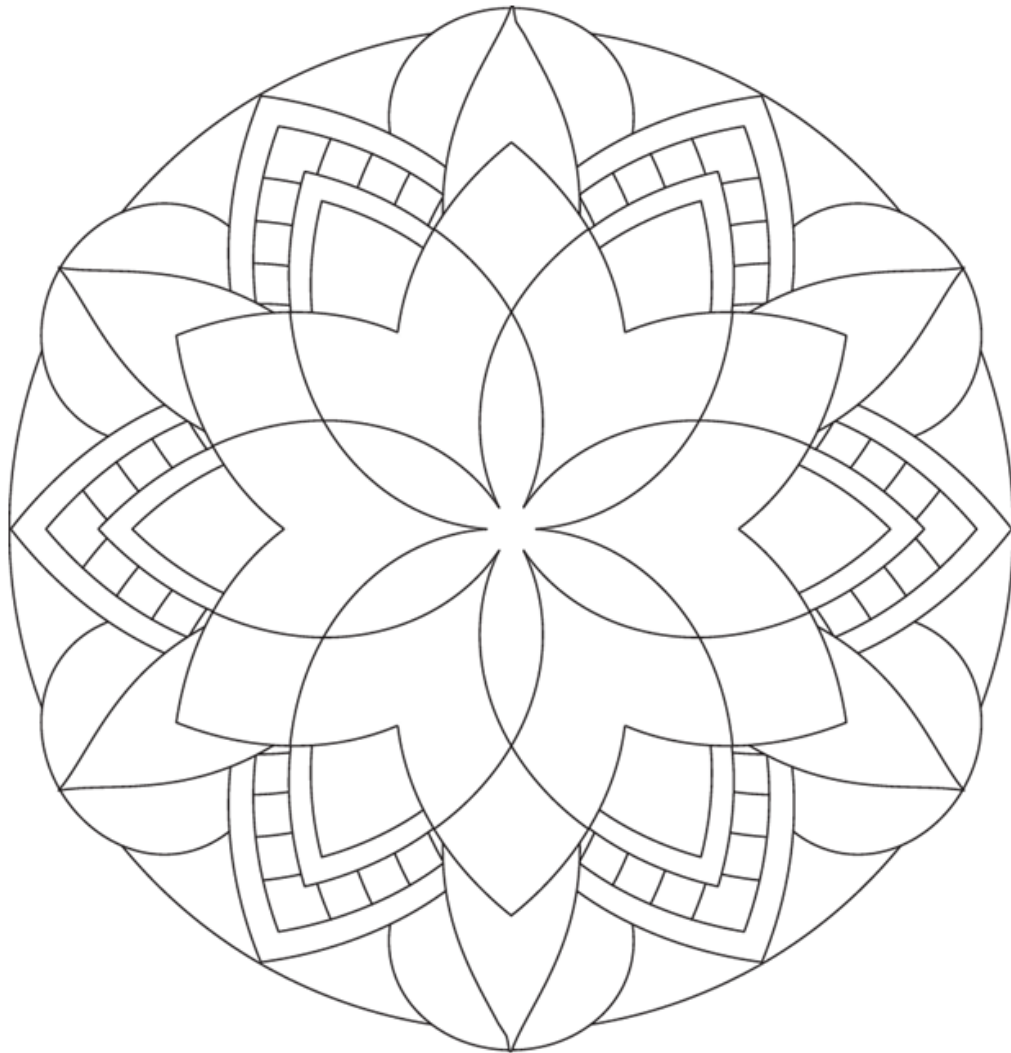


### **Un consejo útil...**

Tome un poco de su tiempo para escribir en un bloc de notas algunos pensamientos, preguntas o notas para usted mismo. Puede ser difícil al comienzo, pero una vez que lo hace, puede darse cuenta de que otorga un sentido de control y ayuda a liberar emociones. No importa qué, cuánto o cómo escribe. Posteriormente, lea sus notas de vez en cuando. Puede ayudar a lidiar con y a resolver problemas cuando las cosas se ponen difíciles.

*“Como cuidador, es de vital importancia no enredarse en la función. Puede perder el enfoque. No es bueno para usted ni para su ser querido”.*

Dana Reeve

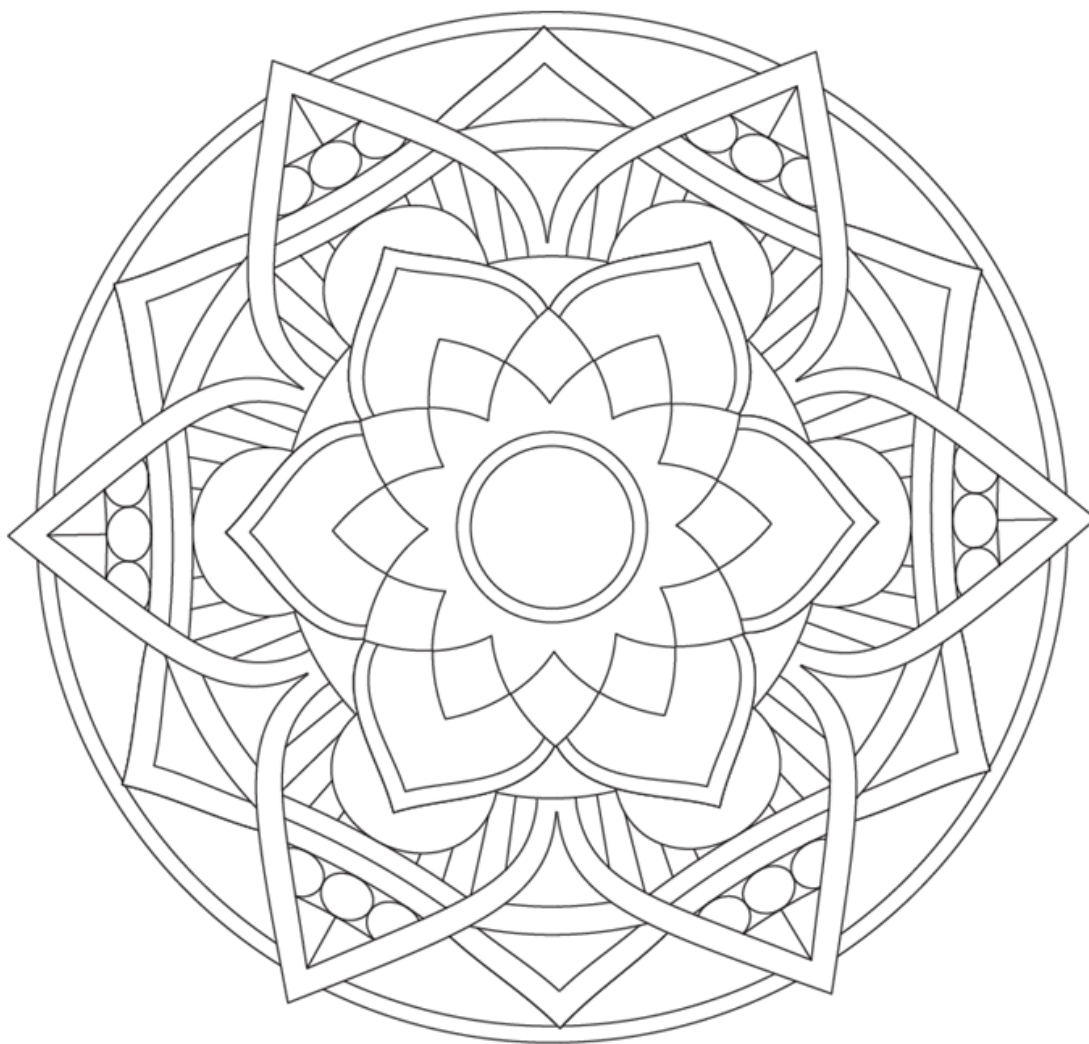


### **Un consejo útil...**

A veces nos quedamos atrapados en los detalles de todo lo que tenemos que hacer y nos olvidamos de ponernos límites. Es importante programar algunos recreos para usted en el transcurso del día. Priorice sus propias necesidades e intereses personales, incluyendo relaciones, actividades de recreación y su carrera, para ayudar a renovar energías, reducir el estrés y proporcionarle algo de equilibrio a su día.

*“Pida ayuda no porque es débil, sino porque quiere continuar siendo fuerte”.*

Les Brown

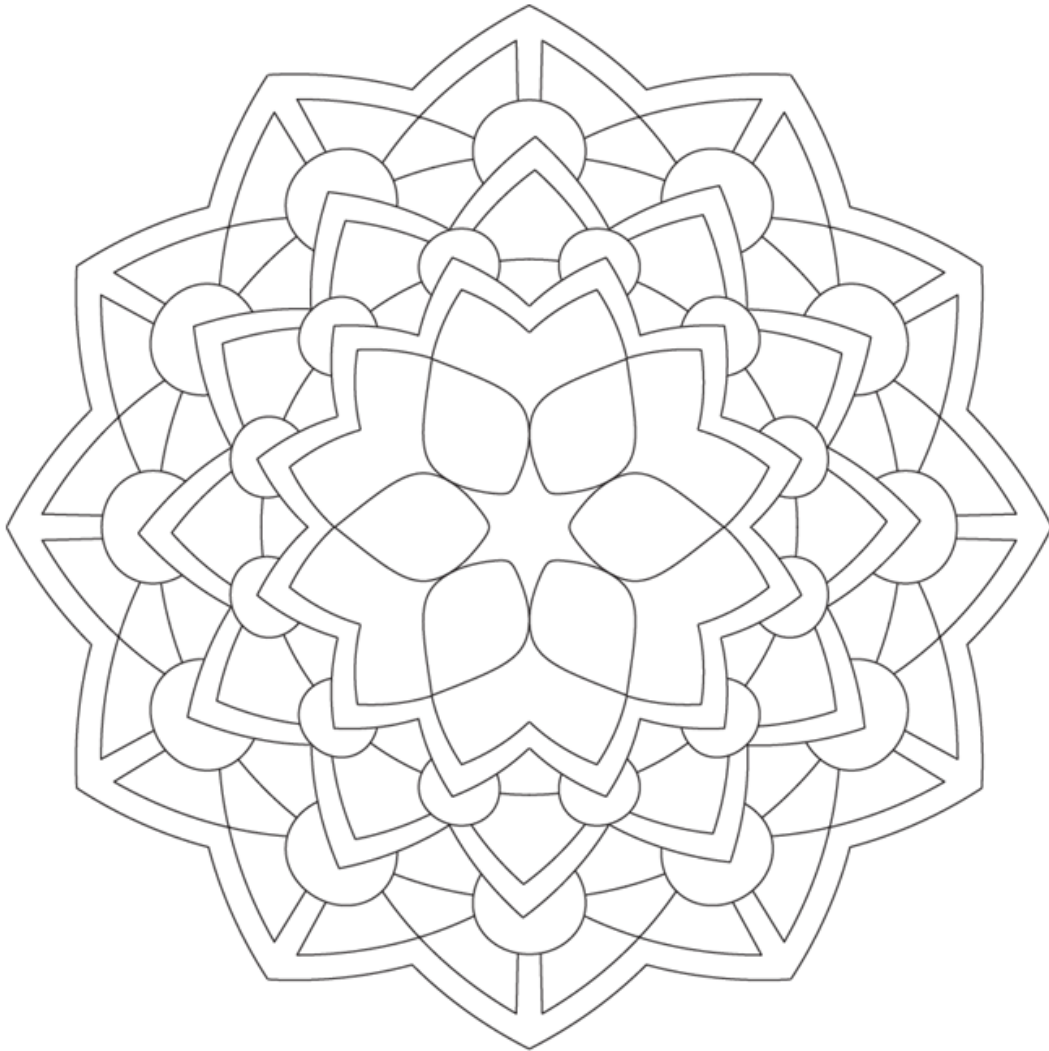


### **Un consejo útil...**

Llamadas de teléfono, consultas médicas, responsabilidades domésticas, encargos... Hay mucho que hacer todos los días. Esto puede agotarlo física, mental y emocionalmente. Pedir ayuda a otros puede ser difícil, pero hay personas que comprenden y pueden ayudar con las tareas cotidianas, las compras y el apoyo emocional. Acérquese a un amigo, un familiar, a una organización de la comunidad o a un vecino para recibir la ayuda que necesite.

*“Comience haciendo lo que es necesario, luego haga lo que es posible y, de repente, estará haciendo lo imposible”.*

Francisco de Asís

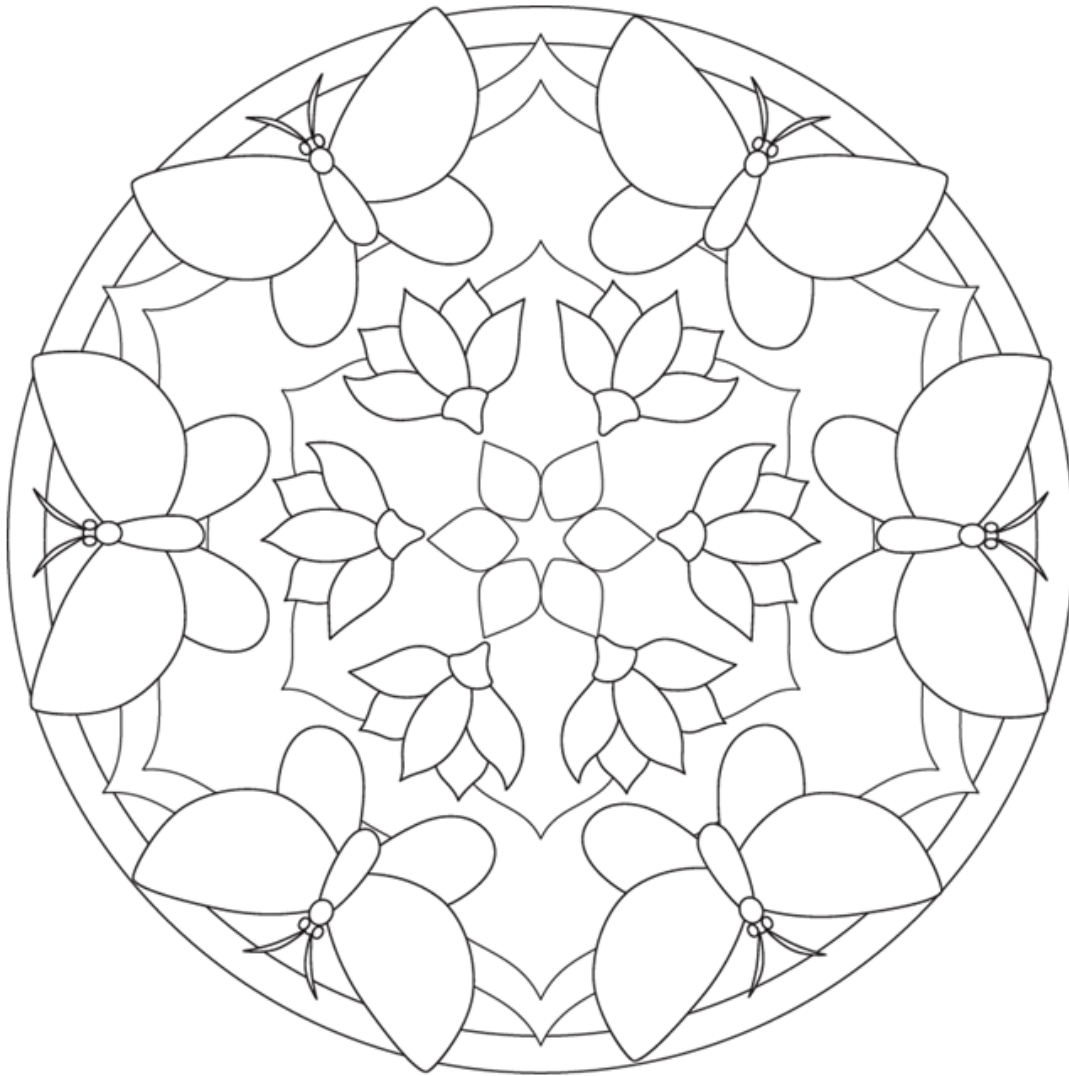


### **Un consejo útil...**

Es importante darle prioridad a todo el trabajo que necesita hacer. Tenga un cuaderno a mano para confeccionar listas diarias de tareas pendientes. Marque los puntos que debe realizar con una estrella. Primero, mientras tiene mucha energía, enfóquese en completar las tareas que tienen la estrella. Cuando termine de hacer eso, trabaje sobre el resto. Lo que no pudo hacer, colóquelo en la lista del día siguiente. Mantenga sus listas simples y flexibles. El cuaderno ayudará a tener el registro de todo lo que ha logrado y a organizar lo que viene por delante.

*“A veces, puede encontrar tranquilidad al trasladarse a diferentes situaciones. Solo son recordatorios para permanecer... en calma”.*

Yves Behar

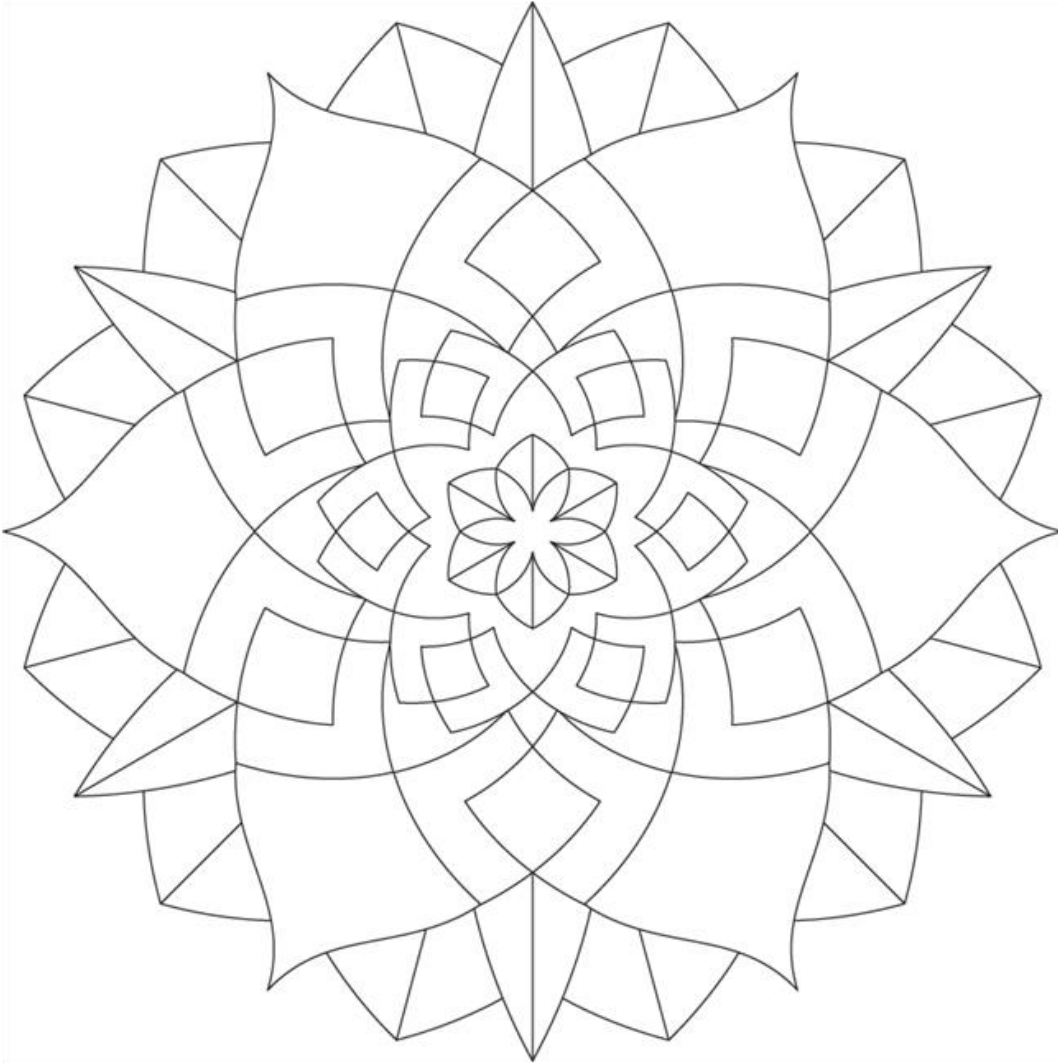


### **Un consejo útil...**

Es importante encontrar una manera para rejuvenecerse y para volver a enfocarse en función de nuestra salud y bienestar. No importa si es un medicamento, música, arte, lectura, beber una taza de café en solitario o hacer una caminata nocturna, necesitamos hacernos algo de tiempo para reducir el estrés y ayudar a que nuestra mirada sea más positiva.

*“Un héroe es un individuo común y corriente que encuentra la fuerza para perseverar y perdurar a pesar de los obstáculos abrumadores”*

Christopher Reeve

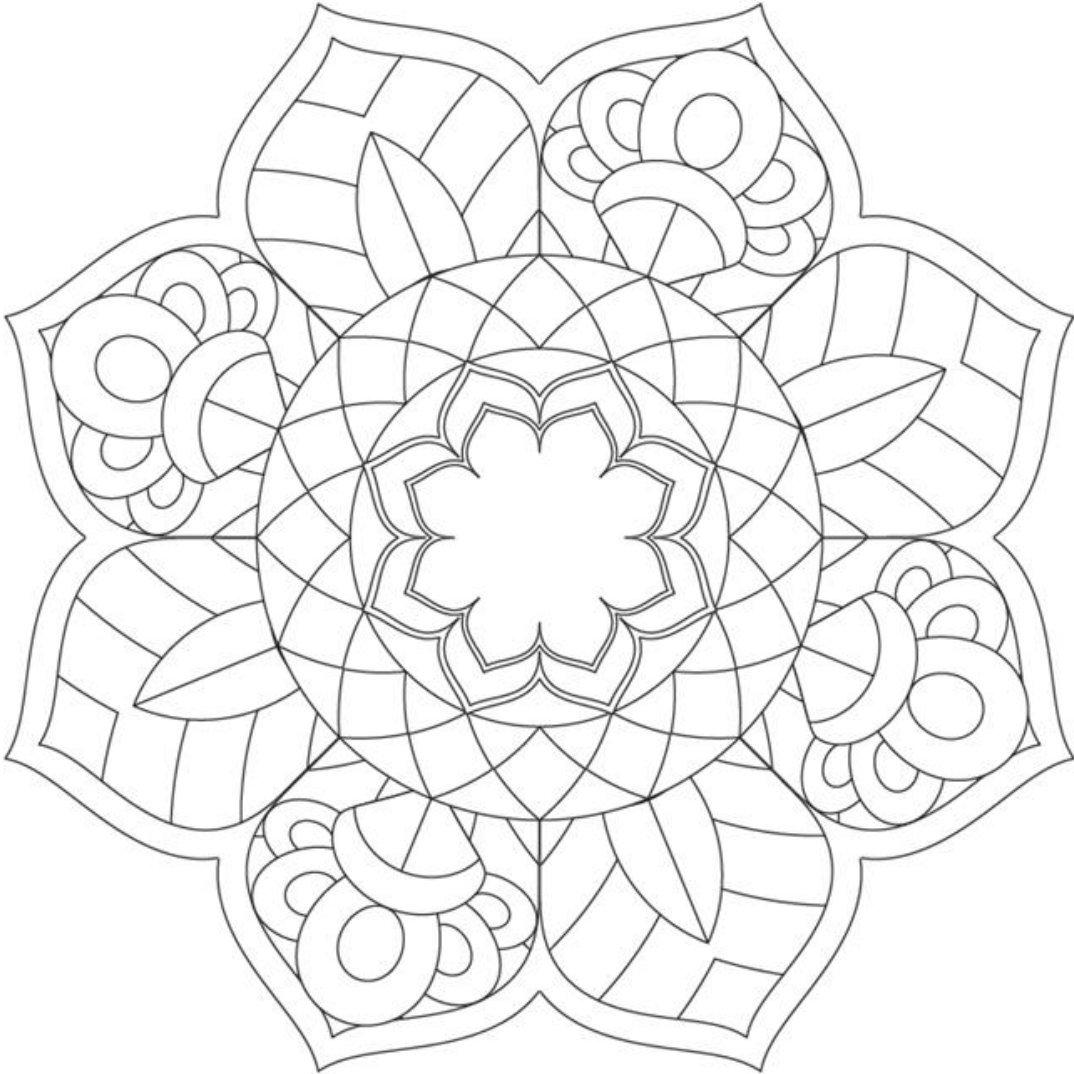


### **Un consejo útil...**

Cuando nos enfrentamos a situaciones particularmente difíciles, nos preocupamos más en terminar dichas situaciones que en encontrar el origen de las mismas. Podemos llegar a olvidarnos de los sentimientos, las necesidades y las frustraciones de la persona. Puede ser de ayuda desacelerar el paso, respirar profundamente y observar qué puede estar ocasionando la situación. Hacer esta conexión puede ayudar a construir la confianza y a evitar desafíos recurrentes.

*“Su éxito y felicidad dependen de usted. Decida mantenerse feliz. Su alegría y usted formarán un ejército invencible contra las dificultades”.*

Helen Keller



### **Un consejo útil...**

Para motivarse, practique un diálogo interno positivo tanto como pueda. También es útil rodearse de personas positivas, aquellas que levantan su ánimo, lo respaldan en los momentos difíciles y le dan consejos y hacen comentarios útiles. Separarse de la negatividad tanto como pueda puede ayudar a reducir el estrés innecesario.

*“Cuando se es un cuidador, necesita darse cuenta de que tiene que cuidar de usted mismo, ya que no solo tendrá que estar a la altura y ayudar a otra persona, sino que también tiene que ser un modelo para la próxima generación”.*

Naomi Judd



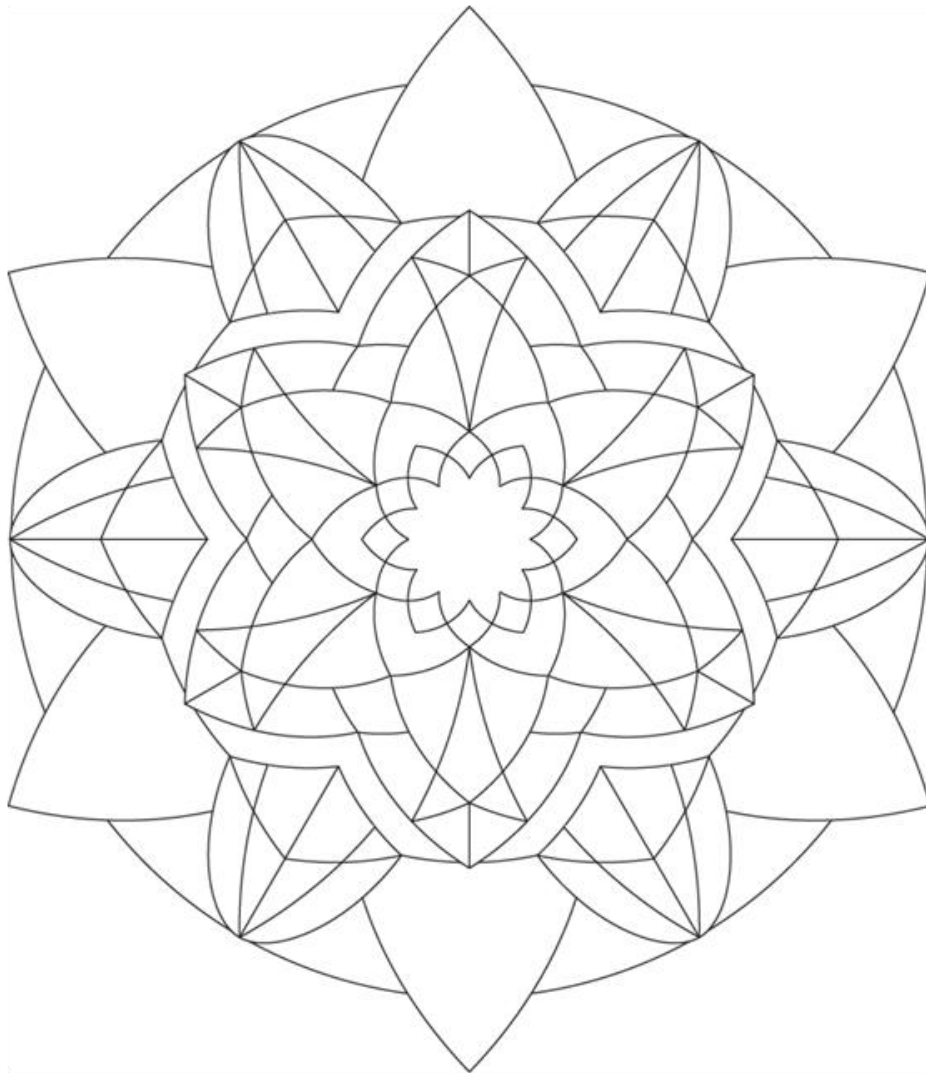
### **Un consejo útil...**

El cuidado de uno mismo no es egoísmo. ¡También es muy importante cuidar de uno mismo! Incluso unas pequeñas cantidades de ejercicio son buenas. Trate de elegir alimentos saludables. Haga el seguimiento de sus propios chequeos de bienestar y de su atención médica. Hágale saber a las personas a su alrededor que su bienestar es importante para usted.



*“Prométame que siempre recordará que... usted es más valiente de lo que cree, más fuerte de lo que parece, más inteligente de lo que piensa y más querido de lo que usted se imagina”.*

Christopher Robin

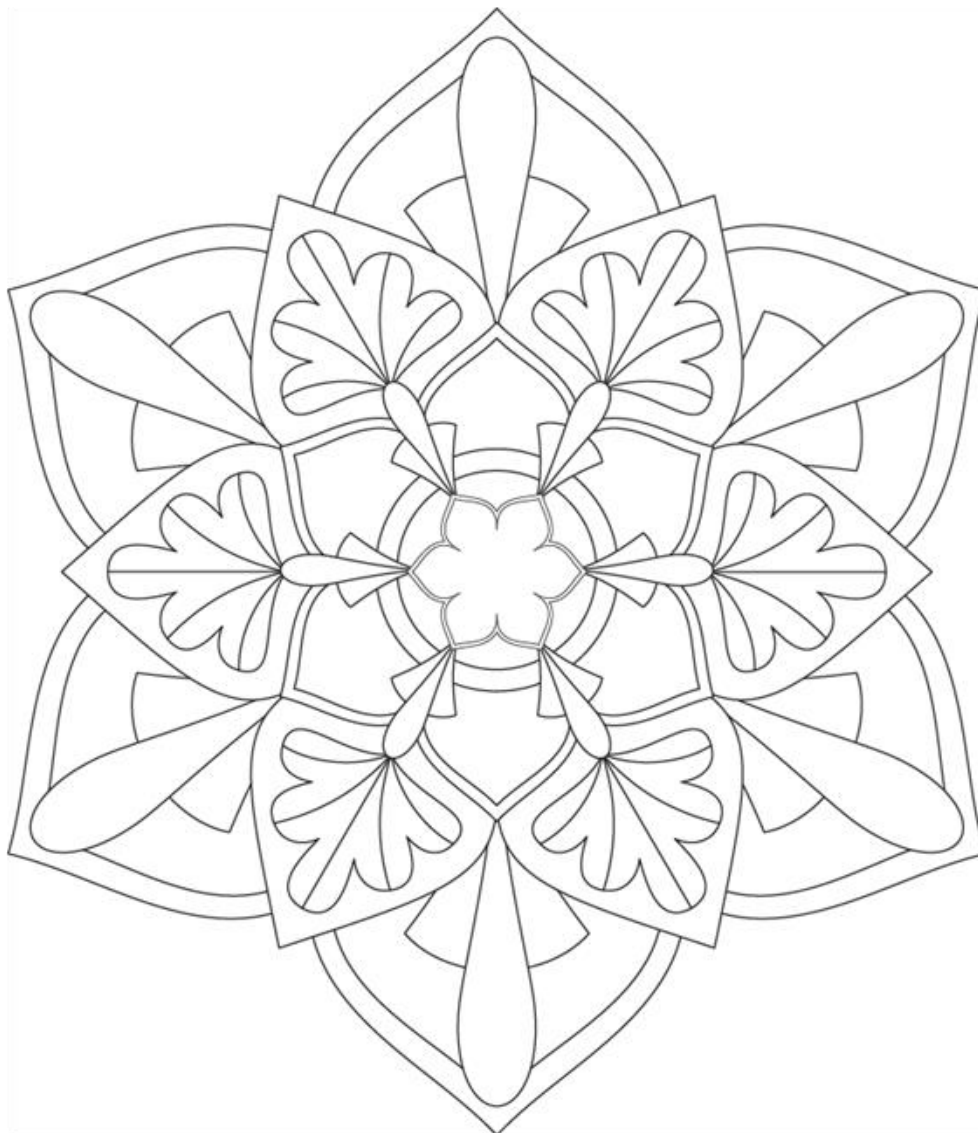


### **Un consejo útil...**

La aceptación puede ser una lucha emocional al enfrentarse a situaciones y decisiones médicas difíciles. Sin embargo, a través de la aceptación, tenemos la capacidad de transformar una situación en algo significativo y positivo. Siempre recuerde que usted le importa a las personas a su alrededor, incluso si no pueden expresarlo en palabras.

*“Un diagnóstico define muchas cosas, pero no define el amor”.*

Lexi Behrndt

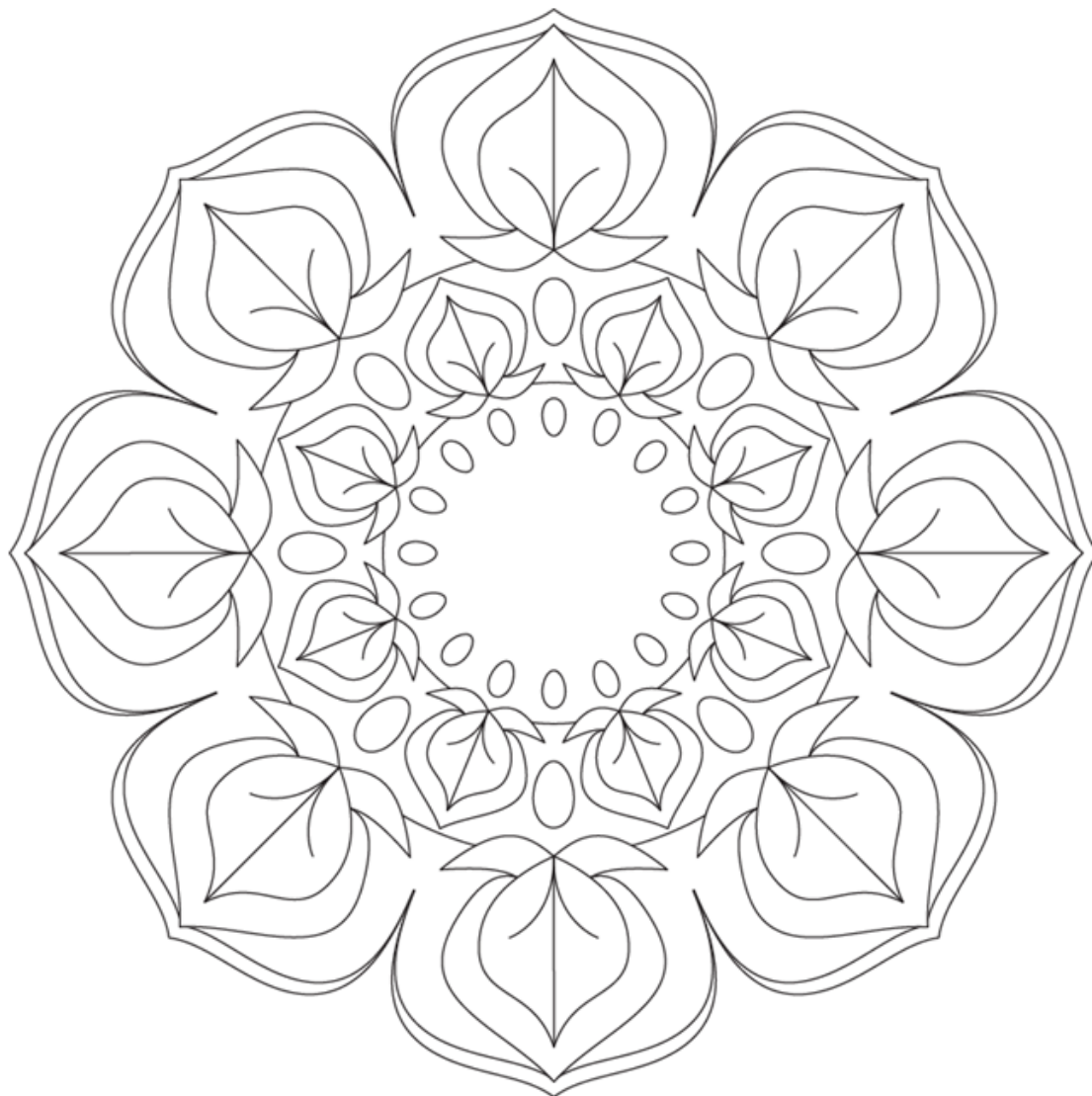


### **Un consejo útil...**

Los cuidadores siempre están tomando decisiones complejas. Mientras intenta buscar las respuestas, junte la mayor cantidad de información confiable como sea posible. Luego, escuche a su instinto. Recuerde que las decisiones que toma son por amor.

*“El coraje no siempre ruge. A veces, el coraje es la voz silenciosa al final del día que dice ‘Mañana lo voy a intentar nuevamente’.”*

Mary Anne Radmacher



### **Un consejo**

Algunos días son buenos, otros, no tanto. Al final de cada día, tómesese un momento para intentar apreciar las cosas positivas que le sucedieron. Tenga esto en mente al momento de acostarse para poder comenzar el próximo día con confianza.

Dedique un poco de tiempo para hacer garabatos...

Cuando la vida parezca un desafío abrumador, tómese unos momentos para hacer garabatos. Garabatear puede ayudarlo a enfocarse en el momento. La confección de garabatos es una forma sencilla para relajarse y para trabajar a través pensamientos y emociones difíciles. Puede ser una forma creativa para expresar sentimientos y para liberar energía negativa. También puede ayudar a encontrar nuevas perspectivas e ideas. Adelante. ¡Haga garabatos por usted!

Mis garabatos...

*“En esos días particularmente duros, en los que estoy seguro de que no voy a poder aguantar, me gusta recordarme a mí mismo que mi récord en la superación de días malos es hasta ahora del 100 %. Y eso está muy bien”.*

Autor desconocido

Mis garabatos...

Mis garabatos...



Por medio de una asociación con Kohl's Cares,  
Children's Specialized Hospital está mejorando  
el acceso a la atención médica para los  
niños con necesidades de atención médica especiales.



**KOHL'S**  
Cares♥



[www.childrens-specialized.org](http://www.childrens-specialized.org)

**1-888-CHILDREN**

Children's Specialized Hospital es un miembro  
afiliado de RWJBarnabas Health y  
de Children's Miracle Network Hospitals