



MÁS AGUA Y MENOS BEBIDAS AZUCARADAS.

El agua es importante

Boletín informativo de mayo

2025-2026 | 3-5

Nombre: _____

Grado: _____ Docente: _____

POR QUÉ ES IMPORTANTE

El agua ayuda a que el cuerpo crezca.

Tomar agua ayuda a que tu cerebro se mantenga concentrado, a que tu cuerpo se sienta bien y a que tu estado de ánimo se mantenga feliz. El agua te mantiene fresco, te ayuda a pensar con claridad y te da energía para correr, aprender y explorar. Así que toma una botella y bebe un sorbo, porque los niños increíbles como tú están hechos para **moverse, crecer y brillar.**

CHISTE DE ALEX



¿Cómo te anima el agua?

Tú puedes,
gota a gota.

RETO

Lee las oraciones con atención.

En los espacios en blanco, escribe la palabra adecuada para completar cada

1. 💧 El agua ayuda a mantener el _____.
2. 🚰 Los niños necesitan _____ de agua todos los días.
3. 💧 Nuestros cuerpos están compuestos principalmente de ____.
4. 😊 El agua ayuda a mantener los _____ limpios.
5. 🌡 El agua te ayuda a mantenerte _____ en un día caluroso.
0. 🐘 Los _____ también necesitan tomar agua.
6. 🌱 El agua te ayuda _____.
7. 🍎 Puedes obtener agua de algunos alimentos, como las _____.
8. 🏃 Debes tomar agua después de _____.
1. 🧊 El _____ está hecho de agua congelada.

Palabras

saludable
hielo
dientes
frutas
fresco
jugar
agua
crecer
animales
5-7 tazas



Para obtener más información y actividades, visite:

www.FitnessForKidsChallenge.com

ACTIVIDAD

Detective del agua

Los seres vivos necesitan agua para vivir o crecer, igual que tú. ¿Puedes enumerar 3 seres vivos que necesitan agua para mantenerse saludables o crecer? ¿Y 3 objetos que no necesitan agua? ¿Por qué es tan importante tomar agua para nuestro cuerpo?

Necesitan agua:

No necesitan agua:



CELEBRAR Y REFLEXIONAR

“Imagina la playa”

Cuando te sientas molesto o abrumado, detente un momento y usa tus 5 sentidos. Mira, escucha, toca, huele y saborea. Esto te ayudará a calmarte y sentirte mejor al concentrarte en lo que está sucediendo en el momento, en lugar de en lo que te hace sentir triste, asustado o preocupado. Imagina que estamos en la playa. Respira 3 veces lentamente y profundamente: inhala... y exhala... como las olas.



- ☀️ ¿Qué **ves**? ¿El océano? ¿Las olas? El sol cálido es tan hermoso.
- 👉 **Siente** tus dedos de los pies en la arena. ¿Es suave? ¿Está caliente? Mueve los dedos como si estuvieras recogiendo conchas.
- 👂 **Escucha**... ¿oyes las olas? ¿Quizás unas gaviotas volando?
- 👃 Respira hondo... ¿Qué **hueles**? ¿Quizás el aire salado del mar, el protector solar o una comida?
- 🥤 Ahora imagina tomar agua fría o **saborear** fruta fresca junto al mar. ¡Es dulce y refrescante!

CHISTE

¿Dónde guardan los peces su dinero?

En el banco del río.

¿Cuál fue tu sentido favorito para utilizar en la playa?

Prueba diferentes formas de darle sabor al agua sin azúcar. Puedes añadir diferentes frutas a una jarra con agua, como limones, limas, naranjas, fresas o incluso vegetales y hierbas como pepino y menta.

CONSEJO PARA EL HOGAR