

DÍA NACIONAL DE LA CAMINATA

Miércoles 1 de abril del 2026



¿Qué es el Día Nacional de la Caminata?

El Día Nacional de la Caminata es una invitación para que todos nosotros hagamos una pausa, nos alejemos de nuestras rutinas y demos un paseo juntos con el objetivo de apoyar la salud cardíaca y el bienestar general. **Para celebrarlo, estamos alentando a las comunidades de todo el país a dar un paseo el miércoles 1 de abril con el fin de moverse, reducir el estrés y rejuvenecer nuestras mentes y cuerpos.**

Para los educadores, el Día Nacional de la Caminata es un recordatorio importante de cómo la actividad física puede reforzar tanto la enseñanza como el aprendizaje. Caminar es una de las formas más fáciles y accesibles de mejorar el bienestar general tanto de los niños como de los adultos. Solo unos minutos de actividad diaria pueden mejorar el estado de ánimo, aumentar la energía, reducir el estrés y mejorar el sueño. Estos son beneficios que pueden marcar una diferencia importante en entornos escolares concurridos.

¡Esperamos que te unas a nosotros en la celebración del 1 de abril mientras caminamos juntos para apoyar la misión de lograr corazones, cuerpos y mentes más saludables!

Aquí tienes algunas ideas para que tu comunidad escolar participe:

1 **Actividad de caminata por toda la escuela**

Elige una hora e invita a todos los estudiantes, los profesores y el personal a salir de las aulas y dar un paseo juntos. ¡Agrega emoción y reproduce música, invita a la mascota de la escuela o haz que la banda o el equipo de animadoras lideren el paseo! Esta actividad podría realizarse durante la jornada escolar o incluso podrías organizar un evento especial antes o después de la escuela e invitar a toda la comunidad.

2 **Descansos para caminar dirigidos a los profesores y el personal**

Anima al profesorado y al personal a utilizar su período de planificación o su descanso como una oportunidad para dar un paseo rápido. Incluso unos pocos minutos de movimiento pueden ayudar a reducir el estrés, aumentar la energía y fomentar el bienestar general.

Comunicación escolar sobre el Día Nacional de la Caminata

Utiliza el siguiente mensaje de ejemplo para animar al personal a participar en el Día Nacional de la Caminata:

Asunto del correo electrónico: ¡Caminemos juntos en el Día Nacional de la Caminata! 🚶

Profesores y personal:

El Día Nacional de la Caminata se celebrará el **miércoles 1 de abril**, ¡y es la oportunidad perfecta para que todos nos alejemos de nuestros escritorios, nos movamos y celebremos juntos la salud del corazón!

Caminar es una de las formas más sencillas de mejorar nuestro bienestar mental y físico, ¡y hacerlo en equipo lo hace incluso más divertido! Así es como puedes participar:

- **¡Únete a la caminata!** Nos reuniremos a las **[hora]** en **[lugar]** para dar un paseo por **[ruta o área]**.
- **Inspira a tus estudiantes.** Tómame un momento para hablar sobre la importancia de realizar actividad física y encontrar formas sencillas de **[moverse más](#)** (sitio web en inglés) todos los días.
- **Difunde el mensaje.** Saca fotografías, comparte por qué caminar es importante para ti y publícalas en **[las redes sociales o la plataforma interna de la escuela]** con el hashtag #WalkingDay y etiqueta a @American_Heart.

Caminar hace maravillas para el corazón, el cuerpo y la mente, así que vamos a ponernos nuestras zapatillas de deporte y a mejorar la salud juntos.

¡Esperamos verte ahí!

En salud,

[Firma]

