



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.

Séptimo Volumen

ACTIVIDAD FÍSICA

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

¡El entrenador Mike y la entrenadora Jess regresan con una divertida lección sobre patear el balón con los cordones de los zapatos mientras resaltamos los beneficios nutricionales de los granos! Esta sesión de *Soccer for Success* at Home es apropiada para todas las edades y requiere poco espacio.

¡Véalo en [inglés](#) o [español](#)!

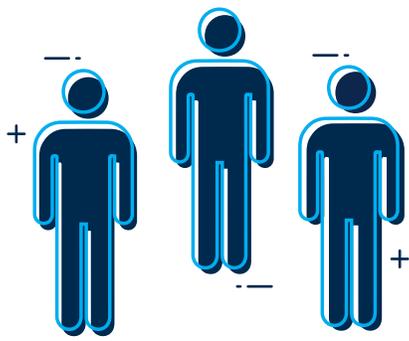


SALUD Y BIENESTAR

Mayo es el mes de concientización sobre la salud mental, un momento especialmente importante para encontrar formas accesibles de atender nuestras necesidades de salud mental. La National Alliance on Mental Illness lanzó [la Guía de Recursos e Información NAMI COVID-19](#) con respuestas a preguntas frecuentes en variedades de temas, incluyendo el manejo de la ansiedad y el acceso a la atención de salud mental y medicamentos durante el aislamiento social.

MENTORÍA

El establecimiento de objetivos es una excelente manera de proporcionar estructura y motivación tanto a adultos como a jóvenes. A menudo, la parte más difícil de ese proceso es hacernos responsables. Providence Health and Services compartió [este recurso](#) con nuestro socio, Active Children Portland, para ayudarlo a delinear sus objetivos de bienestar y realizar un seguimiento de su progreso hacia el logro de ellos.



PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD

Un efecto de la ansiedad colectiva durante una pandemia es un aumento en el sesgo discriminación contra diferentes grupos. Reconocer y abordar este estigma social es importante para hacer que las comunidades sean resistentes. UNICEF ha creado [una guía poderosa](#) (en inglés) para ayudarlo a usted y a su familia a apoyar a sus vecinos durante este tiempo.

ESPACIOS SEGUROS

Es importante que los jóvenes se vayan temprano a descansar, ya que resulta fundamental para su rendimiento escolar y sentido del humor. [Este artículo](#) ofrece nueve sencillos consejos para conseguir que su hija/o se vaya pronto a la cama y duerma las horas que necesita.



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.