



EL ABC DE NIÑOS SALUDABLES | D: Toma Más Agua

Hábitos de Hidratación

La hidratación significa que tu cuerpo tiene suficiente agua. ¿Cuáles son tus hábitos de hidratación?* Utiliza esta tabla para realizar un seguimiento de cuántos vasos de agua tomas todos los días.

	1	2	3	4	5	6	7	8
Lunes								
Martes								
Miércoles								
Jueves								
Viernes								
Sábado								
Domingo								

Nombre: _____



8 vasos (64 oz) de agua al día es una sugerencia general. Las necesidades de hidratación dependen de la edad, el peso, el nivel de actividad física, salud general y el clima en el que vive. Comuníquese con su proveedor de atención médica para obtener orientación específica para sus circunstancias.

ABC's OF HEALTHY KIDS: www.snohd.org/healthykids • www.snohd.org/activities