



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.

Undécimo Volumen

ACTIVIDAD FÍSICA

La entrenadora Jess lidera la Semana 11 de *Soccer for Success at Home* para enseñarnos sobre la postura defensiva. Necesitarás usar tu imaginación para esta lección, pero el entrenamiento es real (¡y divertido!). También revisará formas de pensar sobre el azúcar natural y agregado en nuestras dietas. Estos videos son apropiados para todas las edades y requieren poco espacio.

¡Véalo en [inglés](#) o [español](#)!

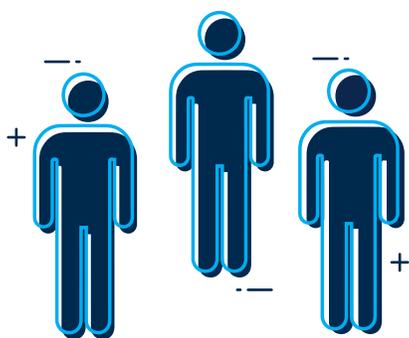


SALUD Y BIENESTAR

Para apoyar el desarrollo de jóvenes sanos, es importante centrarse en una amplia gama de temas, como la salud académica, física, social y emocional. [Parent Toolkit](#) de NBC News Learn proporciona a los padres y cuidadores recursos integrales y apropiados para su edad para apoyar este crecimiento.

MENTORÍA

Todos podemos desempeñar un papel en la lucha contra el racismo sistémico. Comenzando con la reflexión personal, [esta guía](#) (en inglés) creada por el Museum of African American History & Culture ofrece consejos para potenciar su viaje hacia convertirse en un aliado más fuerte.



PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD

Es un momento especialmente importante para participar y apoyar a nuestras comunidades. The Corporation for National and Community Service tiene [una gran herramienta](#) (en inglés) para encontrar oportunidades de voluntariado directamente en su código postal.

ESPACIOS SEGUROS

¡Ya están aquí [las nuevas hojas para colorear de canchas de fútbol de Safe Places to Play!](#) Tómese un tiempo creativo para colorear su propia mini cancha de fútbol en seis mercados donde nuestros socios de Target han apoyado nuestras transformaciones de canchas de fútbol. Cada hoja para colorear presenta diseños reales de los artistas que diseñaron los parabrisas. ¿Puedes completarlos todos? Comparte tu diseño favorito etiquetando a U.S. Soccer Foundation y utilizando el hashtag #SoccerforSuccessAtHome.



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](https://twitter.com/ussoccerfndn)



[@ussoccerfoundation](https://www.facebook.com/ussoccerfoundation)



[@ussoccerfoundation](https://www.instagram.com/ussoccerfoundation)

Para obtener más recursos sobre *Soccer for Success at Home*, visite soccerforsuccess.org/athome.