



LA LEYENDA DE **TEPOL** Y EL **BALÓN-SOL**

El futbol que nos guía
a vivir en paz



MANUAL
PARA PROMOVER
LA PAZ A TRAVÉS
DEL FUTBOL

FMF
FEDERACIÓN MEXICANA
DE FUTBOL

apoya a

unicef
para cada infancia

UNICEF no avala ninguna empresa, marca, producto ni servicio

MANUAL
PARA PROMOVER
LA PAZ A TRAVÉS
DEL FUTBOL

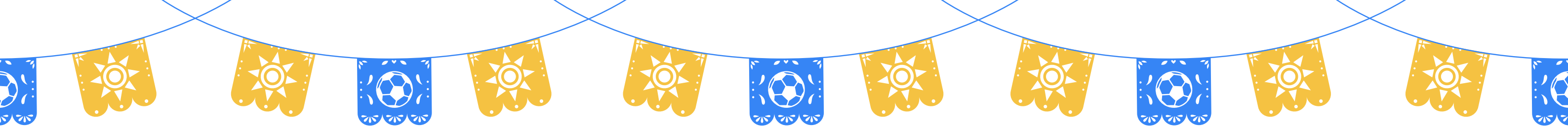
Primaria: 1º a 3º Grado



apoya a



UNICEF no avala ninguna empresa, marca, producto ni servicio



NUESTRO CÓDIGO DE JUEGO

El fútbol es uno de los lenguajes más poderosos para encontrarnos, jugar y aprender a vivir en comunidad. En estos manuales, creados por UNICEF y la Federación Mexicana de Fútbol a favor de la paz en este deporte, jugar también es una forma de respetarnos, escucharnos y convivir en armonía, incluso con quienes son diferentes a nosotros.

La niñez y la juventud tienen derecho a jugar con libertad y sin miedo, a ser tratadas con respeto y a sentirse parte de un equipo, dentro y fuera de la cancha. Este juego no se vive en soledad: las familias, el personal docente y educativo, las y los entrenadores deportivos y toda la comunidad mexicana acompañan y alientan cada pase, cada aprendizaje y cada sueño.

Nunca olvidemos que el fútbol también se aprende cuando lo miramos.

En la tribuna, en el sillón de casa o frente a la televisión, nuestras palabras, gestos y silencios también cuentan. Lo que decimos y cómo reaccionamos enseñan a quienes están cerca, especialmente a la niñez. Cuidar el juego es una responsabilidad compartida, incluso cuando no tenemos el balón en los pies.

Aquí, el juego limpio es siempre el mejor gol que podemos anotar.



¿QUÉ BUSCAMOS?

Este manual es para ti, juegues al fútbol todos los días o si es tu primer encuentro con el balón. Está hecho para quien corre tras la pelota, para quien anima desde las tribunas y para quienes creen que jugar es una forma noble de construir un México en paz.

Junto a Tepol, un conejo saltarín y muy divertido, descubrirás que cuidar a los demás y escuchar la voz del equipo es el mejor truco para que el juego sea mágico y nunca se detenga.

Aquí entrenamos para que la alegría de la cancha llegue hasta tu casa, tu barrio y tu escuela.

LAS MARAVILLAS DE LOS LIBROS MÁGICOS

¡Psst! ¿Sabías que tienes un permiso especial para ser feliz? Se llama la Convención de los Derechos del Niño. Es como un mapa padrísimo que nos recuerda que los niños tienen derechos, es decir, cosas importantes que nadie les puede quitar, como jugar, estar sanos y decir lo que piensan.

Un sabio llamado Francesco Tonucci, profesor italiano, explicó por qué estos derechos son tan valiosos y enseñó que el juego también es una forma de aprender: cuando los niños juegan, conocen el mundo y expresan sus ideas, tal como lo dice la Convención. Cuando jugamos al fútbol con respeto y en equipo, ponemos en práctica nuestros derechos y construimos paz.



TRABAJO EN EQUIPO

Algunos de estos ejercicios necesitan de la guía de una persona adulta. Su misión es acompañarte con paciencia, escuchándote sin juzgar y permitiendo que las niñas y los niños jueguen libremente.

LOS 5 PASES de oro

Escucha activa: Deja que quienes juegan expresen libremente lo que sienten y piensan.

Sin presiones: Esta aventura no es una tarea. Si hoy no tienes ganas de hablar o dibujar, ¡no pasa nada! Se puede hacer cualquier otro día.

Cero regaños: Este es un espacio de confianza que no busca corregir, sino comprender y acompañar.

Comparte tu experiencia: Platicar sobre tus propios sentimientos nos ayuda a desarrollar la confianza y a ponernos en los zapatos de los demás.

Juego en equipo: Tú también aprendes en este proceso. Nadie tiene todas las respuestas y descubrir juntos es la mejor jugada.

LA LEYENDA DE TEPOL Y EL BALÓN-SOL

¡Qué onda! Soy Tepol, el conejo o teporingo más veloz de los volcanes mexicanos. Sí, habito en el Popocatepetl, el Iztaccíhuatl, el Pelado y el Nevado de Toluca. ¿Ves este balón? ¡Es el Balón-Sol! Mis abuelos me contaron que es mágico: brilla y rueda para todos por igual, nos une como una gran familia y su luz se pone increíble cuando jugamos unidos y nos tratamos con amor.

Pero este balón necesita amigos y cuidadores... Cuando tu luz ayuda a que el fútbol se juegue en paz y armonía, te conviertes en una estrella que ilumina el juego y hace que nunca se apague. Por ejemplo, cuando hay gritos, el balón se pone gris; pero cuando tú ayudas a levantar a quien se cae, escuchas al otro antes de gritarle y cooperas para hacer las paces, ¿qué crees? ¡Pum! Más brillante se pone el Balón-Sol.

¿Te late el reto? ¿Te sumas conmigo para que juntos –tú, yo y todo México– hagamos que esa luz nos acompañe siempre?



¡Quiúbole! En esta aventura vamos a conocer historias reales del futbol y a jugar con ellas para aprender todo lo que nos enseña este hermoso deporte.

Recorreremos 9 Jugadas sagradas. Al terminar cada una, ganarás una medalla que puedes pintar en tu cuaderno favorito. Cuando las juntes todas, ¡serás una estrella del Balón-Sol, como yo!



ASÍ SE JUEGA CADA JUGADA

- ✧ **Exploración:** Escuchamos una historia con el corazón.
- ✧ **Zona de juego:** Es momento de jugar e imaginar. Aquí creamos soluciones y descubrimos nuevos caminos.
- ✧ **Reflexión y cotorreo en el vestidor:** Platicamos sobre lo que sentimos.
- ✧ **Celebración:** ¡Ganaste una medalla! Ilumínala con mucho color.
- ✧ **En tu vida diaria:** El juego sigue. Llevamos lo aprendido a nuestra casa, escuela, colonia y a cualquier lugar al que nos inviten para compartirlo con todos los demás.

Al final del viaje encontrarás un Tesoro de palabras, en el que reunimos las más importantes que descubrimos en el camino. Porque las palabras nos permiten entender lo que sentimos, expresar lo que pensamos y construir el equipo que soñamos.



¿CUÁL ES NUESTRA ARMADURA?

Antes de embarcarnos en esta aventura, vamos a conocer estos escudos invisibles que nos protegen en todo lugar:

- ✧ **Derechos de la Niñez:** Es tu escudo invisible que dice: «¡Tengo derecho a jugar y ser feliz!».
- ✧ **Igualdad:** Todas las personas tenemos la misma fuerza en el corazón, seamos niñas o niños.
- ✧ **Inclusión:** Nadie se queda en la banca de la soledad. Aquí, en esta aventura y en la vida, todos podemos jugar y disfrutar del futbol.
- ✧ **Diversidad:** Cada quien tiene una voz, unos gustos, una playera y un color de piel diferente, y es justo por eso que nuestro equipo se hace más fuerte y extraordinario.

CUÉNTANOS SOBRE TI

Antes de brincar, reír y aprender con Tepol, cierra los ojos un momento y pregúntate:

¿Qué ruido hace el balón cuando rebota cerca de ti: boing, pum, tac?

Antes de jugar... ¿Sientes cosquillitas en los pies o mariposas en la panza?

Si tú estuvieras jugando y escucharas un insulto desde la tribuna, ¿qué pasaría en tu cuerpo: sentirías fuerza e impulso o te haría achicoparte un poco?

Cuando tienes el balón y vas a anotar un gol, cómo se sienten tus pies, rápidos como un rayo o firmes como un árbol

Mira a tus amigos: ¿De qué tamaño es la sonrisa de alguien que está feliz jugando?

Si hoy pudieras pintar tu alegría, ¿sería un color brillante como el sol o suave como una nube que necesita un abrazo?

“Empecé jugando en una plazoleta, con árboles y piedras haciendo de portería. Fueron años felices, aprendiendo que el fútbol es compartir y respetar al rival. No creto que el fútbol sea sinónimo de violencia sino de diversión”.

Sergio Ramos
Futbolista y Embajador
de UNICEF España.

¡MANOS A LA OBRA!

JUGADA 1

• EL PACTO DE LOS COLORES •



Exploración

¡qué onda, valiente!

Hace muchos años, en 1931, al final de un partido amistoso entre Francia e Inglaterra, los jugadores hicieron algo mágico: se quitaron sus playeras y las intercambiaron entre equipos. Fue como decir: «Tu color me gusta y lo voy a cuidar».

En otra ocasión, un crack de España llamado Andrés Iniesta también lo hizo para abrazar con el corazón a un amigo, Dani Jarque, jugador del Espanyol, quien había fallecido días atrás. ¿Has sentido lo chido que es cuando alguien te presta su gorra favorita o su juguete preferido? Sientes que esa persona te acompaña y te cuida.

Al cambiar colores, nos enviamos un mensaje poderoso: nuestras diferencias no nos separan; al contrario, nos unen.



Zona de juego



¿qué aprenderemos hoy?

Que el respeto es como un puente de colores que nos une a todos.

TU MISIÓN

PASO 1

Cierra los ojos e imagina a una niña o un niño que vive muy lejos de aquí. ¿Cómo sería su playera de fútbol?

PASO 2

En tu cuaderno dibuja esa playera mágica. Usa tus colores favoritos, ponle puntos, rayas o estrellas.

PASO 3

Ahora, invita a mamá, papá o a un amigo a que dibuje la suya.



PASO 4

Pónganse frente a frente, muestren sus dibujos y digan juntos: «Yo cuido tu color y tú cuidas el mío, ¡así jugamos juntos y nadie tiene frío!»

Reflexión y cotorreo en el vestidor



Actividad guiada por una persona adulta.

Para platicar: Cuando viste las playeras de los demás, ¿tu corazón saltó de felicidad o se quedó quietecito? ¿Qué cara pondrías tú si alguien te invita a jugar por primera vez?

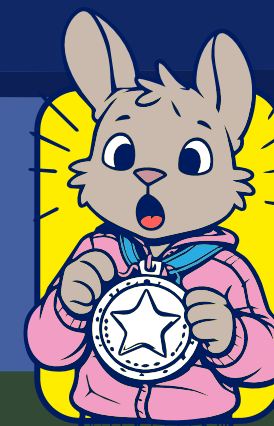
Para quien acompaña: Cuéntale a la pequeña o pequeño sobre una vez que llegaste a un lugar nuevo y alguien te recibió con una sonrisa o un gesto amable.

Tu historia le enseña que un saludo cálido es la llave que abre la puerta de la amistad.

Celebración



¡Brincos de alegría! Ganaste tu primera medalla porque aprendiste que ser buen compañero es valorar lo que el otro ama. Ilumínala con mucho color en tu cuaderno. Tu Balón-Sol acaba de encender su primera chispita.



En tu vida diaria



Esta semana, en el recreo o en el parque, busca a alguien que esté jugando solito. Acércate saltando como yo y pregúntale: «¿A qué te gusta jugar?». Escucha su respuesta como si fuera un tesoro.

Así es como los colores de la amistad empiezan a brillar fuera de la cancha.

JUGADA 2

• una alegría especial •

¡Hijole, esta historia me pone la piel de gallina! Hace tiempo, en el Mundial de Francia 1998 en un partido muy importante contra Alemania, nuestra Selección Mexicana perdió. Mis compas estaban muy tristes, con las orejas gachas... pero pasó algo increíble. Los alemanes, que eran los rivales, empezaron a aplaudirles!

Lo hicieron porque México jugó con mucho corazón. Ese día aprendimos que ganar es chido, pero esforzarse es de campeones. No necesitas un trofeo para brillar; tu esfuerzo es muy valioso.



Exploración

Zona de juego



¿Qué aprenderemos hoy?

Que aplaudir los logros de los demás es un superpoder que nos une.

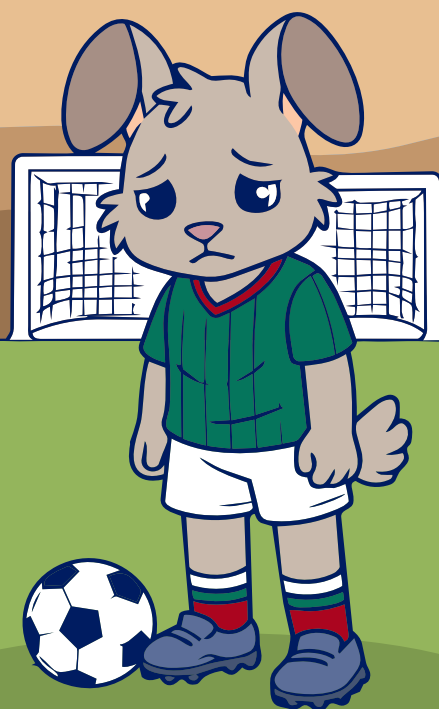
TU Misión

Paso 1. Hoy, en tu casa o en la escuela, abre bien los ojos como un lince. Busca a alguien que le esté echando muchas ganas a algo (haciendo su tarea, apoyando en casa o practicando un deporte).

Paso 3. En tu cuaderno, dibuja un sol gigante. En cada rayo, escribe el nombre de alguien a quien viste esforzarse hoy. Mira cómo brilla tu cuaderno.

Paso 2. ¡Regala un rayito de sol! Dale un aplauso, una sonrisa o dile: «¡Qué bien lo hiciste!».

ESCANÉAME



Reflexión y cotorreo en el vestidor



Actividad guiada por una persona adulta.

Para platicar: ¿Qué sonido hace tu corazón cuando alguien te aplaude o te dice «bien hecho»? ¿Viste cómo se iluminaba la cara de la persona a la que le aplaudiste?

Para quien acompaña: Cuéntale a la pequeña o pequeño a qué persona admiras tú y qué sentiste la primera vez que le dijiste: «¡Felicidades, me encanta lo que haces!».

Enseñar a reconocer el mérito ajeno ayuda a que la niñez crezca sin envidias y con mucha seguridad en sí misma.

Celebración



¡Órale! Ganaste una medalla por celebrar el esfuerzo de los demás. Píntala y siente cómo crece tu equipo.



En tu vida diaria



Busca a alguien que no sea uno de tus mejores amigos. Si hace algo padre o se esfuerza, dile: «¡Buen intento!» o «Qué chulada de pase».

Verás que ese gesto o aplauso es como medicina mágica: no solamente dibuja una sonrisa en su rostro, sino que hace que todos le echen más ganas.



A veces no ganamos, ¡pero mira mis orejas! Si las tengo arriba es porque me divertí intentándolo. Como yo, ¡sacúdete la tristeza de la colita y prepárate para el siguiente salto!

JUGADA 3

• una porra de amor •



Exploración



Te voy a contar algo que nunca voy a olvidar. Hace algunos años, el equipo colombiano Atlético Nacional iba a jugar en su estadio un juego final contra uno brasileño llamado Chapecoense. Todo estaba listo, pero antes del partido ocurrió un accidente, el equipo de Brasil no pudo llegar a la cancha porque su avión se estrelló y muchas personas murieron. ¡Fue muy triste!

Ese día pensé que el estadio estaría vacío, pero no fue así. Las familias, las niñas, los niños y adolescentes, y toda la afición llegaron igual, vestidos de verde, no para gritar goles, sino para acompañar. Encendieron luces, aplaudieron en silencio y mostraron que el fútbol también sirve para dar abrazos, incluso cuando duele.

Yo miré al Balón-Sol y, aunque no rodó, brilló como nunca.

ESCANÉAME



Zona de juego



¿qué aprenderemos hoy?

Que ver el fútbol en la tele, el parque o el estadio también es jugar, y que nuestra voz puede cuidar o lastimar.

TU MISIÓN

PASO 1

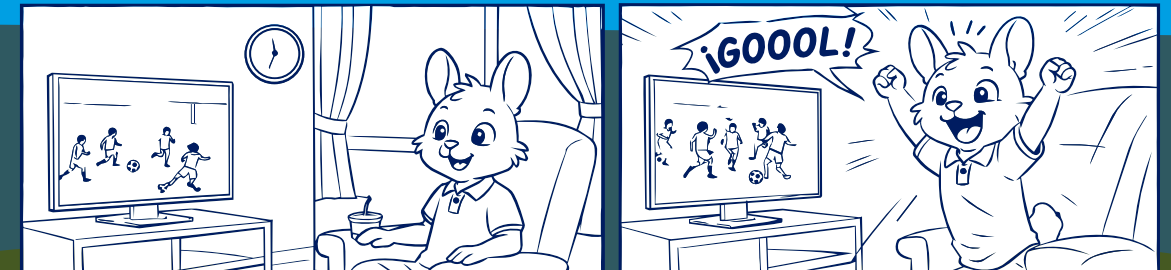
Imagina que estás viendo un partido en el sofá de tu casa. En tu cuaderno dibuja dos globitos de voz (como los de las historietas): En uno, escribe palabras, sonidos o gestos que apagan el Balón-Sol. En el otro, palabras o gestos que lo hacen brillar, como aplausos, expresiones de ánimo o silencio respetuoso.

PASO 2

Marca con una estrella los sonidos o palabras que tú elegirías usar cuando ves el fútbol.

PASO 3

Inventa tu propia forma de animar con respeto. Puede ser un aplauso suave, una frase bonita o una respiración profunda antes de hablar.



Reflexión y cotorreo en el vestidor



Para platicar:

Actividad guiada por una persona adulta.

¿Qué puedes hacer si alguien se enoja mucho viendo el fútbol?

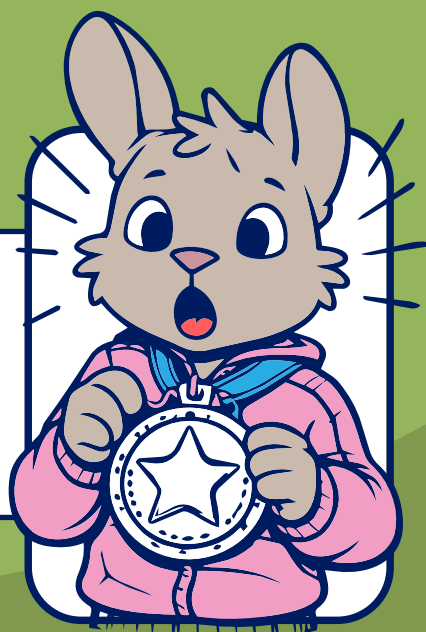
- OPCIÓN A:** Respirar.
- OPCIÓN B:** Cambiarme de lugar.
- OPCIÓN C:** Decir una frase calmada.
- OPCIÓN D:** Pensar: «Yo no voy a repetir eso».

Para quien acompaña: Pláticale sobre una vez en la que tuviste que controlar tus palabras para no lastimar a alguien, y qué aprendiste de eso.

Esta actividad no busca corregir ni señalar, sino recordar que las niñas y los niños aprenden a ser fanáticos observando cómo los adultos viven la emoción.

Celebración

¡Muy bien! Ganaste una medalla porque aprendiste que tu voz tiene poder. Píntala con colores, como las luces que tiene el Balón-Sol.

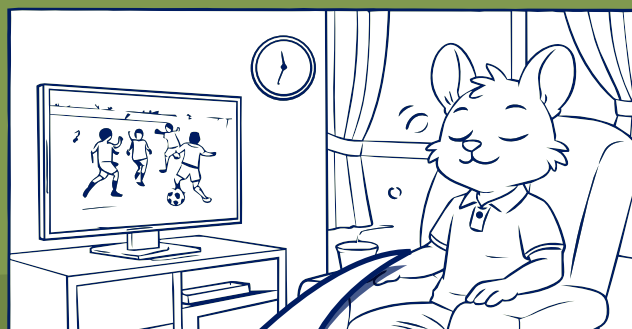


En tu vida diaria

Cuando veas el fútbol en casa y el ambiente se ponga tenso, haz esto:

Pon tu mano en el pecho, respira profundo y con tu voz tranquila invita a la calma.

Puede ser una frase sencilla como:



«Respiremos», «Ya va a pasar» o «Mejor animemos a los jugadores».



Si prefieres no hablar, regala un aplauso suave o quédate cerca con una actitud tranquila.

A veces, cuando alguien se enoja, lo que más ayuda es sentir que no está solo.

JUGADA 4

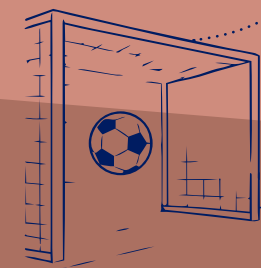
• En honor a la Verdad •



Afina tus oídos, porque esta historia es para valientes. El gran goleador alemán Miroslav Klose metió un gol con la mano. El árbitro no lo vio y gritó: ¡GOL! Pero Klose se acercó y dijo: «No, fue con la mano».

Él prefirió decir la verdad antes que ganar haciendo trampa. Sus rivales, en lugar de enojarse, ¡corrieron a abrazarlo! Klose nos enseñó que un gol de mentira no vale nada. Ser valiente sabe a zanahoria crujiente.

Si no jugamos con la verdad, la luz de nuestro Balón-Sol se apaga.



ESCANÉAME



Zona de juego



¿QUÉ APRENDEREMOS HOY?

A escuchar esa voz en el corazón que nos dice lo que está bien.

TU MISIÓN

PASO 1

Imagina que llevas un silbato invisible en el pecho.
Suena bajito en tu corazón cuando sabes que algo no estuvo bien.

PASO 2

En tu cuaderno, dibuja tu propio silbato.
Ilumínalo con colores que te den mucha fuerza y paz.

Misión secreta: Si estás jugando y algo sale mal o cometes una falta, sopla tu silbato imaginario. Detente y repite con calma: «La verdad, fui yo». Verás qué bien se siente.

Reflexión y cotorreo en el vestidor



Actividad guiada por una persona adulta.

Para platicar: ¿Cómo se siente tu panza después de decir la verdad?
¿Tu respiración se siente agitada como una carrera o tranquila como una siesta?

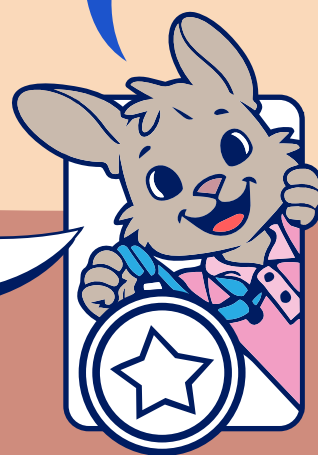
Para quien acompaña: Cuéntale de esa vez que te dio mucha pena decir la verdad, pero lo hiciste. ¿Cómo te sentiste al soltar ese secreto?

Cuando un niño dice la verdad sobre un error, felicita su honestidad antes de hablar de la falta. Eso fortalece la confianza.

Celebración



¡Qué valor tienes! Decir la verdad es de campeones.
Pinta tu medalla con colores brillantes. Vas muy bien. ¡Tu medalla se ve padre!



En tu vida diaria



Si esta semana te equivocas en algo, piensa: «¿Cómo puedo arreglarlo?». Aceptar tus errores te hace ser mejor.

Los amigos confían más en alguien que dice la verdad que en alguien que mete goles con trampa. ¡Tú eres de las personas valientes!

Buena Práctica

¿Sabías que tu silbato invisible se usa en muchos países?

Está inspirado en el programa *FIFA Grassroots* (Futbol base). Este mensaje viaja por todo el mundo enseñando que jugar limpio es más importante que anotar mil goles. Niñas, niños y adolescentes aprenden que el futbol es un lugar seguro cuando elegimos decir la pura verdad. ¡Tú y ellos juegan en el mismo equipo!



JUGADA 5

• Maestría de los japoneses •

En varios mundiales de fútbol, las porras de Japón nos enseñaron algo muy bonito. Al terminar los juegos, sin importar si ganan o pierden, ¡dejan el estadio rechinando de limpio! En su Selección hacen lo mismo: dejan el vestidor impecable, ponen figuritas de papel llamadas origami y escriben una nota que dice «Gracias».

Ellos saben que cuidar el lugar donde jugamos es una forma de respetar. Es como dejar un regalo para los que vienen después.



Exploración



ESCANÉAME



Zona de juego



¿QUÉ aprenderemos hoy?

Que dar las gracias y cuidar nuestra cancha nos hace un equipo con corazón.

PASO 1

¡Crea tu balón de papel! Escanea el código y sigue el paso a paso.



PASO 2

Entrégale ese balón a alguien que te cuide mucho. Mírala a los ojos y dile: «Gracias por lo que haces por mí».

PASO 3

Fíjate bien en su cara. Verás cómo su sonrisa ilumina toda la habitación.

TU MISIÓN

Reflexión y cotorreo en el vestidor



Actividad guiada por una persona adulta.

Para platicar: Cuando diste las gracias, ¿qué escuchaste en respuesta? ¿Viste un brillo especial en los ojos de la otra persona?

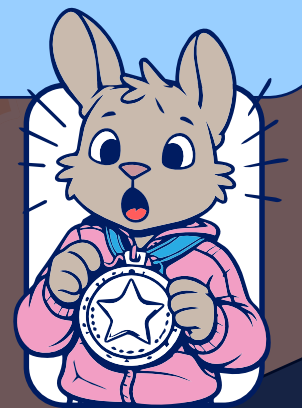
Para quien acompaña: Cuéntale a la pequeña o pequeño sobre una vez que alguien te dio las gracias de forma inesperada. ¿Cómo se sintió tu corazón ese día?

Practicar la gratitud hace que la niñez valore lo que tiene y desarrolle una actitud positiva ante la vida.

Celebración



¡Qué detalle tan increíble! Cuidar tu espacio y ser agradecido está buenísimo. Pinta tu medalla, tu Balón-Sol brilla de alegría por tu buen corazón.



En tu vida diaria



En tu escuela o en casa, si ves algo tirado, recógelo aunque no sea tuyo. Y cuando veas a las personas que nos ayudan a que todo esté limpio y bonito, regálales una sonrisa y diles: «¡Muchas gracias!»

Dejar los lugares mejor de como los encontramos es la jugada maestra.

JUGADA 6

• GOLES EN LAS NUBES •



Exploración

¡Imagínate un pueblito en la montaña en Chiapas, donde las nubes casi tocan el cielo! Allí, las niñas indígenas de una comunidad del pueblo tsotsil querían jugar al fútbol, pero algunos niños les decían: «Naaah, esta cancha es solo de nosotros».

Pero no se rajaron y empezaron a jugar y a entrenar, y poco a poco, mostraron que sus goles valen lo mismo que los de cualquiera. Al final, todos entendieron que la cancha no tiene dueños. Ahora juegan juntos, niñas y niños, ¡y el balón rueda más feliz! Nos enseñaron que en el equipo de la vida, todos tenemos el mismo derecho a soñar y a jugar.



Zona de juego



¿QUÉ aprenderemos hoy?

A recibir con los brazos abiertos a los demás y a ser tolerantes para que nadie se sienta solito.

TU MISIÓN

PASO 1 Si ves a alguien desanimado, que no lo invitan a jugar o que se siente solo, conviértete en su escudo. Acércate y dile: «Ven aquí hay un lugar para ti».

PASO 2 Inventa una señal con tus manos para decir: «Aquí te cuidamos». Puede ser un corazón, un choque de palmas o un abrazo al aire.

Reflexión y cotorreo en el vestidor



Actividad guiada por una persona adulta.

Para platicar: ¿Viste cómo cambió el rostro de tu amigo cuando lo invitaste a jugar? ¿Pasó de estar gris a brillar como el sol?

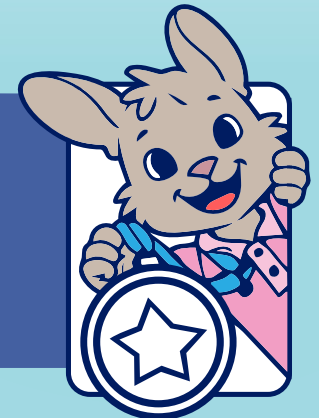
Para quien acompaña: Cuéntale a la pequeña o pequeño sobre aquella vez que tuviste miedo o pena y alguien te dio la mano para apoyarte. ¿Qué hizo esa persona por ti?

Validar que todos podemos jugar juntos ayuda a romper prejuicios desde la infancia y fomenta un ambiente de respeto total.

Celebración



¡Chócalas! Proteger a los demás es la jugada más bella de todas. Estás muy cerca de la meta.



En tu vida diaria



Si notas que alguien en casa o en la escuela tuvo un mal día, quédate cerca de esa persona. No necesitas decir mucho, a veces solo estar ahí y regalarle una sonrisa es el mejor escudo del mundo.

¡RECUERDA QUE EN TU EQUIPO CABEN TODOS!

JUGADA 7

• Un mismo sentir •



Exploración

Ahora platiquemos del futbol femenino. En 2020, las futbolistas profesionales de México, principalmente de nuestra LIGA MX Femenil, lanzaron un grito muy fuerte, para que los equipos de hombres y de mujeres tengan las mismas oportunidades.

El futbol es como un gran rompecabezas: si falta una pieza, ¡no está completo! Cuando jugamos parejo, los sueños brillan igual para todos. ¿A poco no se siente padrísimo cuando te dicen «tú puedes»?



Zona de juego



¿qué aprenderemos hoy?

Que en el equipo de la vida, todas las personas somos igual de importantes.

TU misión

pasos

1

Imagina un partido en el que caben todas las personas: niños, niñas, abuelos, personas en silla de ruedas, ¡todos! Dibuja esa cancha llena de colores en tu cuaderno.

2

Mira a las mujeres que juegan al futbol. ¿Qué talentos y poderes ves en ellas? Dibuja 3 cosas increíbles que hagan (como volar para alcanzar el balón o dar pases mágicos).

3

Investiga el nombre de una jugadora de la Selección de México y escríbelo en letras gigantes con muchos adornos, porque ella es admirable.

Reflexión y cotorreo en el vestidor

Actividad guiada por una persona adulta.

Para platicar: Cuando niñas y niños juegan con las mismas reglas, ¿qué ruidos escuchas: risas, gritos de gol, aplausos?

Para quien acompaña: Cuéntale sobre una mujer que admires mucho (puede ser de tu familia, una maestra o alguien de tu comunidad) y una gran lección que te haya enseñado.

Fomentar la admiración por las figuras femeninas en el deporte ayuda a que niñas y niños crezcan viendo la igualdad como algo natural y valioso.

Celebración

¡Fuera de serie! Hoy aprendiste que cada persona es una pieza clave para ganar el partido de la amistad. Pinta tu medalla, ya casi terminas tu mapa.

¡Tu balón-sol está a punto de explotar de lo brillante que se ha puesto!

En tu vida diaria

Busca una tarea en casa que siempre haga otra persona y dile: «Yo te ayudo, hagamos equipo». Demuestra que en la casa, como en la cancha, todos podemos jugar en cualquier posición para que el hogar brille.



JUGADA 8

• EL CAPITÁN DE LA CALMA •



Exploración

Esta historia está de pelos. En un partido muy intenso, a un gran capitán español llamado Carles Puyol le dieron un golpe. Sus compañeros corrieron muy enojados para reclamar, pero Puyol... mantuvo la calma. No dejó que el coraje le ganara: respiró hondo y los detuvo para seguir jugando.

Se la rifó como los grandes. Puyol sabía un secreto: el corazón caliente te ayuda a correr y la mente fría a ganar. Él no permitió que su «volcán» explotara.

RESPIRA



Zona de juego



¿QUÉ APRENDEREMOS HOY?

A enfriar nuestro volcán para decidir bien, como lo hace un verdadero capitán.

TU MISIÓN

1

En tu cuaderno, dibuja un gran volcán. Por dentro, ponle color rojo y escribe (o dibuja) lo que te hace sentir ganas de explotar.

2

A su alrededor, dibuja cosas que te den frescura y paz (como un helado, un abrazo de mamá o un chapuzón en el agua).



3

Completa esta frase mágica en tu cuaderno: «Cuando me sienta enojado y mi volcán vaya a explotar, yo voy a _____».

Algunos ejemplos: respirar como un globo, saltar como Tepol o contar hasta diez.

Reflexión y cotorreo en el vestidor



Actividad guiada por una persona adulta.

Para platicar: ¿Qué sientes en tus manos cuando estás enojado: se cierran, sudan, tiemblan? ¿Qué ruido hace tu respiración cuando intentas enfriar el volcán?

Para quien acompaña: Cuéntale a la pequeña o pequeño qué truco usas tú para no gritar cuando estás muy enojado o enojada.

Enseñar técnicas de respiración desde la infancia les da una herramienta de inteligencia emocional que usarán toda su vida.



Celebración



¡Eres un fuera de serie! Ser dueño de tus emociones te hace un capitán de verdad. Te falta una medalla para ser parte de mi tropa.

En tu vida diaria



Inventa tu palabra de calma. Puede ser: «Tranqui», «Paz y amor», «Sin broncas» o «¡Zanahorias!». Esta semana, si algo te molesta mucho en la escuela o en casa, pon tu mano en el pecho, di tu palabra en voz baja y respira profundo.

ESE ES EL SUPERPODER DE LOS QUE SABEN GANAR CON EL CORAZÓN.

JUGADA 9

• Las raíces de la tierra •



Exploración



¡Llegamos al final de nuestra aventura! Te quiero contar sobre Janelly Farías, una jugadora súper valiente de nuestra selección de chicas que nació en Estados Unidos, aunque sus padres son mexicanos. Ella dice que el fútbol es como un gran abrazo que une a todas las personas, sin importar el lugar en el que nació o sus gustos.

Janelly nos enseña que el equipo más fuerte no es el que anota más goles, sino el que hace que todos se sientan felices y respetados. En este equipo, ¡el amor y la amistad son el mejor uniforme! ¿Ya viste que hasta en el campo las flores son de muchos colores? ¡Así es nuestro equipo!

Zona de juego



¿Qué aprenderemos hoy?

Que ser diferentes nos hace un equipo único, lleno de color y de vida.

Tu misión

Paso 1

En tu cuaderno inventa y dibuja un escudo de fútbol muy grande. Divídelo en 4 partes y en cada una dibuja algo que te haga único: tu comida favorita, tu color preferido, el animal que más te gusta y el juego que más disfrutas.

Paso 2

Pide a alguien de tu familia que dibuje sus cuatro cosas favoritas en un papelito y pégalo junto a tu escudo.

Paso 3

¡Mira qué padre se ve! Son gustos diferentes, pero juntos forman el escudo más lindo del mundo.

Reflexión y cotorreo en el vestidor



Actividad guiada por una persona adulta.

Para platicar: Si el mundo fuera de un solo color y todos comiéramos lo mismo... ¿cómo se vería ese paisaje? ¿Se vería divertido o muy aburrido?

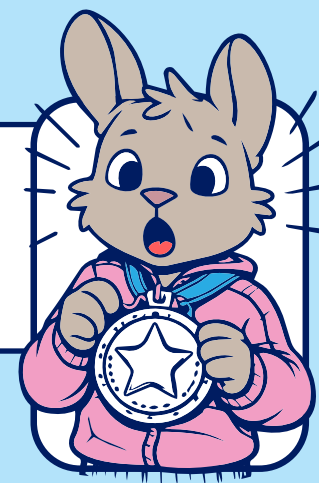
Para quien acompaña: Cuéntale sobre un amigo o amiga que sea muy diferente a ti y por qué esa amistad es tan especial.

Al valorar las diferencias, le enseñamos a la niñez que la diversidad no es un problema, sino la mayor riqueza de nuestra comunidad, ¡lo que nos hace fuertes!

Celebración



Lo lograste, has completado todas las jugadas.
¡El Balón-Sol está muy feliz!



En tu vida diaria



Lleva tu luz a todos lados. En la casa, el barrio o la escuela, asegúrate de que nadie se quede sin compañía. Si ves a alguien así, acércate saltando y dile: «Hola, ¿quieres ser parte de mi equipo?».

El fútbol y la paz son del mismo equipo y ruedan contigo.

ESCANÉAME



¡Momento de dar la vuelta olímpica!

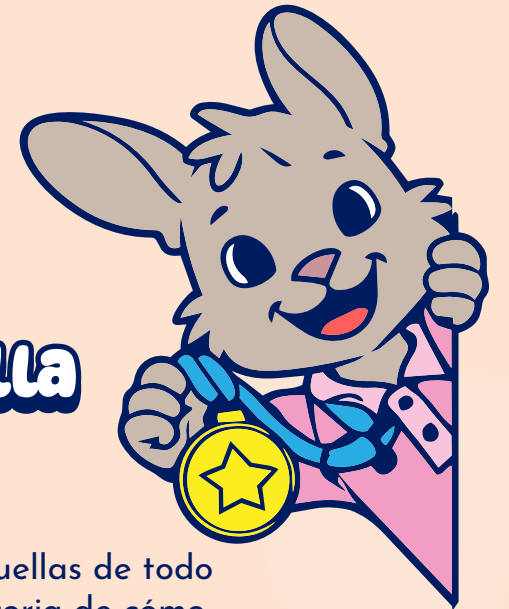
¡Órale, lo hiciste increíble! Mis orejas están moviéndose de felicidad porque desde hoy eres una estrella del Balón-Sol. Espero que nunca olvides que el fútbol es para disfrutar, hacer amigos y crecer juntos en todos lados.

¿Sabes por qué mi balón es tan especial? Porque es como el sol de allá arriba: el sol no elige a quién iluminar, nos regala su calor a todos por igual, sin importar quiénes o cómo somos. El balón es igualito: cuando rueda, no distingue colores, fronteras ni idiomas; él solo quiere que todas las personas jueguen bajo su luz.

Por eso ahora tú eres una estrella. Cada vez que ayudas a alguien a levantarse, escuchas a un amigo o dices la verdad, imitas al sol y le regalas un poquito de tu luz al mundo. Te invito a que lleves ese poder contigo a tu casa, a tu escuela, a tu comunidad y a cualquier lugar donde ruede un balón de fútbol.



Mi sello como estrella del Balón-sol



Mira todas tus medallas pintadas. Son las huellas de todo lo que aprendiste. Cada una cuenta una historia de cómo cuidaste a los demás.

En este espacio de tu cuaderno, dibuja el momento de esta aventura que te hizo sentir más feliz o más valiente. Ponle los colores más brillantes que tengas.

El gran festejo

Actividad para realizar con una persona adulta.

Para platicar: ¿Qué sonido inventamos para celebrar que ya eres de mi equipo? ¿Un grito de gol, un aplauso de trueno o un silbido mágico? ¡Hagámoslo juntos ahora mismo!

Para quien acompaña: Elige tu dibujo favorito del manual y dile a la pequeña o pequeño qué es lo que más admiras de su forma de tratar con cariño a su equipo.

Tu voz es el premio más valioso. Al reconocer su bondad, haces que su compromiso con la paz crezca para siempre.

Den un aplauso fuerte o un abrazo de gol. Hoy celebramos que el mundo tiene una nueva estrella que ilumina el fútbol: ¡tú!

Pitazo final

Cuidar el Balón-Sol es como elijo ser, jugar y convivir en la cancha, en la escuela, en el parque y en casa. Estas son mis reglas de oro:

Levantar, nunca empujar: Mi fuerza se nota cuando le doy la mano a quien ha caído.

La verdad es mi brújula: Decir la verdad hace que el juego sea ligero y justo para todos.

Elegir el respeto: En el futbol y en la vida, todas las personas tienen un lugar especial.

Encender la alegría: Mi misión es que nadie se quede o se sienta solo y que jugar sea siempre una fiesta compartida.

Mi voz también juega: Animo y echo porras sin insultar, respiro antes de gritar y recuerdo que mis palabras pueden cuidar o dañar el juego.

Piiiiiii



“El futbol es algo muy importante. Creo que a través del futbol podemos cambiar el mundo para bien... El balón no discrimina y por eso para mí lo es todo”.

Janelly Farías
Exfutbolista de la Selección Nacional
Femenil de Futbol de México.



Tesoro de palabras

Un gran equipo no se forma solo con talento, sino con valores. Así como entrenamos para jugar mejor, también aprendemos –desde el fútbol– a respetar, convivir y vivir en paz. Los valores son decisiones y actitudes que nos acompañan cada día, dentro y fuera de la cancha.

cómo somos

Honestidad: Es decir la verdad y actuar bien, incluso cuando nadie nos está mirando. Es escuchar esa voz suave que nos dice qué es correcto.

Autocontrol: Es reconocer lo que sentimos, manejar nuestras emociones y aprender a calmarnos para elegir buenas decisiones.

Esfuerzo: Es intentarlo una y otra vez con ánimo y esperanza, aunque algo no salga a la primera. Así crecemos día a día.

Valentía: Es hacer lo correcto aunque el corazón lata rápido o sintamos un poco de miedo.

Humildad: Es saber que siempre podemos aprender y aceptar nuestros errores con tranquilidad y ganas de mejorar.

cómo convivimos

Gratitud: Es dar las gracias con palabras y también con acciones, cuidando lo que otros hacen por nosotros.

Respeto: Es tratar con cariño a las personas, a los animales y a los lugares. Es entender que todos somos valiosos.

Empatía: Es intentar ponerse en el lugar del otro y tratarlo con comprensión y cuidado.

Saber escuchar: Es prestar atención con los oídos, los ojos y el corazón, sin interrumpir y sabiendo que la voz del otro importa.

Amistad: Es un lazo especial que nos une. Es compartir alegrías, guardar secretos y cuidar a quienes caminan y juegan con nosotros.

Solidaridad: Es tender la mano cuando alguien lo necesita. Porque en la vida y en el juego, nadie debería sentirse solo.

Reconocimiento: Es alegrarnos por los logros de los demás y celebrar sus esfuerzos con una sonrisa sincera.

cómo jugamos juntos

Juego limpio: Es respetar las reglas y a los demás para que todos podamos disfrutar en paz.

Inclusión: Es abrir espacios para que todos participen. En nuestro equipo nadie queda fuera.

Igualdad: Es recordar que todas las niñas y los niños tienen los mismos derechos y los mismos sueños.

Diversidad: Es entender que cada persona es única y que juntos formamos un equipo más bonito y fuerte.

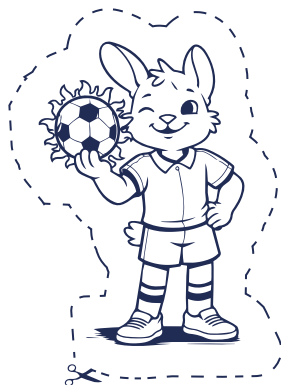
cómo cuidamos a la comunidad

Responsabilidad compartida: Es saber que cada persona, nuestras familias y las personas que forman la sociedad ayudamos a cuidar el ambiente, la convivencia y la paz.

Libertad y armonía: Es poder ser tú mismo y vivir tranquilo, en paz contigo y con quienes te rodean.

Recorta, juega y colecciona

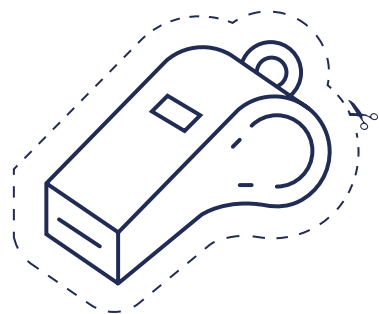
¡Saca tus tijeras, valiente! Mira los tesoros que Tepol descubrió en los volcanes. Ilumínalos, recórtalos y pégalos en tu cuaderno o donde más te guste para que la luz del Balón-Sol brille siempre en tu equipo.



Tepol feliz



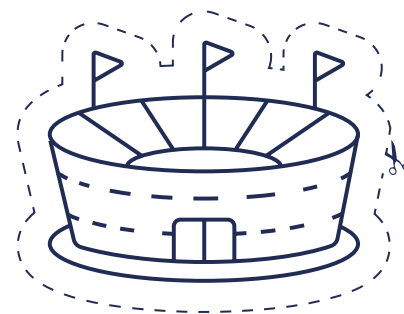
Balón-Sol



Silbato ¡Piiii!



Tesoro de palabras



Lugar de celebración



Libros mágicos



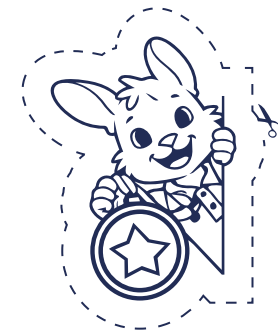
Rayo de sol



Tepol volcán

• TUS 9 medallas •

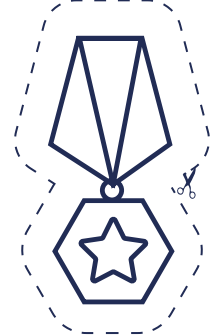
Recórtalas conforme avances en las jugadas.



Medalla Amistad
Ser buen compañero y valorar lo que el otro ama.



Medalla Reconocimiento al Esfuerzo
Celebrar los logros propios y de los demás.



Medalla Voz Respetuosa
Usar las palabras para cuidar y animar.



Medalla Honestidad
Decir la verdad y jugar limpio.



Medalla Gratitude
Agradecer y cuidar los espacios compartidos.



Medalla Inclusión
Hacer sentir a todos parte del equipo.



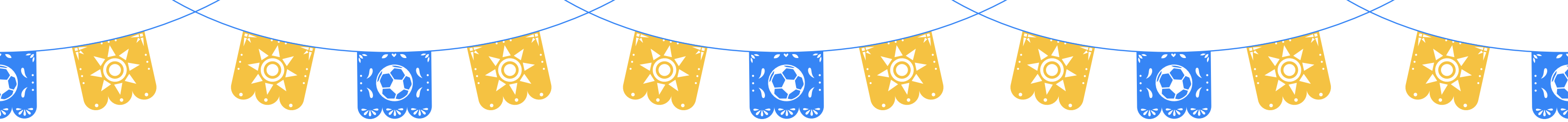
Medalla Igualdad
Reconocer que todas las personas son igual de importantes.



Medalla Tranquilidad
Controlar las emociones y actuar con calma.



Medalla Diversidad
Valorar las diferencias y construir un equipo más fuerte.



Referencias Bibliográficas

Alto Comité de los Deportes de la República Francesa. (1969). Ensayo de doctrina del deporte.

Barudy, J., & Dantagnan, M. (2005). Los buenos tratos a la infancia: Parentalidad, apego y resiliencia. Editorial Gedisa.

Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2019, 12 de julio). Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024. Diario Oficial de la Federación.

Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2014). Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes. Diario Oficial de la Federación.

Chand, S. R. (2024). ¿Quién sostiene tu escalera? Cómo rodearte de las personas adecuadas para alcanzar tu destino. Whitaker House Español.

Consejo Superior de Deportes (CSD) & UNICEF. (s.f.). Guía para la práctica deportiva para un mundo mejor.

FIFA. (s.f.). Manual de Fútbol Base (Grassroots) 6-12 años: Aprender jugando.

Galtung, J. (1996). Peace by Peaceful Means: Peace and Conflict, Development and Civilization. SAGE Publications.

Gobierno de México. (2025). Plan Nacional de Desarrollo 2025-2030. Diario Oficial de la Federación.

Huizinga, J. (2000). Homo ludens: El juego y la cultura. Alianza Editorial.

León-Portilla, M. (2017). La fauna en el pensamiento náhuatl. Fondo de Cultura Económica.

Naciones Unidas. (1989). Convención sobre los Derechos del Niño. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

Organización de las Naciones Unidas. (2003). Deporte para el desarrollo y la paz: Hacia el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo del Milenio. Naciones Unidas.

Panathlon International. (s.f.). Carta del Fair Play. Panathlon International.

SIPINNA. (2021). Programa Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (PRONAPINNA) 2021-2024. Gobierno de México.

UNESCO. (s.f.). Los valores del deporte en cada aula: Guía para enseñar respeto, equidad e inclusión a estudiantes de 8 a 12 años.

UNICEF. (2006). Guía de UNICEF para la promoción del buen trato. Ciudad de México: UNICEF México.

UNICEF. (2015). El tesoro de Pazita: Guía de juegos cooperativos para la educación en paz. Programa de Educación para la Paz.

UNICEF Ecuador. (s.f.). Guía de inclusión y empatía.

UNICEF Office of Research - Innocenti. (2021a). Playing the Game: A framework for successful child-focused sport for development programmes.

UNICEF Office of Research - Innocenti. (2021b). Playing the Game Toolkit.



UNICEF México

Fernando Carrera, Representante
Maki Kato, Representante Adjunta de Programas
Laurent Duvillier, Jefe de Comunicación
Gregor Henneka, Jefe de Recaudación
José Roberto González, Especialista de Recaudación
Ulises Díaz, Oficial de Comunicación

Coordinación editorial: Pablo de Narváez
Arquitectura pedagógica: Mayerly Peña
Contenidos: Fernando García y Pablo de Narváez
Edición y corrección de estilo: Camila González
Dirección de arte e Ilustración: Alejandra Pérez
Planificación estratégica: Helena de Narváez

Agradecimientos
UNICEF agradece a la Federación Mexicana de Fútbol (FMF)

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF, 2026
México

Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos aquí publicados, siempre y cuando no sean alterados, se asignen los créditos correspondientes y no sean utilizados con fines comerciales.

La leyenda de Tepol y el Balón-sol. El fútbol que nos guía a vivir en paz. Manual para promover la paz a través del fútbol se terminó de formar el 3 de julio de 2026 en Ciudad de México, México. Para su composición se utilizaron las familias tipográficas Josefin Sans y Super Glue.





MANUAL PARA PROMOVER LA PAZ A TRAVÉS DEL FUTBOL



FMF
FEDERACIÓN MEXICANA
DE FUTBOL

apoya a

unicef
para cada infancia

UNICEF no avala ninguna empresa, marca, producto ni servicio