

Actividades Educativas para promover el consumo de agua en la primera infancia



INTRODUCCIÓN

iLos hábitos de hidratación saludable comienzan en la primera infancia! Como los niños pequeños pasan la mayor parte de su día en centros de cuidado infantil, es importante que haya agua potable segura disponible en todo momento, que se sirva tanto adentro como al aire libre, durante las comidas, y que sea de fácil acceso durante el día.

Establecer el hábito de beber agua cuando son pequeños protege la salud de los niños, itanto ahora como en el futuro!



LESSON PLAN SUMMARY	DID YOU KNOW?
 Corona para colorear Helados frutales 	 Las preferencias dietarias se establecen durante la primera infancia. Beber agua puede ayudar a los niños a sentirse más
3. ¿El agua nos ayuda a crecer?4. Flota o se hunde	 alertas y con más energía. Los niños tienen menos caries si beben agua. El agua contiene flúor que protege los dientes y previene las caries
5. Hora de cuentos de RYB	El cuerpo de los niños está compuesto por un 60% de agua, por eso es importante mantenerlos hidratados.
	▲ Los niños activos necesitan entre 1/2 y 2 tazas de agua cada 15-20 minutos de actividad física.

Este plan de clase brinda una lista de actividades y recursos que pueden usarse para ayudar a alentar a los niños a beber más agua. Al final de estas clases, los niños podrán identificar el agua como la bebida más saludable, comprender la importancia de mantener los cuerpos hidratados y aprender iformas divertidas de beber agua!





ACTIVIDAD #1: CORONA PARA COLOREAR

INTRODUCCIÓN

Esta actividad es una forma divertida de hacer que los niños se entusiasmen con el de Día Rev Your Bev al permitirles imaginar que son de la realeza de Rev Your Bev, ya que al final del día, serán una autoridad en lo que respecta a todo sobre el agua. Inicie el día haciendo que los niños coloreen sus coronas como más les guste, y luego ayúdelos a cortarlas para que las puedan usar con orgullo durante todo el día.





MATERIALES

Imagen de la corona de agua (provista) Marcadores, lápices de colores y/o crayones Tijera

Cinta, pegamento o cola

PUNTOS DE CONVERSACIÓN DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD

- Hoy será un día lleno de diversión e impulsado por el agua.
- Aprenderán sobre la importancia del agua, cómo afecta nuestra salud iy cuán divertida puede ser!

INSTRUCCIONES

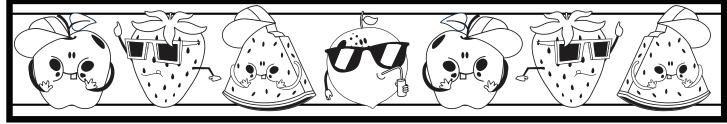
- 1. Cuéntenles a los estudiantes que hoy todo se tratará sobre el agua y lo sorprendente que es.
- 2. Entreguen a cada estudiante una copia de la imagen de la corona y brinden tiempo para colorearla.
- **3.** Una vez que los estudiantes terminen de colorear, pueden cortar las coronas o ustedes las pueden cortar por ellos.
- 4. Den el tamaño de la cabeza del niño a cada corona y unan los laterales con pegamento.
- **5.** Alienten a los niños a usar sus coronas de agua durante toda la clase. Pero tengan cuidado ino son a prueba de agua!

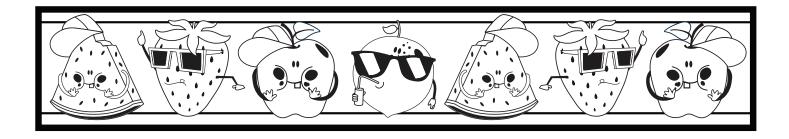


ACTIVIDAD #1: CORONA PARA COLOREAR









FELICITACIONES

Felicitaciones a la autora de esta lección, Suzanne Woskobunik, en el Valley Health Child Care Center en Winchester, Virginia, ganadora del primer premio del Concurso de Plan de Lecciones de Rey Your Bey.

INTRODUCCIÓN

Usando agua, fruta fresca, un exprimidor de limón, cubeteras y palitos de helado, los niños harán helados saludables y deliciosos.

MATERIALES

Exprimidores de limón (provistos)

Tazones

Goteros (provistos)

Cubeteras (provistas)

Palitos de helado (provistos)

Acceso a un congelador

Varios tipos distintos de fruta, como fresas, sandía y limón

Cuchillo de pelar

Tablas de cortar (provistas)

Guantes

INSTRUCCIONES

- 1. Usando la tabla de cortar y el cuchillo de pelar, comience a cortar la fruta en pedacitos.
- 2. Hable sobre cada fruta: su forma, color, sabor, etc.
- **3.** Pídales a los niños que se turnen exprimiendo las frutas en distintos tazones.
- 4. Luego, los niños deberán usar un gotero para colocar unas gotas del jugo de fruta en las cubeteras. Luego, llene el resto de la cubetera con agua y coloque un palito de helado en cada cubito de la cubetera.
- **5.** Coloque las cubeteras en el congelador. Cuando estén congeladas, disfrute de un delicioso helado.



ACTIVIDAD #2: HELADOS FRUTALES

PUNTOS DE CONVERSACIÓN ANTES DE LA ACTIVIDAD

- Es importante beber agua.
- El agua es saludable.
- Debemos beber agua a lo largo de todo el día.
- ¿Qué color y sabor tiene el agua sola?
- Cuando agregamos fruta fresca al agua, ¿cómo cambiará su color y sabor?
- Mientras corta cada fruta, pregunte sobre su forma, color, sabor (dulce o ácida). Permita que los niños disfruten de saborear cada fruta.
- Demuestre cada parte de la actividad. Tenga varios exprimidores, goteros, etc. Todos los niños deben tener un turno para usar cada herramienta.

PUNTOS DE CONVERSACIÓN DURANTE LA ACTIVIDAD

Mientras los niños están exprimiendo jugo y llenando las cubeteras, hábleles sobre las diferencias que ven.

- ¿Cuánto les cuesta exprimir la fruta?
- ¿Cuánto jugo sale de la fruta?
- ¿Qué fruta fresca les gustó más?
- ¿Es difícil usar los goteros?
- Hable sobre las cubeteras.
- Cómo verter un poco de agua en cada espacio de la cubetera.
- ¿Por qué los palitos de helado no se quedan bien parados?
- ¿Cuándo se congelará el agua? Muchas preguntas abiertas.

IDEAS DE SEGUIMIENTO

Cuando los cubos de hielo estén listos, entregue a los niños uno de cada fruta con la que trabajaron. Permítales ver y saborear las diferencias y similitudes. Pregúnteles de qué otros modos disfrutan del agua. Pregúnteles a los niños qué sucede cuando se derrite el cubito de hielo. Deje algunos cubitos en tazas para que vean lo que sucede. Cuando estén derretidos, pídales que prueben el agua. ¿Aún sabe a fruta? Pregúnteles qué gusto tendrían los vegetales u otros alimentos saludables en el agua.

FELICITACIONES

Felicitaciones a la autora de esta lección, Rachel Musick, en la Valley Kingston Parish Preschool en Mathews, Virginia, una de las ganadoras del Concurso de Plan de Lecciones de Rey Your Bey.

ACTIVIDAD #3: ¿EL AGUA NOS AYUDA A CRECER?

INTRODUCCIÓN

Los niños plantarán las semillas brindadas por **Virginia Agriculture in the Classroom** en dos vasos. Ambos vasos serán iguales, excepto que a uno lo regarán y al otro no. Luego, los niños verán si el agua tiene un papel importante con respecto a cómo crecen los seres vivientes.

ilngrese a https://va.agclassroom.org/ para ver más información sobre programas escolares!

MATERIALES

Vasos de 8 oz.

(2 para cada estudiante, de los cuales 1 de cada par tendrá el logo de Rev Your Bev) (provistos)

Bolsa mediana de tierra para macetas

Paquetes de semillas (provistos)

Botella con pico rociador llena de agua (provista)

Un rollo de papel film

Una cuchara de plástico pequeña para cada niño.

INSTRUCCIONES

- 1. Comience pidiéndoles a los estudiantes que llenen sus vasos hasta ¾ con tierra, usando sus cucharas.
- 2. Pídales a los niños que agreguen algunas semillas del paquete a cada vaso, usando el dedo índice y el pulgar para dejarlas caer suavemente sobre toda la tierra preparada. Pueden volver a usar la cuchara para cubrir las semillas con algunas cucharadas más de tierra, siempre y cuando dejen espacio arriba para permitirles crecer.
- 3. Para el vaso que tiene el logo de Rev Your Bev, que un maestro ayude a los niños a rociar sobre la tierra gatillando la botella rociadora tres o cuatro veces. Luego, ayude a los niños a cubrir ambos vasos con papel film. (Esto ayuda a garantizar una pérdida mínima de humedad en el caso de la planta regada, y mantiene todo igual para la planta que no regaron).
- Pídales a los niños que coloquen sus vasos en un lugar soleado, preferiblemente el alféizar de una ventana.

PUNTOS DE CONVERSACIÓN ANTES DE LA ACTIVIDAD

Muéstreles a los niños una planta totalmente florecida y explique que las plantas y las personas tienen algo en común:

- Necesitamos MUCHA agua para crecer y estar saludables.
- Entonces, ¿por qué creen que necesitamos agua para eso?
- ¿Saben qué son las vitaminas y los minerales?
 (Cosas importantes que tiene nuestra comida y que nos ayudan a estar saludables y a crecer).
- El agua ayuda a esas vitaminas y minerales a ingresar en nuestro cuerpo y hacer su trabajo, como evitar que nos enfermemos y darnos energía.
- iLas plantas necesitan agua para lo mismo!

PUNTOS DE CONVERSACIÓN DURANTE LA ACTIVIDAD

- ¿Qué tipos de bebidas les gusta beber?
- ¿Sabían que el jugo contiene mucha azúcar?
- El azúcar haría que sea más difícil que la planta reciba todos los nutrientes que necesita, y evitaría que creciera y estuviera saludable.
- ¿Creen que quizás el azúcar les puede hacer lo mismo a ustedes?
- ¿Creen que una planta puede crecer sin agua?
- ¿Creen que lo mismo podría suceder con ustedes?

IDEAS DE SEGUIMIENTO

En unos días, controle las semillas y idescubra que las que fueron regadas brotaron! Hable sobre por qué creemos que esas brotaron y las que no fueron regadas no. Quíteles la cubierta y envíelos a casa con una nota para los padres que diga que las trasplanten a una maceta, o encuentren un lugar lindo afuera para plantarlas en el suelo. Asegúrese de indicar la importancia de recordar regarlas, así como es importante mantenernos hidratados.



FELICITACIONES

Felicitaciones a la autora de esta lección, Casey Childs, en la Minnieland Academy en Heathcote en Haymarket, Virginia, una de las ganadoras del Concurso de Plan de Lecciones de Rev Your Bev.

INTRODUCCIÓN

Usando un cuenco de agua y artículos del hogar de Rev Your Bev, los niños formarán una hipótesis y aprenderán sobre densidad al probar qué flota y qué se hunde.

MATERIALES

Contenedor o cuenco de plástico (preferiblemente transparente), agua, y distintos artículos del hogar.

Este kit incluye:

Goma de borrar Pelota de ping-pong Patito de goma



Se puede incluir cualquier otro objeto del aula o del hogar.

Nota Para trabajar con el sentido del olfato de los niños, además del tacto, considere agregar algunas gotas de extracto de cítrico o de menta al agua. El colorante vegetal también le agrega un poco de estilo al experimento.

QUÉ HARÁN LOS NIÑOS DURANTE ESTA ACTIVIDAD

- Los niños demostrarán comprender y comenzar a tener conocimientos sobre la densidad.
- Los niños expandirán su vocabulario.
- Los niños formarán una hipótesis relacionada con una actividad de aprendizaje.

ACTIVIDAD #4: ¿FLOTA O SE HUNDE?

INSTRUCCIONES

- **1.** Pídales a los niños que lo ayuden a llenar el contenedor o cuenco con agua.
- **2.** Deje caer cada objeto en el agua uno a uno y hable sobre los resultados.
- Al final del experimento, realice un gráfico con sus resultados y compárelos con las predicciones de los niños.

PUNTOS DE CONVERSACIÓN ANTES DE LA ACTIVIDAD

Antes de empezar, hable brevemente sobre cada objeto.

- ¿Es liviano o pesado? Introduzca y explique la palabra densidad.
- Pídales a los niños que predigan si cada objeto florará sobre el agua o se hundirá hasta el fondo.
- Anote predicciones que consultar durante y después del experimento.

PUNTOS DE CONVERSACIÓN DURANTE LA ACTIVIDAD

- Aliente a los niños a expresar verbalmente qué hace cada objeto al caer al agua.
- Pregúnteles por qué creen que sucedió. (Esto profundiza su comprensión y les da a los niños la oportunidad de desarrollar su vocabulario).

IDEAS DE SEGUIMIENTO

Pídales a los niños que hagan un dibujo del experimento.

Pídales que le cuenten sobre sus dibujos. ¿Cuál fue su parte favorita del experimento? ¿Hay algún otro objeto que les gustaría probar en el futuro?





ACTIVIDAD #5: HORA DE CUENTOS CON REV YOUR BEV

INTRODUCCIÓN

Es importante que los niños entiendan todas las cosas que nos ayuda a hacer el agua, y los seres vivientes necesitan agua. Durante este cuente, los estudiantes siguen al Capitán Hidro y descubren todas las maneras importantes en que el agua ayuda durante el día.

MATERIALES

Libro: Agua todo el día



PUNTOS DE CONVERSACIÓN DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD

"¿Qué bebida creen que es la más saludable para nuestro cuerpo?"

RESPUESTA: El agua

"Todos los seres vivientes necesitan agua. ¿Cómo ayuda el agua a nuestro cuerpo?"

SUGERENCIAS DE RESPUESTAS:

Necesitamos el agua para ayudarnos a crecer.

El agua ayuda más a nuestro cuerpo.

Cuando bebemos agua, ayudamos a nuestro cerebro, corazón, pulmones y panza para que hagan bien sus trabajos.

El agua nos ayuda a estar activos en la plaza.

El agua nos ayuda a ser inteligentes.

El agua evita que tengamos sed.

INSTRUCCIONES

- 1. Léales Agua todo el día a sus estudiantes.
- **2.** Mientras lee el cuento, destaque con sus estudiantes cada vez que el Capitán Hidro y sus amigos beben agua.
- 3. Comparta con la clase que:

El agua es importante para muchas cosas.

Cuando tienen sed, lo mejor es beber agua.

El agua también se puede saborizar con distintas frutas y sigue siendo saludable.





ACTIVIDAD ARA PADRES: DEGUSTACIÓN DE AGUA INFUSIONADA

INTRODUCCIÓN

Las preferencias de bebidas y los hábitos de salud de un niño se establecen en la primera infancia.

Las bebidas azucaradas son el único alimento o bebida que se han relacionado directamente con la obesidad, una de las principales causas de enfermedad cardíaca, diabetes de tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Realizar un evento de degustación de agua infusionada les ofrece a los padres una forma divertida de promover el consumo de agua en el hogar, iy establecer hábitos temprano para proteger la salud de los niños ahora y en el futuro!

MATERIALES

Dispensadores de bebidas

Vasos pequeños

Recetas de Rev Your Bev

Frutas o vegetales limpios y cortados

Guantes para servir

INSTRUCCIONES

- Prepare una mesa con vasos y dos o tres opciones de agua infusionada (visite RevYourBev.com para ver ideas de recetas) Llene los dispensadores con frutas/vegetales frescos y cortados.
- 2. Invite a los padres a probar cada bebida
- 3. Hable con los padres sobre la importancia del agua, sobre maneras de promover el consumo de agua en el hogar y cómo hacer que el agua sea más divertida (vea Puntos de Conversación para encontrar ideas)
- **4.** Ofrezca tarjetas con las recetas para que los padres se las lleven a casa.

PUNTOS DE CONVERSACIÓN PARA LOS PADRES

¿Por qué es importante el agua?

- Casi uno de cada cuatro niños de 2-5 años tiene sobrepeso u obesidad.
- Consumir una (o dos) bebidas azucaradas por día aumenta en un 25% el riesgo de padecer diabetes tipo 2.
- Las bebidas azucaradas son la mayor fuente de azúcar añadida en la dieta.
- Los niños pequeños beben demasiadas bebidas azucaradas;
 8 de cada 10 beben una por día.

¿Por qué el agua es la mejor opción?

- Cero calorías, sin azúcar
- Previene el aumento de peso
- Protege los dientes de las caries
- Ahorra dinero
- Apoya el aprendizaje
- Hidratación

Maneras de apoyar el consumo de agua:

- Poner el agua a libre disposición, en interiores y afuera si juegan al aire libre.
- Ofrecer agua a los niños. Los que puedan hacerlo se pueden servir solos.
- Enseñarles a los niños que el agua es saludable y refrescante.
- Beber agua frente a sus hijos. iDé el ejemplo en cuanto a bebidas saludables!

CONSEJOS ADICIONALES PARA EL ÉXITO

- Invite a los padres a ayudar a planificar.
- Agregue la fruta/los vegetales cortados al agua al menos una hora antes para que el agua tenga tiempo de absorber la "infusión".
- Trabaje con socios, líderes de la escuela, maestros y coordinadores locales de padres para desarrollar objetivos para la tarde y elaborar un programa que incluya actividades que involucren a los padres en el material.
- Use varias formas de notificar a los padres, como enviar una invitación al hogar con los niños y publicar en la página de Facebook o en el sitio web de su programa.



