

Coma Saludable Manténgase Activo

Cómo mantener a los niños sanos en casa y en la escuela

www.eathealthybeactive.net

Use esta actividad para ayudar a su hijo a aprender

DIVERSIÓN PARA LA FAMILIA

Cambio de Esponja

Lo que necesitará:

- Esponja
- Agua



Qué hacer:

- Repase con su niño(a) por qué es importante tomar agua.
- Nuestros cuerpos necesitan agua para mantenerse saludables y sin el agua nos deshidratamos.
- Dele a su niño(a) una esponja seca y motívelo(a) a tocarla, sentirla y verla.
- Deje que su niño(a) trate de usar la esponja para limpiar una superficie.
 - Hable de cómo la esponja seca está deshidratada lo que la hace sentirse crujiente y por lo mismo no puede hacer su trabajo.
- Moje la esponja y permita que su niño(a) explore la diferencia. Hable de cómo cambió la esponja.
- Deje que su niño(a) use la esponja mojada.
 - Ahora que la esponja ha absorbido el agua ya puede hacer su trabajo.
- Explique a su niño(a) que nuestros cuerpos son como esponjas.
 - Si nuestro cuerpo está deshidratado, es muy difícil que pueda hacer su trabajo.
- Cuando tomamos agua nuestro cuerpo obtiene el agua que necesita.
- Podemos ayudar a nuestro cuerpo a mantenerse saludable al tomar agua durante todo el día.



TOME AGUA

Tomar agua y mantenerse hidratado es una parte importante para mantener a su familia saludable

Tomar agua es importante

Más de dos tercios del cuerpo humano está compuesto de agua. Esto incluye 95% del cerebro. El agua ayuda a que muchas diferentes partes del cuerpo puedan realizar sus funciones correcta y eficientemente. Ayuda a regular la temperatura corporal, permite la transportación de oxígeno y nutrientes, elimina desechos y protege las articulaciones y los órganos.

Aunque el cuerpo contiene una gran cantidad de agua, también pierde agua a lo largo del día. Esto sucede a través de la respiración, el sudor y la orina. Al ir perdiendo agua el cuerpo necesita reponerla para evitar la deshidratación. Una señal de que estamos deshidratados es cuando tenemos sed.

¡Motive a su familia a tomar agua durante el día para evitar sentirse deshidratado! Es

muy importante elegir agua en lugar de otras opciones como el jugo o las sodas o refrescos porque el agua es la mejor manera de hidratar su cuerpo.

Hay muchos beneficios de salud asociados con mantenerse hidratado:

- Ayuda a controlar las calorías cuando el agua reemplaza las bebidas altas en calorías
- Revitaliza los músculos manteniendo el balance de los líquidos
- Mejora la salud y apariencia de la piel proporcionando humectación y reduciendo las arrugas

*Mayo Clinic. (2012). Water. Extraído de www.mayoclinic.com/health/water/NU00283

extension.uga.edu