



# Fichas de hábitos de vida saludable

5° de Primaria

Bloque 1  
Ficha 2



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**AEF MÉXICO**  
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

## Presentación

Para dar continuidad a la estrategia “Aprende en Casa”, este material educativo se elaboró con el objetivo de brindarte información sobre hábitos de vida saludable para que tú y tu familia mejoren su calidad de vida.

Si tienes dudas para realizar las actividades, puedes escribir al siguiente correo:

[dudas@aprendeencasa.mx](mailto:dudas@aprendeencasa.mx)

¡Estamos dispuestos en ayudarte a fortalecer tu aprendizaje!



## Ficha 2. ¿Cómo mantenerme hidratado?

### ¿Cómo mantenerme hidratado?



1.- ¡Evita los jugos y los refrescos!, Ya que estos son altos en azúcares simples, los cuales no te aportan beneficio alguno. Tomar agua natural siempre va a ser la mejor opción.



2.- Debes tomar agua antes, durante, y después de practicar deporte o jugar.



3.- ¡Empieza bien el día!, tómate un vaso de agua al despertar.



4.- Asegúrate de llevar siempre agua natural a la escuela.



5.- Consume frutas y verduras todos los días, son ricas en agua.



6.- ¡No esperes a que te dé sed! Esta es una señal de que a tu cuerpo le falta agua.



7.- El agua es necesaria para nuestro organismo porque se encarga de mantener nuestro cuerpo a una temperatura adecuada, transporte de nutrientes y elimina los desechos.





## Ficha 2. ¿Cómo mantenerme hidratado?



### Aprendizaje

Conocer las acciones que debes realizar para tener un adecuado consumo de agua



### Materiales

- Ficha: ¿Cómo mantenerme hidratado?
- Cuaderno
- Lápiz
- Página web



### A usar tu cuaderno

Copia en tu cuaderno las siguientes oraciones, coloca una palomita sobre las que son correctas, y un tache sobre las que son incorrectas:

1.- Debo esperar hasta que me dé sed para poder tomar agua	2.- Tomar jugos y refrescos es igual que tomar agua natural
3.- Debo tomar agua antes, durante, y después de jugar	4.- No debo comer ni frutas ni verduras porque no me aportan agua
5.- Debo llevar siempre agua natural a la escuela	6.- Es recomendable tomar un vaso de agua natural al despertar para empezar bien el día



### A divertirnos

¡Te toca cumplir el reto! Durante toda la semana, debes de tomar un vaso de agua minutos antes de comenzar a jugar, tomar otro vaso de agua a la mitad del juego que practiques y esperar 5 minutos antes de continuar jugando, y por último tomar un tercer vaso de agua al terminar el juego.

Comenta con tus familia si pudiste cumplir el reto durante los 7 días.



## Ficha 2. ¿Cómo mantenerme hidratado?



### Evaluación

Aprendiste 6 consejos imprescindibles para mantenerte hidratado durante el día.

Ahora, tu cuaderno forma parte de tu carpeta de experiencias, podrás mostrar el trabajo a tu profesor(a) cuando regreses a la escuela.



### A compartir en familia

Comparte estos consejos con tus padres y hermanos, para que juntos los cumplan día con día.



Es importante que los niños sigan estos consejos diariamente para poder tener una hidratación correcta.



### Para aprender más

Te recomendamos leer el material educativo “Aprende con Reyhan y sus amigos la importancia del consumo del agua”. Disponible en: <http://aprendeconreyhan.org/importancia-del-agua-slider/>

## Referencias

Radilla Vázquez, Claudia Cecilia (2020). Aprende con Reyhan y sus amigos la importancia del consumo del agua. Disponible en: <http://aprendeconreyhan.org/importancia-del-agua-slider/>

