

DÍA DEL AGUA Y DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Población destinataria: Niños de 3 a 5 años.

Objetivo general: Que las familias, niños e integrantes de la comunidad educativa adquieran hábitos de hidratación saludable y favorezcan una vida activa.

Objetivos específicos:

Que las familias, niños e integrantes de la comunidad educativa:

- Tomen conciencia sobre la importancia de mantener una correcta hidratación y de tener una vida activa.
- Reconozcan la importancia del consumo diario de agua segura.
- Tomen conciencia de la importancia de inculcar el consumo de agua como hábito saludable desde edades tempranas.
- Tomen conciencia del rol modélico que ejercen los hábitos familiares en los niños.
- Reconozcan la importancia de la vida activa dentro y fuera de la jornada escolar.

Estrategia de desarrollo: La actividad consiste en compartir junto con las familias y toda la comunidad educativa el festejo del “Día del Agua y de la Actividad Física”. El día mundial del agua es el 22 de marzo y el día mundial de la actividad física el 6 de abril.

Recursos:

- Afiche de Hidratación Saludable
- Vasos para un Chin Chin Saludable
- Música
- Equipo de audio y micrófono (opcional)
- Globos, Guirnalda y Cartelera con leyenda “DIA DEL AGUA Y DE LA ACTIVIDAD FISICA”
- Pelotas, Aros, Vallas, Sogas.

10 Recomendaciones Para una Hidratación Saludable en los Niños

1

El agua es siempre la mejor opción.



6

Facilitar el acceso al agua en la escuela.

2

No esperar a que el niño tenga sed.



7

Mantener fuentes de agua cerca en momentos de actividad.

3

Poner siempre una jarra de agua en la mesa.



8

Tomar agua luego de comer ayuda a prevenir las caries.

4

Como adulto, dar el ejemplo.



9

Comenzar el día con un vaso de agua.


5

Tomar agua antes, durante y después de hacer deporte.



10

Mirar el color de la orina. Si el color es claro y transparente, el niño está bien hidratado.

A graphic illustration for World Water Day. The background is light blue with scattered water droplets of various sizes. In the center is a large white circle containing a blue water drop shape. Inside the drop, the text 'DÍA MUNDIAL DEL AGUA' is written in white, with 'DEL' in a smaller font inside a dark blue banner. To the right of the drop, two orange hands are shown cupping water. The entire scene is framed by a light blue circular border.

DÍA
MUNDIAL
DEL
AGUA