



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



SOBRE ESTA GUÍA DE PLANIFICACIÓN DE LECCIONES

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!

GRACIAS



Este recurso está presentado por
Virginia Foundation for Healthy Youth.



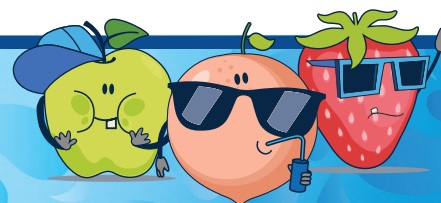
INTRODUCCIÓN

¡Los 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!



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



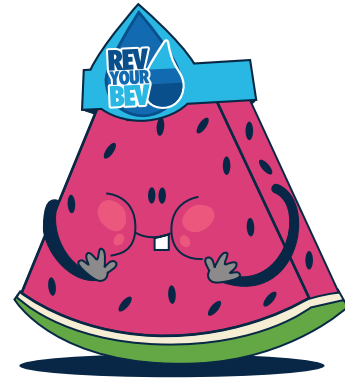


ACTIVIDAD #1: CORONA PARA COLOREAR

INTRODUCCIÓN

Esta actividad es una forma divertida de hacer que los niños se entusiasmen con el día 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 colorean sus coronas como más les guste, y luego ayúdelos a cortarlas para que las puedan usar con orgullo durante todo el día.

Además: ¡Es un momento perfecto para sacar fotos!



MATERIALES

Imagen de la corona de agua (provista)

Marcadores, lápices de colores y/o crayones

Tijera

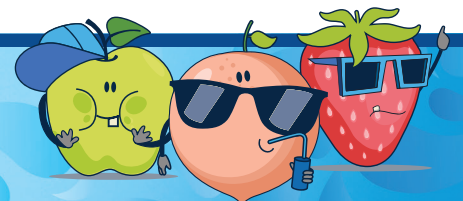
Cinta, pegamento o cola

PUNTOS DE CONVERSACIÓN DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD

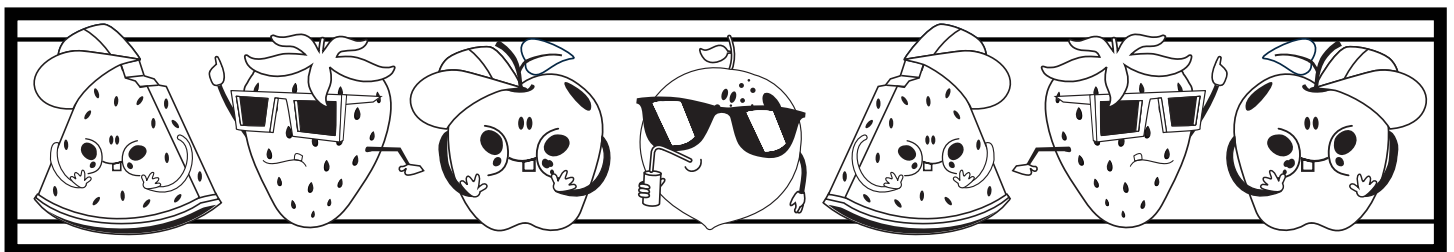
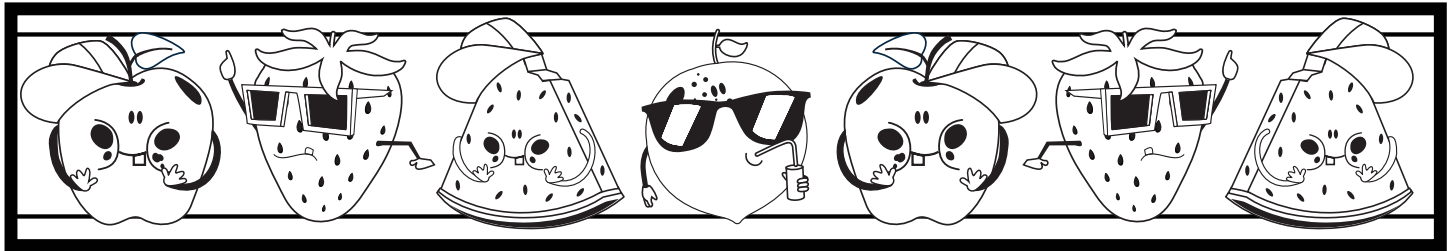
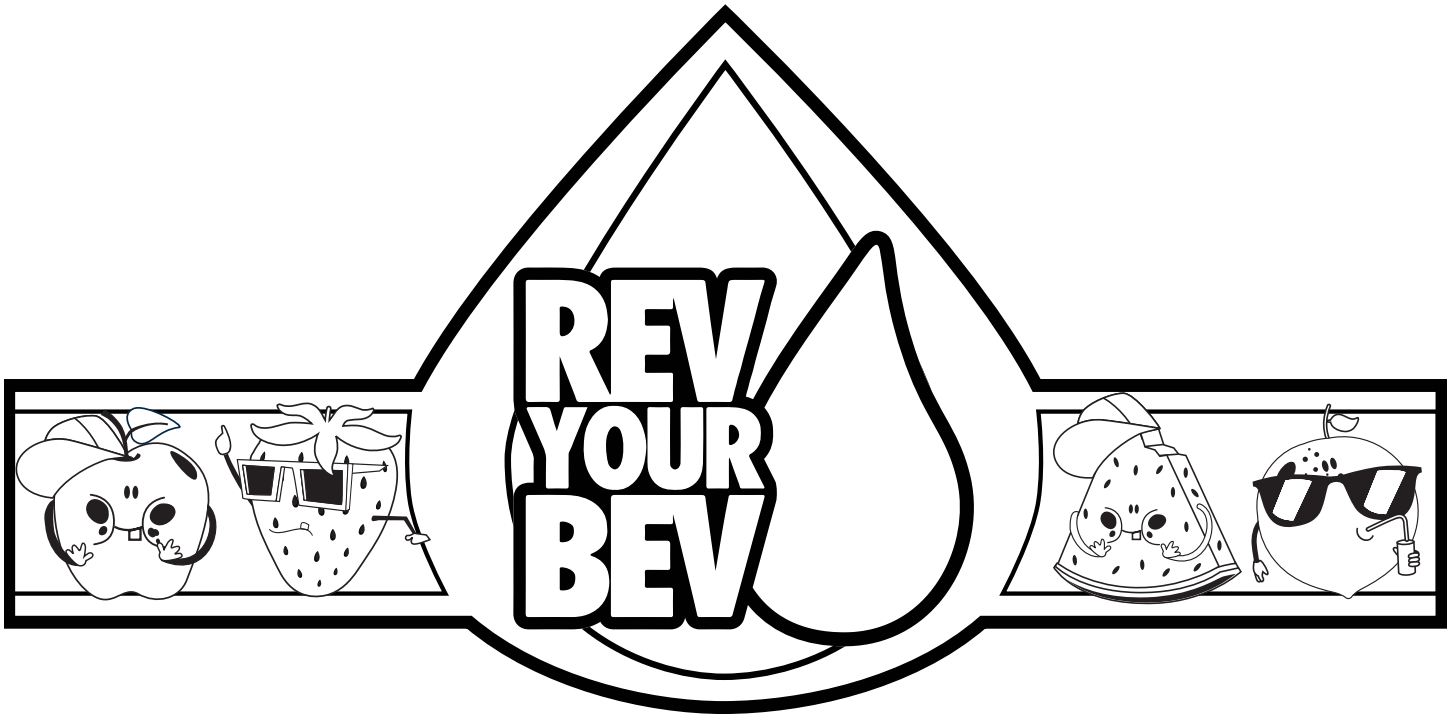
- Hoy será un día lleno de diversión e impulsado por el agua.
- Aprenderán sobre la importancia del agua, cómo afecta nuestra salud y cuán divertida puede ser!

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 ¡no son a prueba de agua!



ACTIVIDAD #1: CORONA PARA COLOREAR



Felicitaciones a Deb Miller de St. Anne Catholic School en Bristol Virginia, que envió el plan de lecciones ganador de 2022!

ACTIVIDAD #2: ¿CÓMO ES LA HIDRATACIÓN?

INTRODUCCIÓN:

Los niños observarán y tocarán la nieve falsa cuando esté seca y la compararán con cómo queda cuando se agrega agua. La lección es comparar la nieve con nuestros cuerpos cuando no estamos hidratados.

MATERIALES NECESARIOS

Balde o lavabo

Nieve falsa (provista)

Jarra de agua (provista)

Formularios de predicción y observación (incluidos en el plan de clase)



INSTRUCCIONES:

1. Reúna a la clase como un solo grupo.
2. Abra la conversación preguntando si alguno ha escuchado hablar de la palabra “hidratación”. Luego, defina hidratación. Explique que vamos a hacer un experimento con nieve relacionado con la hidratación.
3. Vierta la nieve falsa (seca) en el balde/lavabo. Dígales a los niños que la toquen y la describan. Explíqueles que la nieve no tiene suficiente agua, así que está deshidratada. Cuando está deshidratada, no puede funcionar correctamente para convertirse en nieve. Pídale a los niños que predigan qué sucederá si agregamos agua.
4. Completen el formulario de predicción en grupo.
5. Luego, agregue agua lentamente hasta que la nieve seca se convierta en nieve que se ve más “real”. Luego, hable sobre cómo nuestro cuerpo también necesita agua para funcionar correctamente y estar saludable.
6. Completen el formulario de observación en grupo.

PUNTOS DE CONVERSACIÓN ANTES DE LA ACTIVIDAD

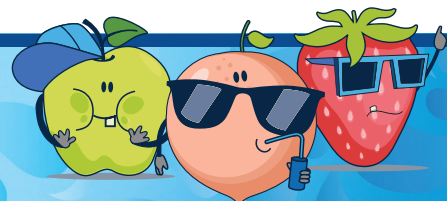
- Definir las palabras hidratación y deshidratación (ver más adelante) con el grupo. Hablar sobre por qué es bueno para nuestro cuerpo mantenernos hidratados. Explicar que, como no podemos ver el interior de nuestro propio cuerpo, vamos a observar nieve deshidratada y luego nieve hidratada.
- Nuestros cuerpos están compuestos de varias cosas, como piel, huesos, órganos como el corazón, sangre, y mucho, mucho más.
- Pero dentro de nuestro cuerpo también hay mucha, mucha agua.
- Para mantener nuestro cuerpo saludable por dentro y por fuera, debemos mantenernos hidratados, lo que significa que nuestro cuerpo debe mantenerse lo más lleno de agua posible.
- Para mantenernos hidratados, tenemos que beber mucha agua cada día.

PUNTOS DE CONVERSACIÓN DURANTE LA ACTIVIDAD

- Realice preguntas abiertas. ¿Cómo se ve la nieve cuando está deshidratada? ¿Cómo se siente? ¿Qué sucedió cuando la nieve no tenía agua? ¿Cómo cambió cuando recibió agua suficiente? ¿Qué creen que le pasa a nuestro cuerpo si no bebemos suficiente agua?

IDEAS DE SEGUIMIENTO:

Deje la nieve en el balde o lavabo. Observe cómo cambia con el tiempo. Permita que los niños rehidraten la nieve con pequeños vasos de agua cada aproximadamente dos días.



ACTIVIDAD #2: FORMULARIO DE OBSERVACIONES Y PREDICCIONES



En esta actividad, agregaremos agua para hidratar nuestra nieve en polvo “falsa”.

PREDICCIONES

¿Qué creen que le sucederá a la nieve “falsa” cuando agreguemos el agua?
(Anotar las respuestas de los niños)

OBSERVACIONES

¿Qué notaron que le sucedió a la nieve “falsa” cuando agregamos el agua? Brinden detalles sobre cómo se ve y cómo se siente. Conversen sobre si las predicciones fueron correctas.

CONCLUSIÓN

Elabore una declaración de conclusión con la clase (pensar en causa y efecto). ¿De qué modo afectó el agua a la nieve? Comparar cómo el agua afecta a nuestro cuerpo.

La autora de esta lección es Suzanne Woskobunick del Valley Health Child Care Center en Winchester, Virginia. Se estrenó por primera vez en la guía del plan de lecciones de Rev Your Bev en el 2021.

ACTIVIDAD #3: 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, hableles 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 disfrutaron 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, pídale que prueben el agua. ¿Aún sabe a fruta? Pregúnteles qué gusto tendrían los vegetales u otros alimentos saludables en el agua.

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

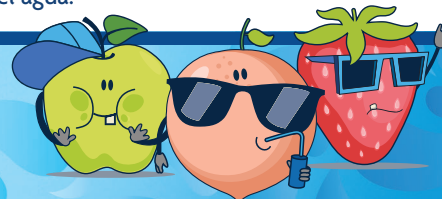
Tablas de cortar (provistas)

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. Pídale 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.



El autor de esta lección es Casey Childs del Minnieland Academy en Heathcote en Haymarket, Virginia. Debutó en la guía del plan de lecciones de Rev your Bev en el 2021.

ACTIVIDAD #4: ¿FLOTA O SE HUNDE?

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.

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.
3. 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 flotará sobre el agua o se hundirá hasta el fondo.
- Anote predicciones que consultar durante y después del experimento.

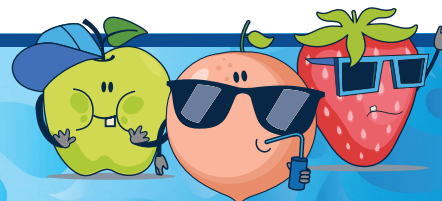
PUNTOS DE CONVERSACIÓN DURANTE LA ACTIVIDAD

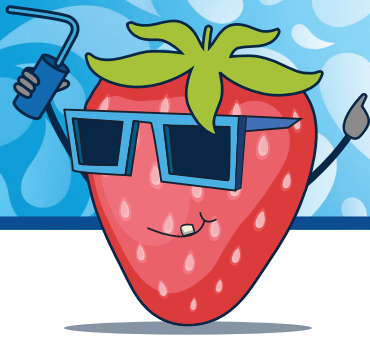
- Aliente a los niños a expresar verbalmente qué hace cada objeto al caer al agua.
- Pregúnteles por qué creen que sucedió. (Esto profundiza su comprensión y les da a los niños la oportunidad de desarrollar su vocabulario).

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 vivos necesitan agua. Durante este cuento, 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



Para descargar la versión de este libro en español y encontrar recursos adicionales, escanee el código QR abajo.



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.

PUNTOS DE CONVERSACIÓN DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD

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

RESPUESTA: El agua

“Todos los seres vivos necesitan agua. ¿Cómo ayuda el agua a nuestro cuerpo?”

SUGERENCIAS DE RESPUESTAS:

Necesitamos el agua para ayudarnos a crecer.

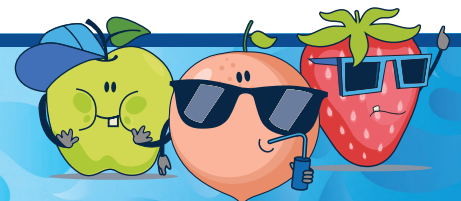
El agua ayuda más a nuestro cuerpo.

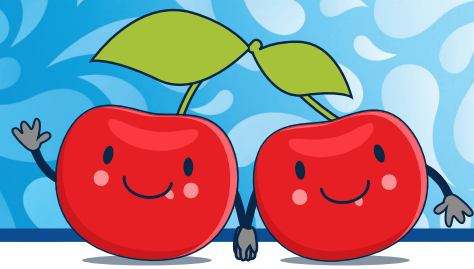
Cuando bebemos agua, ayudamos a nuestro cerebro, corazón, pulmones y panza para que hagan bien sus trabajos.

El agua nos ayuda a estar activos en la plaza.

El agua nos ayuda a ser inteligentes.

El agua evita que tengamos sed.





ACTIVIDAD PARA 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, y 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

1. 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?

- 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

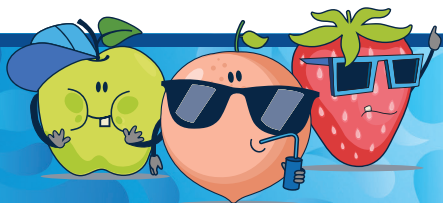


Maneras de apoyar el consumo de agua:

- 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. ¡Dé 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.



Para visitar nuestro sitio web y ver más recetas de agua deliciosas, escanee el código QR.





@revyourbev
#RevYourBev