

FAMILY CHILD CARE HEALTH & SAFETY BULLETIN

...a newsletter for family child care providers and SFCCN Staff
January 2023

Happy New Year!

Healthy Habits for Happy Smiles



Encouraging Your Child to Drink Water

A child's body needs water to be healthy and active. Many communities have tap (faucet) water with fluoride. Giving children water with fluoride is one of the best ways to keep their teeth healthy. When children drink water with fluoride throughout the day, their teeth are bathed in low levels of fluoride, which helps to keep teeth strong.



School readiness begins with health!



Encourage Children to Drink Water: <https://leclkc.ohs.acf.hhs.gov/publication/encouraging-your-child-to-drink>

BOLETÍN SOBRE SALUD Y SEGURIDAD EN LA GUARDERÍA FAMILIAR

... un boletín para proveedores de servicio de guardería familiar (FCC en inglés) y Personal de SFCCN

January 2023

Happy New Year!

Hábitos sanos para sonrisas felices



Incentivar a su hijo a beber agua

El cuerpo de un niño necesita de agua para estar saludable y activo. En muchas comunidades, el agua de la llave tiene flúor. Darles agua con flúor a los niños es una de las mejores maneras de mantener sus dientes saludables. Al tomar agua con flúor a lo largo del día, los niños mojan sus dientes en niveles bajos de flúor, lo que los ayuda a mantenerlos fuertes.



¡La preparación para la escuela comienza con la salud!



Incentivar a su hijo a beber agua: <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/publication/encouraging-your-child-drink-water>

Family Child Care Providers: Tips to Share with Families Encourage Children to Drink Water

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/publication/encouraging-your-child-drink-water>

Tips for encouraging your child to drink water:

- Make drinking water fun for your child. Use bendy, silly, or colored straws. Or let your child choose their favorite cups or water bottles.
- Use water bottles that can be carried anywhere. Refill them with tap water. Most bottled water does not have fluoride.
- Add a lemon, lime, or orange slice or fresh mint leaves to the water. Or add fruit like blueberries, raspberries, or strawberries.
- Give your child water with ice cubes or crushed ice. Look for ice cube trays in fun shapes like dinosaurs, letters, or animals.
- Be a good role model for your child. Drink water instead of drinks that have sugar, like juice, fruit drinks, soda (pop), or sports drinks.
- Set up a station where your child can get a drink of water when they are thirsty. Keep a nonbreakable water pitcher or thermos on a low stool or a chair where your child can reach it.
- Read books or show your child videos about drinking water, for example *Potter the Otter: A Tale About Water* and *Potter the Otter Loves to Drink Water*.



This handout was prepared by the National Center on Early Childhood Health and Wellness under cooperative agreement #9OHC0013 for the U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Office of Head Start and Office of Child Care.

National Center on Early Childhood Health and Wellness. 2017. *Healthy Habits for Happy Smiles: Encouraging Your Child to Drink Water*. Elk Grove Village, IL: National Center on Early Childhood Health and Wellness.

Photo requiring credit: 하민이네 / Flickr / CC BY 2.0 (front page, top)

Proveedores de cuidado infantil familiar: Consejos para compartir con las familias Anime a los niños a beber agua

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/sites/default/files/pdf/encourage-child-drink-water-esp.pdf>

Consejos para incentivar a su hijo a beber agua:

- Haga que tomar agua sea divertido para su hijo. Use pajillas simpáticas, coloridas o que se puedan doblar. Otra opción es que el niño escoja los vasos o botellas de agua que más le gusten.
- Use botellas de agua que se puedan cargar a todas partes. Llénelas con agua de la llave. El agua embotellada por lo general no contiene flúor.
- Añádale al agua una rebanada de limón, lima o naranja, o unas hojas de menta fresca. O añada frutas como arándanos, frambuesas o fresas.
- Sirva al niño agua con cubos de hielo o hielo triturado. Busque cubetas de hielo con formas divertidas como dinosaurios, letras o animales.
- Dé el ejemplo a su hijo. Beba agua en vez de bebidas que contengan azúcar, como jugos, bebidas frutales, refrescos o bebidas isotónicas.
- Prepare una estación donde su hijo pueda tomar agua cuando tenga sed. Conserve jarras o termos de agua irrompibles sobre un taburete o una silla que el niño pueda alcanzar.
- Léale libros o muéstrole videos sobre el consumo del agua, por ejemplo *La nutria Potter*: «Un cuento acerca del agua» y «Potter the Otter Loves to Drink Water» (video en español).



Este folleto fue preparado por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia bajo el acuerdo de cooperación #9OHC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., la Administración para Niños y Familias, la Oficina Nacional de Head Start y la Oficina de Cuidado Infantil.

Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia. 2017. *Hábitos saludables para sonrisas felices: Incentivar a su hijo a beber agua*. Elk Grove Village, IL: Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia.

Foto que requiere reconocimiento: 하민이네 / Flickr / CC BY 2.0 (primera página, parte superior)