



SOCCKER 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.

Doce Volumen

ACTIVIDAD FÍSICA

La semana 12 concluye nuestra temporada de *Soccer for Success at Home* y te trae una excelente sesión con el entrenador Bruno. Revisará los grupos de alimentos y pasar y recibir. Lo pasamos muy bien esta temporada y esperamos que hayan disfrutado las sesiones en casa también. Todos los videos permanecerán disponibles en nuestro sitio web para que los uses y compartas.

¡Véalo en [inglés](#) o [español](#)!

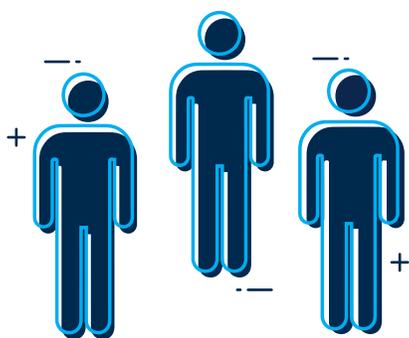


SALUD Y BIENESTAR

Cuidarnos a nosotros mismos y a nuestros jóvenes es un esfuerzo de equipo. [Únase a los miembros del equipo del U.S. Soccer Foundation](#) mientras nos muestran simples ejercicios de respiración para ayudarte a sentirte relajado y calmado.

MENTORÍA

The Child Mind Institute proporcionó [estos consejos](#) para ayudar a los jóvenes sobre cómo procesar lo que están viendo en las noticias. También incluye enlaces a recursos que pueden ayudarte a continuar estas conversaciones críticas sobre raza, equidad e inclusión.

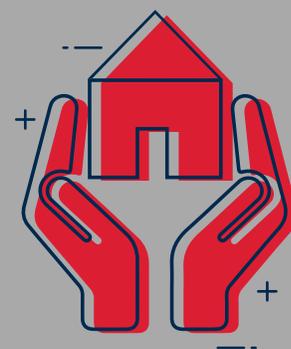


PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD

Nuestras comunidades están sufriendo. Sufriendo de racismo sistémico y desigualdades raciales. Sufriendo la pandemia de COVID-19 que está afectando desproporcionadamente a las comunidades desatendidas. A medida que lidiamos con estos problemas, muchos buscan formas de involucrarse. Vea una [publicación de blog](#) de nuestro Presidente y CEO, Ed Foster-Simeon, sobre el tema. Además, [los editores de la revista New York Magazine](#) y [Sanya Mansoor de TIME](#) (en inglés) proporcionan recursos adicionales.

ESPACIOS SEGUROS

Al comenzar el verano, los niños que dependen de las comidas escolares pueden haber experimentado cambios en los espacios seguros en sus comunidades donde se distribuyen estas comidas. No Kid Hungry continúa actualizando su línea directa de mensajes de texto y el Buscador de comidas gratis en línea. Envía COMIDA al 877-877 para los centros de distribución de verano en tu vecindario, y considera difundir el conocimiento usando herramientas en su [página de campaña "Compartir verano."](#)



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.