



# ***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.



## Noveno Volumen

### ACTIVIDAD FÍSICA

La entrenadora Jess es una maga girando el balón de fútbol. Ella también sabe mucho sobre lácteos. Ella regresa para la sesión de *Soccer for Success at Home* de esta semana para enseñarnos una lección sobre ambos. Estos videos son apropiados para todas las edades y requieren poco espacio.

¡Véalo en [inglés](#) o [español](#)!

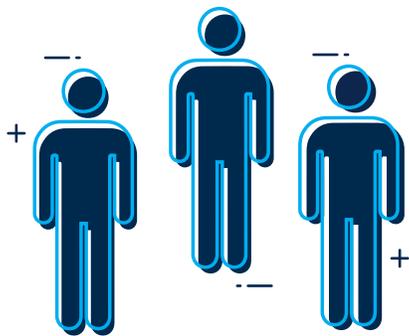


### SALUD Y BIENESTAR

A medida que continúa el Mes de Concientización sobre la Salud Mental, es importante tomarse un tiempo para nosotros mismos. Si está buscando herramientas que puedan apoyar su salud mental, consulte [esta lista](#) (en inglés) de recursos digitales gratuitos de NYC Well.

# MENTORÍA

Nuestro propio entrenador, Eren, participó en un diálogo interesante durante el seminario web de la semana pasada organizado por MENTOR: The National Mentorship Partnership. [Vea esta conversación](#) que destacó los desafíos que enfrentan los programas, los jóvenes, los mentores y las familias durante la pandemia COVID-19, así como los enfoques que las organizaciones han adoptado para facilitar la conexión y brindar apoyo de manera creativa.



## PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD

Durante estos tiempos sin precedentes, puede ser confuso o aterrador completar mandados esenciales sin la orientación adecuada. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) ha proporcionado consejos en [inglés](#) y [español](#) para que podamos garantizar que los espacios comunitarios compartidos se mantengan seguros para todos.

## ESPACIOS SEGUROS

Más espacios comunitarios están comenzando a reabrir, incluyendo los parques. Mientras es bueno disfrutar de estos espacios para nuestra salud mental y física, cada uno de nosotros tiene la responsabilidad personal de mantenerse seguros siguiendo las pautas locales y las recomendaciones de salud pública. La National Recreation and Parks Association (NRPA) ofrece [cuatro consejos simples](#) (en inglés) a seguir a medida que comenzamos a pasar más tiempo al aire libre.



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](http://ussoccerfoundation.org)



[@ussoccerfndn](https://twitter.com/ussoccerfndn)



[@ussoccerfoundation](https://www.facebook.com/ussoccerfoundation)



[@ussoccerfoundation](https://www.instagram.com/ussoccerfoundation)

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