

Nota: + agua

Fomentar el consumo de agua



Llevar agua a todas partes con la mayor frecuencia posible

Poner agua a disposición por todas partes, bien a la vista



Beber regularmente a determinadas horas (ritual) o en momentos específicos (pausa, al volver a casa, en la cocina...)

Comenzar el día con un vaso de agua



Prepararse para la noche bebiendo un vaso de agua después de la cena, una hora antes de acostarse

Incitar a los niños a hidratarse

incluso cuando no tienen sed



Repetir con frecuencia que hay que **beber**

Colaborar entre varias personas para transmitir el mensaje



Beber agua delante de los niños para fomentar las ganas de beber y el mimetismo

Impulsar el progreso fijando **pequeños objetivos poco a poco**



Crear rituales haciendo uso de la constancia y la creatividad



Convertir el ritual de beber en un momento único mediante un determinado gesto, sonido, baile...



Buscar la complicidad **brindando como los adultos**, o inventando desafíos



Personalizar los recipientes, con **vasos o botellas** específicos y decorados



Hacer descubrir los **diferentes tipos de agua** y sus distintos sabores

Hacer infusiones con **frutas** o similares

