



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.

Tercer Volumen

ACTIVIDAD FÍSICA

Únete a nosotros para jugar fútbol, hacer ejercicio, y divertirnos!

Esta semana, la entrenadora Jess nos proveerá consejos sobre la hidratación y opciones de bebidas saludables mientras nos muestra una sesión sobre finalización con la parte interior del pie.

Puedes verlo en [inglés](#) o [español](#)!



SALUD Y BIENESTAR

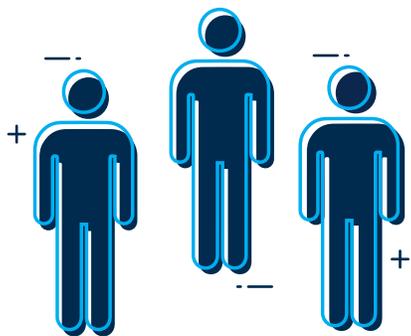
Convencer a niños y niñas (y a veces a nosotros mismos) que escojamos agua sobre otros tipos de bebidas que contienen azúcar como las gaseosas o té dulce puede ser difícil. Revise el folleto de anuncio *Soccer for Success* para las familias para ver consejos que le ayuden a usted y su familia en como mantenerse hidratado apropiadamente. También incluye una receta para hacer el agua un poquito más divertida.

- [Inglés](#)
- [Español](#)



MENTORÍA

Mantener un horario regular durante estos momentos traumáticos pueden proveer un sentimiento de control, predictibilidad, calma, y bienestar para los niños y niñas. Este [recurso](#) provee consejos para crear una rutina consistente, divertida, y saludable para usted y su familia mientras en casa.



PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD

La situación del COVID-19 está impactando comunidades por todo el país. Nosotros entendemos que estos momentos son aún más difíciles para las comunidades de inmigrantes que están pasando por desafíos únicos por esta pandemia. Favor de revisar esta lista [extensa de recursos](#) que proveen esfuerzos nacionales y locales para apoyar a las comunidades inmigrantes.

ESPACIOS SEGUROS

Todos estamos poniéndonos creativos en diseñar espacios seguros para mantenernos activos en casa. Aquí hay otra actividad que combina espacios seguros con creatividad. Artistas de todas edades pueden diseñar su propia *Safe Places to Play* cancha de fútbol con hojas para colorear. Compartan sus diseños con nosotros en las redes sociales y etiquétanos al U.S. Soccer Foundation y usa el hashtag #SoccerforSuccessAtHome.

- [Nivel 1](#): Colorear el logotipo del U.S. Soccer Foundation
- [Nivel 2](#): Diseña tu propia cancha de fútbol
- [Nivel 3](#): Diseña tu propia cancha de fútbol (¡con elementos artísticos!)



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.