



Lourdes García Campos
Embajadora de The Daily Mile

¡Uníos al movimiento!

¿Qué es The Daily Mile?

El objetivo de The Daily Mile es mejorar la salud física, social, emocional y mental, así como el bienestar de nuestros niños y niñas - independientemente de su edad, capacidades o circunstancias personales.

Se trata de un concepto simple pero eficaz, que cualquier centro educativo puede implementar gratuitamente y sin necesidad de entrenar al profesorado. Su impacto puede ser transformador - mejorando no sólo el estado de forma de las niñas y niños, sino también su autoestima, estado de ánimo, comportamiento y bienestar general. The Daily Mile no es un deporte ni una clase de Gimnasia, sino salud y bienestar a través de la actividad física diaria.

Se anima a los niños a trotar o correr al aire libre durante 15 minutos al día en el momento que decida su profesor/a. Durante este tiempo, la mayoría de los niños recorren la distancia de una milla (1600 metros) - o más. De esa manera ¡nace The Daily Mile!



Para saber más, visita www.thedailymile.es

¿Por qué hacer The Daily Mile?



¡Es divertida!



Es 100% inclusiva – para todos los niños.



El tiempo es un beneficio, no un obstáculo.



No requiere una pista especial.



Es sencilla.



Los niños y niñas corren o trotan a su ritmo.



No requiere equipación ni montaje.



Es segura – los niños hacen The Daily Mile en el colegio.



Cada profe decide cuándo su clase debe hacer The Daily Mile.



¡Sólo se tardan 15 minutos!



Únete al movimiento The Daily Mile en www.thedailymile.es

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