



¿Qué es lo que más les gusta a los niños y niñas de *The Daily Mile*?

MAIRI

"Los beneficios de *The Daily Mile* son que te mantiene sana y en forma, y hará que te guste más correr. Hacer *The Daily Mile* no solo te pone en forma físicamente, sino también mentalmente. Estar al aire libre te despierta y te hace feliz."

MILLIE

"Me gusta *The Daily Mile* porque me despierta y me prepara para aprender."

MADISON

"Mejoras tu forma física. Estás al aire libre y tiene muchos beneficios. También te ayuda a ser mejor corredora."

AMY

"Te pones en forma y tus piernas se ponen más fuertes. También te oxigena mucho el cerebro."

MAYTHU

"Hacer *The Daily Mile* tiene muchas cosas positivas. Estar 15 minutos al aire libre te relaja y cuando además estás corriendo una milla, te viene muy bien física y mentalmente."

AQIB

"Te estimula física y mentalmente y te mantiene sano y en forma. Además es muy divertido y estás más activo. Mejora tu forma de correr y te despierta."

ETHAN

"Me gusta porque hace que tengas una actitud más positiva hacia la actividad física."

GEMMA

"*The Daily Mile* está genial porque nos ayuda a mantener un buen estado físico. También te ayuda a ganar resistencia."

CAMERON

"Ganas velocidad y resistencia y además ¡es súper divertida!"

JOEL

"Me gusta *The Daily Mile* porque después de comer estamos adormilados, pero después de correr la milla estamos más despejados. También nos ayuda a estar mucho más en forma."

SOPHIE

"Creo que *The Daily Mile* me ayuda a estar más en forma física y emocionalmente. También respiras aire puro, y eso te despierta mucho."

NEVE

"*The Daily Mile* es buena para la salud física. También está bien para tomar el aire, sobre todo cuando hace calor dentro del aula. Además, te da una sensación increíble de libertad."

ANTHONY

"*The Daily Mile* nos viene bien física y mentalmente. Te hace más fuerte y te acostumbras a correr en cualquier situación sin que te dé flato. También nos viene genial para la mente. Cuando volvemos a clase después de hacer *The Daily Mile*, siempre nos encontramos fenomenal. Además te estimula el cerebro."

CHLOE

"Lo bueno de hacer *The Daily Mile* es que si estoy agobiada o frustrada, me despeja la mente y estoy más contenta."

CLARE

"*The Daily Mile* me gusta porque me mantiene en forma y aumenta mi resistencia. La hacemos todos juntos, así que puedes correr con tus amigos y ponerte en forma al mismo tiempo. Normalmente lo hacemos sobre las 14:00, así que tomamos el aire y salimos del aula."

ELLEN

"Al hacer *The Daily Mile* estás al aire libre y mejoras tu forma física. Además es una oportunidad de sentirte bien contigo misma. Te da una sensación de felicidad increíble. ¡Estas son sólo algunas de las cosas buenas que te da la gran 'milla diaria'!"

KIRSTY

"Si haces *The Daily Mile* estarás más en forma física y mentalmente. Los músculos de tus piernas se pondrán más fuertes y podrás correr durante más tiempo."

MEGAN

"Lo que más me gusta de hacer *The Daily Mile* es que me da la oportunidad de hablar con mi profesora."

BROOKE

"Es bueno hacer *The Daily Mile* porque me ayuda a desarrollar mis habilidades sociales."