

Text2LiveHealthy

¡Maneras de ayudar a MÁS niños a tomar MÁS agua!

En casa

- ✓ **Acceso fácil:** Mantenga una jarra de agua pequeña y fácil de usar en el refrigerador. Dele a sus hijos tazas con diseños divertidos para que se sirvan agua.
- ✓ **Hágalo divertido:** Corte diferentes frutas y verduras para que los niños agreguen a su agua todos los días cuando lleguen de la escuela.
- ✓ **Reduzca las bebidas azucaradas:** Mantenga las bebidas azucaradas fuera de casa y solo ofrézcalas en ocasiones especiales.



En el salón de clases



- ✓ **Acceso fácil:** Trabaje con el maestro de su hijo para encontrar maneras para que los niños beban agua durante el día. Permitir botellas de agua en los salones de clases ayuda a que los niños puedan tener fácil acceso al agua durante el día.
- ✓ **Hágalo divertido:** Organice una actividad divertida en el salón de su hijo que promueva el agua potable. Por ejemplo, traer calcomanías para que los niños decoren sus botellas de agua.
- ✓ **Reduzca las bebidas azucaradas:** Traiga diferentes frutas y verduras a la fiesta en el salón de su hijo y haga que la clase prepare su propia agua con infusión de frutas.

En toda la escuela

- ✓ **Acceso fácil:** Trabaje con el director de su escuela para crear una política de consumo de agua para toda la escuela.
- ✓ **Hágalo divertido:** Trabaje con el campeón de la salud de su escuela para crear un concurso de carteles en toda la escuela que promueva la importancia del agua potable. Cuelgue los carteles ganadores cerca de la fuente de agua.
- ✓ **Reduzca las bebidas azucaradas:** Sea un campeón de la salud escolar y ayude a crear una política para toda la escuela para que solo se sirva/venda agua en los eventos escolares.



¡SIGA CON EL BUEN TRABAJO PARA UN COLORADO MAS HIDRATADO!



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.