

# I'm Your Liver

Coloring Book

# Soy tu Hígado!

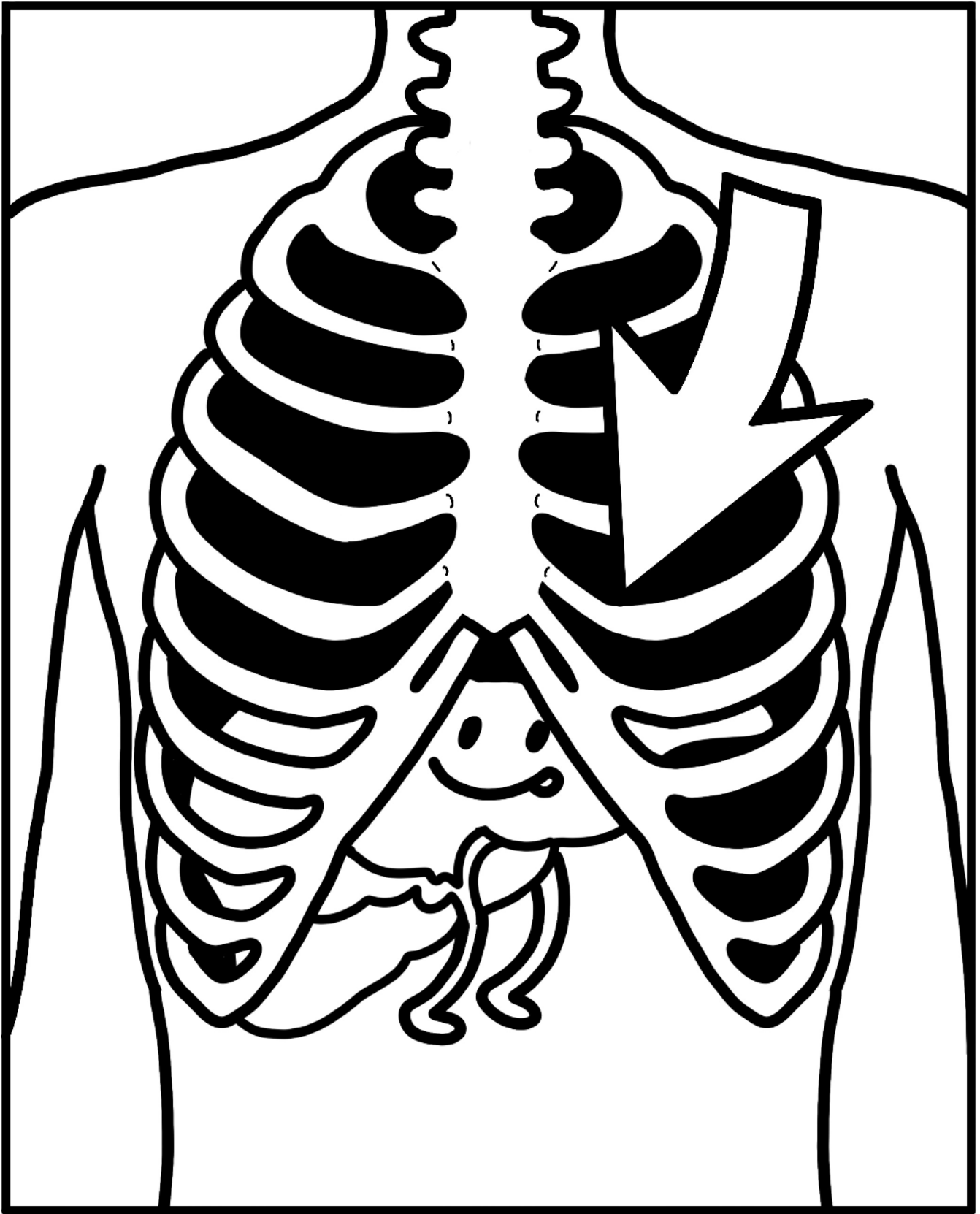
Libro Para Colorear



Illustrated by Clipber

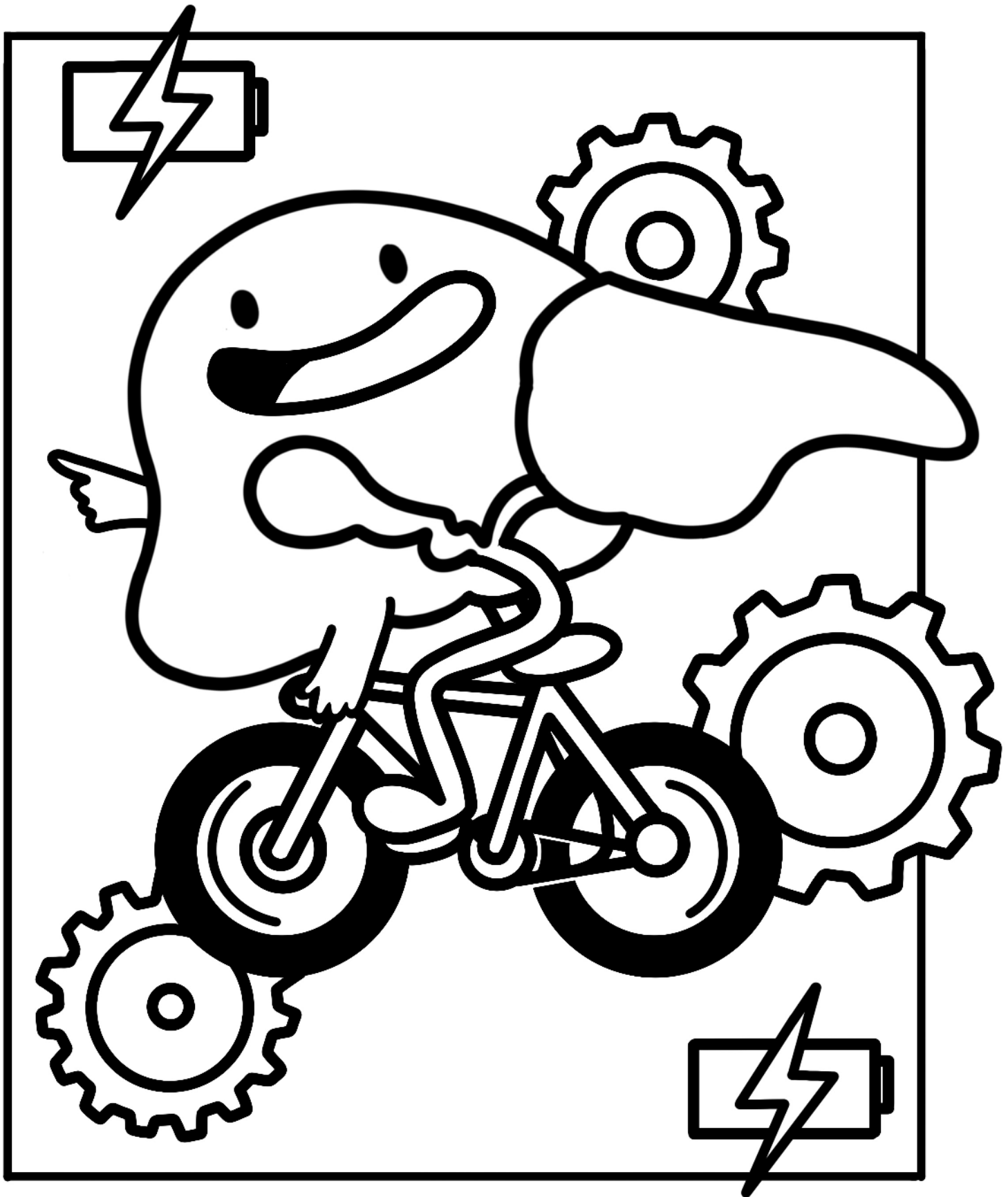
AMERICAN  
**LIVER**  
FOUNDATION 





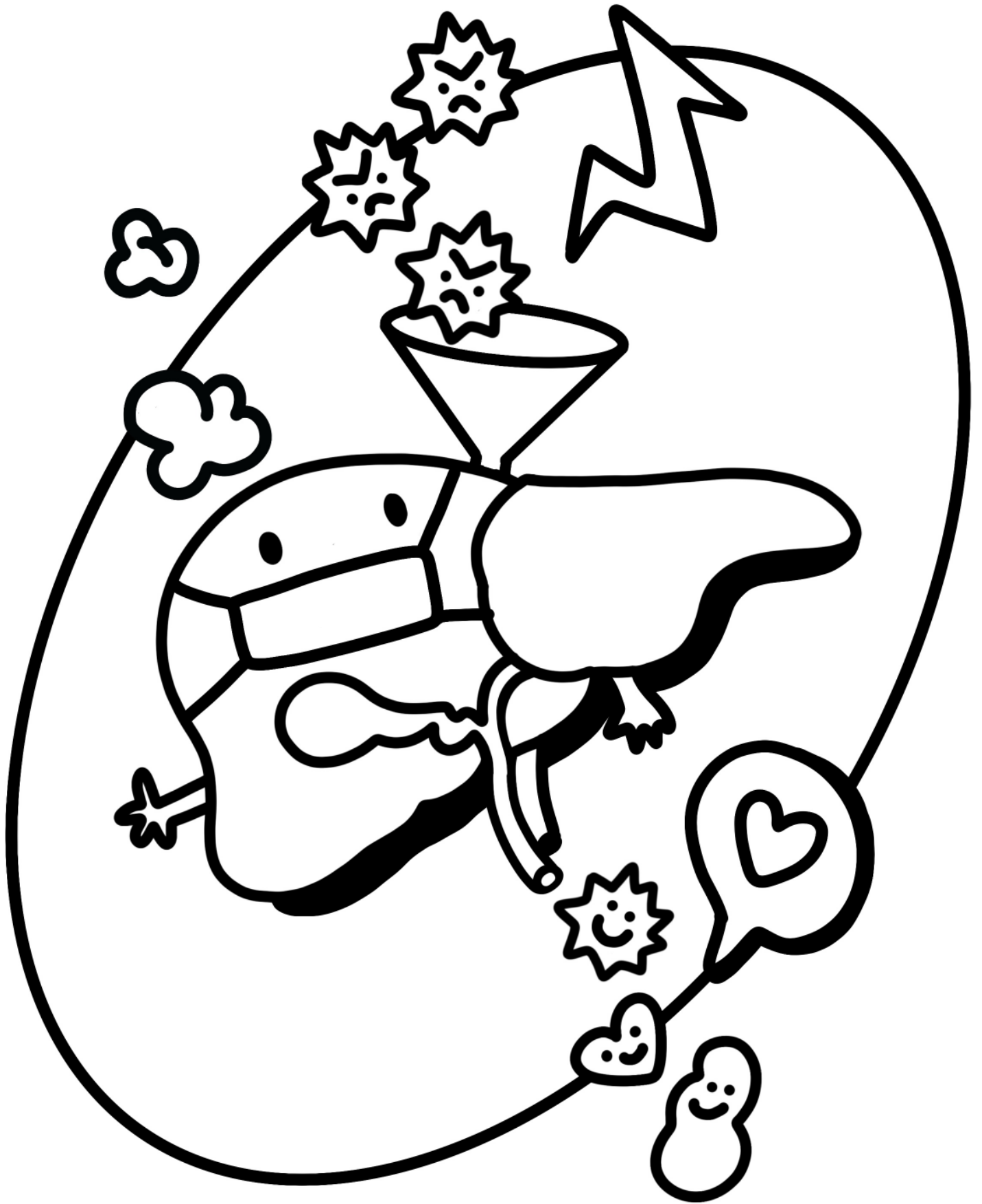
**I live in your body and your ribs protect me.**

*Vivo dentro de tu cuerpo. Tus costillas me protegen.*



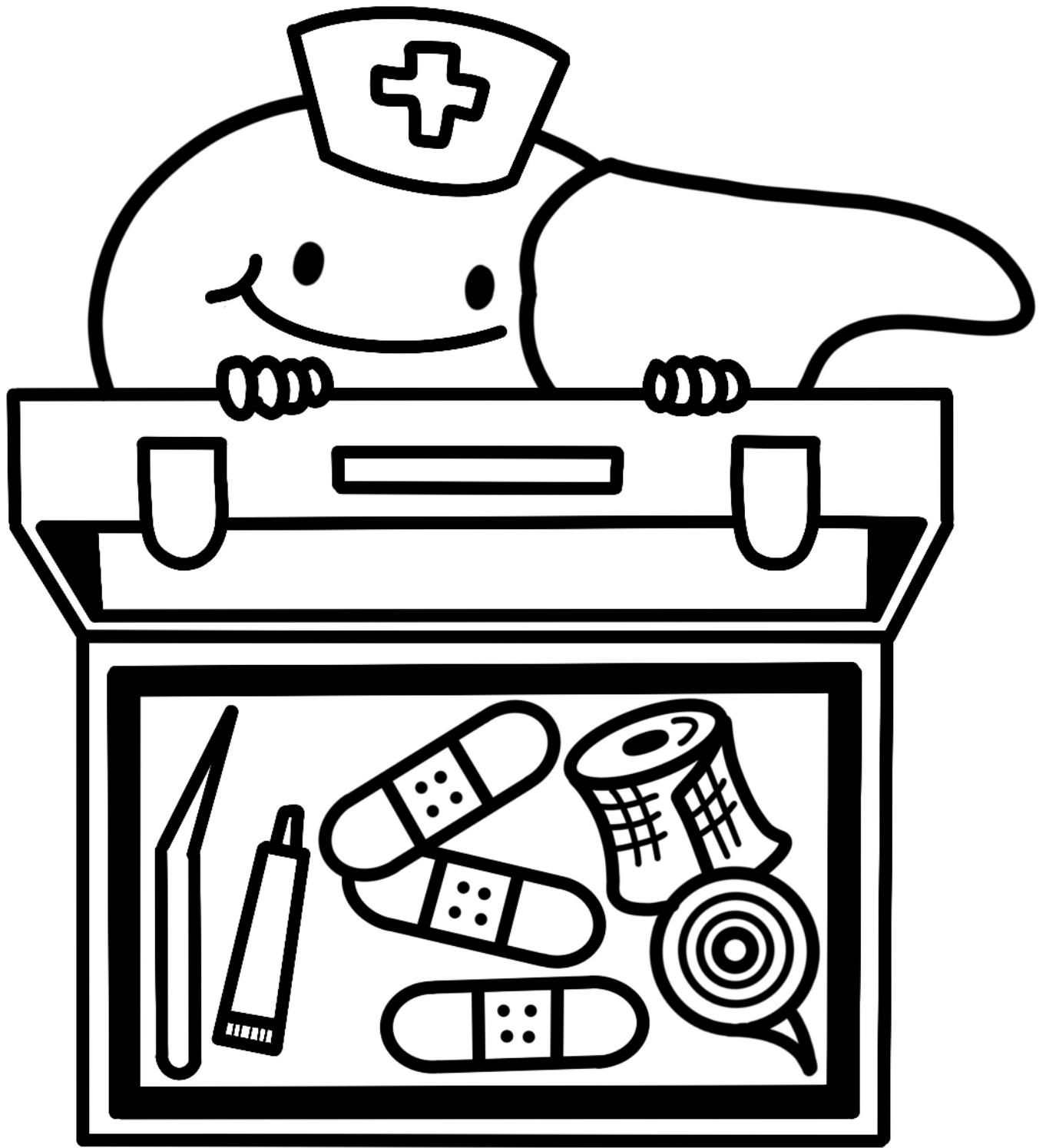
**I work non-stop to keep you alive and energetic.  
I have over 5000 jobs to do!**

*Trabajo día y noche para mantenerte vivo y con energía.  
Tengo más de 500 trabajos!*



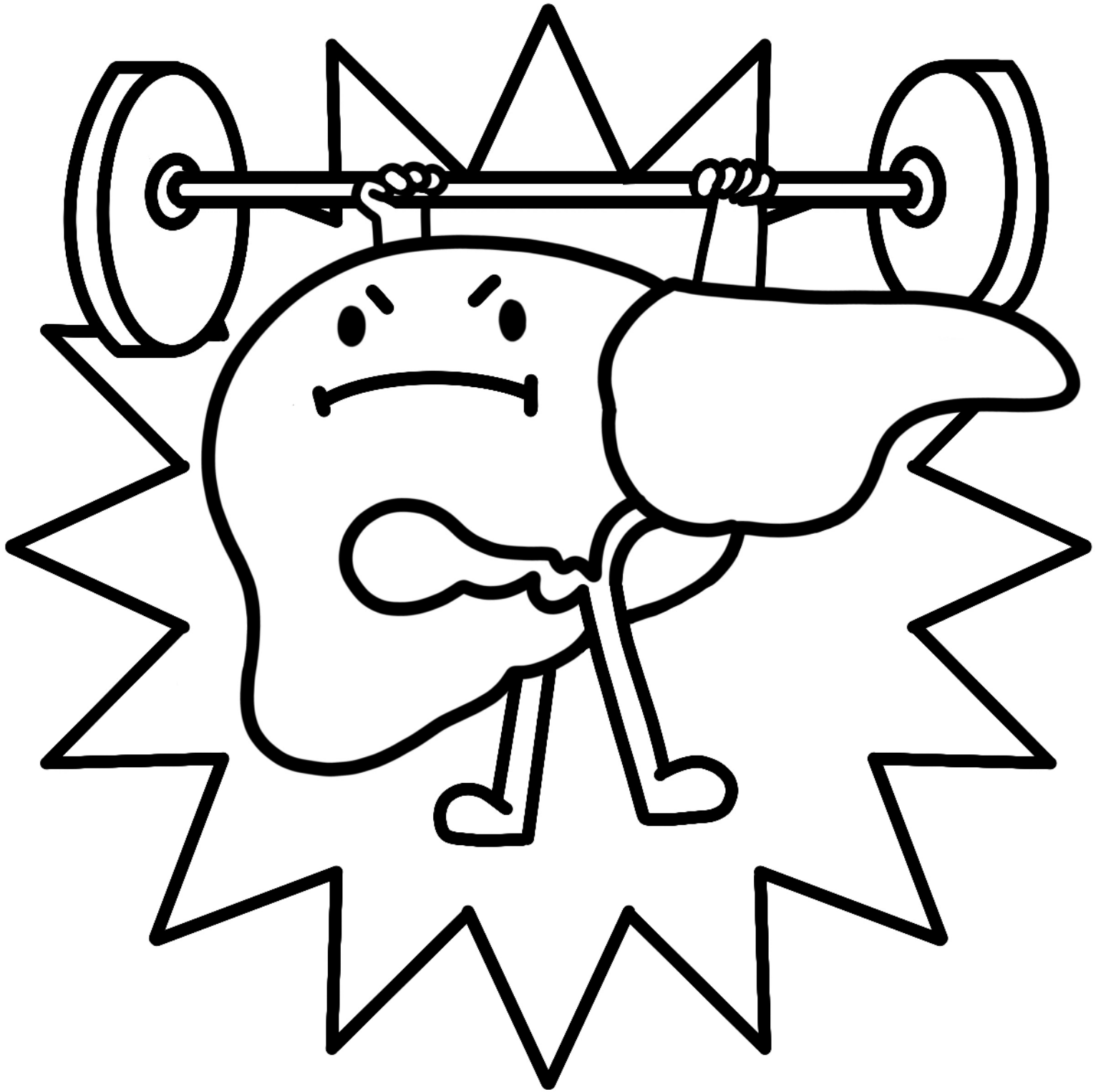
**I filter toxic chemicals from your body.  
I kill germs that could harm you.**

*Filtro químicos tóxicos de tu cuerpo.  
I mato gérmenes que puedan hacerte daño.*



**I stop your cuts from bleeding.**

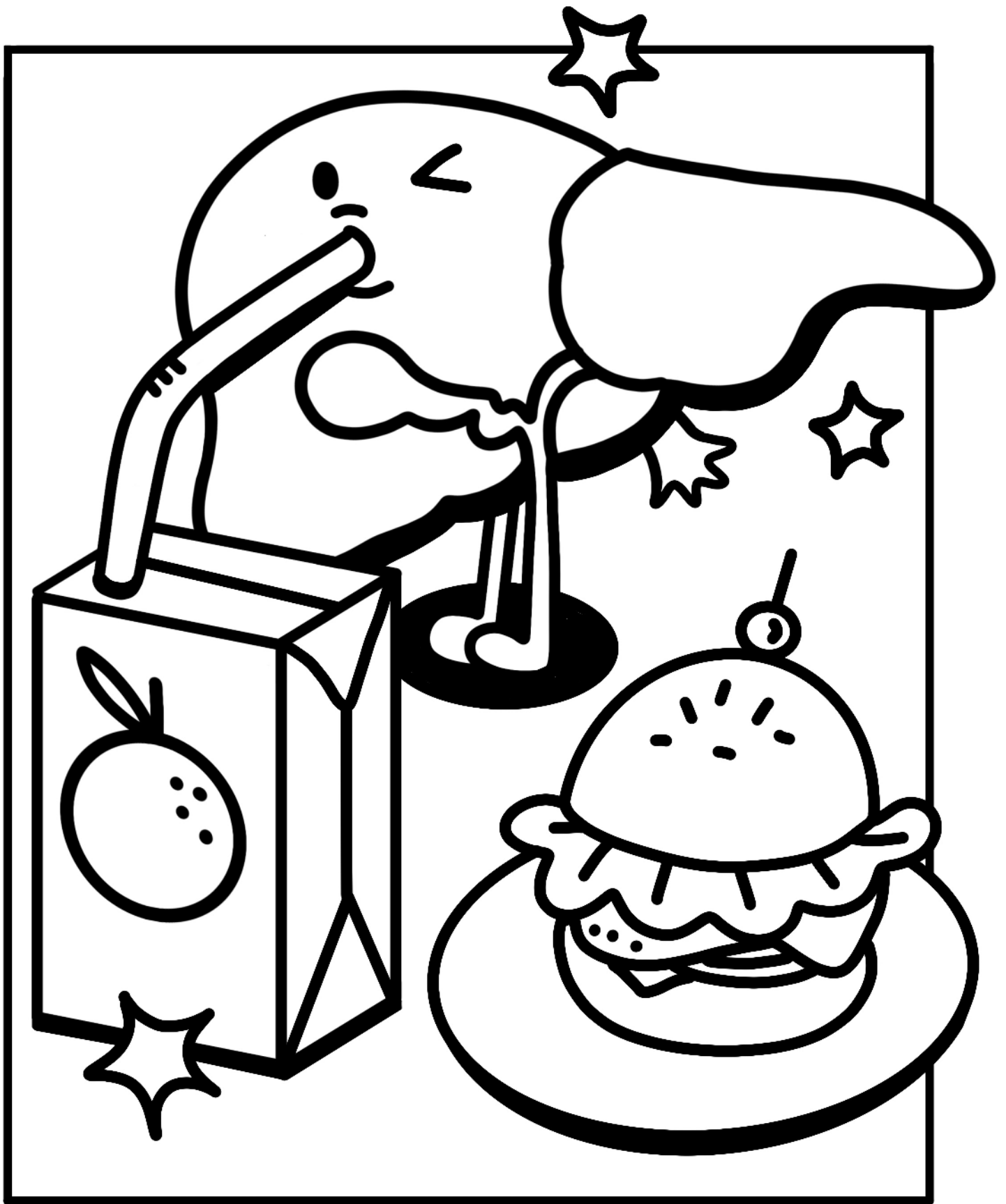
*Para el sangrado de las heridas.*



**I help you build muscles. Exercise is good for me.**

*Ayudo a construir músculos. El ejercicio me hace bien.*





**Good food keeps you and me healthy.  
I make bile to help you digest the food.**

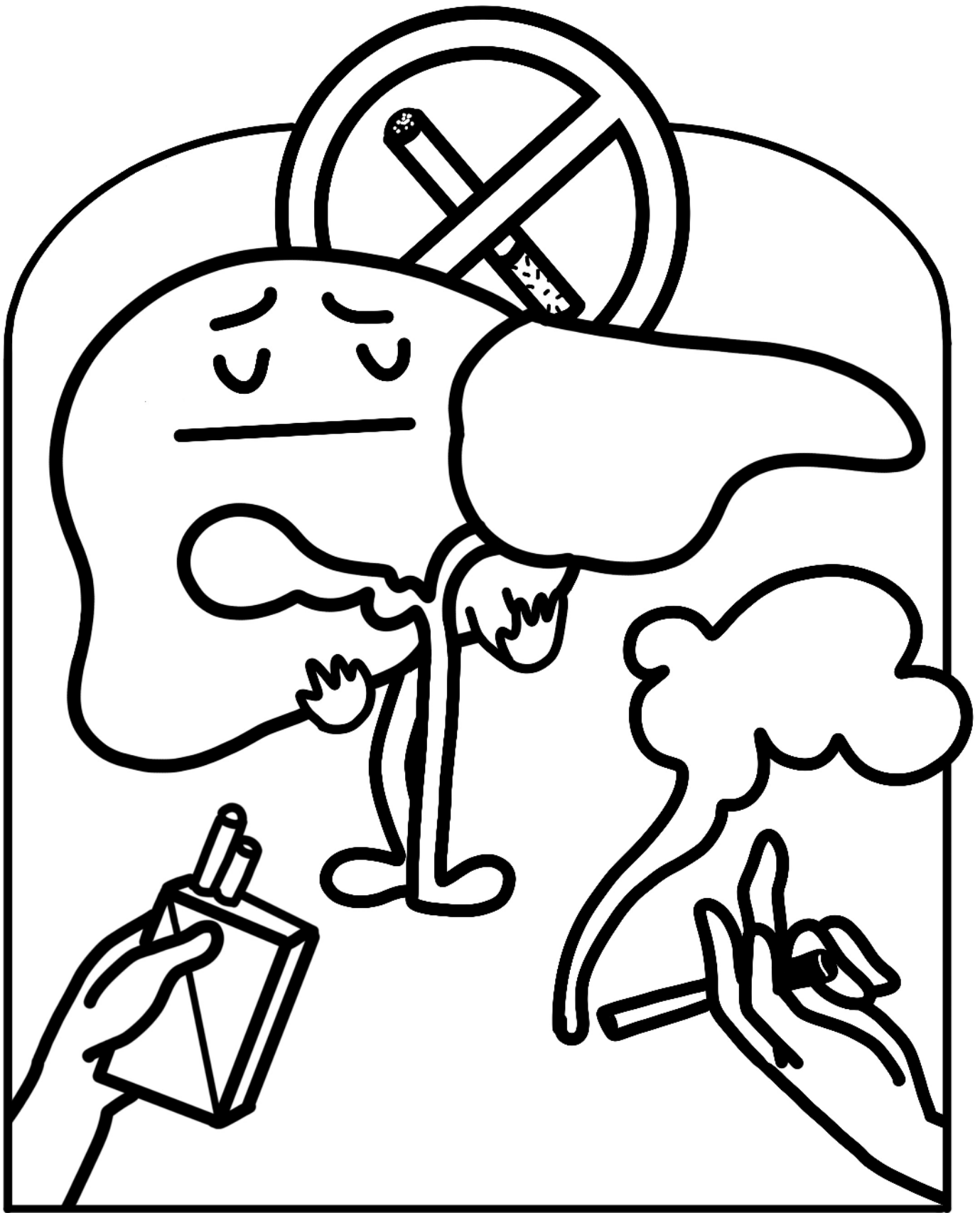
*La comida sana nos mantiene a tí y a mí saludables.  
Hago bilis para ayudarte a digerir la comida.*





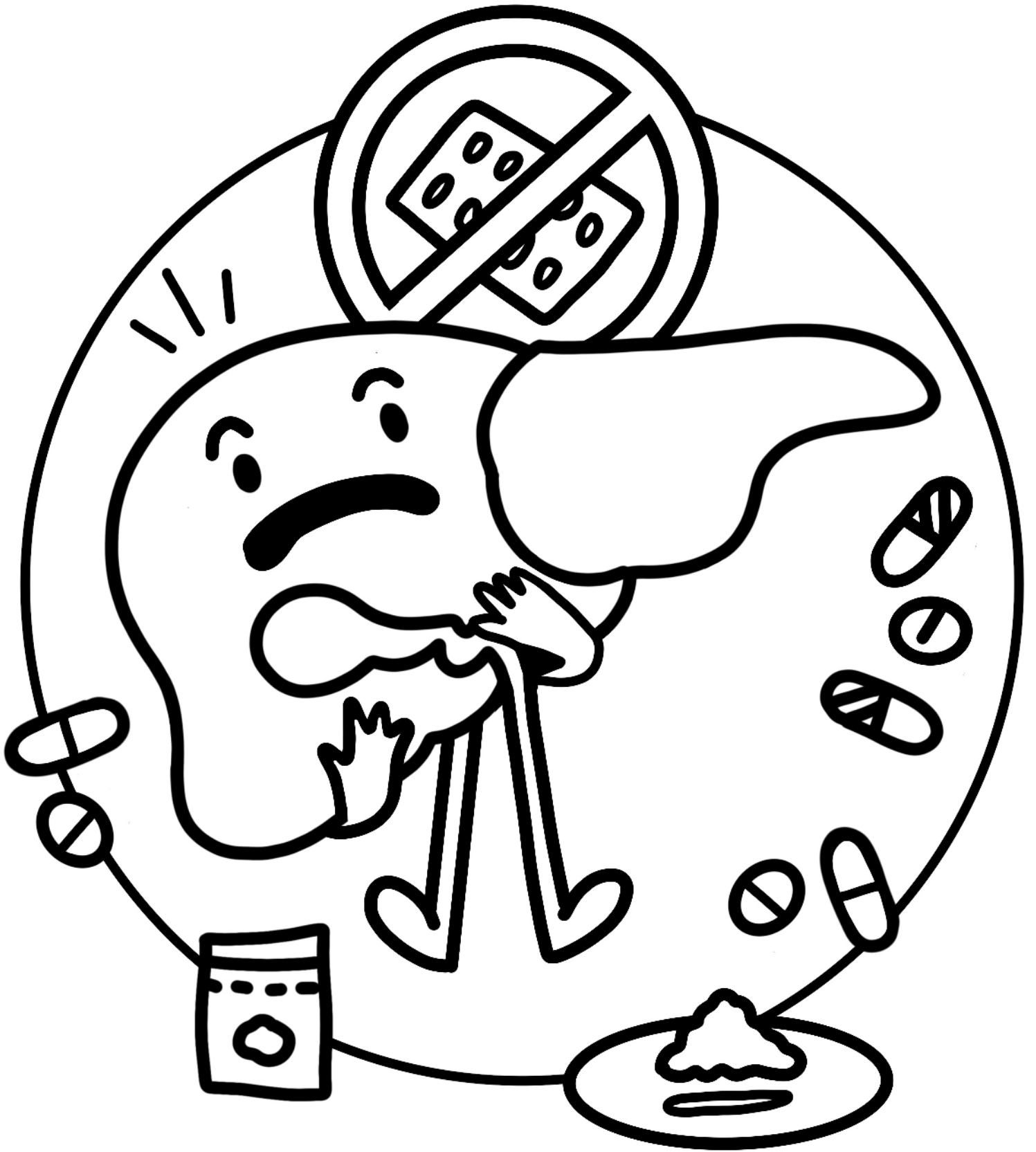
**Some food and drinks can hurt me, especially alcohol.**

*Algunas comidas y bebidas me hacen daño. En especial el alcohol.*



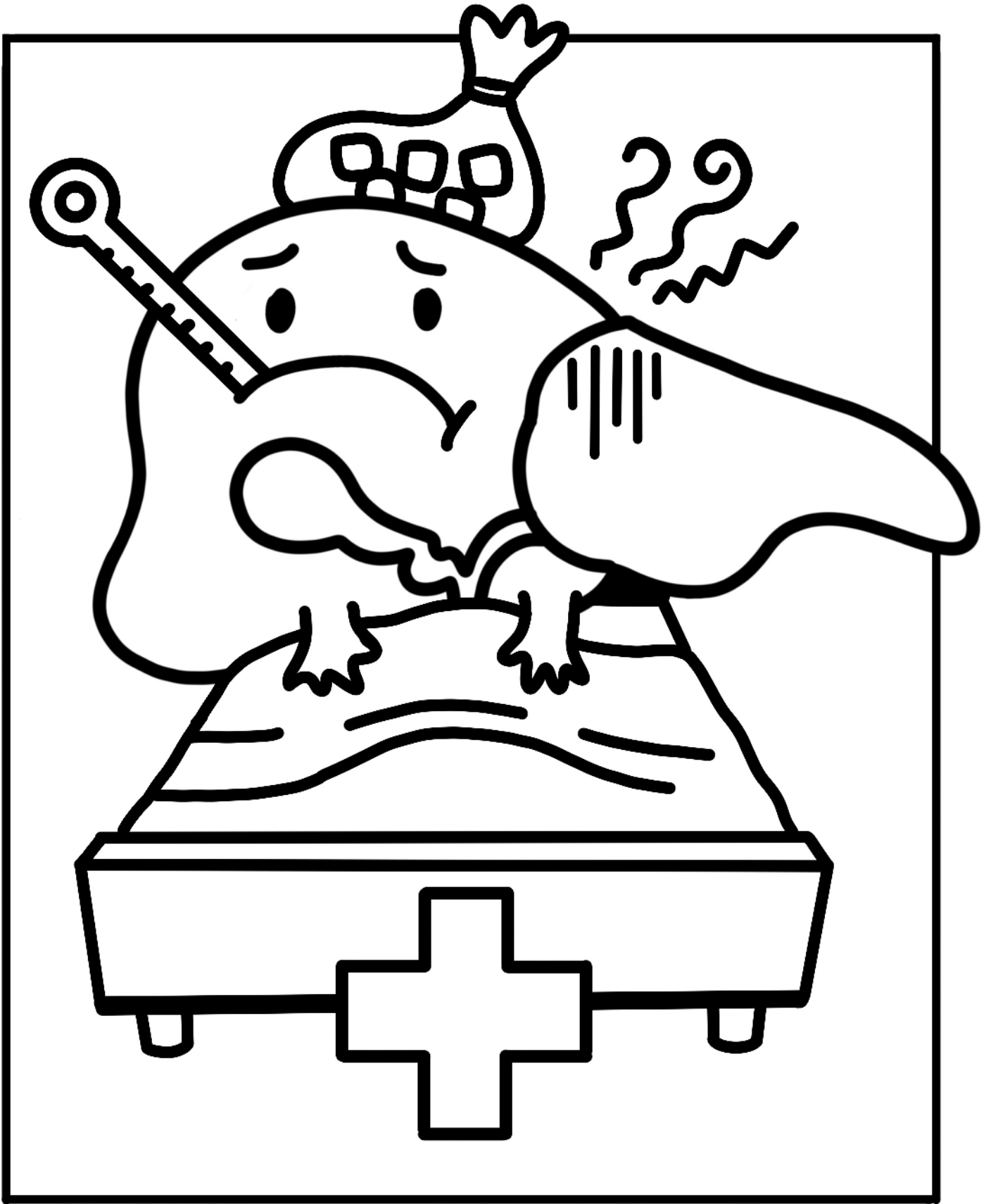
**Smoking is bad for you and me.**

*Fumar también nos hace daño a ambos.*



**Drugs can also harm you and me.**

*Las drogas me hacen daño al igual que a ti.*



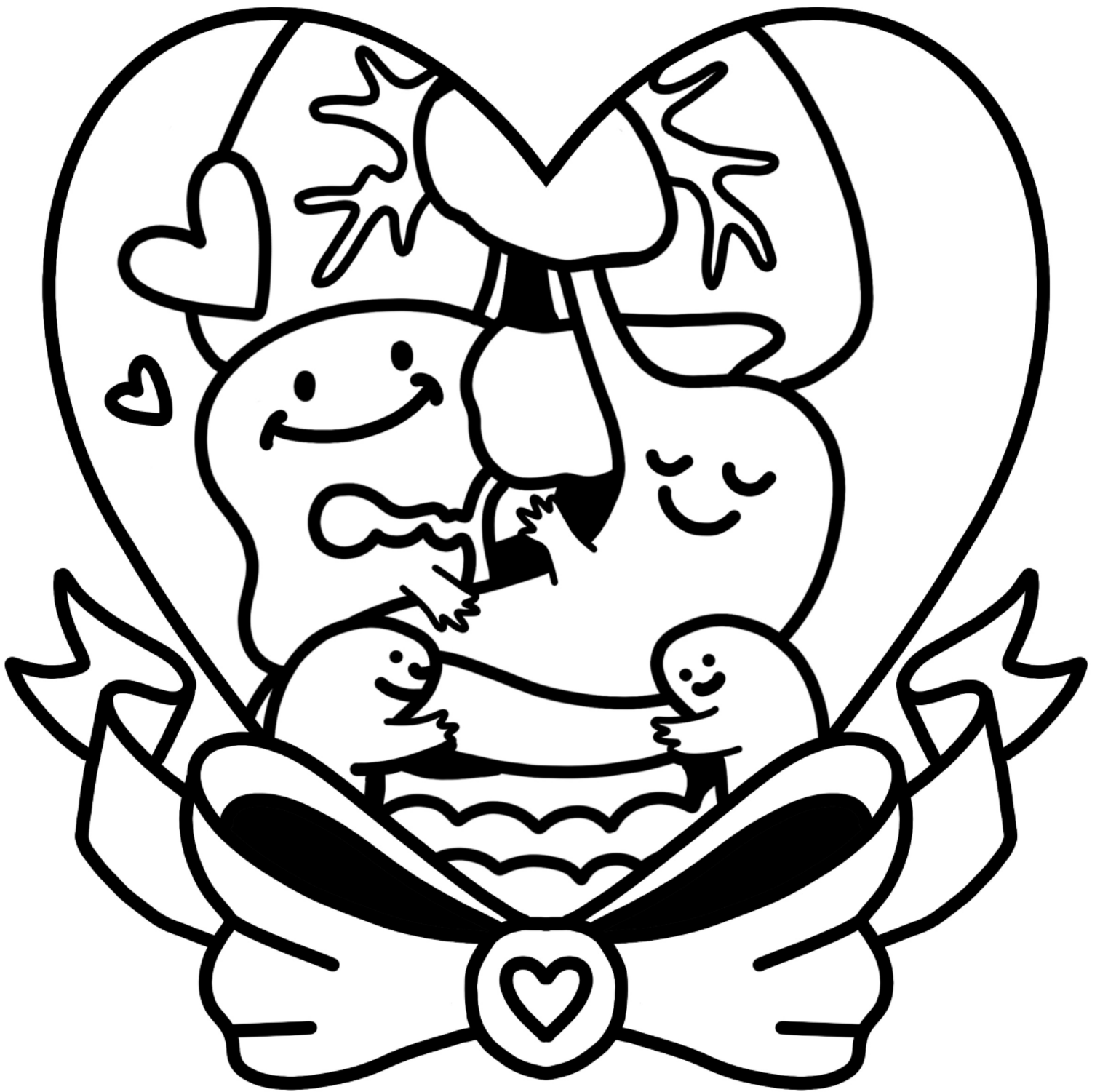
**If you don't care for me I will get sick.**

*Si no me cuidas me enfermaré.*



**If a baby's liver has a disease from birth,  
it needs extra care.**

*Si el hígado de un bebé está enfermo desde que nace,  
necesitará cuidados extra.*



**Be good to me and I will take care of you for life.**

*Se bueno conmigo y yo te cuidaré el resto de tu vida.*

The information contained in this workbook is provided for information only. This information does not constitute medical advice and should not be relied upon as such. The American Liver Foundation (ALF) does not engage in the practice of medicine. ALF, under no circumstances, recommends particular treatments for specific individuals, and in all cases recommends that you consult your physician before pursuing any course of treatment.

*La información contenida en este libro de colorear tiene el propósito exclusivo de informar. No continúe recomendación médica y no debe ser visto como tal. La Fundación americana del hígado (American Liver Foundation ALF en inglés) no realiza práctica médica. ALF bajo ninguna circunstancia recomienda tratamientos específicos de manera individual, y en todos los casos recomienda que consulte a un médico antes de recibir tratamiento médico.*

For further information contact | *Para más información contacte:*



PO Box 299, West Orange, NJ 07052

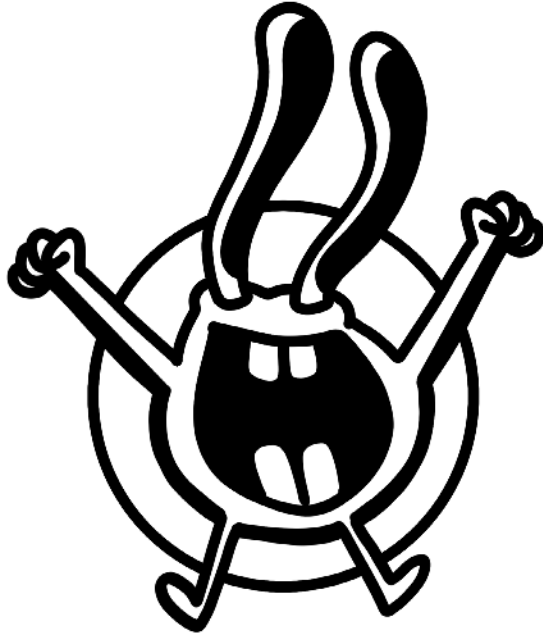
1-800-GO-LIVER (465-4837)

Website: [www.liverfoundation.org](http://www.liverfoundation.org)

Email: [info@liverfoundation.org](mailto:info@liverfoundation.org)

Copyright © 2023



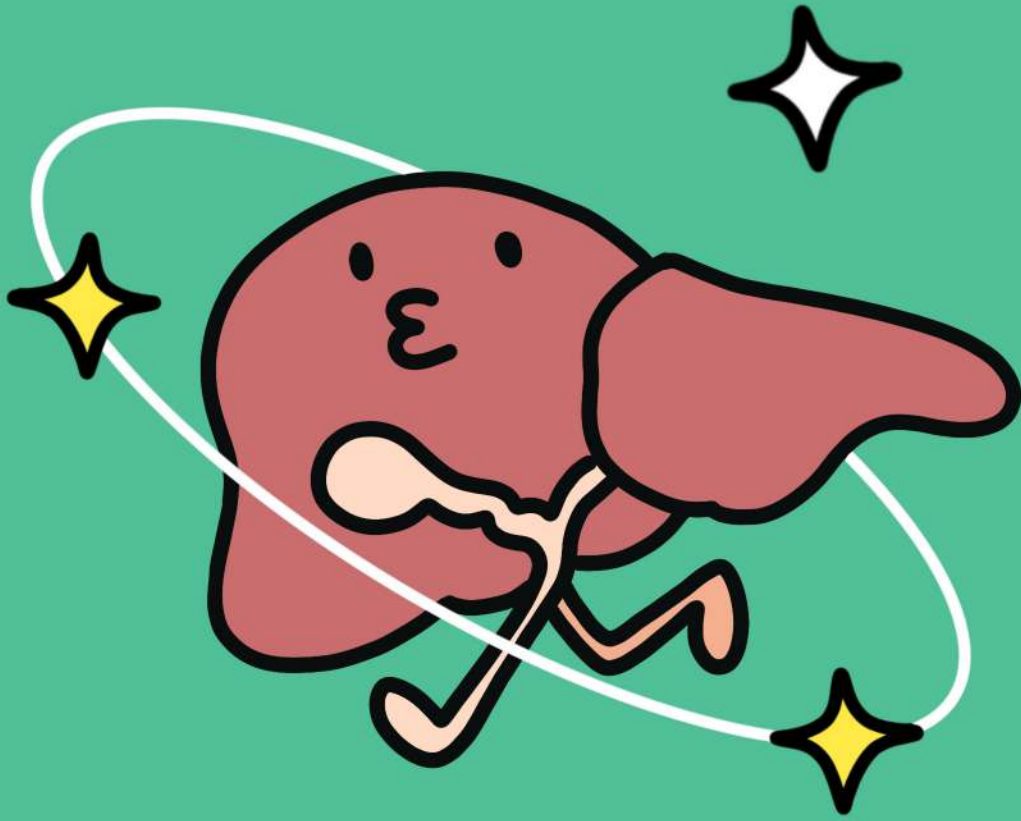


### **About the Artist**

Clipber is a Viet visual artist based in New York. The “I’m your liver” project resonates with her experience of having to take special care of her liver. Growing up, she was told to avoid having soft drinks, alcohol, deep-fried food, or taking aspirin. Her prescribed medications must be taken daily, along with vitamins to minimize their side effects. With this project, she hopes to make more people aware of the importance of the liver for a healthy, happy life.

### **Sobre el artista**

*Clipber es un artista visual vietnamita radicado en Nueva York. El proyecto “Soy tu hígado” resuena con su experiencia de tener que cuidar especialmente su hígado. Al crecer, le dijeron que evitara los refrescos, el alcohol, los alimentos fritos o la aspirina. Sus medicamentos prescritos deben tomarse diariamente, junto con vitaminas para minimizar sus efectos secundarios. Con este proyecto espera concienciar a más personas sobre la importancia del hígado para una vida sana y feliz.*



AMERICAN  
**LIVER**  
FOUNDATION ™