

Hola! Soy Wally la Gota de Agua.

¡Estoy aquí para ayudar a animar a los niños a beber más agua! Yo estoy hecho de agua, así que sé lo importante que es mantenerse hidratado. Es fácil mantener sus botellas de agua reutilizables llenas de agua fresca—sólo tienes que buscar una estación de agua.

Búscame alrededor de la comunidad: Voy a estar en cartelones para enseñarte donde se encuentran las estaciones de agua potable, voy a estar en libros de actividades y cartelones y hasta apareceré en algunas de las actividades en la escuela.

Puedes ayudar a enseñarle a los niños buenas costumbres bebiendo agua tú mismo! Ellos seguirán tu ejemplo. Si les enseñamos temprano a que beban agua en lugar de bebidas azucaradas, los niños desarrollaran costumbres saludables que pueden durar toda la vida!



Recursos

Para más información sobre el programa de Agua4All visite:

- www.rcac.org/environmental/agua4all
- www.rcac.org/environmental/agua4all/arvinpouprogram/

Para ver un video sobre los beneficios del agua visite:

- <http://bit.ly/1j3iFcl>

Para más materiales familiares sobre el agua visite:

- www.pottertheotter.com

Contactos

Si tiene preguntas sobre el programa de Agua4All por favor comuníquese con:

- agua4all@rcac.org
(916) 447-9832



Muchas gracias a The California Endowment y Blue Planet Network para su apoyo de esto proyecto.



¡El Agua es la opción más saludable!

La bebida más saludable, más barata y la mejor opción es el agua.

- El agua no tiene azúcar. Es buena para su cuerpo y sus dientes.
- El agua tiene cero calorías.
- El cuerpo humano está hecho de más de 60 por ciento agua, así que es muy importante mantenerse hidratado.
- Beber agua ayuda a reducir el riesgo de la diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón.
- Mantenerse hidratado ayuda a los niños funcionar mejor en la escuela.
- El agua ayuda a ajustar la temperatura corporal.
- El agua ayuda a reemplazar el agua que es perdida cuando se suda trabajando o jugando.
- El agua ayuda a su cuerpo transferir energía de la comida que consume.
- El agua ayuda a eliminar las toxinas que pueden hacer que se enferme.

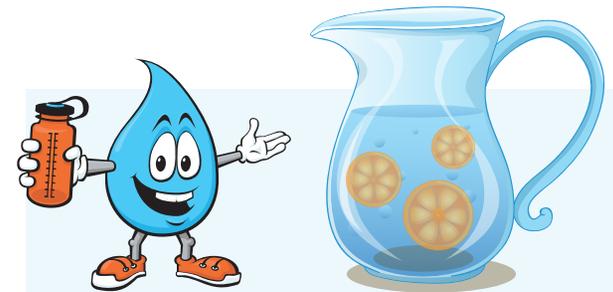
Un poco de información sobre las estaciones de agua



Las estaciones de agua, o “taps” (por sus siglas en inglés) de relleno, se están instalando alrededor de su escuela y su comunidad para darle más oportunidades de poder disfrutar de agua potable. Hay varios diferentes modelos instalados y con la mayoría, puede beber fuera de la toma o llenar una botella de agua reutilizable. Para ver donde se encuentran, puede ver los mapas en nuestro sitio web: www.rcac.org/environmental/agua4all/. Si se encuentra con una estación que no está funcionando, por favor comuníquese a alguien en ese sitio para que pueda ser computada para que usted y su familia puedan utilizarla y mantenerse hidratados y saludable. Muchas de las estaciones tienen contadores de botella en ellas para mostrar cuantas botellas de plástico usted y su comunidad han evitado usar para mantener la tierra sana!

Otros datos sobre el agua:

- Beber agua de la llave (que sólo cuesta alrededor de 1 centavo por galón) podría ahorrarle hasta \$350 por año!
- Se utiliza tres veces mas agua para fabricar una botella de plástico de agua. Así que es mejor llenar una botella reutilizable para beber agua de la llave—beber agua de la llave realmente ayuda a conservar agua.
- Beber agua de una botella reutilizable ahorra energía sin necesidad de producir múltiples botellas de plástico.
- Llenar la botella en la llave del agua reduce la basura—eso significa que menos basura es dirigida hacia los basureros, parques y calles.



Formas de disfrutar su agua de la llave en su hogar:

- Llene una jarra y manténgala en el refrigerador para que siempre esté agradable y fría.
- Agréguele rebanadas de limón, lima o naranja para darle sabor a su agua.
- Para un toque, agréguele pedazos de melón, rebanadas de pepino o hojas de menta fresca a su jarra de agua.