



Celebremos el Día Internacional del Agua



GUÍA ESCOLAR

“El agua es la base de la vida, pero está fuera del alcance de 2000 millones de personas”(ONU, 2025)”.

Esta visión antropocéntrica en donde el ser humano es el centro y el agua es vista como un recurso para satisfacer sus necesidades, nos recuerda que el agua es esencial para la vida pero es un derecho esquivo para muchos habitantes del planeta. Por ello, el 22 de diciembre de 1992, tras la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo, que se celebró en Río de Janeiro, se estableció el 22 de marzo de cada año como el Día Mundial del Agua. Desde entonces, a partir de 1993, se promueven iniciativas anuales que fomentan la conciencia pública sobre la importancia de la gestión, el cuidado y la conservación del agua a nivel mundial, desde un enfoque ecocentrista: un enfoque ético que valora la naturaleza y reconoce la importancia de preservar los ecosistemas y las diversas especies que habitan el planeta.



La celebración de este día, no se limita a la ejecución de actividades para conmemorar esta fecha, sino que se centra en la importancia de tomar medidas reales para hacer frente a la crisis mundial del agua en concordancia con el Objetivo de Desarrollo Sostenible número 6: Garantizar la disponibilidad de agua, su gestión sostenible y el saneamiento para todos. Para el año 2025 la ONU decidió que, el tema central será la “**conservación de los**

glaciares”, esto debido a su susceptibilidad ante el aumento de la temperatura a nivel global, lo que afecta no solo a la estabilidad del ciclo del agua sino al patrimonio natural de la humanidad. Dicho aumento de temperatura produce grandes efectos debido al cambio del flujo del agua que provoca el deshielo, tales como: crecientes, periodos prolongados de sequía, fenómenos de remoción en masa y aumento del nivel del mar.



Glaciares: guardianes vitales del agua en Bogotá

Desde nuestros colegios podemos liderar acciones y procesos de educación, comunicación y participación orientados a desarrollar aprendizajes, reflexiones, actitudes y competencias para actuar frente a los grandes desafíos ambientales a los que nos enfrentamos hoy día.

Bogotá actualmente enfrenta una crisis hídrica, con periodos de racionamiento de agua y bajos niveles en los embalses que soportan la demanda de agua en el Distrito Capital, tras el último fenómeno del niño que inició en 2023 y que trajo consigo grandes cambios en las dinámicas atmosféricas:

Mayor riesgo de incendios forestales
Variación en el rendimiento de algunos cultivos
Disminución del caudal de los principales ríos de la ciudad
Sequías prolongadas
Bajos niveles de precipitación
Migración de especies

Desde el 11 de abril del 2024 la ciudad entró en un racionamiento de agua que se implementó como una medida, en su momento temporal, para contribuir con el estrés hídrico y la excesiva presión sobre los embalses de la ciudad. Sin embargo, los ciclos de racionamiento de agua se han mantenido como alternativa a la escasez de agua, independiente del nivel de los embalses.

En conclusión deberíamos ser más conscientes del ahorro y uso eficiente del agua, desde nuestro colegio y por supuesto en nuestros hogares.

¿Y QUÉ TIENEN QUE VER LOS GLACIARES CON BOGOTÁ?

Los glaciares a nivel mundial son fundamentales para la regulación hídrica del planeta, ya que constituyen una gran reserva de agua dulce, permitiendo almacenarla durante los periodos más húmedos y liberarla en las temporadas más secas. Además, gracias al efecto albedo, contribuyen a la regulación del clima global y, sin duda, garantizan un equilibrio ambiental.

Aunque los glaciares estén lejos de nuestra ciudad, forman parte del ciclo hidrológico mundial, que permite la circulación y transformación del agua en la Tierra. El agua que se evapora en los océanos viaja por grandes corrientes de aire, las cuales se enfrían y se transforman en diminutas gotas que se unen para formar nubes. Esta agua cae a la Tierra en forma líquida (lluvia) o sólida (nieve), que luego se compacta y se convierte en hielo. Este hielo se derretirá lentamente, llegando a las profundidades del suelo y alimentando ríos y quebradas que, finalmente, desembocarán en el mar.

Su influencia en ciclo hidrológico es crucial para la distribución del agua en muchos lugares del mundo, la disminución del área glaciar no solo en Colombia sino en todo el planeta altera el equilibrio ambiental, afectando la cantidad y calidad del agua disponible en nuestra ciudad. Por lo tanto, preservar los glaciares no solo es vital para las áreas cercanas, sino también para mantener el suministro de agua en regiones alejadas que dependen de estas grandes “torres de agua”.



Actividad fluir y conectar: meditación y yoga inspirado en los glaciares

A continuación, se propone una actividad para fomentar la reflexión sobre la importancia del agua y, por supuesto, de los glaciares, así como para promover la conexión con los elementos naturales a través del yoga, que integra: la mente, el cuerpo y la naturaleza. Esto permite generar espacios de tranquilidad e inspirar acciones concretas para conservar el agua en la vida diaria. Con esta corta meditación guiada se resalta la importancia de comprender el agua en el territorio. Como recomendación para el desarrollo de la actividad, se sugiere, en la medida de lo posible, estar en un espacio abierto u organizar el salón para crear un ambiente armónico que evite el ruido y potencie las experiencias sensoriales.

Los recuadros anaranjados destacan los aprendizajes priorizados que se pueden abordar en el desarrollo de la actividad. Puede consultarlos en:



PRIMER MOMENTO

Para comenzar con la meditación guiada, es importante centrar la atención en la respiración. Para ello, se recomienda disponer de un ambiente tranquilo en el que los estudiantes estén dispuestos a reflexionar. Como calentamiento, se sugiere realizar movimientos corporales suaves para preparar el cuerpo, tales como círculos con el cuello, los hombros y las caderas. Mientras se ejecutan estos movimientos, invite a los estudiantes a expresar gratitud por el agua.

01 Ejercicio de respiración

Para iniciar se pueden colocar sonidos relajantes de cuencos tibetanos y agua. A continuación, se presenta un ejemplo:



Estos sonidos permiten evocar la calma y fomentar la tranquilidad. En este momento, se puede explicar que de forma involuntaria nuestros cuerpos respiran, pero que con la concentración adecuada podemos controlar nuestra respiración.

Estando de pie, se inicia con una inspiración profunda, elevando las manos hacia el cielo con las palmas hacia arriba mientras se toma el aire, hasta llegar a la cabeza, cuando se tiene la mayor cantidad de aire posible se suelta por la nariz muy despacio, al tiempo se van bajando los brazos, hasta llegar a la punta de los pies.

SEGUNDO MOMENTO

Después de los ejercicios de respiración, el ambiente debe estar lleno de tranquilidad para iniciar el espacio de reflexión. Se comenzará la práctica de yoga con posturas sencillas, que pueden adaptarse a la edad del grupo. Se sugiere mostrar a los estudiantes cada postura a realizar y, a medida que se guíe cada una, invitarles a reflexionar internamente sobre las formas en las que el agua está presente en el universo.

01 Postura de saludo al sol



Iniciar con la postura de *saludo al sol* (imagen 1), esta se instruye poniéndose de pie lentamente sin moverse del sitio, es importante tener un poco separadas las piernas, se deben estirar los brazos hacia el cielo, lo más arriba posible, fijando la mirada hacia el sol, en este momento se invita a los estudiantes a agradecer por el agua que cae del cielo y a pensar de dónde viene el agua que cae en forma de lluvia.

02 Postura de saludo a la tierra



Para el *saludo a la tierra* (imagen 2), estando de pie y sin moverse del sitio, se guía a los estudiantes a doblar el cuerpo hacia adelante lentamente, intentando no doblar las rodillas, para tocar el suelo con las manos (hasta donde sea posible para cada uno). En este punto, se invita a los estudiantes a reflexionar sobre cómo se mueve el agua bajo la tierra, imitando suavemente esos movimientos con las manos. Posteriormente, se repite la postura del saludo al sol y al saludo a la tierra, tratando de imaginar cómo se desplaza el agua a medida que se realizan las posturas.

En este punto se puede preguntar a los estudiantes: **¿Cómo sería la posición de un glaciar en las posturas de yoga?** Anime a cada estudiante a imitar esta postura, el docente puede mostrar la postura de la montaña, asimismo, podrá invitar a los estudiantes a preguntarse y a realizar con su cuerpo **¿Cuál sería la postura del mar o del río?**

TERCER MOMENTO

Reflexión grupal: El agua, un elemento vital que fluye a través de nuestro cuerpo, vidas y entorno, merece una profunda comprensión desde diversas perspectivas: cultural, ambiental y metabólica. En el contexto de nuestro territorio y la ciudad que habitamos, es crucial entender su significado y valor. Para iniciar con la reflexión, los estudiantes sentados en posición de flor de loto pueden iniciar una discusión abordando las siguientes preguntas:

01 ¿Qué significa el agua para ti?

Dirija a los estudiantes para que cierren los ojos, crucen las piernas y visualicen recuerdos o momentos significativos relacionados con el agua, luego invítelos a mencionar una palabra que defina ese recuerdo que vino a sus mentes, después de escucharlos, mencione que el agua es fundamental para los seres vivos, es un derecho esencial, y es indispensable tomar conciencia de su importancia.

Explora fenómenos naturales básicos (la lluvia, los vientos, el florecimiento de las plantas, entre otros) utilizando habilidades de observación, exploración sensorial y los describe de manera sencilla.

02 ¿De dónde proviene el agua que utilizas?

Invite a los estudiantes a pensar en fuentes de agua que abastecen la ciudad, tales como: los embalses, ríos y páramos cercanos. Asimismo a identificar fauna y flora que se puede encontrar cerca a estos cuerpos hídricos. Puede hablar de cuerpos de agua cercanos al colegio, mencionando su ubicación e información asociada a los mismo, se sugiere visitar el Visor Geográfico Ambiental de la Secretaría Distrital de Ambiente para identificarlos:



Asocia los cambios de estado físico de la materia con las características de diferentes objetos y fenómenos naturales (lluvia, nieve, nubosidad), y registra los resultados de manera organizada.

03 ¿Nuestro cuerpo tiene agua?

Pregunte a sus estudiantes ¿Cuál es el porcentaje de agua en nuestro cuerpo? Después de cada una de sus cifras, recuérdelos que el cuerpo humano está compuesto aproximadamente por un 60% de agua, variando según la edad y la etapa de desarrollo y que desempeña funciones vitales en nuestro organismo: transporte de nutrientes y oxígeno, regulación de la temperatura corporal, eliminación de desechos, lubricación de articulaciones y órganos.

Evalúa cómo las sustancias se forman a partir de la interacción de los elementos, explorando la relación entre los ciclos del carbono, el nitrógeno y el ciclo del agua, así como su influencia en la acidez y la basicidad como propiedades químicas fundamentales.

04 ¿Podemos cuidar el agua de los glaciares desde el colegio?

Mencione a sus estudiantes que aproximadamente el 71% de la superficie terrestre está cubierta de agua, pero solo el 2.5% es agua dulce. De ese 2.5%, la mayor parte se encuentra en glaciares y casquetes polares, lo que limita su disponibilidad para el consumo

humano. Por lo que, así estemos a kilómetros de los glaciares es responsabilidad de todos cuidar el agua dulce disponible en el planeta.

Reconoce los cambios de estado del agua y establece relaciones con la variación de la temperatura en los entornos naturales.

05 ¿Realmente hemos cambiado nuestros hábitos frente al cuidado del agua durante el racionamiento?

Ubique a sus estudiantes en parejas y motívelos a generar un diálogo sobre cómo han cambiado sus hábitos de consumo de agua durante los periodos de racionamiento. Invítelos a hacer preguntas como: ¿Han adoptado prácticas más sostenibles? ¿Qué lecciones han aprendido? Finalmente, discuta con sus estudiantes los bienes y servicios ecosistémicos (abastecimiento, regulación, soporte y culturales) que nos brindan las fuentes de agua: consumo humano, agricultura, generación de energía, pesca, recursos genéticos, control de inundaciones y sequías, absorción de gases de efecto invernadero, regulación climática, transporte, hábitat de especies, recreación y turismo, entre otros.

Analiza cómo el cambio climático afecta la dinámica de los océanos y la aparición de eventos meteorológicos extremos, como los periodos prolongados de lluvias y sequías, y su impacto en la biodiversidad del planeta, los conflictos sociales, geopolíticos y económicos.

Nota: se sugiere adaptar la actividad dependiendo del ciclo educativo



Protejamos el agua, salvemos nuestros nevados

A continuación, se brindan una serie de recomendaciones para proteger el sistema hídrico en la ciudad.



Actividades generales para realizar en el colegio



Campañas de ahorro de agua: es importante realizar actividades para promover el uso adecuado del agua en donde se recuerde la importancia de:

- ☐ Cerrar la llave del grifo mientras enjabonas tus manos.
- ☐ Ser los protectores y veedores para que en el colegio no se desperdicie el agua.
- ☐ Realizar constantes recorrido en el colegio para identificar fugas de agua.
- ☐ Evaluar la importancia de instalar dispositivos de bajo consumo.
- ☐ Investigar la posibilidad de implementar sistemas de recolección de agua lluvia para riego de huertas, jardines y/o zonas verdes.
- ☐ Elaborar material educativo como: infografías, folletos, piezas comunicativas, videos, festivales y demás actividades que permitan sensibilizar a toda la comunidad educativa sobre las acciones para proteger los glaciares y el sistema hídrico en su conjunto.



Cambiando hábitos en casa: Cada gota cuenta

Ser un guardián en el hogar: desde las actividades cotidianas se logran grandes impactos en el sistema hídrico de la ciudad.



- ☐ Reducir el tiempo de la ducha a máximo cinco minutos permitirá usar adecuadamente el agua.
- ☐ Cerrar la llave al cepillar los dientes, solo úsala para el enjuague de la boca.
- ☐ No arrojar basura al inodoro, esto trae como consecuencias el desperdicio de agua, obstrucción de la alcantarilla y dificulta el tratamiento de aguas residuales.
- ☐ Revisar periódicamente las instalaciones del baño, la cocina, lavadero y demás para detectar y reparar posibles fugas de agua.
- ☐ Ubicar un balde en la ducha para recolectar el agua antes de que se caliente y poder usarla en el sanitario, para el aseo de la casa o regar las plantas.
- ☐ Lavar verduras en el lavadero usando un cepillo - no con la llave abierta y utilizar esta agua para regar las plantas en lugar de desecharla por el desagüe.
- ☐ No usar agua para descongelar alimentos, dejar que se descongele a temperatura ambiente.
- ☐ Recolectar y utilizar el agua lluvia en instalaciones sanitarias o para regar las plantas.
- ☐ Con toda tu familia o cuidadores puedes participar en iniciativas de conservación del agua.
- ☐ Denunciar malas prácticas o derroches de agua.



Glosario

Antropocentrismo:

Esta visión centra al ser humano en el centro de todas las cosas, lo que representa el uso y explotación de los sistemas naturales para principalmente satisfacer sus necesidades propias con enfoque individualista, dejando a un lado la importancia de las diversas formas de vida.

Caudal:

Se refiere a la cantidad de agua o de algún fluido que pasa por un conducto, canal o cauce hídrico en una unidad de tiempo.

Ciclo hidrológico:

También es conocido como el ciclo del agua y es el proceso continuo por medio del cual el agua viaja por la tierra en diferentes estados de la materia.

Ecocentrismo:

Esta visión reconoce la importancia de la naturaleza, más allá del valor que le aporta el ser humano para satisfacer sus necesidades, en donde se aumenta la consideración moral no solo a los seres vivos sino también a los elementos inertes del ambiente, como: el agua, el aire, las rocas, entre otros.

Efecto albedo:

Se refiere a la capacidad de una superficie para reflejar la radiación solar, depende del color de la superficie y contribuye a la regulación del sistema climático.

Embalses:

Son estructuras que permiten almacenar y gestionar el agua que proviene de ríos, arroyos, lagos, pueden ser naturales y artificiales los cuales son indispensables para el consumo humano, la agricultura y la producción de energía.

Glaciar:

En Colombia también se conocen como nevados. Son grandes masas de hielo, nieve, rocas, sedimentos y agua que se acumula en zonas de gran altitud o en las regiones polares.

Racionamiento de agua:

En Bogotá el racionamiento hídrico se tomó como una medida para regular y limitar el servicio de agua potable en tiempos de sequía y así disminuir el consumo de agua para garantizar el abastecimiento a toda la población.

Regulación climática:

Se refiere a los procesos y mecanismos que permiten moderar el clima y mitigar los efectos del cambio climático.

Remoción en masa:

Se refiere al desprendimiento de la tierra que ocurre generalmente en zonas de ladera, en donde masas de tierra, rocas o ambos descienden por efecto de la gravedad.

REFERENCIAS

Organización de las Naciones Unidas – ONU. (2025, marzo 1º). Agua | Naciones Unidas. Naciones Unidas. [https://www.un.org/es/global-issues/water/#:~:text=Los%20desaf%C3%ADos%20del%20agua&text=Todav%C3%ADa%20hay%20alrededor%20de%202.000,potable%20\(Banco%20Mundial%202023\)](https://www.un.org/es/global-issues/water/#:~:text=Los%20desaf%C3%ADos%20del%20agua&text=Todav%C3%ADa%20hay%20alrededor%20de%202.000,potable%20(Banco%20Mundial%202023))

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura – UNESCO. (2025, marzo 1º) *Día Mundial del Agua.* <https://www.unesco.org/es/days/world-water/#:~:text=La%20Asamblea%20General%20de%20las,que%20se%20observa%20desde%201993,days/world-water>



Este documento está creado bajo la licencia Creative Commons BY-NC-ND 4.0.

Atribución - No comercial - Compartir igual: Esta licencia permite a otros copiar y distribuir este material en cualquier medio o formato de forma no adaptada y únicamente sin fines comerciales, siempre y cuando se incluyan los créditos originales y licencien sus nuevas creaciones bajo las mismas condiciones.