

¡JUGUEMOS MIENTRAS APRENDEMOS A AHORRAR AGUA!

PEQUEÑOS JARDINEROS



- Los niños pueden aprender sobre el **cuidado de las plantas regándolas y procurando que se mantengan en el mejor estado**. Si tienen 5 años puedes pedirles que te acompañen a revisar cómo está tu jardín. Así, ellos sabrán en qué momento es importante regarlas o cambiar la tierra.
- Si ya tienen más de 10 años puedes **regalarles una planta que no implique muchos cuidados, como las suculentas**. Al no necesitar de un riego constante es probable que se mantengan en las mejores condiciones. **Recuérdales que es su responsabilidad evitar que se marchite y refuerza la idea de que las personas sí necesitamos consumir agua con frecuencia** para mantenernos bien hidratados.



DESDE EL EJEMPLO

- Tomar agua y aprovechar este recurso para mantener al organismo hidratado es fundamental. Aquí le mostrarás a tu hijo que es **la bebida ideal para acompañar cualquier preparación**.
- Para ello, **sirve un vaso de agua en las comidas principales y demuéstrole que es saludable e importante que la tome constantemente**. Recuérdale que **beberla contribuye al correcto funcionamiento de su organismo**.
- Los niños, generalmente, imitan lo que ven de sus padres o cuidadores, por lo tanto, **sé coherente con lo que les enseñas**. Dales ejemplo eligiendo un vaso de agua la mayoría de las ocasiones.

NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES



EL TABLERO DE LAS BUENAS ACCIONES



- Esta actividad **premia los hábitos positivos y los actos conscientes**. Es muy fácil de jugar y también le enseñará a tu hijo que **para ver cambios u obtener recompensas debe esforzarse, ser disciplinado y mantener la constancia**.
- Coloca en la nevera una hoja o un elemento que puedas rayar con facilidad. Luego, ubica acciones de ahorro de agua. Algunos ejemplos pueden ser: **demorarse menos de 10 minutos en la ducha, tomar todo el contenido de su termo antes de rellenarlo, no utilizar el líquido en juegos innecesarios**, entre otros.
- A medida que **el niño cumpla con estos parámetros**, coloca estrellas u otro símbolo que le permita **saber cuántos puntos acumulados tiene**. **Menciónale que entre mayor sea el puntaje más grande será el premio**. Algunas ideas pueden ser: una salida a cine, que vean juntos una maratón de su serie favorita o que pasen una tarde de domingo en el parque que él prefiera.

¡A INVESTIGAR!



- Por minuto pueden desperdiciarse cientos de litros de agua por fugas o goteos. En esta actividad **vas a invitarlo a revisar toda la vivienda para identificar estas fallas**. Pídele que seleccione un lugar de la casa (un baño, la cocina, el patio, entre otros) y se **dedique a observar a detalle** en qué sitio puede haber un desperfecto.
- Este pequeño juego **no solo servirá para agudizar sus sentidos**, sino que también le mostrará que hay muchas **maneras de ahorrar agua desde casa y evitar desperdicios**. **Seguro se divertirá** al verificar si las llaves del lavamanos funcionan bien, por ejemplo.