



# **Deshidratacion**

## **dehydration**

El búho Oliver dice  
Sus cerebros necesitan agua  
Cuando estés en la escuela.  
Para que seas inteligente y no seas tonto  
Tomen mucho agua a lo largo del día  
Sus cerebros trabajan mejor así.



# Deshidratación

*(Dehydration)*

---

## Para los padres:

Nuestros cuerpos tienen aproximadamente 70% de agua. No tomar suficiente puede causarte muchos problemas físicos. El cerebro consiste de 85% agua, la masa muscular 75%, la masa de hueso es 22% agua.

Otras bebidas que lleven cafeína como refrescos y café pueden ser causa de deshidratación. Estos no son sustitutos para el agua pura.