

**Propuesta: HIDRATACIÓN**

**¿Qué necesitamos?**

- 8 vasos descartables o plásticos (es necesario que sean iguales).
- 6 hojas del mismo tamaño.
- Lápices o fibras de colores.



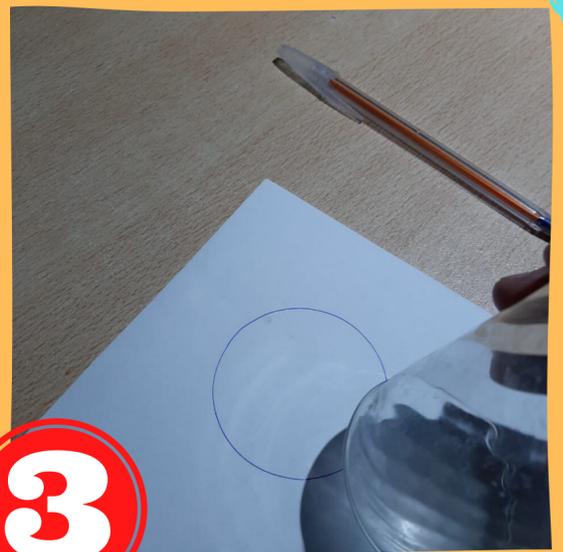
Para comenzar, vamos a marcar el contorno de un vaso en cada una de las hojas.



**1**



**2**



**3**

**Dentro de los círculos dibujados vamos a escribir los siguientes mensajes:**

**¿Sabías que el 70 % de nuestro cuerpo esta formado por agua?**

**Nos ayuda a estar concentrados y a nuestra memoria.**

**Nuestra piel es un órgano que necesita mucha agua, no te olvides de hidratarla.**

**No te olvides de tomar agua mientras jugas y pones al cuerpo en movimiento.**

**Reforza el consumo de agua y disminuí el consumo de bebidas azucaradas.**

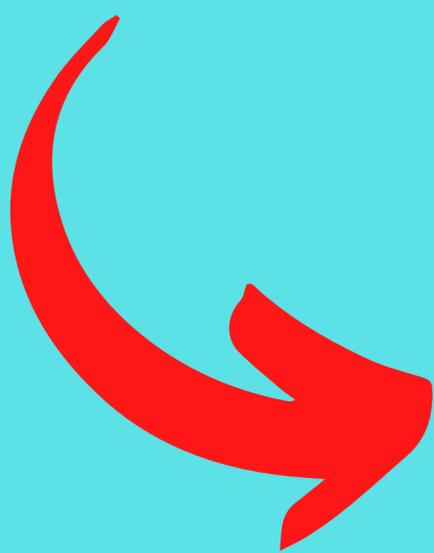
**Incorpora en el día 6-8 vasos de agua.**

# Ahora si...

## ¡Vamos a jugar!

La propuesta consisten en:

armar una torre, colocando un vaso y luego una hoja, de manera intercalada, como se puede ver en la foto.



Una vez que lo hayan logrado, tendrán que sacar los papeles con mucho cuidado, para que cada vaso caiga sobre el otro, formando una pila.



**Te proponemos  
que puedas regalar esos  
mensajes a los integrantes de  
tu familia, y de esta manera  
recordar algunos consejos y  
beneficios relacionados a la  
hidratación y consumo de  
agua.**

