



El agua es importante

Boletín informativo de mayo

2025-2026 | K-2

Nombre: _____

Grado: _____ Docente: _____

MÁS AGUA Y MENOS BEBIDAS AZUCARADAS.

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

¿Cómo te anima el agua?

Tú puedes, gota a gota.

RETO

Lee las oraciones con atención.

Si la oración es correcta y tiene sentido, encierra en un círculo la palabra verde "VERDADERO". Si la oración es incorrecta y no tiene sentido, encierra en un círculo la palabra roja "FALSO".

- | | |
|---|------------------------|
| 1. 💧 El agua ayuda a mantener el cuerpo saludable. | VERDADERO FALSO |
| 2. 🚰 Solo necesitamos beber agua cuando tenemos mucha sed. | VERDADERO FALSO |
| 3. 💧 Nuestros cuerpos están compuestos principalmente de agua. | VERDADERO FALSO |
| 4. 😊 El agua ayuda a mantener los dientes limpios. | VERDADERO FALSO |
| 5. 🌡️ El agua te ayuda a mantenerte fresco en un día caluroso. | VERDADERO FALSO |
| 6. 🐾 Los animales también necesitan tomar agua. | VERDADERO FALSO |
| 7. 🏃 Tomar agua puede hacer que te sientas cansado. | VERDADERO FALSO |
| 8. 🍎 Puedes obtener agua de algunos alimentos, como las frutas. | VERDADERO FALSO |
| 9. 🏃 No debes tomar agua después de jugar. | VERDADERO FALSO |
| 10. 🧊 El hielo está hecho de agua congelada. | VERDADERO FALSO |



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

Para obtener más información y actividades, visite:

www.FitnessForKidsChallenge.com

ACTIVIDAD

Detective del agua

Mira las imágenes. Algunas muestran seres vivos que necesitan agua para vivir o crecer.

Colorea solo las imágenes de las cosas que necesitan agua. Si la persona, el animal o el objeto necesita agua para mantenerse saludable o crecer, coloréalo.

NO colorea las imágenes de los objetos que no necesitan agua. Son objetos inanimados, como juguetes o máquinas.



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:



- ☀️ ¿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