



# OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX

EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD

## CAJA DE HERRAMIENTAS DEL LUNES SALUDABLE: NOVIEMBRE 2024



900 Bloomfield Avenue  
Verona, NJ 07044

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

---

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| ¿Qué es el Lunes saludable? .....                                           | 3  |
| <u>Lección 1: Los beneficios de salir a Caminar/Correr</u> .....            | 4  |
| Salir a Caminar/Correr-Folleto para niños de 5 a 12 años .....              | 6  |
| Salir a Caminar/Correr-Folleto para niños de 12 años en adelante.....       | 7  |
| <u>Lección 2: Beneficios de Mantenerse Activo</u> .....                     | 8  |
| Beneficios de Mantenerse Activo-Folleto para niños de 5 a 12 años.....      | 11 |
| Beneficios de Mantenerse Activo-Folleto para niños de 12 años en adelante.. | 12 |
| <u>Lección 3: Practicar yoga</u> .....                                      | 13 |
| Practicar yoga-Folleto para niños de 5 a 12 años .....                      | 15 |
| Practicar yoga-Folleto para niños de 12 años en adelante .....              | 16 |
| <u>Lección 4: ¿Qué hacer antes y después de hacer ejercicio?</u> .....      | 17 |
| ¿Qué hacer antes y después de hacer ejercicio?                              |    |
| -Folleto para niños de 5 a 12 años.....                                     | 19 |
| ¿Qué hacer antes y después de hacer ejercicio?                              |    |
| -Folleto para niños de 12 años en adelante .....                            | 20 |



## **¿QUÉ ES LA CAMPAÑA DEL LUNES SALUDABLE?**

---



Aunque se nos anima a mantenernos sanos todos los días. Se trata de la campaña Healthy Monday, una iniciativa de salud pública que anima a individuos y organizaciones a comprometerse a adoptar comportamientos saludables cada lunes para ayudar a prevenir enfermedades crónicas.

Desde el condado de Essex, Lunes saludable se concentrará en los niños y sus padres y proporcionarles un conjunto de herramientas cada lunes que se centrará en un tema diferente por mes que son pertinentes para los niños de K-12.

Bienvenido a la campaña Healthy Monday del condado de Essex para el mes de Noviembre, cuyo tema principal es el ejercicio.

## LECCIÓN 01:

# LOS BENEFICIOS DE CAMINAR / CORRER

Correr y trotar son formas fundamentales de ejercicio que aportan numerosos beneficios a los niños, que abarcan la salud física, el bienestar mental y el desarrollo social. Estas actividades, a menudo consideradas sencillas y accesibles, pueden sentar las bases de un aprecio por la forma física y el bienestar para toda la vida. Animar a los niños a correr o trotar puede tener efectos profundos y duraderos en su desarrollo general.

Uno de los beneficios más inmediatos de correr y trotar es la mejora de la salud física. Estas actividades mejoran el estado cardiovascular al fortalecer el corazón y los pulmones, lo que mejora la eficacia de los sistemas circulatorio y respiratorio. Correr con regularidad ayuda a mantener un peso saludable al quemar calorías con más eficacia que muchas otras actividades. Esto es especialmente importante para combatir el creciente problema de la obesidad infantil.

Además, correr y trotar contribuyen a fortalecer los músculos y los huesos. El impacto repetitivo de los pies sobre el suelo ayuda a aumentar la densidad ósea, reduciendo el riesgo de fracturas y osteoporosis en el futuro. Los grupos musculares, especialmente los de las piernas, el tronco y la espalda, se activan y fortalecen, lo que favorece la resistencia física y la coordinación en general.

Enseñar a los niños a correr y trotar a una edad temprana puede inculcarles hábitos saludables para toda la vida. La actividad física regular se convierte en una parte natural de su rutina, promoviendo un estilo de vida equilibrado que incluye la forma física, la nutrición y el descanso adecuado. Los niños aprenden el valor de fijarse metas y alcanzarlas, lo que puede trasladarse a otros ámbitos de su vida, como los estudios y los proyectos personales.

# LECCIÓN 01:

## LOS BENEFICIOS DE CAMINAR / CORRER

Para que los niños disfruten de correr y trotar, es esencial que las actividades sean divertidas y atractivas. Incorporar juegos, retos y rutas variadas puede mantener la experiencia fresca y emocionante. Empezar con distancias cortas y aumentar gradualmente la duración de las carreras puede ayudar a desarrollar la resistencia sin provocar frustración. Proporcionar el equipo adecuado, como calzado cómodo y ropa apropiada para el tiempo, también es crucial para prevenir lesiones y garantizar la comodidad.

La seguridad debe ser siempre una prioridad. Supervisar a los niños pequeños, enseñarles seguridad vial y asegurarse de que se mantienen hidratados y bien alimentados son aspectos fundamentales para fomentar una rutina de running saludable.

Correr y trotar ofrecen multitud de beneficios que van más allá de la salud física. Mejoran el bienestar mental y emocional, fomentan el desarrollo cognitivo y favorecen la interacción social y la participación en la comunidad. Haciendo que correr y trotar sea agradable y accesible, los padres y educadores pueden ayudar a los niños a desarrollar un amor por la actividad física para toda la vida. Esta base puede dar lugar a individuos más sanos, felices y resistentes que valoren la forma física y el bienestar a lo largo de toda su vida por la actividad física y el aire libre.

# OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX

EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex  
La Junta de Comisionados del Condado Y  
La Oficina de Administración de Salud Pública



## Salir a Caminar/Correr

### Conciencia Medioambiental:

Los paseos por la naturaleza pueden animar a los niños a utilizar todos sus sentidos para observar los animales y la naturaleza.



### Hábitos Saludables:

Los paseos diarios pueden ayudar a los niños a desarrollar hábitos que les animen a salir al aire libre y hacer ejercicio durante toda su vida.



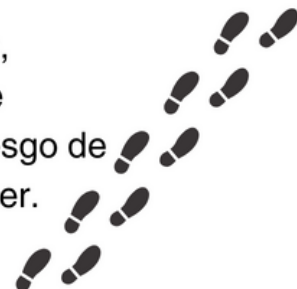
### Tiempo de familia:

Caminar puede ser una forma excelente de que toda la familia pase tiempo junta.



### Salud Física:

Caminar puede ayudar a los niños a desarrollar huesos, músculos, corazón y pulmones fuertes. También puede ayudarles a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de padecer cardiopatías, diabetes y algunos tipos de cáncer.





# OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX

EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD

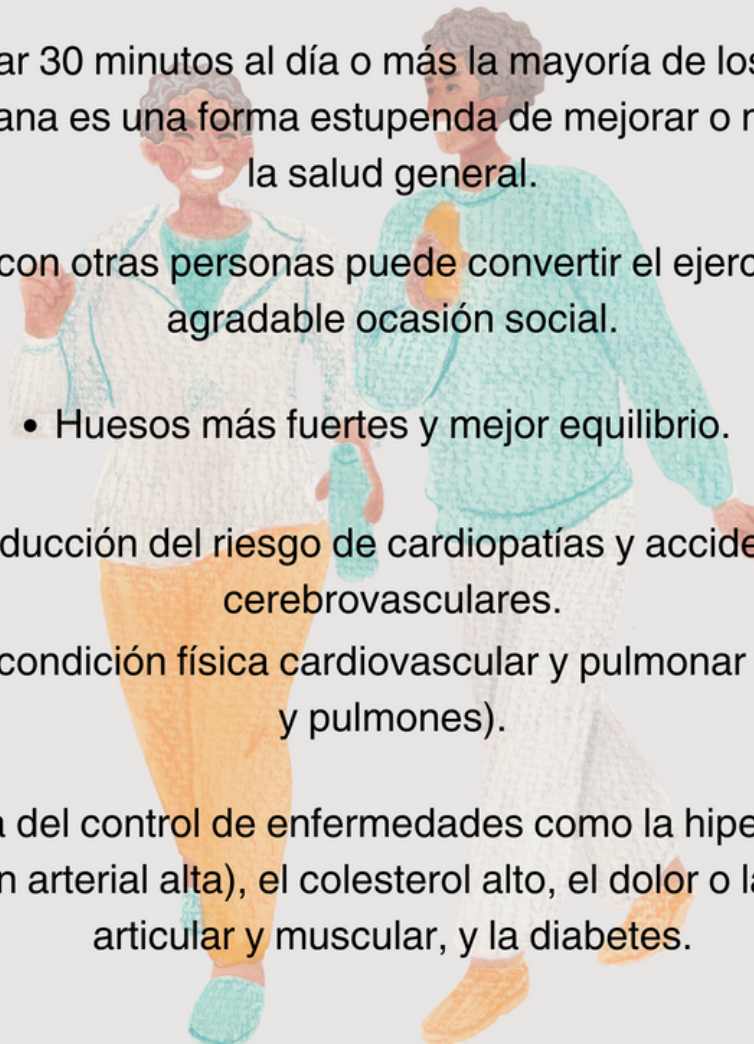


Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex  
La Junta de Comisionados del Condado Y  
La Oficina de Administración de Salud Pública



## Beneficios de Caminar/ Correr

- Caminar 30 minutos al día o más la mayoría de los días de la semana es una forma estupenda de mejorar o mantener la salud general.
- Caminar con otras personas puede convertir el ejercicio en una agradable ocasión social.
  - Huesos más fuertes y mejor equilibrio.
- Reducción del riesgo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.
- Mayor condición física cardiovascular y pulmonar (corazón y pulmones).
- Mejora del control de enfermedades como la hipertensión (tensión arterial alta), el colesterol alto, el dolor o la tensión articular y muscular, y la diabetes.



# LECCIÓN 02: BENEFICIOS DE MANTENERSE ACTIVO

---

Mantenerse activo es crucial para los niños de 5 a 12 años, y ofrece una gran variedad de beneficios, entre los que se incluyen:

1. **Salud física:** La actividad regular ayuda a mantener un peso saludable, fortalece los huesos y los músculos y favorece la salud cardiovascular.
2. **Mejora de las habilidades motrices:** Las actividades físicas mejoran la coordinación, el equilibrio y las habilidades motoras en general, ayudando en las tareas diarias y en los deportes.
3. **Habilidades sociales:** Las actividades en grupo favorecen el trabajo en equipo, la cooperación y la comunicación, ayudando a los niños a forjar amistades y redes sociales.
4. **Salud mental:** El ejercicio puede reducir los síntomas de ansiedad y depresión, mejorar el estado de ánimo y potenciar el bienestar emocional general.
5. **Desarrollo cognitivo:** Mantenerse activo favorece la concentración, la memoria y el rendimiento académico, ya que la actividad física aumenta el flujo sanguíneo al cerebro.
6. **Autoestima:** Alcanzar objetivos físicos aumenta la confianza y la autoestima, favoreciendo una imagen corporal positiva.
7. **Hábitos saludables:** Promover un estilo de vida activo a una edad temprana ayuda a inculcar hábitos de por vida que pueden conducir a mejores resultados de salud en la edad adulta.
8. **Alivio del estrés:** La actividad física es una excelente manera de que los niños liberen la energía acumulada y hagan frente al estrés.
9. **Creatividad e imaginación:** El juego activo estimula la creatividad y el pensamiento imaginativo.
10. **Rutina y estructura:** La actividad física regular puede proporcionar un sentido de rutina y estructura, beneficioso para la regulación emocional.

Promover una variedad de actividades puede mantener a los niños ocupados y ayudarles a cosechar estos beneficios.

# LECCIÓN 02: BENEFICIOS DE MANTENERSE ACTIVO

---

Mantenerse activo es increíblemente beneficioso para los adolescentes de 12 a 18 años. He aquí algunas ventajas clave:

1. **Salud física:** La actividad regular ayuda a mantener un peso saludable, fortalece los huesos y los músculos y favorece la salud cardiovascular.
2. **Bienestar mental:** El ejercicio puede reducir los síntomas de ansiedad y depresión, mejorar el estado de ánimo y promover la estabilidad emocional general.
3. **Conexiones sociales:** Participar en deportes o actividades de grupo favorece el trabajo en equipo, la comunicación y las amistades, ayudando a construir una sólida red social.
4. **Beneficios cognitivos:** La actividad física mejora la concentración, la memoria y el rendimiento académico al aumentar el flujo de sangre al cerebro.
5. **Confianza en uno mismo:** Alcanzar los objetivos de fitness y dominar nuevas habilidades puede aumentar la autoestima y la imagen corporal, promoviendo una visión positiva de uno mismo.
6. **Gestión del estrés:** El ejercicio es una forma eficaz de aliviar el estrés y la tensión, proporcionando una salida para la liberación emocional y física.
7. **Hábitos saludables:** Desarrollar una rutina de actividad física favorece unos hábitos para toda la vida que contribuyen a mejorar la salud en la edad adulta.

# LECCIÓN 02: BENEFICIOS DE MANTENERSE ACTIVO

---

8. Liderazgo y disciplina: La participación en deportes de equipo o actividades organizadas puede enseñar importantes habilidades para la vida como el liderazgo, la disciplina y la gestión del tiempo.

9. Aumento de la energía: La actividad física regular aumenta los niveles de energía, ayudando a los adolescentes a mantenerse activos y comprometidos en su vida diaria.

10. Creatividad y resolución de problemas: Participar en actividades físicas puede estimular el pensamiento creativo y mejorar la capacidad para resolver problemas.

Animar a los adolescentes a realizar una variedad de actividades físicas puede ayudarles a encontrar lo que más les gusta, ¡lo que facilitará que se mantengan activos durante toda su vida!

# OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX

EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex  
La Junta de Comisionados del Condado Y  
La Oficina de Administración de Salud Pública



## ¡PONGÁMONOS ACTIVOS!

Por eso es importante mantenerse  
activo durante el día!



¡Las actividades pueden  
salpicar de felicidad tu día!



Las actividades pueden  
fortalecer el corazón y el  
cuerpo.



Las actividades pueden  
provocar sueño ZZZs



¡Las actividades pueden  
fortalecer tu mente!



# OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX

EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex  
La Junta de Comisionados del Condado Y  
La Oficina de Administración de Salud Pública



## ¡PONGÁMONOS ACTIVOS!



He aquí la importancia de mantener la actividad durante el día.



Participar en actividades puede ayudar a fortalecer la mente.

Engaging in various activities can infuse joy into your day.



Las actividades pueden fortalecer el corazón y el cuerpo.



Las actividades pueden favorecer un sueño tranquilo durante la noche.



# LECCIÓN 03: PRACTICAR YOGA

---

Practicar yoga puede ser una experiencia muy gratificante, ya que aporta beneficios para el bienestar físico, mental y emocional. Si es la primera vez que practica yoga, puede resultarle útil conocer los principios básicos, el equipo y las técnicas necesarias.

## ***Prepara el espacio y el equipo***

- Busca un lugar tranquilo: Elige un lugar tranquilo y cómodo donde no te molesten. Asegúrate de que hay espacio suficiente para moverte libremente en todas direcciones.
- Esterilla de yoga: Invierte en una esterilla de yoga de buena calidad que te proporcione amortiguación y agarre.
- Ropa cómoda: Ponte ropa cómoda y elástica que te permita moverte con facilidad.

## ***Comience con una rutina sencilla***

Crea una rutina sencilla que incorpore un calentamiento, una serie de posturas y un enfriamiento:

- Calentamiento: Comienza con estiramientos y movimientos suaves para preparar el cuerpo.
- Práctica de asanas: Realiza una secuencia de posturas, empezando con posturas de pie, pasando a posturas sentadas y supinas, y terminando con inversiones o flexiones hacia atrás si te sientes cómodo.
- Enfriamiento: Termina con posturas relajantes como la Flexión hacia delante o la Postura de ángulo recostado.
- Relajación final: Termina siempre con unos minutos tumbado boca arriba, para permitir que tu cuerpo y tu mente integren los beneficios de la práctica.

# LECCIÓN 03: PRACTICAR YOGA

---

## *Incorporar la atención plena y la meditación*

La atención plena y la meditación son parte integrante del yoga:

- Atención plena: Mantente presente y consciente durante la práctica. Concéntrate en la respiración, las sensaciones corporales y los movimientos.
- Meditación: Incluye unos minutos de meditación al principio o al final de tu práctica. Siéntate cómodamente, cierra los ojos y concéntrate en la respiración o en un mantra.

## *Practicar Regularmente*

La constancia es la clave para experimentar los beneficios del yoga:

- Establece un horario: Decide un horario regular para tu práctica de yoga. Incluso 15-20 minutos al día pueden marcar la diferencia.
- Escucha a tu cuerpo: Respeta los límites de tu cuerpo y evita el dolor. El yoga consiste en encontrar el equilibrio y la comodidad en cada postura.
- Comprométete: Sé paciente y comprométete con tu práctica. Los beneficios del yoga se desarrollan con el tiempo y la práctica regular.

Practicar yoga puede ser una experiencia transformadora que mejore tu salud física, tu claridad mental y tu equilibrio emocional. Empezando por lo básico y aumentando gradualmente tu práctica, podrás disfrutar de los numerosos beneficios que ofrece el yoga. Recuerda acercarte a la práctica con paciencia, apertura y sentido de la curiosidad.

# OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX

EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex La  
Junta de Comisionados del Condado Y La Oficina de  
Administración de Salud Pública



## Intentemos YOGA!



Pose de árbol

**El yoga puede ayudar a tu  
cuerpo a ser más flexible y  
fuerte.**

**También puede ayudarle a  
relajarse y a dormir mejor!**



Pose del Guerrero 2



**Prueba estas poses la próxima vez que te entrenes.**

# OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX

EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex  
La Junta de Comisionados del Condado Y  
La Oficina de Administración de Salud Pública



## Hora De YOGA!

A continuación se describen algunas formas en las que el Yoga puede ayudar a nuestro cuerpo.



Pose de Cobra

**Mejora de la flexibilidad:** Esto reduce el riesgo de lesiones y mejora tus capacidades físicas!



Pose de Héroe



Pose Fácil

**Aumento de fuerza:** Cada postura tiene la capacidad de fortalecer varias partes de tu cuerpo



Pose de árbol

**Reduce el estrés:** La respiración profunda y la meditación pueden ayudar a reducir el estrés y promover la relajación.



Pose del Guerrero 2

**Mejor calidad del sueño:** El yoga mejora la calidad del sueño y hace que estés descansado y preparado para el día.



Postura del giro sentado

**Prueba estas posturas en tu próximo entrenamiento.**

# LECCIÓN 04: ¿QUÉ HACER ANTES Y DURANTE EL EJERCICIO?

---

Antes y después de un entrenamiento, hay varios pasos importantes para asegurarse de maximizar los beneficios y minimizar el riesgo de lesiones. He aquí una guía completa:

## Antes de entrenar

### 1. Hidrátate:

- Bebe agua a lo largo del día y alrededor de 16-20 onzas de agua 1-2 horas antes de tu entrenamiento.

### 2. Come un aperitivo ligero:

- Consume un aperitivo ligero y equilibrado entre 30 y 60 minutos antes de hacer ejercicio, como una banana, un yogur o una pequeña ración de frutos secos. Esto proporciona energía sin causar malestar.

### 3. Calentamiento:

- Realice entre 5 y 10 minutos de ejercicio cardiovascular ligero (por ejemplo, correr o caminar a paso ligero) para aumentar la frecuencia cardíaca y el flujo de sangre a los músculos.
- Incorpore estiramientos dinámicos (por ejemplo, balanceos de piernas, círculos con los brazos) para preparar los músculos para una actividad más intensa.

### 4. Establezca objetivos:

- Decide qué quieres conseguir durante tu entrenamiento, ya sea mejorar la resistencia, aumentar la fuerza o mejorar la flexibilidad.

### 5. Revise su equipamiento:

- Asegúrate de que llevas el calzado adecuado, ropa cómoda y el equipo necesario.

# LECCIÓN 04: ¿QUÉ HACER ANTES Y DURANTE EL EJERCICIO?

## ***Durante el entrenamiento***

### 1. Mantente hidratado:

- Bebe agua a lo largo del entrenamiento para mantenerte hidratado, especialmente durante las sesiones más largas o en ambientes calurosos.

### 2. Escucha a tu cuerpo:

- Presta atención a cómo te sientes. Si sientes dolor, mareos o te falta el aire, detente y evalúa la situación.

### 3. Mantén la forma adecuada:

- Concéntrate en la técnica correcta para evitar lesiones y obtener el máximo beneficio de cada ejercicio.

## ***Después de Hacer Ejercicio***

### 1. Enfriamiento:

- Dedica de 5 a 10 minutos a reducir gradualmente la intensidad con ejercicios cardiovasculares ligeros (por ejemplo, caminar) para que tu frecuencia cardíaca vuelva a la normalidad.

### 2. Estiramientos:

- Realiza estiramientos estáticos, manteniendo cada uno durante 15-30 segundos, para mejorar la flexibilidad y reducir las agujetas.

### 3. Rehidrátate:

- Bebe agua o una bebida deportiva para reponer los líquidos perdidos a través del sudor.

### 4. Come un aperitivo después del entrenamiento:

- Consume un aperitivo o comida con proteínas y carbohidratos en los 30-60 minutos siguientes para ayudar a la recuperación muscular. Algunos ejemplos son un batido de proteínas, un sándwich de pavo o yogur griego con fruta.

### 5. Descanse y recupérese:

- Deje que su cuerpo se recupere, especialmente después de entrenamientos intensos. Asegúrese de dormir lo suficiente y considere la posibilidad de realizar actividades ligeras como caminar o hacer yoga en los días de descanso.

### 6. Registra tus progresos:

- Lleva un diario de entrenamiento o utiliza una aplicación de fitness para registrar tus ejercicios, series, repeticiones y cómo te sientes. Esto te ayudará a mejorar y a ajustar tu rutina según sea necesario.

# OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX

## EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex  
La Junta de Comisionados del Condado Y  
La Oficina de Administración de Salud Pública



# ¿Qué hacer antes y después de hacer ejercicio?

## Calentamiento:

Actividades ligeras como trotar en el sitio, saltar a la comba o saltar a la comba durante unos minutos.



## Estiramientos:

Anime a realizar estiramientos suaves después del calentamiento. Céntrate en los principales grupos musculares, como piernas, brazos y espalda.



## Hidratación:

Asegúrese de que los niños beban agua antes de hacer ejercicio para mantenerse hidratados, especialmente si van a realizar una actividad física intensa.



## Enfriamiento:

Después de la actividad física, anime a los niños a que se enfríen con movimientos suaves, como caminar o trotar despacio durante unos minutos.

## Estiramientos:

Anime a realizar estiramientos suaves después del ejercicio para mantener la flexibilidad y prevenir la rigidez muscular.

## Descanso y recuperación:

Asegúrese de que los niños dispongan de tiempo suficiente para descansar y recuperarse entre las sesiones de ejercicio.

# OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX

EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex  
La Junta de Comisionados del Condado Y  
La Oficina de Administración de Salud Pública



## ***¿Qué hacer antes y después de hacer ejercicio?***

### Antes de hacer ejercicio:

#### Calentamiento:

Dedica entre 5 y 10 minutos a realizar una actividad aeróbica ligera, como correr, montar en bicicleta o saltar a la cuerda, para aumentar el flujo de sangre a los músculos y elevar la temperatura corporal.

#### Hidrátase:

Beba agua antes de hacer ejercicio para mantenerse hidratado. La deshidratación puede disminuir el rendimiento y aumentar el riesgo de calambres musculares y fatiga.

#### Vístase adecuadamente:

Lleve ropa cómoda y transpirable y zapatos adecuados para la actividad elegida.



### Después del ejercicio:

#### Enfriamiento:

Dedica de 5 a 10 minutos a realizar una actividad aeróbica ligera o estiramientos para normalizar gradualmente la frecuencia cardíaca y la respiración.

#### Hidrátate:

Bebe mucha agua para reponer los líquidos perdidos a través del sudor durante el ejercicio.

#### Estiramientos:

Realice estiramientos estáticos dirigidos a los principales grupos musculares para mejorar la flexibilidad y reducir el riesgo de lesiones. Mantén cada estiramiento durante 15-30 segundos sin rebotar.



# RECURSOS

---

**KOHL, H. W., & III. (2013, OCTOBER 30). PHYSICAL ACTIVITY AND PHYSICAL EDUCATION: RELATIONSHIP TO GROWTH, DEVELOPMENT, AND HEALTH. EDUCATING THE STUDENT BODY: TAKING PHYSICAL ACTIVITY AND PHYSICAL EDUCATION TO SCHOOL. [HTTPS://WWW.NCBI.NLM.NIH.GOV/BOOKS/NBK201497/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201497/)**

**LIAM TRUTWEIN - PE & SPORT PRODUCT MARKETER. (2023, MARCH 13). NATIONAL SKIPPING DAY: EVERYTHING YOU NEED TO KNOW!. COMMUNITY - NATIONAL SKIPPING DAY: SKIPPING YOUR WAY TO HEALTH & FUN! [HTTPS://WWW.KCS.CO.UK/COMMUNITY/NATIONAL-SKIPPING-DAY](https://www.kcs.co.uk/community/national-skipping-day)**