

Pack de Bienvenida

¡Únete al movimiento!





Índice

- | | |
|---|--|
| 4 Una realidad incómoda | 10 Salud y bienestar |
| 6 Elimina las barreras para realizar actividad física | 12 Lo que dice la ciencia |
| 7 The Daily Mile funciona | 13 Preguntas Frecuentes |
| 8 10 principios básicos: pasos hacia el éxito en The Daily Mile | 13 ¿Se ha unido tu colegio al movimiento The Daily Mile? |
| 9 Guía esencial para colegios | 15 Nuestra comunidad creciente |
| 10 Cada niño va a su ritmo durante los 15 minutos | 15 ¡Empieza! |
| | 15 Contacta con el equipo The Daily Mile |

¿Se ha unido ya tu colegio a The Daily Mile?

Si tu colegio realiza The Daily Mile, asegúrate de haberte inscrito en nuestra web para aparecer en el mapa global de participación y recibir las últimas noticias del equipo The Daily Mile:

www.thedailymile.es/inscripcion

¿Qué es The Daily Mile?

The Daily Mile es sencilla y gratuita. Queremos que los niños y niñas estén sanos y en forma para la vida y para el aprendizaje animándoles a correr o trotar 15 minutos cada día en sus colegios o centros de preescolar.

Es una actividad física que promueve a la vez el bienestar social, emocional y mental, además del estado de forma.

Se realiza al aire libre durante la jornada escolar en un momento elegido por el/la profesor/a. Los niños corren en su ropa normal, por lo que no es necesario ningún material ni indumentaria especial.

Los colegios como el vuestro, que se han comprometido a mejorar la salud y el bienestar infantil, recibirán recursos útiles y gratuitos, así como premios especiales.

Una realidad incómoda

En febrero de 2012, le pedí a un grupo de alumnos de 10 años que corrieran alrededor del patio del recreo.

Cuando iban por la mitad, la mayor parte de los niños estaban agotados y tuvieron que parar. Casi todos estaban totalmente fuera de forma – y ellos mismos lo reconocieron. ¿Qué se podía hacer respecto a esta realidad incómoda? Si ahora no, ¿cuándo? Si no lo hacemos nosotros, ¿quién lo va a hacer? Me senté con la clase y la profesora para hablar sobre la situación. Los niños tenían ganas de correr alrededor del patio durante 15 minutos todos los días, para averiguar qué nivel de forma física podían alcanzar en un mes.

Los resultados fueron asombrosos. Los niños y niñas tenían mejor aspecto, se sentían mejor y estaban más en forma. De media, estaban dando cinco vueltas al patio en esos 15 minutos, y al medir esa distancia, resultó ser una milla (1,6 km) – así nació The Daily Mile. Sin embargo, y a pesar de su nombre, no se trata necesariamente de recorrer esa distancia. Lo fundamental es que, durante 15 minutos al día, cada niño corra o trote a su ritmo.

Al cabo del trimestre de primavera, cinco clases estaban haciendo The Daily Mile. A final de curso, las 12 clases del colegio estaban participando. Los niños de 3 a 5 años se unieron a principios de 2013. Los 420 alumnos del colegio ya estaban haciendo The Daily Mile.

La mejoría de la salud física de los niños era evidente. Por supuesto, era de esperar que correr a diario les pondría en forma, pero lo que

no podíamos haber predicho fueron los demás beneficios, igualmente importantes, en cuanto a su salud mental, emocional y en su bienestar social, que pudimos comprobar con el tiempo.

Seis años después, The Daily Mile ha supuesto una transformación de los niños participantes. Además de una mejor condición física, se concentran más en clase, tienen más confianza en sí mismos y una mayor resiliencia general.

The Daily Mile es muy simple y plenamente inclusiva. Introduce la actividad física diaria en las vidas de los niños con mínimas complicaciones. Se realiza al aire libre en el lugar en el que se encuentran los niños a diario – en sus colegios y centros educativos – y con el apoyo de padres y profesores. Sin ellos, no hubiera sido sostenible en el tiempo. Mirando hacia atrás, veo que The Daily Mile funciona tan bien gracias a que elimina las barreras para participar en la actividad física.

A pesar de los millones de libras gastadas en iniciativas caras y complejas para atajar el problema del sedentarismo, ninguna de ellas ha funcionado. Ninguna iniciativa individual en Occidente ha tenido un impacto sobre la obesidad infantil; la tendencia sigue siendo que los niños alcanzan el sobrepeso en edades cada vez más tempranas. The Daily Mile se ha consolidado como una medida adoptada por colegios y centros de preescolar de todo Reino Unido y de cada vez más países, donde cuenta con el apoyo de figuras de renombre del ámbito de la salud pública, que la consideran una herramienta eficaz en la lucha contra el sedentarismo y la obesidad.

El Gobierno de Escocia, el Jefe Médico de Escocia, el Gobierno de Gales, y el CEO de la Royal Society

for Public Health, han afirmado que cada niño debe tener la oportunidad de hacer The Daily Mile. La iniciativa también cuenta con el apoyo de otras eminencias médicas y educativas, y ha sido recomendada para todos los colegios de primaria en la Estrategia contra la Obesidad Infantil del Gobierno de Reino Unido. Es una actividad sencilla y de valor universal que tiene un coste cero.

Os deseo todo lo mejor en vuestra implantación de The Daily Mile. Estoy segura de que vuestros alumnos y profesores se divertirán tanto haciendo The Daily Mile como los niños de mi antiguo colegio – y experimentarán los mismos beneficios.

Elaine Wyllie, ex directora de un colegio de primaria y fundadora de The Daily Mile.

Elaine Wyllie

“En tan solo un mes, The Daily Mile produce un cambio transformador en los niños que participan. Además de una mejor condición física, se concentran más en clase, tienen más confianza en sí mismos y una mayor resiliencia general.”

Elaine Wyllie

The Daily Mile cuenta con el apoyo de representantes de primer nivel procedentes de los ámbitos de la salud, la educación y el deporte, y todos están de acuerdo en que cada niño y niña debe tener la oportunidad de realizar The Daily Mile.



The Daily Mile Elimina barreras a la participación en actividad física

y facilita un mayor compromiso
con la educación física y el
deporte.

The Daily Mile es fácil de implantar y divertida de hacer. Incluso los niños que inicialmente son reacios a participar en Educación Física disfrutan y participan con gusto en The Daily Mile. Los niños con movilidad reducida y necesidades especiales deben contar con pleno apoyo para que puedan participar también en la actividad.



No hay cambio de vestimenta: no hay ropa 'guay/no guay' ni tiempo perdido cambiándose, ni hay riesgo de perder la ropa o dejársela en casa.



No hay necesidad de mostrar el cuerpo, por lo que se evitan las cuestiones de imagen corporal.



No se necesitan conocimientos especiales: ni material, ni montar/desmontar, ni calentamiento.



No se requiere formación del profesorado ni supone una carga de trabajo adicional. No hay que planificar ni medir nada.



No es competitiva ni hay que tener aptitudes deportivas. Se trata de salud y bienestar, no de educación física ni de hacer carreras. Los niños marcan el ritmo.



Seguridad - se hace al aire libre pero en el recinto escolar (normalmente en el patio) y bajo la supervisión de los profesores.



No tiene coste - es fácil y gratuita de implantar.



Plenamente inclusiva - está dirigida a todos los niños, todos los días, independientemente de su edad, habilidad o circunstancias personales.

The Daily Mile funciona...

Una implantación exitosa de The Daily Mile se resume en 'cada niño, cada día', y se basa en cuatro pilares: diversión, amistad, aire libre y forma física.

...para niños a partir de 4 años

Los niños toman conciencia de su salud y de la necesidad de que se hagan responsables de ella.

Mejora la composición corporal - densidad ósea, fuerza muscular y salud cardiovascular.

Ayuda a los niños a alcanzar y mantener un peso saludable.

Beneficia a los niños con todo tipo de dificultades de salud, incluyendo aquellos con necesidades especiales

El equilibrio, la coordinación y las habilidades motrices mejoran.

Es 100% inclusiva y no deja atrás a nadie - todos los niños tienen éxito.

No es una carrera ni una competición - no hay sensación de fracaso.

Los niños disfrutan divirtiéndose al aire libre con sus amigos, con una sensación de libertad.

Los niños conectan con la naturaleza, las estaciones y el clima.

Contribuye a una mejora en la auto-suficiencia, la satisfacción y la felicidad.

...para profesores y directores

No supone una carga de trabajo - no requiere formación, planificación, medición ni evaluación.

The Daily Mile es sencilla y gratuita de implantar.

Es plenamente sostenible - se realiza durante todo el año, año tras año.

Siempre se realiza al aire libre en un contexto escolar seguro y controlado.

Ayuda a mejorar la atención, la concentración y el comportamiento.

Está demostrado que la actividad física aumenta el rendimiento.

Si lo desean, los profesores pueden crear vínculos con materias de estudio.

Introduce el ejercicio diario en el programa del colegio sobre salud y bienestar, y promueve una conciencia sobre la salud y el cuidado personal.

Ayuda a los colegios a alcanzar las recomendaciones oficiales de actividad física diaria.

Los niños están más en forma y pueden aprovechar en mayor grado el deporte y la educación física.

...para madres, padres y cuidadores

Se adapta a las principales necesidades infantiles: libertad, diversión, aire libre y amistad.

Se realiza en un contexto seguro y controlado.

Los niños están visiblemente más en forma - normalmente al mes de empezar a correr de forma habitual.

Ayuda a los niños a mantener un peso saludable, reduciendo la obesidad y mejorando la composición corporal.

No hay que llevar a los niños a actividades extraescolares - y es gratis.

Previene el sedentarismo infantil y anima a los niños a ser más activos cuando están en casa.

Los niños desarrollan una mayor resistencia y autoconfianza.

El aumento de la actividad física contribuye a un mayor éxito académico.

Los niños se encuentran más felices.

La actividad física habitual protege la salud mental y aumenta el bienestar

Muchos niños comen y duermen mejor.

...para la primera infancia

Enlaza con la nutrición infantil - los niños vuelven de hacer The Daily Mile, y se toman un almuerzo, comida o merienda saludable, y beben agua.

Lea los consejos del Gobierno de Escocia para realizar The Daily Mile en la primera infancia: goo.gl/ERdFWY

Contribuye a un aprendizaje sobre la naturaleza y el medioambiente.

Fomenta la autosuficiencia y la toma de responsabilidad de los niños respecto a su salud y bienestar.

Al empezar a una edad temprana, se da la oportunidad a todos los niños de desarrollar una 'cultura física', que repercutirá en una mejor composición corporal de por vida.



10 principios básicos

Pasos hacia el éxito con The Daily Mile



RÁPIDA

Tan sólo hacen falta 15 minutos, sin perder tiempo en cambios de vestuario, montaje o recogida. La transición del aula al circuito debe ser rápida.



DIVERTIDA

The Daily Mile es una actividad física que se realiza en un contexto social y que debe ser divertida para los niños. Pueden perfectamente ir charlando con sus compañeros mientras corren y así disfrutar juntos de la experiencia.



INCLUSIVA

The Daily Mile siempre es 100% inclusiva - cada niño o niña, cada día. Deben estar todos juntos al aire libre. Los niños con movilidad reducida deben recibir el apoyo necesario para participar.



CLIMATOLOGÍA

Hay que considerar el clima como un beneficio, no como una barrera. A los niños les encanta estar al aire libre con cualquier tiempo, conectando con la naturaleza y dándose cuenta de los cambios de estación.



RECORRIDO

Lo ideal es que The Daily Mile se realice sobre una superficie firme y libre de barro. La mayoría de colegios utilizan el patio del recreo o un camino existente. Incorporar curvas en el circuito es algo que suele agradar a los niños.



RIESGO MÍNIMO

Evalúe los posibles riesgos en el circuito para asegurarse de que The Daily Mile sea una actividad segura. Vea un ejemplo de una evaluación de riesgos en nuestra web.



¿CUÁNDO HAY QUE CORRER?

The Daily Mile debe realizarse durante horario escolar, al menos 3 días por semana. Lo ideal es que el/la profesor/a decida el momento - ellos son quienes mejor conocen a su clase y pueden responder de forma flexible ante sus necesidades.



VESTIMENTA

Los niños deberán correr con su ropa habitual sin necesidad de una indumentaria especial. Tan solo hay que ponerse un abrigo si hace frío o llueve, o quitarse el jersey si hace calor.



A SU RITMO

Cada niño o niña debe correr a su ritmo. Si se hace bien, no será como ir paseando - un niño sano debe marcarse el objetivo de correr o trotar durante los 15 minutos que dura la actividad, parando solamente cuando lo necesita para tomar aliento.



SIMPLE

Manténgalo sencillo. Resista la tentación de complicar la actividad. Siempre debe ser social y divertida. De vez en cuando, puede enlazar con materias de estudio o una temática relacionada con la época del año (como por ejemplo, "Corriendo hacia el Polo Norte para ver a Papá Noel").



Guía para comenzar con The Daily Mile en tu colegio

1 ANTES DE EMPEZAR

Es bueno asegurarse de que profesores, alumnos y padres sepan exactamente qué es The Daily Mile, qué beneficios tiene, y que no es una actividad competitiva. Cada niño o niña corre a su ritmo, utilizando a menudo el lenguaje de la amistad para apoyarse mutuamente e incluir a los demás.

2 PLANIFICA EL CIRCUITO

Los centros escolares normalmente usan el patio de recreo actual, ya que superficies como el cemento pasarían la valoración de riesgos. Meter tramos sinuosos gusta mucho a los niños. Siempre que se pueda, haz que la ruta tenga 5-10 vueltas. Esto permite que los niños corran las vueltas que quieran en esos 15 minutos, sin que en ningún momento se note que algún alumno va por delante de los demás.

3 CÓMO EMPEZAR

Podéis decidir empezar con una clase de un curso determinado para luego ir incorporando más clases hasta incluir todo el centro educativo. Muchos colegios han hecho un lanzamiento formal que da más protagonismo a The Daily Mile dentro de la comunidad. Otros colegios hacen encuestas al comienzo y unas semanas después.

4 CÓMO MEJORAR LA FORMA DE LOS NIÑOS

Es fundamental no introducir The Daily Mile como un paseo. El profesor debe animar a los niños a correr o trotar cada uno a su ritmo, durante 15 minutos. Al cabo de unas 4 semanas, todos los niños no dependientes deberían poder correr o trotar durante la mayor parte

5 CUÁNDO HACER THE DAILY MILE

Tratad de no tener una agenda muy apretada o inflexible. Lo ideal es que el horario sea de lo más flexible y que sea la maestra quien decida cuándo se sale. Para asegurarse de que todos reciben el mayor beneficio de The Daily Mile, hay que salir siempre que sea posible.

6 ¿QUIÉN HACE THE DAILY MILE?

¡Todos! Es siempre inclusiva, así que hay que asegurarse de que salgan todos los niños todos los días. El profesorado deberá apoyar a los niños y puede correr con ellos o animarles desde los laterales. Los niños con necesidades especiales deberán recibir el apoyo necesario que les permita participar.

7 CÓMO MANTENERLO RÁPIDO Y EFICIENTE

El profesorado debe realizar las transiciones - de clase a fuera y de vuelta, de tal manera que The Daily Mile no requiera más de 15 minutos en total.

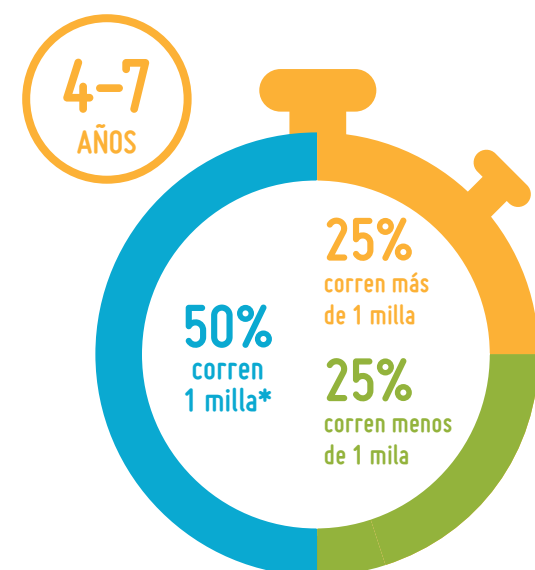
8 FINALMENTE, ¡MANTENEDLO SIMPLE!

The Daily Mile debe ser siempre una actividad divertida y social. Lo principal es que los niños salgan a correr 15 minutos al día al aire libre para ponerse en forma con sus amigos.



Los niños corren a su ritmo durante 15 minutos

Fuente: University of Stirling, 2015



El 75% de niños pequeños corren una milla o más

*1 milla = 1.609 metros



El 90% de niños mayores corren una milla o más

El impacto de The Daily Mile sobre la salud y el bienestar

Se mejora la salud de por vida, gracias a una mayor fuerza muscular, densidad ósea, así como una mejor condición articular y cardiovascular.

Los niños experimentan el placer de estar al aire libre en toda clase de climas y conectan con la naturaleza en todas las estaciones.

The Daily Mile ayuda a los niños a alcanzar y mantener un peso saludable.

Ayuda a desarrollar la confianza y la autoestima - todos los niños triunfan con The Daily Mile ya que no es competitiva y es 100% inclusiva.

Los niños con necesidades especiales experimentan los mismos beneficios de la participación regular.

Como actividad social que es, fortalece las relaciones existentes y reduce el aislamiento.

Los niños se llevan los beneficios a casa, comiendo y durmiendo mejor, y fomentando una vida familiar activa.

Fortalece la resistencia y el empeño, y promueve la idea de cuidarse a uno mismo.

¿Qué distancia recorren en ese tiempo?

El número de vueltas al circuito que dan los niños varía, tal como muestran las distancias medias a continuación. Los niños pueden participar en The Daily Mile a partir de los 2 años a un ritmo apropiado.



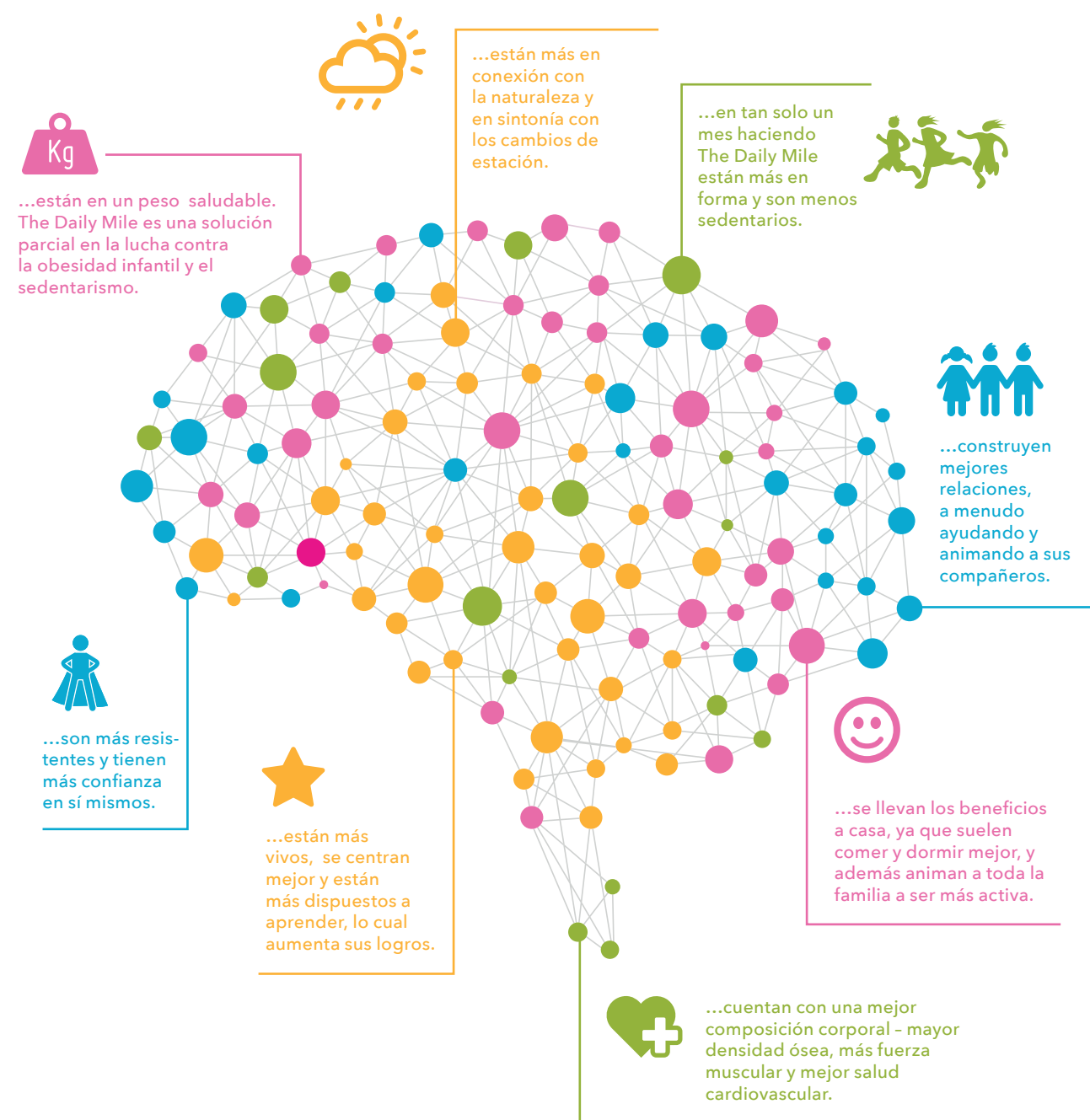
¿Qué dice la ciencia?

Cómo una mayor actividad física mejora la salud y el bienestar

Está ampliamente demostrado que la inactividad y el sedentarismo son perjudiciales para nuestra salud. En cuanto a los niños, estas circunstancias les exponen a una variedad de condiciones médicas adversas, tanto durante la infancia como en la edad adulta.

Esto contrasta con los niños que sí son activos físicamente – éstos en general tendrán una mejor regulación del azúcar, una mayor densidad ósea, una menor grasa corporal y presión sanguínea, así como un desarrollo arterial mejorado.

La evidencia científica indica que hay beneficios que van más allá de la salud física. La actividad física habitual, como la que representa The Daily Mile, puede mejorar también la salud mental, social y emocional, lo cual conduce a niños que...



Preguntas Frecuentes

Hemos escuchado vuestras preguntas y aquí contestamos a las más frecuentes

Si tiene alguna pregunta que no haya sido contestada aquí, visite nuestra web: www.thedailymile.es/preguntas-frecuentes



¿Se necesita una superficie especial para que puedan correr los niños?

La respuesta sencilla es no – no es necesaria una superficie especial o pista para llevar a cabo The Daily Mile. La mayoría de colegios participantes en el programa lo hacen en el patio, en zonas verdes del colegio (si no hay mucho barro) o simplemente alrededor de los edificios del colegio. Algunos centros deciden invertir en una pista de atletismo específica, pero esto no es ni mucho menos un requisito para participar en el programa. Con tal de que se tenga un espacio exterior lo suficientemente grande como para que los niños puedan correr alrededor, su colegio puede participar en The Daily Mile.

¿Qué tipo de calzado se debe llevar?

El calzado escolar debe ser adecuado para el juego activo. The Daily Mile supone 15 minutos extra de actividad física en la jornada escolar, además de los recreos y la hora de comer. Muchos colegios han modificado el uniforme escolar para que el calzado sean zapatillas deportivas negras, lo cual funciona bien, pero no es un requisito.

¿El tiempo no será un problema?

El clima es una ventaja, no una barrera; los niños y niñas disfrutan de los cambios de estación, y de conectar con la naturaleza. Los profesores deciden cuándo sacar a su grupo, empleando el sentido común – obviamente no cuando hay lluvia intensa o hielo. Pero un poco de frío, “chirimiri”, niebla, viento o calor no supone un obstáculo, y los niños incluso disfrutan experimentando estos efectos meteorológicos. Los niños y niñas deben llevar ropa adecuada al clima – ponerse abrigos cuando hace frío o hay humedad, o quitarse el jersey si hace calor.

¿Es plenamente inclusiva?

Cualquier niño o niña, independientemente de su edad, habilidad o circunstancias, tiene éxito al participar en The Daily Mile. Todos participan, incluyendo los niños con necesidades especiales.

¿Por qué debo sacar tiempo de una jornada escolar apretada para hacer The Daily Mile?

The Daily Mile se realiza en tan solo 15 minutos, y encaja de forma flexible en la jornada escolar. Numerosos estudios han demostrado que mejora la concentración, el comportamiento y la autoestima, además de aumentar el rendimiento académico en un 25%.

¿Con qué frecuencia debe una clase hacer The Daily Mile?

¡La clave está en el nombre! Lo ideal es que “la milla diaria” se corra a diario en el colegio. Para que los niños obtengan todos los beneficios que aporta el programa, y lo disfruten al máximo, debe realizarse como mínimo 3 días por semana.

Contacta con el Equipo The Daily Mile

Decidnos cómo os va con vuestra Daily Mile. Compartid vuestras fotos, videos y comentarios en Twitter y Facebook – ¡nos encanta que nos contéis vuestra experiencia!

Si tenéis cualquier dificultad con vuestra Daily Mile, no os preocupéis – podéis contactar con un miembro de nuestro equipo en thedailymile.es/contacto

/thedailymile_es

/thedailymile.es



Lo que se dice sobre The Daily Mile

¡No es sólo que lo digamos nosotros! Lee lo que dicen niños, profesores, padres y cuidadores sobre The Daily Mile.

Niños y niñas

“Me encanta hacer la Daily Mile porque puedo correr con mis amigos y ponerme sano a la vez.”

Alumno de 4º de primaria, All Saints Church of England Primary School

“Es muy divertido y nos mantiene sanos y en forma.”

Alumno de 3º, Deanburn Primary School

“Me gusta porque nos demuestra que podemos correr, haga el tiempo que haga, cualquier día, en cualquier momento.”

Alumna de 3º, Hallfield Primary School

“Disfruto con la Daily Mile porque nos saca al aire libre, es una pausa fuera de clase durante 15 minutos todos los días. Me gusta la oportunidad de trotar y charlar con mis amigos e intentar adelantarle al Sr Ainsworth!”

Alumna de 2º, St Andrews Catholic College

Profesores/as

“Yo he visto que la Daily Mile es una manera buenísima para calmar a la clase, sobre todo por las tardes porque les ayuda mucho a concentrarse.”

Profesora de primaria, Cumbernauld Primary School

“La Daily Mile es un descanso muy efectivo para el cerebro de los niños y a menudo me da la oportunidad de charlar con alguno de ellos en particular mientras damos la vuelta.”

Profesor, St Andrews RC Primary

“Lo mejor es lo simple que es y el hecho de que incluye a todos y cada uno de los chicos. Quiero señalar que no es una iniciativa ni de educación física ni de deporte escolar, sino de salud y bienestar. De comienzo a fin, se tardan 15 minutos y lo único que tienen que hacer los profesores es abrir la puerta.”

Directora, Westgate Community Primary School

“Los niños han desarrollado un buen espíritu deportivo, animándose y apoyándose mutuamente durante los 15 minutos.”

Profesor, St Bede's RC Primary School

“Ha ayudado mucho a los niños con necesidades especiales a mejorar su coordinación.”

Profesora, St Bede's RC Primary School

“He disfrutado mucho viendo cómo han progresado mis alumnos de preescolar desde que empezamos la Daily Mile. Algunos de mis chicos menos activos, que eran algo reacios al principio, han ido cogiendo confianza y ahora disfrutan participando con sus compañeros.”

Coordinador de Educación Física, Bishop Ridley C of E Primary School

Padres y cuidadores

“Pensé que era una idea fabulosa y una forma tan simple y de sentido común de enriquecer la vida de los niños en muchos aspectos.”

Madre, St Polycarp's Catholic Primary School

“Mi hija no quería caminar a ningún sitio, pero después de empezar a hacer la Daily Mile en Infantil, quiere ir caminado siempre, lo cual es una maravilla.”

Padre, Royal School of Dunkeld

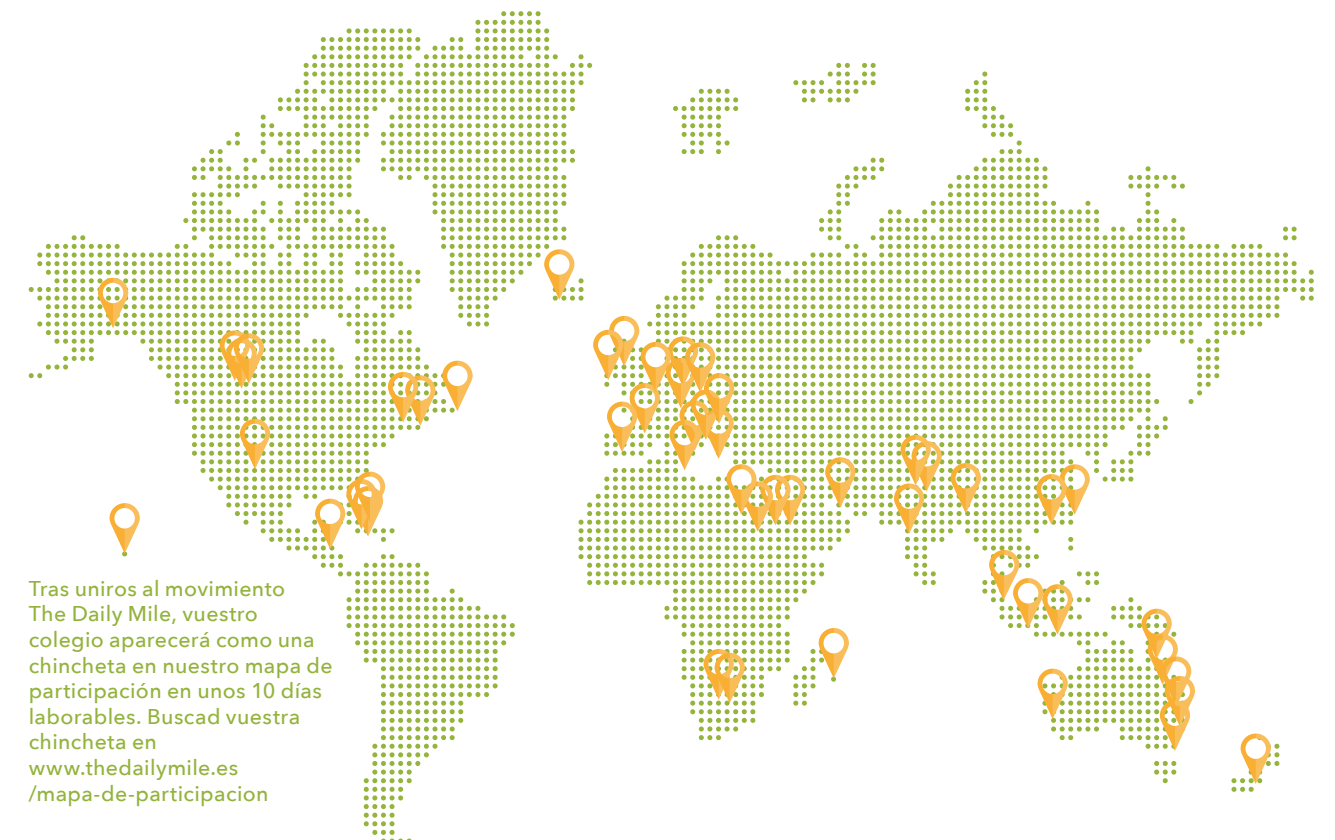
“Me encanta la Daily Mile por que es una buena forma de hacer que los chicos adquieran el hábito del ejercicio diario. Les beneficia tanto el cuerpo como la mente y me parecería fantástico que continuara cada año.”

Cuidadora, St Andrew's Catholic College

La Comunidad The Daily Mile

Nos comprometemos a apoyar a aquellos colegios que adopten The Daily Mile para ayudar a nuestros niños a estar en forma para el aprendizaje y para la vida.

Estamos tremendamente orgullosos de todos los colegios, centros de preescolar, profesores y alumnos que componen nuestra comunidad global The Daily Mile. Como agradecimiento por haberos inscrito y unido al movimiento, vuestro colegio recibirá las últimas noticias y novedades del equipo The Daily Mile, además de recursos útiles y gratuitos.



Tras uniros al movimiento The Daily Mile, vuestro colegio aparecerá como una chincheta en nuestro mapa de participación en unos 10 días laborables. Buscad vuestra chincheta en www.thedailymile.es/mapa-de-participacion

¡Construyendo la Comunidad The Daily Mile!

Hemos recopilado una variedad de recursos para ayudaros a empezar con vuestra Daily Mile, que incluyen:

- Una plantilla de evaluación de riesgos
- Una plantilla de carta a los padres
- Una presentación PowerPoint
- Un folleto informativo en formato A5
- Os invitamos a consultar nuestra web donde encontraréis una gran variedad de casos prácticos y videos.



Queremos conocer vuestra historia

¡Nos encanta que compartáis vuestras experiencias con nosotros!

Nos han impactado las historias de cómo la iniciativa ha ayudado a niños con dolencias concretas o cómo ha servido The Daily Mile para mejorar la materia de clase. Si tenéis una experiencia particular que os gustaría compartir, por favor contactad con nosotros en www.thedailymile.es/contacto/

Por favor visite nuestra web para una variedad de artículos de prensa, casos prácticos y videos.

"INEOS lleva 3 años apoyando The Daily Mile. Sabemos la importancia que tiene el animar a los niños a que se pongan en forma y que estén sanos, y que se cuiden, no sólo ahora, sino para siempre."

Sir Jim Ratcliffe, Fundador y Presidente de INEOS

"Como todas las ideas realmente buenas, The Daily Mile es simple y fácil de implantar. El entusiasmo de los padres, los profesores y — lo más importante — los niños, me impresionó. Si todos los colegios se acogieran a la iniciativa, tendríamos un antídoto potente para los males que acarrea la falta de actividad física que afecta a la Escocia de hoy en día."

Dra. Aileen Keel CBE, ex Jefa Médica en funciones para Escocia

"The Daily Mile ya ha demostrado ser un gran éxito para las escuelas participantes, con un impacto tremendamente positivo sobre la salud y el bienestar de los niños. ITV quiere utilizar el poder de la televisión y el alcance de nuestra programación para cambiar las actitudes y el comportamiento para fomentar una vida más saludable."

Carolyn McCall, Directora Ejecutiva de ITV

"Es fantástico ver desarrollarse iniciativas como The Daily Mile, lo cual demuestra un verdadero liderazgo por parte del sector educativo para mejorar el estado físico y el comportamiento cognitivo de los niños, y para tener un impacto real en los colegios, así como en las vidas de los alumnos y de sus profesores. Está demostrado que "quedarse quieto mata"; no quedarse quietos ayuda a los niños a desarrollar habilidades que mantendrán toda su vida."

Lady Tanni Grey Thomson, deportista paralímpica reconocida y Presidenta de UK Active

"The Daily Mile es una iniciativa fantástica, con la cual los profesores y padres están viendo un impacto significativo en la salud y bienestar de los alumnos participantes."

Shona Robison, Secretaria del Gabinete para la Salud y el Deporte, Gobierno de Escocia

"Estoy orgulloso de apoyar The Daily Mile. Es una iniciativa sencilla que mejora la salud mental y física de los niños, así como su bienestar."

Sir Andy Murray OBE, jugador profesional de tenis y embajador de The Daily Mile

"The Daily Mile es una iniciativa sencilla, pero eficaz — en tan solo un mes los niños están en mejor forma física, están más contentos y tienen más confianza en sí mismos. Inculcando estos hábitos saludables a una edad temprana, estamos ayudando a nuestros hijos a vivir una vida sana y plena."

Christian Malcolm, Medallista mundial y europeo de los 200m

"The Daily Mile es una iniciativa excelente y es alentador que cada vez más colegios estén empezando a participar en ella. De una forma fácil, inclusiva y divertida, ha introducido la actividad física en la vida cotidiana del colegio."

Jeremy Hunt MP, Secretario de Estado de Reino Unido para Asuntos Extranjeros y de la Commonwealth

"Soy un gran defensor de la actividad física porque tiene un impacto positivo sobre la salud física y mental, que es exactamente lo que The Daily Mile tiene como objetivo. Quiero darles a los jóvenes el mejor comienzo activo en la vida."

Andy Burnham, Alcalde de Greater Manchester

"En todos y cada uno de los colegios que visito, tanto en mi papel de parlamentario como de ministro, siempre pregunto si están participando en The Daily Mile. Ha sido una gran importación desde Escocia y creo que es fantástico. Espero que cada parlamentario que visite un colegio hable de la importancia de The Daily Mile y les anime a participar."

Steve Brine, Subsecretario de Estado parlamentario para el Deporte

"Los niños y jóvenes que son físicamente activos tienen un mayor rendimiento académico que sus compañeros sedentarios, y cuanto más activos son, más se benefician."

Dr Richard Bailey, Consejo Internacional de Ciencias del Deporte y Educación Física

"La clave para asegurar que nuestros hijos estén sanos es aumentar las oportunidades para realizar actividad física durante la jornada escolar. Nosotros, en Gales, apoyamos The Daily Mile porque es una manera sencilla e innovadora de ayudar a los niños a ser más activos, más a menudo."

Dr. Frank Atherton, Director Médico en Jefe, NHS Wales

"Creo que The Daily Mile tendrá un enorme impacto en la vida de la gente joven, ayudando a los niños a estar más en forma, más sanos y ser más felices. Estoy encantado de apoyar The Daily Mile y espero que todos los niños y niñas tengan la oportunidad de participar en esta fantástica iniciativa."

Colin Jackson CBE, campeón olímpico en los 110m vallas

"Nuestra investigación demuestra que The Daily Mile es una intervención valiosa para ser introducida en las escuelas y que se debe contemplar la posibilidad de que forme parte de la política del gobierno, tanto en Reino Unido como en el extranjero."

Dr Colin Moran, University of Stirling



Queremos asegurarnos de que cada colegio The Daily Mile se haya inscrito. Si no lo habéis hecho ya, por favor hacedlo en: www.thedailymile.es/inscripcion/

[f/thedailymile.es](https://www.facebook.com/thedailymile.es)

[@thedailymile_es](https://twitter.com/thedailymile_es)

supported by

INEOS



Este folleto ha sido producido por The Daily Mile Foundation Organización Caritativa Registrada N° 1166911