

**Children's Health Minute**  
**"¡Peligro! Deshidratación"**

**Air Dates: Week June 19, 2006**

**Dr. Sánchez:** Hola, soy el Dr. Eduardo Sánchez con el Minuto de la Salud Infantil --- conectando a familias con el seguro médico CHIP y Medicaid para Niños.

La temperatura en Texas está aumentando. Los días cálidos significan que es muy importante que sus hijos tomen suficiente agua.

La deshidratación puede ser un serio problema en los niños, pero es prevenible. Un niño activo pierde mucha agua al sudar y respirar. Así que anime a sus hijos a beber mucha agua.

Si su hijo participa en actividades deportivas, asegure que beba agua cada quince minutos. También es una buena costumbre que lleven un envase de agua consigo a las practicas o a los partidos.

Finalmente, no permita que sus hijos sustituyan refrescos o jugos por agua. Recuerde, el agua es lo mejor que pueden beber sus hijos cuando hace calor.

**Announcer:** Por \$50 o menos cada seis meses, puede obtener un seguro para todos sus hijos. Llame gratis al 1-877-543-7669 para solicitar o renovar el seguro médico de sus hijos.