

## The Daily Mile (La milla diaria)



[The Daily Mile](#) tiene como objetivo mejorar la salud física, social, emocional y mental de nuestros niños y niñas, independientemente de su edad, aptitud o situación personal. El programa se realiza en las escuelas y durante el horario escolar, con un mínimo esfuerzo de participación y ninguna carga económica para colegios y familias, lo que lo hace más fácil de realizar. Unos minutos al día de actividad al aire libre para una vida más saludable desde la infancia. ¡Todo parecen ventajas!

The Daily Mile («La Milla Diaria») es sencilla y gratuita y saca a los niños del aula durante 15 minutos cada día para correr o trotar, cada uno a su ritmo, con sus compañeros, mejorando su estado de forma y salud, a la vez que ayudando a la concentración cuando vuelven al aula. Si es necesario, los niños pueden caminar para tomar aliento, pero la idea es que se marquen el objetivo de correr o “trotar” de forma continuada durante los 15 minutos que dura la actividad.

### ¡The Daily Mile funciona!

-  Tan solo requiere 15 minutos, tiempo en el cual la mayoría de los niños corren de media una milla (o más) a diario.
-  Los niños corren al aire libre, y las condiciones meteorológicas (sean las que sean) suponen una ventaja, no un impedimento.
-  No hace falta montar ni recoger nada, ni se necesitan medios técnicos de ningún tipo.
-  No hace falta ninguna formación especial para los profesores, ni supone una carga de trabajo adicional para ellos.

-  Los niños corren con la ropa que llevan puesta, por lo que no se necesita equipamiento especial ni se pierde tiempo cambiándose de ropa.
-  Es una actividad social, no competitiva y divertida.
-  Los niños vuelven a clase despejados y listos para aprender.
-  Contribuye a mejorar la condición física y a mantener un peso saludable.
-  Anima a los niños a que tomen conciencia de su salud.
-  Es una actividad plenamente inclusiva; cada niño, independientemente de sus circunstancias, edad o aptitud, es capaz de completar con éxito The Daily Mile.

Se trata de un proyecto internacional en el que ya participan muchos países (71, de momento) y que realizó su lanzamiento en España este mes de septiembre. Desde 2015, el programa The Daily Mile ha sido adoptado por más de 10.000 colegios en todo el mundo, convirtiéndose en todo un éxito para los cerca de 2 millones de alumnos inscritos, más sus padres y profesores.

Podéis resolver dudas [en el siguiente enlace](#).

¡Animaos! ¡Participad! Es fácil. Podéis inscribíos [en este enlace](#).

La forma sobre cómo hacerlo se os explica en este documento que adjuntamos [en PDF](#) y la presentación del proyecto la tenéis [aquí](#).

Desde nuestra Web Familia y Salud y desde la AEPap (Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria) apoyamos cualquier iniciativa que resulte beneficiosa para la salud de nuestros niños y por ello, os animamos a uniros a este y otros proyectos que fomenten la actividad física de vuestros hijos e hijas.

#### **Archivos adjuntos:**

 [carta\\_de\\_presentacion\\_the\\_daily\\_mile\\_0.pdf](#)

 [the-daily-mile-carta-para-los-padres\\_0.pdf](#)

#### **Palabras clave:**

[deporte](#)

[actividad física](#)

[ejercicio](#)

[escuela](#)

[obesidad](#)

---