



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.

Quinto Volumen

ACTIVIDAD FÍSICA

Esta semana, practicaremos llevar el balón de un lado a otro mientras tenemos la mirada hacia arriba con el entrenador Bruno. Él también nos habla sobre el valor nutricional y ración recomendada de frutas. Esta sesión de *Soccer for Success at Home* es apropiada para todas las edades y requiere solamente un espacio pequeño.

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



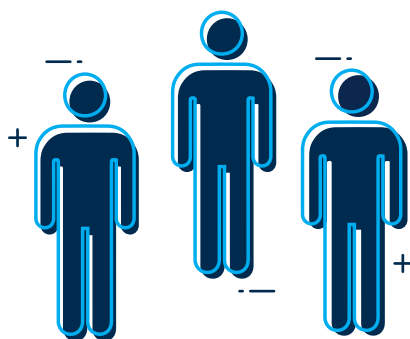
SALUD Y BIENESTAR

¿Fruta enlatada, fresca, o congelada? Las tres opciones pueden proveerle a usted y su familia con los numerosos beneficios que la fruta ofrece. ¡Échale un vistazo a las hojas de consejos del American Heart Association en [inglés](#) o [español](#), que ofrece orientación sobre hacer la elección más nutritiva y formas económicos de disfrutar la fruta durante el día!

MENTORÍA

La concienciación y atención plena es la práctica de estar completamente presente en el momento y consciente de tus propios sentimientos y emociones. La incorporación de estas prácticas en su rutina diaria puede ayudar a calmar la ansiedad y desarrollar habilidades de afrontamiento saludables. Los siguientes recursos proporcionan consejos para practicar la concienciación en casa con su familia.

- [Action for Healthy Kids](#) (English)
- [Conscious Discipline](#) (Spanish)



PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD

¿Están sus jóvenes buscando formas de apoyar a la comunidad? Desde ayudar a personas mayores aisladas o hacer máscaras, [este recurso](#) incluye muchas ideas de Youth Service America para tener un impacto en su comunidad local.

ESPACIOS SEGUROS

Mientras que muchos de nosotros hemos tenido que mover nuestro ejercicio a lugares dentro de nuestras casas, también queremos asegurarnos de que estamos creando espacios seguros para estas actividades. Desde su espacio seguro, pruebe [la sesión de actividad física](#) de Soccer for Success at Home de esta semana y combínela con un video de Play at Home Recess. Playworks transmite estos videos en vivo tres veces al día desde su [página de Facebook](#).



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.