

# Hidratación escolar: 4 razones para que tu hijo lleve agua a la escuela

10/03/2025



Vuelven las clases, los reencuentros de los peques con sus compañeros y el aprendizaje a las escuelas de Córdoba. Te contamos las ventajas de que los más chicos vayan con agua a clases.

Todos conocemos la importancia de mantener hidratados a los niños. A las ventajas de tomar agua durante la jornada escolar podemos sumarle beneficios cognitivos gracias al consumo de agua.

**Estas son las 4 ventajas de mantenerse hidratados en la escuela.**

- Ayuda a aumentar la concentración por periodos prolongados de tiempo.

- Beneficia los trabajos de memoria al estudiar.
- Optimiza los esfuerzos cognitivos que se desarrollan durante una jornada de estudio.
- Disminuye el cansancio mental luego de realizar tareas, permitiendo continuar con el día sin tanto agotamiento.

Lo recomendado es que un niño consuma un mínimo de 7 u 8 vasos de agua por día. De esta manera, ¡se obtienen minerales, vitaminas y nutrientes necesarios para el crecimiento! Así, nuestros hijos logran estudiar de manera productiva y disfrutar el resto de su día durante temporadas calurosas.

¡Recordá que esto también puede servirte en el trabajo!