

# Agua: una gran opción



En el cuidado infantil, le ofrecemos agua a su niño preescolar durante el día. El agua es una gran opción para niños ya que no contiene azúcares añadidas o cafeína.

- El agua ayuda a hidratar el cuerpo de su niño.
- Tomar agua potable con fluoruro (también conocida como agua de la llave con fluoruro) puede ayudar a prevenir caries.
- Tomar agua entre comidas y meriendas puede ayudar a enjuagar los dientes.

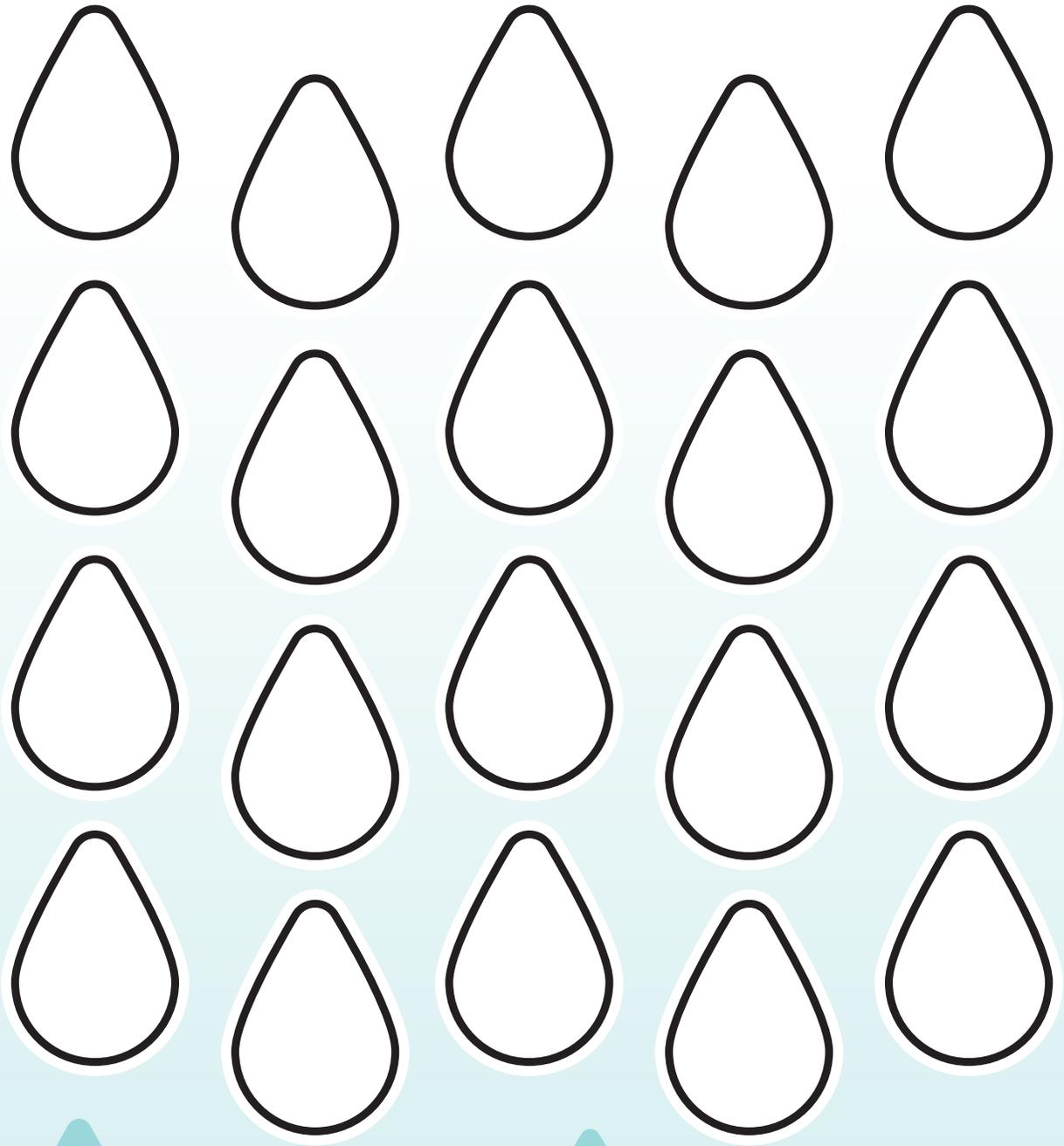
Los preescolares necesitan beber más agua cuando están físicamente más activos o cuando está caliente afuera. En el cuidado infantil damos descansos regulares para tomar agua antes y durante el juego activo.

## Qué puede hacer en casa:

- Ofrezca agua entre comidas y meriendas.
- Motive a su niño a tomar agua siendo un buen ejemplo y usted también tome agua.
- Ponga vasos pequeños para niños cerca del fregadero donde su niño los alcance.

## Coloree las gotas de agua

Usted puede hacer que tomar agua sea divertido para su niño. Cada vez que su niño tome agua, pídale que coloree la gota de agua de abajo.



**¡Buen trabajo!**