

DÍA NACIONAL PARA CAMINAR



¿Qué es el Día Nacional para Caminar?

Caminar ha sido una parte central de la misión de la American Heart Association (*la Asociación Americana del Corazón*) desde nuestros inicios y es por eso que creamos el Día Nacional para Caminar hace más de una década. El Día Nacional para Caminar tendrá lugar el miércoles, 2 de abril. Y para celebrarlo, estamos incentivando a las comunidades de todo el país a caminar para que podamos movernos juntos para reducir el estrés y renovar los corazones.

Caminar nos hace bien. Caminemos juntos para beneficiar el corazón, el cuerpo y la mente. Recuerden que el ejercicio es una de las mejores formas de mantener la salud del cuerpo y liberar estrés. La actividad física regular mejora el estado de ánimo, da energía y mejora la calidad del sueño.

Una caminata no solo es buena para el cuerpo, sino también para el alma. La actividad física es una de las mejores formas de reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo. Sin embargo, informes recientes revelan que las tasas de caminatas están disminuyendo constantemente en los Estados Unidos. Una tendencia que puede impactar de manera negativa en la salud física y mental.

A continuación presentamos algunas ideas para fomentar la participación de la comunidad de su escuela:

- 1 Actividad de caminata para toda la escuela**
Elijan un momento e inviten a todos los estudiantes, profesores y personal a salir y caminar juntos. Pueden hacerlo más divertido al incorporar música o invitar a la mascota o banda de su escuela para que lideren la caminata. Esto se puede llevar a cabo durante la jornada escolar, o se puede designar una hora antes o después de las clases para invitar a todos a caminar
- 2 Pausas para caminatas de profesores y personal**
Incentiven a los profesores y al personal a usar sus períodos de planificación como una oportunidad para dar un paseo rápido.

Día Nacional para Caminar

Comunicación escolar

Usen el mensaje de muestra a continuación para motivar a su personal para que participe en el Día Nacional para Caminar:

Asunto del correo electrónico: ¡Caminemos juntos en el Día Nacional para Caminar! 🚶

Profesores y personal:

Falta muy poco para el Día Nacional para Caminar, que tendrá lugar el miércoles, 2 de abril, y es la oportunidad perfecta para que nos alejemos de nuestros escritorios, nos pongamos en movimiento y celebremos juntos la salud cardíaca. Caminar es una de las formas más sencillas de mejorar nuestro bienestar y hacerlo en equipo lo hace aún más divertido.

Unámonos para demostrar nuestro compromiso con los hábitos saludables y dar el ejemplo a nuestros estudiantes. A continuación, les indicamos cómo puede participar:

- **¡Participen en la caminata!** Nos reuniremos a las [time] en [location] para dar un paseo por [route or area].
- **Inspiren a sus estudiantes.** Compartan información sobre la importancia de estar activos y [movernos más](#).
- **Corran la voz.** Tomen fotos, compartan por qué caminar es importante para ustedes y publíquenlas en [school social media or internal platform] usando el hashtag #WalkingDay y etiqueten a @American_Heart.

Caminar es bueno para el corazón, el cuerpo y la mente, ¡así que atémonos los tenis y caminemos hacia la salud! Gracias por todo lo que hacen para inspirar a nuestros estudiantes y a los demás todos los días.

¡Esperamos verlos a todos caminando!

Con salud,

[Firma]

