

THE DAILY MILE™ EN CASA



The Daily Mile at Home (la milla diaria en casa) es un programa diseñado de acuerdo con las directrices nacionales para el distanciamiento social y la salud pública que rigen desde el 15 de septiembre. Antes de iniciar esta actividad, lea las directrices actuales del [Center for Disease Control](#) y su agencia gubernamental local.

TAREA PARA LA CASA

Haga una pausa con una divertida actividad de 15 minutos todos los días con [The Daily Mile at Home](#).

QUÉ ES THE DAILY MILE

[The Sports Institute de UW Medicine](#) está colaborando con The Daily Mile Foundation para traer The Daily Mile a las escuelas en todos los Estados Unidos, comenzando con el estado de Washington. The Daily Mile es una divertida, gratuita y sencilla iniciativa para la salud de los niños; en este programa corren o trotan a su propio ritmo por 15 minutos durante la jornada escolar. Escuelas de todo el mundo hacen The Daily Mile como parte de su rutina cotidiana, y así los niños crecen en mejor condición física, más sanos y con mayor capacidad de concentración. Habitualmente The Daily Mile se hace en la escuela durante la jornada escolar, pero debido a que las escuelas están cerradas, invitamos a las familias a hacer The Daily Mile at Home en su propia casa.

1. ANTES DE COMENZAR

The Daily Mile at Home es una pausa de entretenida actividad para toda la familia; es algo que pueden hacer juntos todos los días. Recuerden mantener el distanciamiento social al hacer la actividad. Los CDC recomiendan usar [cubiertas de tela para la cara](#) en entornos públicos donde sea difícil mantener otras medidas de distanciamiento social.

2. PLANIFICACIÓN DE LA RUTA

La ruta debe ser segura y social para la familia. Alentamos a las familias a correr, trotar o caminar rápido por 15 minutos. La ruta puede ser de menos de una milla. Es perfectamente aceptable dar varias vueltas por una ruta más corta (por ejemplo el patio, la manzana, un parque del vecindario) si se mantiene la seguridad y el distanciamiento social. Todos deben caminar o correr siempre a su propio ritmo y alentarse unos a otros.

3. CÓMO MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS NIÑOS CON THE DAILY MILE

Durante The Daily Mile at Home los niños deben moverse a su propio paso, ya sea corriendo, trotando o caminando rápido. La meta es mantenerse en movimiento durante los 15 minutos completos. Trate de moverse a un ritmo que le haga sudar un poquito después de unos minutos. Este nivel de actividad equivale a un ejercicio moderado a vigoroso; los estudios han demostrado que este ritmo puede mejorar la salud y el aprendizaje.

TEST DE HABLAR

Para evaluar la intensidad del Daily Mile de su hijo, haga el test descrito por el [Center for Disease Control](#). El test de hablar es una forma fácil de medir la intensidad relativa del ejercicio. Haciendo ejercicio de intensidad moderada, se puede hablar durante la actividad, pero no cantar una canción. Haciendo una actividad de intensidad vigorosa sólo podrá decir unas pocas palabras antes de parar para tomar aliento.

CONÉCTESE CON OTRAS PERSONAS EN TODO EL PAÍS

Las familias pueden compartir su experiencia con The Daily Mile etiquetando @TheDailyMileUSA y @TheSportsInstUW en Facebook y Twitter y usando el hashtag #DailyMileAtHome.

[The Sports Institute at UW Medicine](#) es un socio de The Daily Mile Foundation.

El logotipo de The Daily Mile y el nombre 'The Daily Mile' son marcas comerciales propiedad de The Daily Mile Foundation, Hawkslease, Chapel Lane, Lyndhurst, Reino Unido, y están reproducidos con permiso. Todos los derechos reservados.