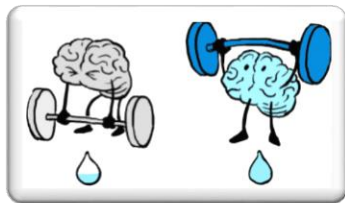


MIÉRCOLES 20 DE MAYO DE 2020

¡ARRIBA LOS ÁNIMOS QUE YA ES MITAD DE SEMANA!

HEMOS HABLADO MUCHO SOBRE EL AGUA Y DONDE ENCONTRARLA, PERO NOS FALTA UN LUGAR. QUIZÁ EL MÁS IMPORTANTE PARA TI Y ESTÁ MUY MUY CERCA... ¿SABES DONDE? ¡¡EN TU MISMO CUERPO!!

SÍ, CHICOS, EN TU CUERPO HAY MUCHA AGUA, MÁS DE LA MITAD DE NUESTRO PESO ES AGUA Y ES IMPORTANTÍSIMO MANTENER TODO ESA AGUA EN EL CUERPO ES LO QUE SE LLAMA “ESTAR HIDRATADOS” PORQUE CONTINUAMENTE ESTAMOS PERDIENDO AGUA. ES COMO UN RETO QUE NOS PONE TODOS LOS DÍAS NUESTRO CUERPO ÉL DICE: “VAMOS A HACER UN JUEGO. YO PIERDO CONTINUAMENTE UN POQUITO DE AGUA Y TU TIENES QUE INTENTAR REPONERLA SIN QUE EL NIVEL BAJE DEMASIADO” ¿QUÉ PASARÍA SI NO JUGAMOS Y DEJAMOS QUE EL CUERPO GANE?



EL CEREBRO NO TENDRÁ ENERGÍA



TE SENTIRÁ MAREADO

PICOR EN LA PIEL



ENFADADO



DOLOR DE CABEZA



ESTREÑIMIENTO



TE SENTIRÁS CANSADO

COMO VES...
¡¡MEJOR NO
PROBAR!!



NUESTRO CUERPO PIERDE AGUA DE VARIAS MANERAS...

PRINCIPALMENTE A TRAVÉS DEL SUDOR, EL PIS Y LA CACA, QUE ES POR DONDE EL CUERPO ELIMINA LAS TOXINAS. COLOREA EN LA FICHA EL NIVEL DE AGUA QUE TENEMOS EN EL CUERPO Y ESCRIBE LAS PALABRAS QUE FALTAN (*HIDRATADOS, SUDOR Y PIS*)



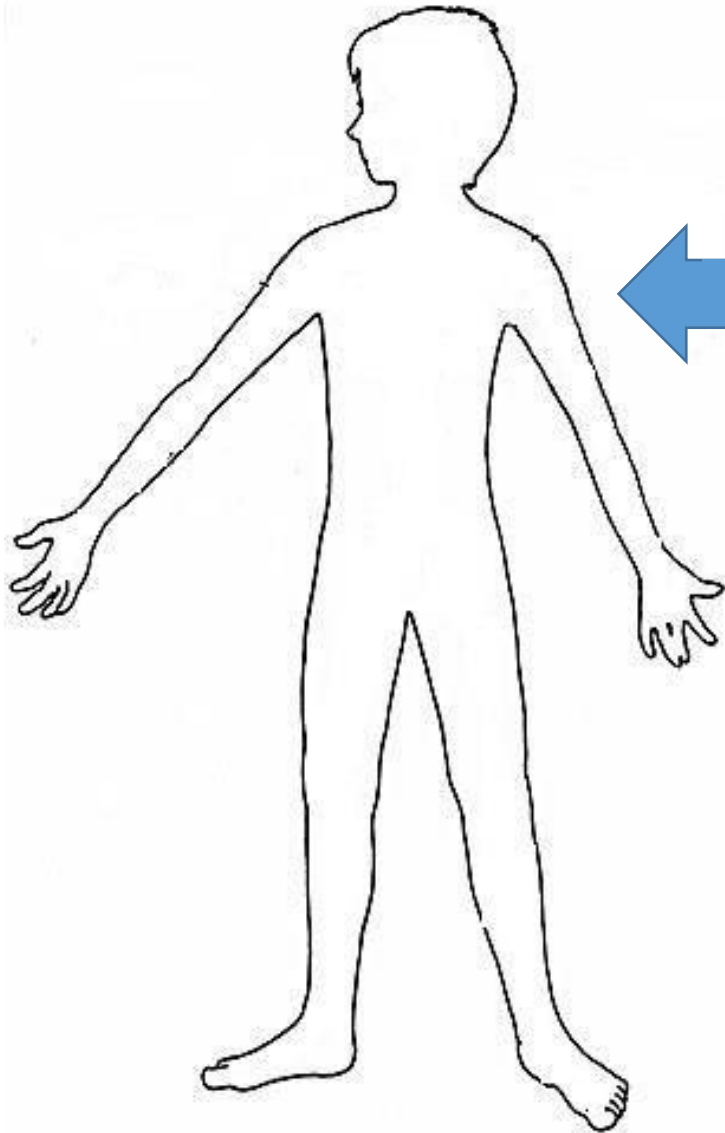
POR ESO TENEMOS QUE BEBER MUCHA AGUA TODOS LOS DÍAS, UNOS 4-6 VASOS DE AGUA, ¿TÚ LOS BEBES? COLOREA LOS VASOS QUE BEBES AL DÍA Y LEE SI ESTÁS BIEN HIDRATADO O TE HACE FALTA MÁS AGUA. Y SI PINCHAS EN LA IMAGEN VERÁS UN VIDEO SOBRE LA IMPORTANCIA DE BEBER AGUA.



AHORA TOCA IR AL RINCÓN DEL ARTE Y COMO ESTAMOS EN PRIMAVERA VAMOS A APRENDER A DIBUJAR UNA FLOR TÚ SOLITO ¡VERÁS QUE FÁCIL! PARA COLOREAR ACUÉRDATE “PRIMERO BORDEAMOS Y LUEGO RELLENAMOS, JUNTITO JUNTITO SIN NADA BLANQUITO”. ENSÉÑAME EL RESULTADO. PINCHA EN LA FLOR PARA VER CÓMO DIBUJARLA.



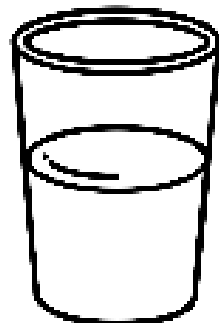
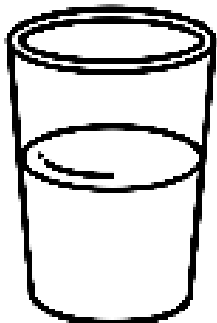
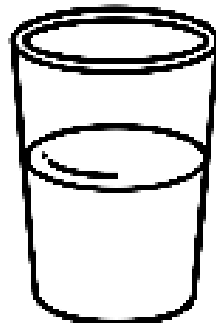
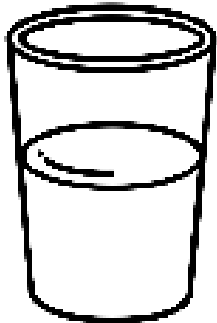
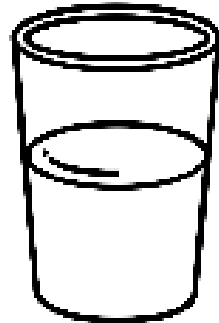
EL AGUA EN EL CUERPO HUMANO



70% DE AGUA

NECESITAMOS BEBER MUCHA AGUA
PARA ESTAR
Y ELIMINAR TOXINAS. ESTO LO
HACEMOS A TRAVÉS DEL
Y DEL

¿CUÁNTOS VASOS DE AGUA HAS BEBIDO HOY?



**MENOS DE 2 VASOS= ¡¡TE VAS A DESHIDRATAR!!,
HAY QUE BEBER MUCHO MÁS.**

3 VASOS= ES MUY POCO AGUA, BEBE MÁS.

**4 VASOS= VALE, BEBES LO JUSTO, EN VERANO
RECUERDA BEBER MÁS**

5-8 VASOS= ¡¡ESTUPENDO, SIGUE ASÍ!!

**MÁS DE 8 VASOS= ¡¡NO TE PASES QUE BEBER EN
EXCESO TAMBIÉN ES PERJUDICIAL!!**