

Año nuevo, vida más saludable



Despidamos el año 2019 y recibamos al próximo con un fuerte... **¡FELIZ Y SALUDABLE 2020!**

En este año que despedimos tenemos que agradecer que hayáis elegido utilizar nuestra Web para informaros sobre la salud física y emocional de vuestros hijos e hijas. Esperamos haberos sido de utilidad en alguna ocasión.

Y en el año entrante, os deseamos mucho, mucho, de lo que pensamos es el mejor regalo que podemos darles a nuestras familias: SALUD y alegría.

Vamos a empezar el año con buenas ideas y propuestas para mejorar los hábitos de nuestras familias. Con ellas, queremos ayudaros a conseguirlas.

	<p>La primera de nuestras propuestas surge al conocer este proyecto tan interesante y útil, y que queremos ofrecer. Se trata de «LA MILLA DIARIA» (en su idioma original, THE DAILY MILE).</p>
---	--

The Daily Mile tiene como objetivo mejorar la salud física, social, emocional y mental de nuestros niños y niñas, independientemente de su edad, aptitud o situación personal. El programa se realiza en las

escuelas y durante el horario escolar, con un mínimo esfuerzo de participación y ninguna carga económica para colegios y familias, lo que lo hace más fácil de realizar. Unos minutos al día de actividad al aire libre para una vida más saludable desde la infancia. ¡Todo parecen ventajas!

Se trata de un proyecto internacional en el que ya participan muchos países (71, de momento) y que realizó su lanzamiento en España este mes de septiembre. Desde 2015, el programa The Daily Mile ha sido adoptado por más de 10.000 colegios en todo el mundo, convirtiéndose en todo un éxito para los cerca de 2 millones de alumnos inscritos, más sus padres y profesores.

¡Animaos! ¡Participad! Es fácil. Podéis inscribiros [en este enlace](#).

La forma sobre cómo hacerlo se os explica [en este documento](#) que adjuntamos y la presentación del proyecto [la tenéis aquí](#).

Desde nuestra Web Familia y Salud y desde la AEPap (Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria) apoyamos cualquier iniciativa que resulte beneficiosa para la salud de nuestros niños y por ello, os animamos a uniros a este y otros proyectos que fomenten la actividad física de vuestros hijos e hijas.

Alimentos frescos y variados, un poco de ejercicio al día y disfrutar juntos de tiempo en familia, es nuestra receta para cumplir nuestro deseo para este año: SALUD PARA TODA LA FAMILIA.

¡Feliz y saludable 2020!

Equipo Editorial Familia y Salud os desea felices fiestas.



Queridos amigos y amigas,

**Familia y Salud os desea un
año lleno de salud y
felicidad.**



**Y OS OFRECE TRES REGALOS PARA ACOMPAÑAROS EN EL
CAMINO, ¡DISFRÚTADLOS!**

Fecha de publicación: 21-11-2019
