

# Coma Saludable Manténgase Activo

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

[www.eathealthybeactive.net](http://www.eathealthybeactive.net)



**BEBAN AGUA**

Beber agua y mantenerse hidratados es importante para mantener a su familia sana

## El agua ayuda a los niños a tener éxito

Cuando los niños están adecuadamente hidratados, están mejor equipados para tener éxito en su día. La deshidratación afecta negativamente las capacidades mentales y físicas de los niños, lo que hace que les resulte difícil concentrarse y participar en las actividades.

Los niños que no toman suficiente agua también sufren de más dolores de cabeza, somnolencia e irritabilidad.

Aunque su hijo no sienta sed, es importante que beba agua durante todo el día. Cuando una persona siente sed, es posible que ya haya comenzado a deshidratarse.

¿Cómo puede ayudar a su hijo a beber más agua?:

- Anímelo a que beba agua en casa
- Dele a su hijo agua para beber, en vez de bebidas gaseosas u otras bebidas azucaradas
- Mantenga el agua a la mano, para que su hijo pueda servirse a sí mismo cuando tenga sed
- Envíe a su hijo a la escuela con una botella de agua

\*Mayo Clinic. (2012). Water. Extraído de [www.mayoclinic.com/health/water/NU00283](http://www.mayoclinic.com/health/water/NU00283)

[extension.uga.edu](http://extension.uga.edu)

Use esta actividad para ayudar a su hijo a aprender

## DIVERSIÓN PARA LA FAMILIA

### Estación de hidratación

Qué necesita:

- Botella de agua
- Papel
- Marcadores

Qué hacer:

- Revise con su hijo por qué es importante beber agua.
  - «Nuestro cuerpo necesita agua para mantenerse sano, y sin agua nos deshidratamos»
  - «Si nuestro cuerpo está deshidratado, es difícil que pueda hacer su trabajo»
- Ayude a su hijo a hacer una tabla para marcar cuánta agua toma a lo largo del día
- Haga columnas para cada día de la semana
- Separe las columnas en varios cuadros para que su hijo los llene
- Cada vez que su hijo vuelva a llenar la botella de agua, invítelo a poner una marca en la tabla
- Cuente las marcas en la tabla con su hijo
- Esto ayudará a su hijo a saber cuánta agua está tomando

