

**Ofrece a tu niño excelente salud.**

***Mi meta...***

*Daré agua a mi hijo/hija entre  
comidas y bocadillos \_\_\_ veces al día.*

*Registre en su calendario en forma WIC cuando su niño/niña beba agua.*



Departamento de Salud de Falls Church  
6245 Leesburg Pike, Suite 500  
Falls Church, VA, 22044  
(703) 534-8343

*WIC es un programa de iguales oportunidades.*

*Puedo ayudar a mi hijo/hija a beber más agua mediante:*

- Sirviéndole agua en un vaso especial o con una pajilla de colores.
- Dándole agua a mi niño/niña con los bocadillos.
- Dándole agua en lugar de gaseosas o Kool-Aid.
- Solamente dándole a mi hijo/hija de 4 a 6 onzas de jugo en un día.
- Dándole buen ejemplo a mi niño/niña bebiendo agua entre las comidas.
- Agregándole más agua a las bebidas para ayudar a mi hijo/hija a acostumbrarse a beber agua.
- Otra \_\_\_\_\_