



# SOCCER FOR SUCCESS AT HOME

Mientras estamos tratando de distanciarnos socialmente, tratemos de continuar conectándonos y mantenernos activos. Hemos creado actividades y reunido recursos de fuentes confiables que te podrán ayudar a incorporar los cinco componentes del programa *Soccer for Success* en tu rutina mientras te mantienes en casa.

## Cuarto Volumen

### ACTIVIDAD FÍSICA

Esta semana el entrenador Mike and el entrenador Bruno regresan con una divertida sesión enfocada en girar y acelerar, ¡y también revisan los grupos de alimentos! Incluso te enseñarán cómo hacer una "pelota de calcetín" si no tienes un balón de fútbol en casa. Esa sesión de *Soccer for Success* at Home es apropiada para todas las edades y requiere poco espacio.

¡Míralo en [inglés](#) o [español](#)!



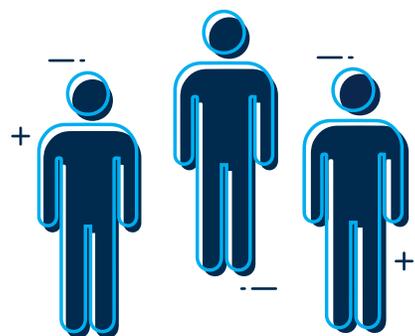
### SALUD Y BIENESTAR

¿Le interesa encontrar formas creativas para ayudar a sus hijos a comer de manera saludable? [MyPlate, MyWins](#) ofrece ideas accesibles que le ayudan a crear sus propios objetivos y soluciones de alimentación saludable personalizados a través de opciones que apoyan la cultura y las preferencias de su familia.

## MENTORÍA

Cuando los jóvenes realizan actividades físicas, no solo obtienen los beneficios de salud que tanto necesitan, sino que también aprenden habilidades importantes para la vida. Vea estos consejos para aprovechar *Soccer for Success at Home* como una herramienta para enseñar el establecimiento de objetivos a sus jóvenes.

- [Inglés](#)
- [Español](#)

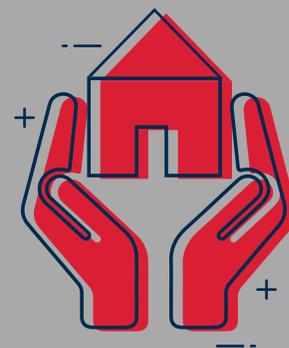


## PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD

The Boys & Girls Clubs of Metro Atlanta ha creado una serie de videos enfocados en proporcionar a los padres y cuidadores de niños con herramientas para la participación juvenil. Abordan diversos temas, como ayuda con la tarea y estrategias de afrontamiento para adultos. Mira [estos videos](#).

## ESPACIOS SEGUROS

El CDC recomendó recientemente que todos usemos mascarillas de tela para la cara en lugares públicos donde otras medidas de distanciamiento social son difíciles de mantener (por ejemplo, supermercados, farmacias y espacios al aire libre con mucha gente). También produjeron [un video corto](#) para impulsar la creatividad al cubrirse la cara. ¡Mantenga seguros sus espacios comunitarios y comparta su creatividad twitteando una foto de sus mascarillas de tela a [@ussoccerfndn!](#)



Etiquétanos en las redes sociales al U.S. Soccer Foundation y usa el hashtag #SoccerforSuccessAtHome y muéstranos cómo tú estás quedándote activo mientras en casa, para la oportunidad de ser destacado en nuestras redes sociales!



ussoccerfoundation.org



@ussoccerfndn



@ussoccerfoundation



@ussoccerfoundation

Para obtener más recursos sobre *Soccer for Success at Home*, visite [soccerforsuccess.org/athome](https://soccerforsuccess.org/athome).