

**PROGRAMA EDUCATIVO:**

**Campaña hidrátate:**

# Somos agua



**everest**

**CAMPAÑA HIDRÁTATE: SOMOS AGUA**

**Querido profesor:**

**El Programa Educativo “Este verano hidrátate: Somos Agua”** es una iniciativa del **Instituto de Investigación Agua y Salud (IIAS)**. El objetivo del mismo es concienciar sobre la importancia de la hidratación en verano y del relevante papel que tiene el agua en la misma, sobre todo en la edad infantil.

Este Programa que tiene en sus manos ha contado con el respaldo de la **Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN)**, que ha querido apoyar este programa avalando los contenidos del mismo y amplificando la difusión de recomendaciones básicas sobre hidratación en verano dirigidas a la población en general.

Por último, nos gustaría comentar que todos los contenidos de este material han sido revisados por el departamento pedagógico de la **editorial Everest**, que ha hecho posible conciliar nuestro empeño en fomentar la importancia de la hidratación en los más pequeños con las expectativas educativas de profesores y alumnos de primer y segundo ciclo de primaria.

Sin más, le deseo que este Programa Educativo le resulte interesante a la hora de ponerlo en práctica en su aula, agradeciéndole enormemente que sea nuestro colaborador en la labor de concienciar a los más pequeños sobre la importancia de beber agua para mantener una buena hidratación, ahora que se aproxima el fin de curso y las vacaciones estivales.

Atentamente,

**Dr. Francisco Maraver**  
Hidrólogo médico y Presidente del Comité Científico del IIAS

**Ilustraciones:** Marta Biel Tres

**Textos:** ANEABE

#### **MATERIAL FOTOCOPIABLE**

© Textos: Sus autores

© Ilustraciones: Sus autores

© Diseño y edición: EDITORIAL EVEREST, S. A.  
Carretera León-A Coruña, km 5 - LEÓN - ESPAÑA

Más información sobre el IIAS [www.institutoaguaysalud.es](http://www.institutoaguaysalud.es)

**CAMPAÑA HIDRÁTATE: SOMOS AGUA**

**CAMPAÑA HIDRÁTATE: SOMOS AGUA**



## Objetivos generales del Programa

Los objetivos de salud que se persiguen con este Programa son:

1. Concienciar a la población infantil, sus profesores y familias sobre la importancia de hidratarse correctamente en verano.
2. Destacar el papel del agua como fundamento de una correcta hidratación, que nos ayudará a reponer las pérdidas de agua que sufre nuestro organismo, sobre todo en época de altas temperaturas.

## Objetivos pedagógicos

- Reforzar los conceptos sobre agua y salud que se imparten en este ciclo de Primaria.
- Profundizar en el ciclo de las aguas superficiales y subterráneas.
- Analizar entre todos los riesgos de la deshidratación.
- Descubrir la importancia del agua para el funcionamiento de nuestro organismo.
- Valorar el papel fundamental del agua en una correcta hidratación (dentro y fuera de casa).
- Conocer los consejos básicos para estar bien hidratados en verano.

## Contenidos y Actividades del Programa:

1. ¿De dónde viene el agua?
2. La importancia del agua en nuestro organismo.
3. ¿Qué sucede si no bebemos suficiente agua?
4. Somos agua: ¡bebe agua!
5. Este verano: ¡a hidratarse!

## 1. ¿De dónde viene el agua?

El llamado ciclo del agua es el encargado de preservar la vida en nuestro planeta. El sol evapora el agua marina y hace que este vapor circule en forma de nubes por la atmósfera. Después, esas nubes nos la devuelven a la tierra transformada en lluvia o nieve, llegando así a los cinco continentes.

Parte de ese agua que cae del cielo se queda en la superficie terrestre en forma de ríos, lagos o torrentes, pero en cambio otra parte se filtra en el suelo y otra en el subsuelo, creando, esta última, manantiales subterráneos.

En el transcurso de este ciclo, una parte del agua que queda en la superficie y de la que se filtra en el suelo vuelve a la atmósfera en forma de nuevo vapor de agua.

Pregunta del profesor a sus alumnos y alumnas: ¿alguien sabe cómo se evapora el agua que se filtra en el suelo? Muy fácil, son los vegetales los que hacen esta tarea cuando transpiran a través de sus hojas.

El agua es tan importante en nuestro planeta que el 71% de nuestra superficie terrestre es agua y el 29% restante lo ocupan los continentes.

### Pregunta del profesor a sus alumnos y alumnas

Una vez que hemos repasado en qué consiste el ciclo del agua ¿sabéis de dónde viene el agua mineral? (El profesor espera las respuestas de los alumnos y alumnas).

El agua mineral es un agua subterránea, por eso no podemos verla hasta que ya está dentro de una botella. El agua mineral se forma con el agua de lluvia o de nieve que se va filtrando lentamente en las rocas de una montaña. A partir de aquí, el agua inicia un largo viaje subterráneo, en el cual el agua va recibiendo los minerales de las rocas. Al final, el agua mineral llega a un manantial situado en la profundidad de la tierra, donde estará protegida de cualquier contaminación manteniéndose pura y sana. Dependiendo de la temperatura y profundidad a la que esté el manantial y del tiempo que el agua permanezca en el mismo, así tendrá unos minerales determinados y un sabor característico.

Después, para que podamos beberla, el agua mineral se envasa en botellas. Pero lo más sorprendente de todo es que esa agua que ya vemos envasada tiene las mismas características que presenta en el manantial del que procede, donde ya era sana y pura, por eso no

## ¿Cómo se crea el agua mineral natural? Un proceso natural



necesitará ningún tratamiento de desinfección para su consumo. Podemos decir que con el agua mineral estamos bebiendo un agua tal cual está en la Naturaleza.

### Actividad propuesta para los alumnos: Descubro de dónde viene el agua

#### Objetivos para el alumnado

- Interesarse por uno de los ciclos de la Naturaleza más importantes para la vida.
- Participar en actividades colectivas con un objetivo común para toda la clase.

#### Competencias básicas

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

#### Materiales

Folios, rotuladores de colores, cartulina, papel charol azul, verde, amarillo y marrón, algodón blanco, tijeras, pegamento.

#### Desarrollo Actividad

El profesor organizará a los niños y niñas en cinco equipos distintos. A cada uno le asignará una fase del ciclo del agua:

1. El sol evapora el agua del mar.
2. El vapor de agua circula en forma de nubes.
3. Las nubes descargan el agua en forma de lluvia o nieve.
4. Parte del agua queda en la superficie (ríos, lagos, torrentes).
5. Parte del agua se filtra en el suelo (los vegetales la devuelven en forma de vapor de agua) y otra se filtra en el subsuelo (manantiales de agua subterránea).

Cada equipo tendrá que plasmar en su cartulina y con recortables de papel charol la fase del ciclo que le ha tocado. Después escribirán un pareado que explique ese momento del ciclo. Por ejemplo: "cuando el vapor de agua en forma de nubes está, llueve o nieve no tardará en llegar".

Cuando finalicen su tarea, cada grupo unirá su fase del ciclo del agua en forma de círculo y lo expondrán en el aula.



## 2. La importancia del agua en nuestro organismo

El agua es tan imprescindible para vivir que la mayoría de los mamíferos, incluidos los seres humanos, podrían aguantar sin beber solamente unos pocos días.

El agua es muy importante para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, de hecho el agua es el principal componente de nuestro cuerpo (el 75% del cuerpo de un niño es agua y el de un adulto es un 60%).

El agua es tan importante que es el principal componente de todos nuestros tejidos y órganos, sobre todo del corazón, los pulmones, los riñones, el hígado, la sangre, los músculos e incluso del cerebro. También se encuentra en los huesos, el tejido adiposo y la piel. Además la contienen las secreciones naturales del organismo como: sudor, saliva, jugo gástrico y bilis.

El agua es también imprescindible en el proceso de la digestión y juega un papel esencial en la evacuación de los excrementos y la orina.

El agua nos ayuda también a mantener una temperatura constante en nuestro cuerpo. De esta manera, si hemos hecho una actividad física intensa o hace mucho calor, eliminamos el exceso de calor mediante la evaporación de agua de nuestro cuerpo en forma de sudor.

### Actividad propuesta para los alumnos: ¿Cuánto agua bebo?

#### Objetivos para el alumnado

- Comprender la importancia de beber suficiente agua durante el día.
- Evaluar entre todos si tomamos una cantidad adecuada de agua.

#### Competencias básicas

- Competencia matemática.
- Competencia para aprender a aprender.



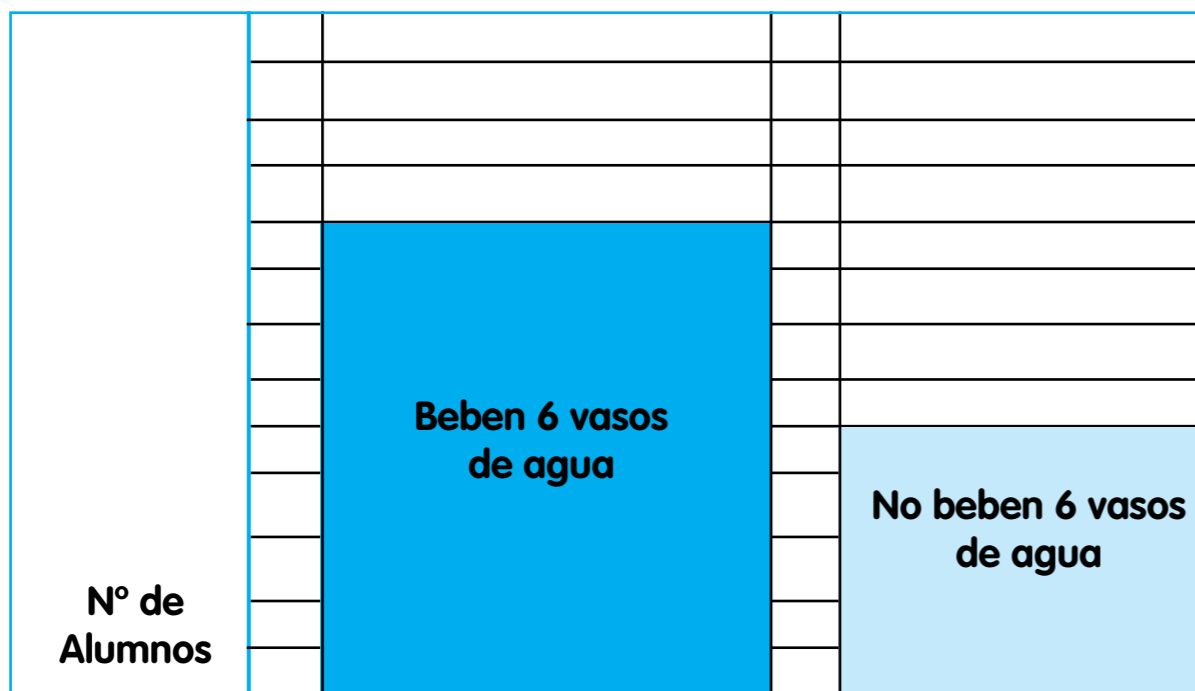
## Materiales

Cartulina grande, rotuladores de colores.

## Desarrollo Actividad

En una cartulina grande el profesor dibujará los ejes de una gráfica: en el eje de las "y" se representará el número de alumnos y alumnas, y en el eje de las "x" se marcará una señal con "beben 6 vasos de agua" y "no beben 6 vasos de agua".

Una vez que se ha hecho el recuento de los niños y niñas que creen que beben 6 vasos de agua y los que creen que no, se trasladan los datos a la gráfica y se les da color. Se dejará expuesta en clase para tenerla en cuenta en sucesivas actividades.



## 3. ¿Qué sucede si no bebemos suficiente agua?

El 75% del cuerpo de un niño es agua y el de un adulto es un 60%. Sin embargo, nuestro cuerpo no tiene la capacidad de almacenarla de por vida, sino que cada día perdemos en torno a dos litros y medio a través de la orina, las heces, el sudor y la respiración.

Si además hace calor, hacemos ejercicio físico intenso o si estamos enfermos con vómitos, diarreas o fiebre, estas pérdidas de agua son mayores. Por todo ello, los seres humanos necesitamos reponer el agua que perdemos si queremos estar sanos.

¿Qué pasa entonces cuando no hemos bebido suficiente agua para reponer la que hemos perdido? Lo que ocurrirá es que estaremos empezando a deshidratarnos. Para saber si esto es así nuestro cuerpo empezará a enviarnos señales: empezaremos a tener menos concentración y memoria, a sentirnos cansados, incluso a tener dolor de cabeza.

La deshidratación hace que nuestro corazón tenga que trabajar más, haciendo un sobreesfuerzo, e incluso que tengamos que necesitar asistencia médica para recuperarnos.

Si tenemos en cuenta que cada día nuestro cuerpo pierde entre 2,5 y 3 litros de agua, debemos recordar que hay que reponer esta cantidad bebiendo suficiente agua al día.

### Actividad propuesta para los alumnos: Descubro de dónde viene el agua

## Objetivos para alumnado

- Analizar la cantidad de agua que bebe nuestra familia, valorando lo positivo e intentando mejorar lo que no lo sea tanto.
- Valorar la importancia de beber suficiente agua para prevenir los riesgos de la deshidratación.

## Competencias básicas

- Competencia de comunicación lingüística.
- Competencias matemática.
- Tratamiento de la información.
- Autonomía e iniciativa personal.

### Materiales

Folios, lápices, rotuladores de colores.

### Desarrollo Actividad

Cada alumno y alumna rellenará una hoja con 5 ó 6 preguntas destinadas a personas de su familia. A través de estas preguntas el niño se interesará por aspectos relacionados con los hábitos de sus familiares a la hora de beber agua.

Por ejemplo:

- ¿En qué momentos del día bebes agua?
- ¿Cuántos vasos de agua bebes en total cada día?
- Cuando hace más calor, ¿bebes más agua? Sí .... No .....
- ¿Cuánta agua bebes antes, durante y después de hacer el ejercicio?
- ¿Sueles llevar una botella pequeña de agua contigo cuando sales de casa? Sí.... No.....

Para finalizar la actividad, el alumno/a pondrá en un folio en blanco el título: "Encuesta a mi familia sobre el agua que beben" y los familiares entrevistados: (papá, mamá, hermanos, primos y abuelos, otros).



Después, los alumnos y alumnas tendrán que agrupar las respuestas obtenidas para saber si su familia se hidrata correctamente en general. Para ello, sumará las respuestas que sean iguales y las expondrá en una frase. Ejemplo: "Mi familia bebe agua en la comida, la merienda y la cena".

Las respuestas obtenidas de los encuestados darán pistas a cada alumno sobre lo que hace bien su familia y lo que se podría mejorar.

Por último, los alumnos escribirán tres pequeños consejos a modo de recordatorio:

1. Si eres adulto, bebe 8 vasos de agua al día (1 en cada comida y otros 4 repartidos durante el resto del día). Si eres niño, bebe 6 vasos de agua al día.
2. Si vas a hacer ejercicio físico, bebe agua antes, durante y después de realizar dicha actividad.
3. Lleva contigo una botella de agua cuando salgas a la calle, sobre todo en momentos de más calor.

El trabajo será puesto en común en clase y se mostrará el resultado final a los familiares encuestados.





## 4. Somos agua: ¡bebe agua!

Ya hemos hablado de que el 75% del cuerpo de un niño es agua y el de un adulto es un 60%. Así que podemos decir que somos agua, por eso es tan importante beber agua todos los días.

¿Sabías que sólo entre el 20% y 30% del agua que tomamos proviene de los alimentos, por eso el resto hay que beberla de forma directa durante el día?

¿Hacemos juntos un repaso de cuándo debemos beber agua?:

1. Tenemos que acordarnos de que todas las comidas deben ir acompañadas de agua: Después del desayuno, en la comida, la merienda y la cena. También podemos animar a nuestra familia a que tomen agua en sus comidas cada día.
2. Debemos beber al día unos 6 vasos de agua. Para ello, además de tomarla en las comidas, sería buena idea beberla a menudo fuera de las comidas a pequeños sorbos, incluso aunque nos parezca que no tenemos sed.
3. Podemos llevar una botellita de agua en la mochila para tomar en el recreo o si salimos de excursión con nuestro cole.
4. Si hacemos ejercicio físico (deportes, bailes, juegos que requieran movimiento) tenemos que recordar que hay que beber agua, así repondremos el agua que perderemos con el sudor. Para ello, podríamos pedir a nuestros padres o abuelos que nos faciliten una botellita de agua para guardar en nuestra mochila.
5. En casa, podemos pedir a nuestros padres y abuelos que la botella de agua esté siempre en un sitio fijo y de fácil acceso, para que podamos servirnos un vaso cuando nos acordemos de beber agua o cuando tengamos sed.

## Actividad propuesta para los alumnos: El cartel del agua

### Objetivos para alumnado

- Analizar los momentos del día en los que los alumnos beben agua.
- Valorar la importancia de beber suficiente agua durante el día.

### Competencias básicas

- Competencia de comunicación lingüística.
- Competencia matemática.
- Tratamiento de la información.
- Autonomía e iniciativa personal.



## Materiales

Folios, lápices, rotuladores de varios colores.

## Desarrollo Actividad

Proponer al alumnado realizar un cartel, con la ayuda de sus familiares, con un horario de un día normal en su vida. En el cartel deberán aparecer las actividades que realiza desde que se levanta hasta que se va a dormir, apuntando las horas en las que se realizan y el tiempo dedicado.

Junto a cada actividad, deberán señalar si beben agua y destacarlo con color llamativo. Después lo pondrán en común en la clase y entre todos harán el cartel del aula, donde resumirán los momentos del día en los que cada uno de ellos debe beber agua.

**Campaña hidrátate:  
Somos agua**

En verano las temperaturas son más altas y pasamos más tiempo al aire libre, en la playa o en la piscina. Por eso, tenemos que beber más agua para estar mejor hidratados.

Recuerda los **6 pasos** para hidratarte este verano:

- 1 No esperes a tener sed para beber agua, ya que tener sed es un síntoma de que podemos empezar a deshidratarnos.
- 2 Si vas al parque, la piscina o la playa, pide a tus padres y abuelos que lleven una botella de agua a mano.
- 3 Si vas a realizar algún deporte, bebe agua antes, durante y después de realizarlo.
- 4 Acuérdate de beber agua antes de salir de casa, sobre todo si lo haces en las horas de mayor calor.
- 5 Bebe, al menos, un vaso de agua en cada comida del día.
- 6 Lleva al cole una botella de agua en la mochila para tomar en el recreo y a la salida de clase.



La "Campaña hidrátate: Somos agua" es una iniciativa del Instituto de Investigación Agua y Salud con el apoyo de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). Descarga los materiales educativos de esta campaña en [www.institutoaguaysalud.es](http://www.institutoaguaysalud.es)

instituto de investigación  
agua y salud

SEMERGEN  
AP

## 5. Este verano ¡a hidratarse!

Es importante que nos hidratemos bien durante todo el año, pero en verano tenemos que poner más atención en nuestra hidratación, ya que, al hacer más calor, nuestro cuerpo pierde más agua, sobre todo a través del sudor.

Además de que las temperaturas son más altas, en verano pasamos más número de horas al sol, jugando al aire libre en el parque, en la playa o en la piscina. Es por ello que tenemos que beber más agua.

¿Qué podemos hacer este verano para hidratarnos?:

1. No debemos esperar a tener sed para beber agua, ya que tener sed es un síntoma de que podemos empezar a deshidratarnos.
2. Si vamos al parque, la piscina o la playa, pedir a nuestros padres y abuelos que lleven una botella de agua a mano.
3. Si vamos a realizar algún deporte, tenemos que beber antes, durante y después de hacer dicha actividad.
4. Acordarnos de beber agua antes de salir de casa, sobre todo si lo hacemos en las horas de mayor calor.
5. Beber, al menos, un vaso de agua en cada comida del día.
6. Llevar al cole una botella de agua en la mochila para tomar en el recreo y/o a la salida de clase.

### Actividad propuesta para los alumnos: La rueda de la hidratación

#### Objetivos para alumnado

- Sintetizar los conocimientos básicos sobre la importancia de hidratarnos este verano.
- Contrastar entre todos aquellos aspectos clave que no debemos olvidar.

### Competencias básicas

- Competencia de comunicación lingüística.
- Competencia matemática.
- Tratamiento de la información.
- Competencia de trabajo en equipo.

### Materiales

Cartulina grande; recortes de imágenes de botellas de agua, alimentos, playa, piscina, montaña y juegos al aire libre; tijeras, pegamento, rotuladores de colores.

### Desarrollo Actividad

Proponer a todos los alumnos la realización de un mural. Lo primero que harán será dibujar un gran círculo dividido en 4 partes iguales. En el centro del círculo hacer uno más pequeño.

Cada parte va a simbolizar un momento en el que el alumnado debe recordar cuándo beber agua:

1. En las 4 comidas principales.
2. En la playa o la piscina.
3. De excursión en la montaña.
4. En mis juegos y deportes al aire libre.

Después, los alumnos elaborarán un collage para ilustrar cada uno de estos momentos y en el círculo pequeño del centro pegarán una botella de agua que nos recuerde lo importante que es beber agua en verano.





**CAMPAÑA HIDRÁTATE: SOMOS AGUA**