

Nuevas Fuentes de Agua Potable

¿Has visto las nuevas fuentes de agua potable, con las estaciones para llenar las botellas?

- Algunas de las fuentes tienen un sistema de refrigeración para que el agua se mantenga fría durante el verano.
- El agua de todas las fuentes es segura para beber.



¡Hola, soy Wally!

Las nuevas fuentes de agua tienen los logotipos que están abajo, para que sepas que el agua es segura para beber.

Una cosa más... ¡No te olvides traer tu botella de agua reutilizable!



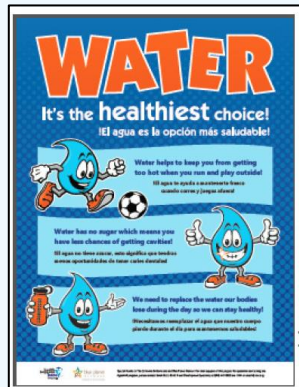
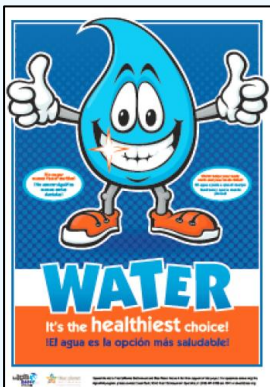
¡Agua Segura para Beber!

El agua de tu escuela es completamente segura para beber.

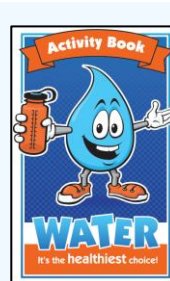
Antes de llegar a tu escuela, el agua está completamente tratada para asegurar que tú y tu escuela tengan acceso al agua segura para beber.



Si la fuente de agua tiene uno de estos logotipos, el agua es segura para beber.



El Libro de Actividades de Wally



¡Ven a Jugar con Wally!

¡Lée el libro de actividades de Wally para descubrir juegos, datos curiosos, y muchas actividades más!



Lo que deberías saber sobre Beber Agua

¡El agua es la opción de bebida más sana, económica, y mejor!

1 ¡Sobresalir en los deportes!

El agua es esencial para tus músculos cuando juegas deportes y cuando relajas también. El agua ayuda a tu cuerpo a absorber los nutrientes de la comida, a mantener una temperatura corporal ideal, y a reponer la humedad que pierdes cuando sudas.

2 ¡Enfocarse en la tarea!

El agua te ayuda a enfocarte cuando estudias, y te puede ayudar a tener más éxito en tus clases.

3 ¡Refrescar el estado de ánimo!

El agua ayuda a sentirnos bien todo el día. Tomar insuficiente agua puede causar deshidratación, dolor de cabeza, y la soñolencia.

4 ¡Verse y sentirse mejor!

El agua nos ayuda a combatir enfermedades, eliminar toxinas, y reducir el riesgo de la diabetes tipo 2 y de la enfermedad del corazón. El agua también ayuda a mantener saludable la piel.

5 ¡Menos azúcar!

El agua no contiene azúcar ni calorías. Es saludable para tu cuerpo y tus dientes.

6 ¡Ahorrar dinero!

El agua es económica, y podrías ahorrar al menos \$35 cada mes si bebes solo agua.

Se recomienda beber 8 a 12 vasos de agua cada día.

Datos Curiosos:

¡Un 60-70% de tu cuerpo está hecho de agua!

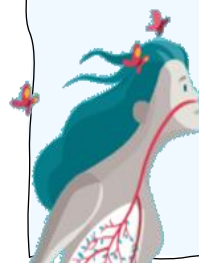
- 92% de la sangre es agua
- 22% de los huesos es agua
- 75% de los músculos es agua



Un **75%** del cerebro está hecho de agua!

Cuando el cerebro funciona con una reserva llena de agua, el intercambio de nutrientes y las conexiones entre las neuronas funcionan mejor. El cerebro puede pensar más rápido, enfocarse mejor, y tener más claridad y creatividad.

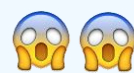
¡Tu cuerpo pierde agua cuando respiras!



Con cada respiro, el cuerpo pierde agua. Cuando respiras, te lo puedes notar. Exhala en tu mano, y te sentirás humedad. ¡Eso es el agua!

¡El agua **NO** contiene azúcar!

Las bebidas azucaradas alimentan a las bacterias en la boca, lo cual puede causar las caries.



¡Cuando tienes sed, tu cuerpo ya está un 1% deshidratado!