

# ACTIVIDAD FÍSICA 🕞

El entrenador Bruno está aquí durante la semana de proteínas. Esta semana, también aprendemos como llevar el balón para vencer a los defensores y revisar los conceptos básicos de fintas. Esta sesión de *Soccer for Success* at Home es apropiada para todas las edades y requiere poco espacio.

¡Véalo en inglés o español!





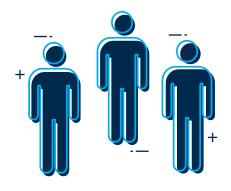
#### **SALUD Y BIENESTAR**

La incertidumbre que rodea a la pandemia de COVID-19 puede causaransiedad adicional. Para ayudar a manejar estos sentimientos, revise <u>estas herramientas</u> de mente (piense practicando la atención plena y el diálogo interno positivo) y del cuerpo (piense en la respiración del vientre y el ejercicio) compilada por AARP.

### MENTORÍA

Mantener a los jóvenes comprometidos en el aprendizaje mientras están en casa puede ser un desafío difícil. El sitio web #LearnEverywhere recopila recursos interesantes sobre una variedad de temas como poesía, educación física, matemáticas y justicia social para que los niños/niñas y las familias exploren. También hay un lugar para padres, cuidadores y maestros para compartir éxitos y aprender unos de otros.





#### PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD

¿Necesitas un descanso cerebral? ¿Quieres aprender un nuevo baile? ¿Alguna vez has hecho un taco dulce? Únase a la comunidad virtual de GoNoodle, que cuenta con excelentes videos en español e inglés para que los niños se muevan y se activen.

## **ESPACIOS SEGUROS**

Los museos, galerías de arte y lugares de interés han sido durante mucho tiempo espacios seguros para la educación cultural e histórica que también fomentan la creatividad y una mejor comprensión de nuestro patrimonio colectivo. Google Arts & Culture creó <u>recorridos virtuales por la web</u> a muchas de las principales ubicaciones del mundo, incluidos ciertos puntos de referencia que se pueden recorrer a través de Street View de Google.



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