



# 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.

## Sexto Volumen

### ACTIVIDAD FÍSICA

¡Únete a nosotros para una actividad de fútbol en casa!

La entrenadora Jess vuelve esta semana para ayudarnos a practicar la transición de defensa a la ofensiva. La sesión también incorpora una lección sobre los diferentes tipos de vegetales y su valor nutricional. Esta sesión de *Soccer for Success at Home* es apropiada para todas las edades y requiere poco espacio.

¡Véalo en [inglés](#) o [español](#)!



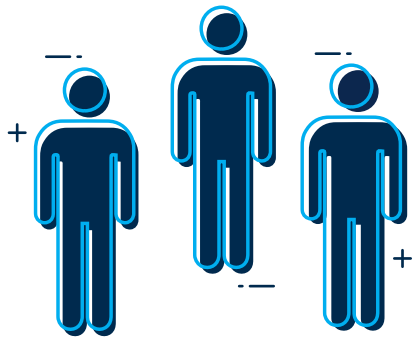
### SALUD Y BIENESTAR

Con las escuelas cerradas en todo el país, los jóvenes que dependen de las comidas escolares corren el riesgo de pasar hambre. No Kid Hungry ha lanzado una línea directa de mensajes de texto para informar a los padres de familia y cuidadores sobre los sitios de distribución de alimentos de emergencia disponibles en sus vecindarios. Para encontrar comidas gratis para sus hijos, envíe un texto a con la palabra "COMIDA" al 877-877. ¿Busca otras opciones? Pruebe [el buscador interactivo de comidas](#).



# MENTORÍA

El deporte brinda a los jóvenes la oportunidad de adquirir nuevas habilidades y ponerse en forma físicamente, pero lo más importante, les brinda entrenadores que pueden servir como adultos positivos en sus vidas y que se preocupan por ellos. [Consulte el seminario](#) (en inglés) que fue ofrecido por Project Play del Aspen Institute que destacó a nuestra propia entrenadora Shaina, quien compartió consejos sobre cómo los entrenadores pueden servir como mentores durante COVID-19 y más allá.



## PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD

La pandemia de COVID-19 nos ha obligado a muchos de nosotros a conectarnos con nuestros equipos y entrenadores a través de plataformas virtuales. Aunque podría decirse que es más importante que nunca, la comunicación en línea también presenta riesgos de seguridad únicos. Consulte con el folleto del U.S. Center for SafeSport para entrenadores, padres/tutores y jugadores que incluye [formas de mantenerse seguro](#) (en inglés) cuando se conecta al Internet.

## ESPACIOS SEGUROS

¿Completaste tu [hoja para colorear de la cancha de fútbol](#)? ¿Ves un lugar en tu comunidad donde esta visión para una cancha de fútbol podría volverse realidad? Presentamos a nuestra búsqueda de canchas de fútbol:

Objetivo: Ayudar a nuestro equipo del U.S. Soccer Foundation a identificar al menos una ubicación en tu comunidad para una #SafePlacesToPlay cancha de fútbol.

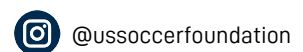
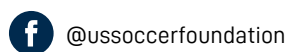
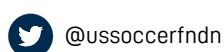
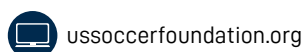
Reglas:

- Mientras caminas conscientemente por tu vecindario manteniendo una distancia segura socialmente de los demás, trata de identificar un área abierta que podría ser el hogar de una nueva cancha de juego.
- Considere espacios de superficie dura como estacionamientos u otros espacios no utilizados.
- [Envíe una o más ubicaciones a través de este formulario](#) (en inglés).

¡Su contribución ayudará a nuestro equipo a crear espacios de juego seguros y accesibles, ya que nuestro objetivo es instalar 1,000 canchas por todo el país para o antes del año 2026!



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!



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