

Hábitos sanos para sonrisas felices



Incentivar a su hijo a beber agua

El cuerpo de un niño necesita de agua para estar saludable y activo. En muchas comunidades, el agua de la llave tiene flúor. Darles agua con flúor a los niños es una de las mejores maneras de mantener sus dientes saludables. Al tomar agua con flúor a lo largo del día, los niños mojan sus dientes en niveles bajos de flúor, lo que los ayuda a mantenerlos fuertes.



¡La preparación para la escuela comienza con la salud!



Consejos para incentivar a su hijo a beber agua:

- Haga que tomar agua sea divertido para su hijo. Use pajillas simpáticas, coloridas o que se puedan doblar. Otra opción es que el niño escoja los vasos o botellas de agua que más le gusten.
- Use botellas de agua que se puedan cargar a todas partes. Llénelas con agua de la llave. El agua embotellada por lo general no contiene flúor.
- Añádale al agua una rebanada de limón, lima o naranja, o unas hojas de menta fresca. O añada frutas como arándanos, frambuesas o fresas.
- Sirva al niño agua con cubos de hielo o hielo triturado. Busque cubetas de hielo con formas divertidas como dinosaurios, letras o animales.
- Dé el ejemplo a su hijo. Beba agua en vez de bebidas que contengan azúcar, como jugos, bebidas frutales, refrescos o bebidas isotónicas.
- Prepare una estación donde su hijo pueda tomar agua cuando tenga sed. Conserve jarras o termos de agua irrompibles sobre un taburete o una silla que el niño pueda alcanzar.
- Léale libros o muéstrelle videos sobre el consumo del agua, por ejemplo *La nutria Potter: «Un cuento acerca del agua»* y *«Potter the Otter Loves to Drink Water»* (video en español).



Este folleto fue preparado por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia bajo el acuerdo de cooperación #9OHC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., la Administración para Niños y Familias, la Oficina Nacional de Head Start y la Oficina de Cuidado Infantil.

Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia. 2017. *Hábitos saludables para sonrisas felices: Incentivar a su hijo a beber agua*. Elk Grove Village, IL: Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia.

Foto que requiere reconocimiento: 하민이네 / Flickr / CC BY 2.0 (primera página, parte superior)



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood
National Centers
Early Childhood Health and Wellness