

Campana 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.

