



# Presentación de *The Daily Mile*

Estimado(a) padre, madre o cuidador(a):

Probablemente ya esté al tanto de los recientes informes sobre las elevadas tasas de obesidad y sedentarismo infantil en nuestro país. A lo largo de su educación primaria, muchos niños y niñas ganan más peso del deseable. Según el último estudio de la OMS, alrededor de un 40% de los niños españoles tienen sobrepeso u obesidad, y entre ellos, un 19% de los niños y un 17% de las niñas sufren obesidad. Sin duda, la falta de actividad física es un factor que contribuye a este problema.

*The Daily Mile* es una iniciativa que comenzó en febrero de 2012 gracias a Elaine Wyllie, que por aquel entonces era la directora de una gran escuela de primaria en Escocia. Estaba preocupada por el pobre estado físico de sus alumnos, y para mejorarlo, desarrolló el concepto *The Daily Mile*. La iniciativa demostró ser una forma eficaz y sostenible de luchar contra el sedentarismo y la obesidad en su colegio. Como consecuencia, en noviembre de 2015, el Gobierno de Escocia mandó una carta a cada colegio de primaria del país recomendando que implantaran el programa. Además, en agosto de 2016, la estrategia del gobierno británico sobre obesidad infantil reconoció la aportación de *The Daily Mile* para alcanzar la hora de ejercicio diario que deberían realizar los niños en el colegio.

*The Daily Mile* es muy sencilla de implantar en un centro educativo. Cada niño y niña sale cada día a correr o trotar, cada uno a su ritmo, durante 15 minutos, al aire libre. No es una actividad competitiva, se trata de que los niños disfruten de la actividad física al aire libre junto con sus compañeros. La mayoría de los niños correrá de media una milla (1.600 metros) en esos 15 minutos. No se trata de Educación Física o gimnasia, sino de actividad física en un contexto social, dirigida a mejorar la salud tanto física como mental/emocional, así como el bienestar. Los niños suelen correr con su calzado habitual (unas zapatillas serían lo ideal, pero no son indispensables). La actividad aumenta la concentración de los niños en el aula así como su receptividad al aprendizaje, y por tanto sus logros académicos. Pero lo más importante es que los niños y niñas realmente disfrutaran al hacer su "milla diaria", lo que contribuye a su felicidad.

Desde 2015, el programa *The Daily Mile* ha sido adoptado por más de 11.000 colegios en todo el mundo (en 78 países), convirtiéndose en todo un éxito para los más de 2 millones de alumnos inscritos, así como para sus padres/madres y profesores/as.

Nos gustaría recomendar *The Daily Mile* para todos los niños y niñas de **[su colegio]** para que los beneficios que aporta en cuanto a salud y bienestar sean accesibles a todos. Me gustaría invitarle a una presentación que tendrá lugar el **[hora / fecha / lugar]**. Como colegio, estamos muy ilusionados con esta nueva iniciativa, y deseamos que su hijo(a) pueda experimentar también los efectos positivos descritos. Para saber más sobre cómo funciona *The Daily Mile*, por favor visite: [www.thedailymile.es](http://www.thedailymile.es). Esperamos recibirle en el colegio y no dude en ponerse en contacto con nosotros ante cualquier duda.

Atentamente,

**[Su nombre]**