

EL ECO DE TUS JUGADAS

El fútbol que
devuelve lo que das

MANUAL
PARA PROMOVER
LA PAZ A TRAVÉS
DEL FÚTBOL

FMF
FEDERACIÓN MEXICANA
DE FÚTBOL

apoya a

unicef 
para cada infancia

UNICEF no avala ninguna empresa, marca, producto ni servicio

MANUAL
PARA PROMOVER
LA PAZ A TRAVÉS
DEL FÚTBOL

Primaria: 4º a 6º 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 quienes ya saben que el fútbol no solo se juega con los pies, sino con el corazón y la cabeza. Es para ti, que ya te diste cuenta de que un grito puede romper el juego, pero una sonrisa puede rescatarlo.

Aquí no perseguimos trofeos de plástico que se quedan en una vitrina. Buscamos algo mucho más grande: que te conviertas en un protagonista del juego limpio (*fair play*).

Junto a Xochi, una ajolote aventurera y risueña, aprenderás a ponerte en los zapatos de los demás y a «reparar» el partido cuando el ambiente se ponga difícil. Tu misión es cuidar que la cancha de tu escuela, de tu colonia o del estadio sea siempre un lugar seguro, justo y, sobre todo, ¡donde todos se diviertan!

LAS MARAVILLAS DE LOS LIBROS MÁGICOS

¿Sabías que el fútbol es tu entrenamiento para ser libre? Esta guía se inspira en el *Ensayo de Doctrina del Deporte* de Francia, un texto legendario que ha enseñado a países enteros a formar grandes ciudadanos a través del juego limpio. Nos cuenta que al aceptar las reglas con lealtad, haces un pacto de verdad con los demás. Al dominar tus reacciones y enojos, te vuelves dueño de tus acciones y de tu propio camino. Jugar con valores es el superpoder que te convierte en un verdadero campeón de la paz, dentro y fuera de la cancha.



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: El juego 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 del otro.

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

EL ECO DE TUS JUGADAS

¡Qué onda! Acércate, no muerdo. Soy Xochi, una ajolote bien chida que ama el futbol, y mi superpoder es reparar lo que se descompone, así como tengo el don de que mi cuerpo se regenere cuando sufre un daño. Sí, soy un ser mágico, y endémico de México.

¿Que alguien le hizo una travesura al balón? Lo arreglamos. ¿Que el equipo anda bajoneado? Le echamos porras hasta que sanen los corazones.

Mis branquias son antenas de radio: sienten el ambiente antes de que se arme el relajo. El futbol, como el agua, se mueve con cada gesto que avientas. Tú decides si tu onda une a tu equipo o si arma una pelea.

Tu misión es crear jugadas de pura alegría y construir puentes donde otros ponen muros. Yo te echaré la mano para recomponer el juego cuando aparezcan las burlas, pero la magia en la cancha la pones tú.

¿Te avientas a ser la mera mera figura del juego limpio y la paz en este hermoso deporte de pelota?
¡Órale, pues!

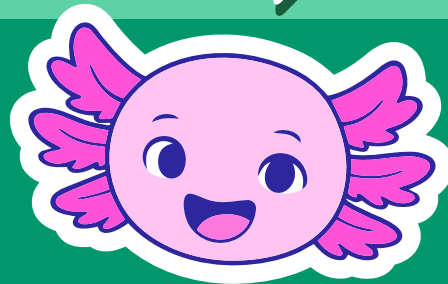


Ándale, en este viaje conocerás historias reales que nos enseñan a jugar limpio en todos lados. Toma una libreta y conviértela en tu baúl de recuerdos.

¡Ponle tu sello y tus colores favoritos!

Te esperan 7 jugadas sagradas. Cada una te permitirá ganar una medalla de cristal. El cristal es transparente, como la honestidad: nos recuerda que cuando juegas limpio y con respeto, todos pueden ver de qué está hecho tu corazón.

Al completarlas, demostrarás que sabes jugar con tolerancia y formar un equipo unido.



Así se juega cada jugada

- ✧ **Exploración (escuchamos):** Ponemos atención a lo que sienten y piensan las personas que aparecen en cada historia.
- ✧ **Zona de juego (creamos):** Con las actividades, dibujamos, imaginamos y jugamos para aprender de cada historia.
- ✧ **Reflexión y cotorreo en el vestidor (platicamos):** Después de jugar y celebrar, es momento de platicar y de escuchar para seguir aprendiendo.
- ✧ **Celebración (brillamos):** Recibes tu medalla. Es el motor que te impulsa a llevar los valores del fútbol a la casa, la escuela, la colonia y al estadio.
- ✧ **En tu vida diaria (entrenamos):** Lo que aprendiste aquí no se queda en la cancha. Llévalo a tu casa, escuela, parque y estadio, y juega en equipo todos los días.



¿Cuál es nuestra armadura?

Para que tu expedición sea genial, necesitamos ponernos estos cuatro escudos que protegen tu alegría, la de tu equipo y la de todas las comunidades de nuestro país:

- ✧ **Derechos Humanos:** Tu pase libre para jugar con alegría, sin que nadie te detenga y sin sentir miedo.
- ✧ **Igualdad:** Mismo motor, misma cancha. El talento no depende de si eres niña o niño; aquí todos jugamos parejo.
- ✧ **Inclusión:** No importa de dónde vengas, qué idioma hables, cuál sea tu color de piel o de ojos, o cómo te muevas; el equipo te necesita exactamente como eres.
- ✧ **Diversidad:** Ser diferentes es nuestra mayor fuerza. Aprender de los demás nos hace más grandes. Tu raíz es tu poder. Tu historia y tu gente son dos regalos.

CUÉNTANOS SOBRE TI

Esta actividad es para que conectes con lo que sientes cuando juegas y cuando ves el fútbol. No hay respuestas buenas o malas, solo lo que tú de verdad sientes, que te ayudará a conocerte mejor. En tu cuaderno, responde:

¿Qué sonidos escuchas en tu mente cuando entras a una cancha?

En un momento de tensión, ¿notas que tu cuerpo se pone rígido como una piedra o se mueve inquieto como el agua?

Cuando ves una injusticia, ¿qué temperatura sientes en tu pecho: calor de verano o frescura como cuando entras a la alberca?

¿Qué gestos ves en la cara de tus compañeros cuando logran recuperarse de un error?

Si tuvieras el micrófono del estadio: ¿qué palabras usarías para apoyar, animar y echarle porras a los jugadores, sin lastimar y cuidar el ambiente?

¿Qué sonido te distrae más: los gritos externos o el «ruido» de tus propios pensamientos cuando fallas un pase?

“El fútbol es un juego que hay que disfrutar y que nos permite ser felices. No solo es dominar un balón; también es ganarle a prejuicios y críticas. Representamos el sueño de muchas niñas en México para demostrarles que sí se puede. Las mujeres mexicanas somos imparables”.

Charlyn Corral

Figura de la Selección Mexicana Femenil, goleadora histórica y primera mexicana en ganar el Pichichi en España.

¡MANOS A LA OBRA!

JUGADA 1

• EL corazón de la onda •

Asómate al agua y mira esta historia. En el Mundial de 1986, que fue en nuestro amado México, nació algo especial: «la ola». Miles de personas se levantaban y se sentaban alineadas para que sus movimientos se vieran como una ola de mar en completa armonía. Nadie dio órdenes, alguien empezó y la comunidad siguió.

Las palabras son como esa ola: una frase amable puede viajar lejos y cambiar el ánimo de una persona o de todo un lugar. Nos enseña que cuando hacemos algo bueno su efecto es muy positivo. Yo lo sé bien: cuando algo empieza bonito, puede crecer y florecer.

Zona de juego



¿qué aprenderemos hoy?

Que decir o hacer algo bonito tiene el poder de cambiar el ambiente en el que te encuentras.

TU MISIÓN

PASOS

1

En tu cuaderno dibuja 3 círculos grandes y escribe dentro de cada uno: Cancha - Escuela - Casa.

2

Dentro de cada círculo, dibuja o escribe cómo saludas o te comunicas en ese lugar: ¿usas palabras?, ¿chocas la mano?, ¿das un abrazo?

PASOS

3

Ahora, elige a una persona que sea importante para ti. Escríbele en un papelito algo que admires de ella o una frase de respeto.

4

Entrégasela y dile: «Esto es para que nuestro equipo sea más lindo y fuerte».

Recuerda: Hablar es como hacer pases con el balón. Si el pase es suave y al pie, el juego sigue; si el pase es brusco o lastima, el juego se rompe.

Reflexión y cotorreo en el vestidor



Actividad guiada por una persona adulta.

Para platicar: Al entregar tu mensaje, ¿qué viste en la cara de la otra persona?, ¿cómo se siente tu cuerpo cuando animas con respeto en lugar de gritar o burlarte?

Animar también es dar una segunda oportunidad. Como yo: me caigo, pierdo una pata, me regenero, me sale otra extremidad y sigo nadando.

Para quien acompaña: Cuéntale una historia de cuando una plática tranquila y clara ayudó a resolver un problema sin necesidad de pelear.

Tu ejemplo les ayuda a comprender que las palabras son poderosas

Celebración



¡Nivel superado! Pinta e ilumina tu medalla de cristal. Recuerda que con lo que decimos podemos construir cosas grandes. ¡A cuidar nuestras palabras y gestos!

En tu vida diaria



Lo que aprendiste hoy no se queda en el papel; llévalo en tu corazón a la escuela, a la tribuna, a tu hogar. Esta semana, avienta un «gracias» o un «perdón» cuando nadie lo espere.

Tu palabra es la onda que le da vida al juego.

ESCANÉAME



JUGADA 2



Exploración

Estrellas de carne y hueso

Órale, esta sí es una historia bien padre. Por mucho tiempo se pensó que Lionel Messi y Cristiano Ronaldo eran enemigos. Pero un día, cuando Cristiano ganó el Balón de Oro al mejor del mundo, Messi se levantó y le aplaudió con respeto. El portugués también ha dicho que el argentino es uno de los mejores de la historia.

Ambos comprendieron algo valioso: el que juega en el otro equipo no es un enemigo, sino alguien que te impulsa a ser mejor. Cuando reconocemos el esfuerzo de los demás, demostramos nuestra propia grandeza. ¿Y tú, qué sientes cuando alguien más destaca?



ESCANÉAME



En tu cuaderno dibuja un semáforo e ilumina el círculo que más se parece a cómo te sentirías en estos 3 momentos:

- Rojo = me siento molesto o frustrado.
- Amarillo = me siento incómodo o confundido.
- Verde = me siento tranquilo o feliz.

1. Alguien de tu grupo saca mejor calificación que tú en un examen ○
2. Un jugador de tu equipo mete el gol ganador y todos lo abrazan menos a ti ○
3. El otro equipo gana el trofeo que tú querías ganar ○

Reflexión y cotorreo en el vestidor



Actividad guiada por una persona adulta.

Para platicar: ¿Qué parte de tu cuerpo te avisa primero que estás en «rojo»: las manos, el corazón, la panza, la garganta?

Cuando viste que la otra persona ganó o logró algo, ¿qué tuviste ganas de hacer: aplaudir muy fuerte, quedarte quieto como una estatua o salir corriendo?

Para quien acompaña: Platícale cuando te sentiste en «rojo» porque alguien más tuvo éxito y cómo lograste pasar al «verde» sin lastimar a nadie.

Zona de juego



¿Qué aprenderemos hoy?

A alegrarte con los logros que alcanzan los demás.

Así como en el fútbol existen las tarjetas amarilla y roja, en tu mente tienes un semáforo que te ayuda a decidir. Te invito a probarlo.

Tu misión

1

DETENTE

Cuando sientes «ruido» (calor en la cara, envidia o ganas de decir algo feo), ¡congela la jugada! Si actúas así, cometes falta.

2

PIENSA

Es momento de la estrategia, respira y analiza: «¿El éxito de la otra persona apaga mi luz? ¡Claro que no!».

3

JUEGA

Actúa con grandeza. Elige felicitar, aprender del otro y seguir entrenando para mejorar tú mismo.

Tu honestidad les enseña a las chicas y chicos que sentir envidia o enojo es normal; lo que nos hace grandes es decidir no lastimar a los demás.

Celebración



¡Nivel desbloqueado! Usar el semáforo para poder ver el talento de otros es de grandes cracks. Ilumina tu medalla de cristal.



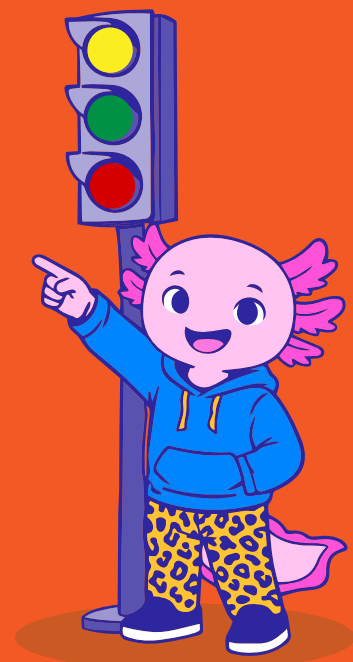
En tu vida diaria



En tu escuela, en tu colonia, en el parque o en el estadio, si ves que alguien hace una jugada increíble, ayuda a una persona o logra algo difícil, no te quedes en silencio: aplaude, choca la mano o dile: «¡Buena jugada!».

Reconocer lo bueno en los demás te hace brillar a ti también.

¿SABÍAS QUE NUESTRO SEMÁFORO DEL JUEGO LIMPIO TIENE AMIGOS EN TODO EL MUNDO, INCLUIDO MÉXICO?



Existe un programa llamado *FIFA Football for Schools* que se ha trabajado en nuestro país con la Secretaría de Educación Pública (SEP) y la Federación Mexicana de Fútbol. Fue creado por la FIFA junto con la UNESCO, una organización que apoya la educación en todo el mundo.

A través del fútbol, niñas y niños aprenden a calmarse cuando están enojados, a no gritar ni empujar, a escuchar a los demás y a resolver problemas hablando. En sus actividades se detienen, respiran, piensan y luego actúan. Se trata de controlar el balón, pero más que nada, de controlar nuestras propias reacciones.

JUGADA 3 LOS gigantes de la montaña



Exploración

¡Checa esto! En Oaxaca, los jugadores de un equipo del pueblo indígena Triqui sorprendieron al mundo jugando básquetbol descalzos. Sentir la tierra con los pies les daba fuerza y equilibrio. Los llamaron los «Gigantes de la Montaña».

Al principio, algunas personas se burlaron, pero el equipo demostró que el talento no depende de los tenis que uses, sino del corazón que le pongas a lo que haces. Aunque el deporte no es el fútbol, su historia es maravillosa, ¿verdad que sí?

¿Te imaginas lo increíble que fue demostrarles a todos que su verdadero talento estaba, no en sus pies, sino en su corazón?



ESCANÉAME



Zona de juego



¿qué aprenderemos hoy?

Que las diferencias hacen que el juego y la vida sea mucho más emocionantes y valiosas, como los colores en un arcoíris.

Tu misión

Paso 1. Imagina a alguien que juegue, vista o hable de forma diferente a la tuya.

Paso 2. En tu cuaderno inventa un dibujo o un símbolo que para ti signifique «amistad» Cuéntales a los demás qué representa.

Paso 3. Piensa que tu equipo va a jugar contra uno de otro país, con otro idioma o costumbres.

Paso 4. Dibuja o escribe: ¿qué gesto harías con tus manos o tu cara justo antes de empezar el partido para que sepan que juegas limpio?

Reflexión y cotorreo en el vestidor

Actividad guiada por una persona adulta.

Para platicar: Al imaginar que saludas a alguien diferente, ¿qué gesto te dieron ganas de hacer: una sonrisa, un choque de palmas o un saludo con la cabeza?

¿Cómo crees que se siente alguien que llega a un lugar nuevo y recibe un saludo amable?

Para quien acompaña: Cuéntale una historia en la que conociste a una persona muy diferente a ti y eso te ayudó a cambiar una idea que tenías o a aprender algo nuevo.

Tu historia les enseña que respetar la diversidad nos hace más sabios.

Celebración



¡Qué gran corazón! Ponle mil colores a esta medalla. Recuerda que cada persona trae algo único al equipo. Y échale ganas al siguiente reto.



En tu vida diaria



¡Haz que el juego siga fuera de la cancha!

Cuando juegues con alguien que recién estás conociendo, mírale a los ojos, saluda y usa el gesto de bienvenida que inventaste. Escucha qué dice la otra persona cuando la recibes con los brazos abiertos.

ese es el primer paso para hacer amistades.

JUGADA 4

El escudo de un buen compañero



Exploración



El mensaje fue más fuerte que un grito: si atacan a una persona, nos atacan a todo el equipo. Eso también es el fútbol. Ser un «escudo» no es pelear, es no dejar que nadie se quede solo cuando alguien más trata de lastimarlo.

¿Te atreverías a ser el escudo de alguien que lo necesita?



Zona de juego



¿qué aprenderemos hoy?

A notar cuando algo no es justo y a buscar formas de ayudar sin usar la violencia.

TU MISIÓN

PASO 1

Mira las jugadas de abajo. Algunas son Goles de paz y otras son Faltas gachas. En tu cuaderno, haz una lista del 1 al 4 y ponle un símbolo a cada una:

- ✓ = Gol de paz (suma al equipo).
- ✗ = Falta (ensucia el juego).

1. Defender a un compañero aunque no sea tu amigo.
2. Burlarse de alguien por cómo habla o se ve.
3. Usar apodos que hacen sentir mal.
4. Reírse cuando otro es insultado.

PASO 2

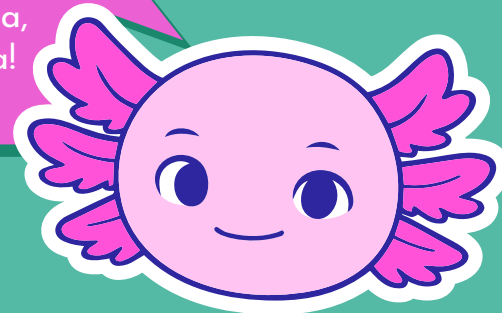
Si escucharas un insulto en el estadio, en el patio o en la calle, tú puedes detenerlo con una palabra corta y firme.

Escribe en tu cuaderno cuál usarías, sin groserías ni violencia. Por ejemplo: «¡Basta!», «Eso no es justo», «No me gusta eso».

PASO 3

Escribe el nombre de una persona en la que confíes plenamente para contarle si algo así sucede.

A veces fallamos un pase o nos gana el enojo... y no pasa nada. Te lo dice una ajolote que sabe de segundas oportunidades: si mi colita se lastima, ¡puedo hacer que crezca una nueva!



Reflexión y cotorreo en el vestidor



Actividad guiada por una persona adulta.

Para platicar: Al ver que los jugadores se fueron juntos de la cancha, ¿cómo crees que se sintió la persona que lanzó el insulto? Si cierras los ojos y piensas en alguien siendo defendido por su equipo, ¿qué sonidos hay en ese lugar: aplausos, silencio o palabras de apoyo?

Para quien acompaña: Compártele a la chica o chico un momento de tu vida en el que viste una injusticia y decidiste hablar o actuar para proteger a alguien.

Tu ejemplo les da valor a chicas y chicos para hablar cuando sea necesario.

Celebración



¡Golazo, valiente! Ser un escudo para los demás es la jugada más importante del partido. Pinta y decora tu nueva medalla.



En tu vida diaria



Si esta semana en la escuela o en el estadio escuchas burlas o insultos, no participes.

También se vale pensar y decir «eso no está bien». Tu silencio ante la burla es tu primer escudo.

¡Haz que esta jugada se conozca en todos los rincones de México!

JUGADA 5

El horizonte de la hermandad



Exploración

Momento de silencio, mi cuate. En el terremoto de 2017 en México, el futbol se detuvo, pero algo más grande empezó. Los estadios se llenaron de comida y cobijas para quienes lo habían perdido todo. Miles de personas levantaron el puño en alto. ¿Sabes para qué? Para pedir silencio total y así poder escuchar si alguien pedía ayuda entre los escombros.

Ese puño en alto se volvió un símbolo: ya no importaba de qué equipo eras, éramos una sola comunidad ayudándonos. Cuando todo parece roto, siempre hay posibilidad de hacer equipo. Cuando nos unimos para cuidar a los demás, ¡los mexicanos somos un equipo que nada, ni siquiera un temblor puede tumbar!

Zona de juego



¿qué aprenderemos hoy?

Que apoyar y pedir ayuda nos hace más fuertes, como una muralla.

TU MISIÓN

PASOS

1

En tu cuaderno, recorta y pega imágenes de revistas o haz dibujos que muestren a personas trabajando juntas (manos unidas, puentes, gente cargando algo).

2

Escribe el nombre de alguien que te dio una mano cuando no podías hacer algo solo o sola.

3

Escribe qué cara puso alguien a quien tú ayudaste sin que te lo pidiera.

4

Dibuja un puño en alto que une estas dos historias. ¡Esa es tu fuerza!

Reflexión y cotorreo en el vestidor



Actividad guiada por una persona adulta.

Para platicar: Si cierras los ojos, ¿cómo se siente el silencio cuando mucha gente se pone de acuerdo para ayudar?

¿Qué ves en tu mente cuando piensas en un equipo que se apoya en los momentos difíciles?

Para quien acompaña: Nárrale un momento en el que muchas personas se unieron (en el barrio, en el trabajo o en casa) para resolver un problema que parecía imposible.

Demuéstrales que la unión hace que los problemas pesen menos.

Celebración



¡Chócalas! Colorea tu medalla por jugar en equipo. La solidaridad y la ayuda mutua mantienen el partido vivo.

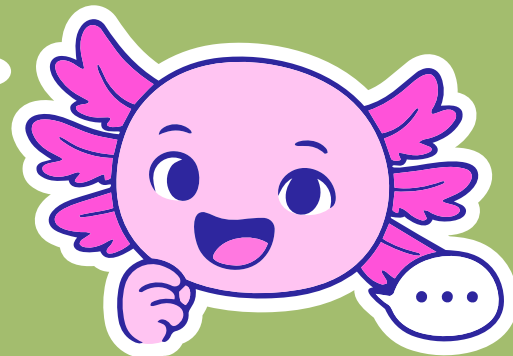
En tu vida diaria

Esta semana abre bien los ojos y busca a alguien que necesite un pequeño favor (cargar algo pesado, usar tus colores, entender una tarea) y ayúdale sin que te lo pida.

**UN PEQUEÑO GESTO
SOSTIENE A TODA
LA COMUNIDAD**



Quando veas que algo en tu escuela o en tu colonia está «roto» o alguien está triste, no te rindas. Ayudar a los demás es nuestra forma de reconstruir el corazón de todos.

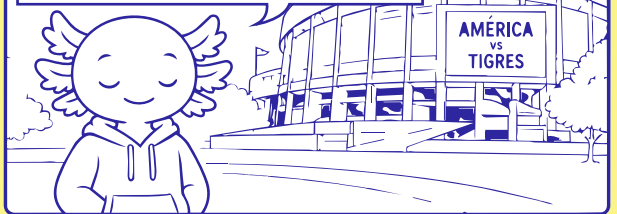


JUGADA 6 **LOS OJOS DEL CORAZÓN**

Cierra los ojos y escucha.



En 2024, durante un partido en México entre América y Tigres, Iker, un niño ciego, vivió el fútbol de una forma especial.



Su papá le narraba al oído los pases, los goles, la emoción del estadio.



Ese día, su papá se convirtió en sus ojos.



Iker nos enseñó que el fútbol no solo se ve, ¡se siente!



Si nos esforzamos por entender cómo vive otra persona el partido, estamos logrando que nadie se quede fuera del juego.

ESCANÉAME



Zona de juego



¿qué aprenderemos hoy?

Que todas las personas podemos ayudar de formas distintas usando lo que sabemos hacer.

TU MISIÓN

1. Con alguien de tu clase, de tu comunidad o de tu familia, pongan algunas cosas en el piso (pueden ser cojines, libros o juguetes).
2. Una persona se venda los ojos y debe cruzar el espacio sin pisar los objetos, mientras la otra le guía solo con su voz. Luego, cambien de roles.
3. Usa palabras claras: «Un paso corto a la izquierda», «levanta el pie», «vas muy bien».

En tu cuaderno: Escribe la palabra que escuchaste y que te dio más tranquilidad cuando no podías ver.

Completa esta idea: «Ser los ojos de alguien es _____».

Reflexión y cotorreo en el vestidor

Actividad guiada por una persona adulta.

Para platicar: Al tener los ojos vendados, ¿qué sonidos te ayudaron a no tener miedo? Cuando te tocó guiar, ¿qué viste en los movimientos de la otra persona que te hizo hablar más suave o más claro?

Para quien acompaña: Cuéntale a la chica o chico una historia de cuando tuviste que confiar ciegamente en alguien o cuando alguien confió en ti para lograr algo difícil.

Plátcales qué sentiste al saber que el equipo te cuidaba.

Celebración

¡Te volaste la barda! Colorea tu medalla y sigue jugando con el corazón. Comprender a los demás es muy importante.



En tu vida diaria

Si ves a alguien que no entiende una tarea, que necesita cargar una bolsa o que es nuevo en el equipo, conviértete en su guía.

Explicar con calma y acompañar sin prisa es una excelente jugada para que tu comunidad sea más unida.

JUGADA 7 tregua infinita

Exploración

¡Atención a esto! Existen los «Partidos por la Paz» organizados por la FIFA. Son juegos en los que futbolistas profesionales de distintos países, y que hablan idiomas diferentes, se mezclan en el mismo equipo. Aquí el triunfo no se cuenta con goles, sino con los puentes de amistad que se construyen.

Zona de juego

¿qué aprenderemos hoy?

TU misión

Que la paz empieza con un saludo, una sonrisa y un acuerdo tierno y sencillo entre dos personas.

Paso 1. Antes de empezar a jugar (en el recreo, en el entrenamiento o en el barrio), elige a alguien que no sea de tu grupo cercano de amistades.

Paso 2. Creen un saludo único: Puede ser un choque de codos, un baile con los pies o un pulgar arriba con un guiño.

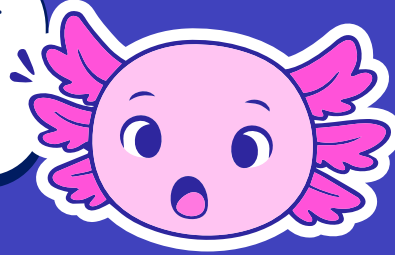
Paso 3. Mírale a los ojos y dile: «¡jugamos limpiol!» o «Vamos con respeto».

Paso 4. Si durante el juego hay un empujón o alguien se enoja o se cae, ¡alto! Se saludan, se dan la mano y... el juego sigue en paz.

ESCANÉAME



A veces el juego se ator... y está bien.
Yo soy una ajolote, si algo no sale
a la primera, no importa, intento
recuperarme y seguir nadando.



Reflexión y cotorreo en el vestidor

Actividad guiada por una persona adulta.

Para platicar: Al mirar a los ojos a la otra persona y saludarla,
¿qué viste en su expresión?

¿Qué sonidos cambiaron en el juego después de hacer el pacto de
paz? ¿Hubo menos gritos, más risas?
Si hubo un error, ¿fue más fácil seguir jugando después de hacer
el saludo secreto?

Para quien acompaña: Pláticale sobre un momento en el que un
gesto simple, como dar la mano o escuchar con atención, ayudó a
calmar o resolver un problema difícil.

Tu historia les enseña que la paz es una decisión diaria.



Celebración



¡Misión cumplida! Pinta y dale mucho color a
tu última medalla. Ahora, ya eres oficialmente
protagonista del juego limpio.

En tu vida diaria



Al salir de tu casa, al llegar al colegio o al entrar al estadio, sé el
primero en saludar.

Un saludo amable puede cambiar el día de la otra persona.

BUENA PRÁCTICA INTERNACIONAL

¿Sabías que el futbol es una escuela para la vida?

Desde 2006, UNICEF y la Fundación Barça trabajan
juntos en un programa llamado *Deporte
para el Desarrollo*.

La niñez y la juventud juegan en equipos combinados,
crean reglas juntos y aprenden a dialogar cuando
hay un problema.

Así, descubren que el futbol no es solo competir, sino
también dialogar, escuchar y resolver problemas sin
agresión. Millones de personas en Brasil, Sudáfrica y
China participan en estos juegos. La Jugada 7
se inspira en esas prácticas reales, en las que el
futbol es paz.

¡Momento de dar la Vuelta Olímpica!

¡Felicidades! Gracias por acompañarme en esta misión. Ya sabes que jugar en armonía es una decisión de cada día. Aprendiste que se necesita más valentía para construir que para destruir, y que escuchar es el superpoder de quienes saben trabajar en equipo.

Como el agua, tu forma de ser crea ondas que llegan a lugares que ni te imaginas. Tú ya no solo juegas al fútbol, ahora también lo cuidas. En cualquier cancha, casa o escuela, recuerda: cuando eliges el respeto, haces que el mundo entero fluya contigo.

¡Te admiro!



El sello de las figuras del juego limpio

Abre tu cuaderno y observa tu colección de medallas de cristal. Mira sus colores y recuerda el esfuerzo de cada jugada. Cada medalla es una prueba de que elegiste el camino correcto.

En una hoja completa, diseña tu propia «onda de paz». Puede ser un símbolo, un grafiti con tu nombre o un dibujo único que te represente. Esta es tu marca personal: la huella de respeto que dejarás en cada cancha, escuela o grupo al que pertenezcas.

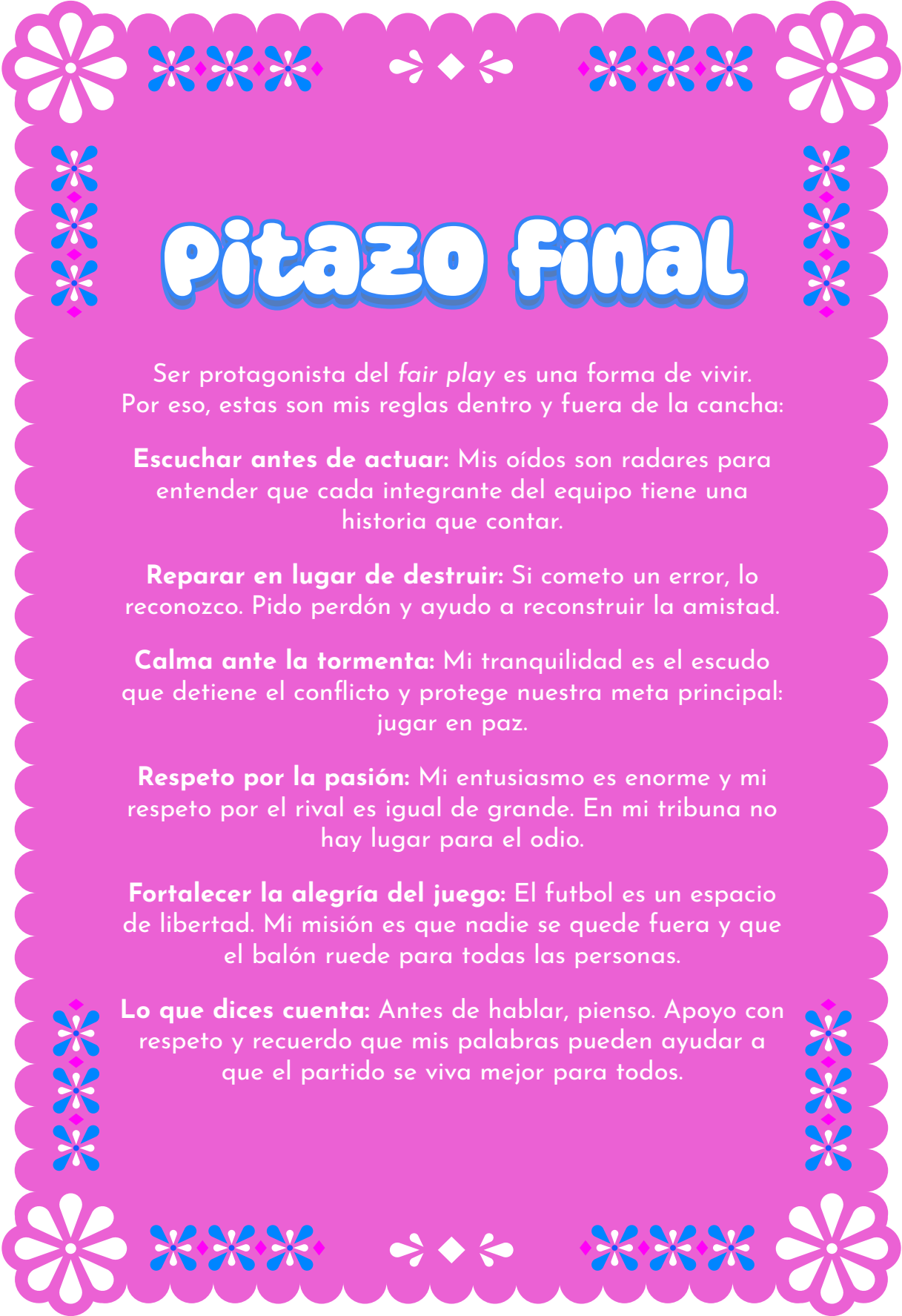
El festejo de la victoria

Para platicar: Cuéntale a alguien de tu familia o de tu escuela cuál fue la jugada que más te retó y qué sentiste al lograrla.

No solo escucha, ¡celebra! Comparte qué cualidad admiras de su forma de tratar a los demás y cómo esa actitud hace que toda la familia o comunidad viva con más alegría.

Haz un saludo especial celebrando que el equipo de Xochi tiene un nuevo talento, listo para hacer que el juego sea un motivo de felicidad.





Pitazo final

Ser protagonista del *fair play* es una forma de vivir. Por eso, estas son mis reglas dentro y fuera de la cancha:

Escuchar antes de actuar: Mis oídos son radares para entender que cada integrante del equipo tiene una historia que contar.

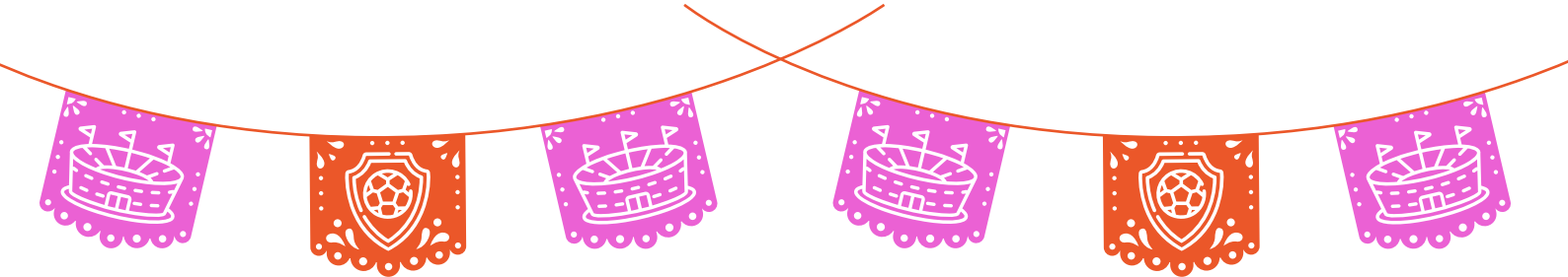
Reparar en lugar de destruir: Si cometo un error, lo reconozco. Pido perdón y ayudo a reconstruir la amistad.

Calma ante la tormenta: Mi tranquilidad es el escudo que detiene el conflicto y protege nuestra meta principal: jugar en paz.

Respeto por la pasión: Mi entusiasmo es enorme y mi respeto por el rival es igual de grande. En mi tribuna no hay lugar para el odio.

Fortalecer la alegría del juego: El fútbol es un espacio de libertad. Mi misión es que nadie se quede fuera y que el balón ruede para todas las personas.

Lo que dices cuenta: Antes de hablar, pienso. Apoyo con respeto y recuerdo que mis palabras pueden ayudar a que el partido se viva mejor para todos.



“Desde niño aprendí el valor del respeto, el trabajo y la humildad. El fútbol te educa, es una forma de vivir que te da valores y vínculos para toda la vida. El deporte nos une a todos, hacemos amistades, nos ayuda a mejorar”.

Lionel Messi
Futbolista argentino y Embajador
de Buena Voluntad de UNICEF.



TESORO de Palabras

En el fútbol no solo practicamos goles y jugadas. También aprendemos a decidir, convivir y cuidar a los demás. Estas ideas nos ayudan a fortalecer el equipo y crear un buen ambiente dentro y fuera de la cancha. Porque el verdadero nivel se nota en cómo jugamos y cómo tratamos a los demás.

Cómo somos

Honestidad: Decir la verdad y actuar con rectitud, incluso cuando nadie está mirando.

Autocontrol: Reconocer nuestras emociones y calmarnos para tomar buenas decisiones.

Esfuerzo: Intentarlo una y otra vez, aunque algo no salga a la primera.

Valentía: Hacer lo correcto, incluso con miedo o vergüenza.

Humildad: Reconocer errores y aprender de los demás con sencillez.

Justicia: Actuar sin violencia y proteger a quien lo necesita.

Cómo convivimos

Respeto: Tratar bien a las personas, a los animales y a los lugares. Recordar que todos somos importantes.

Empatía: Intentar sentir lo que otra persona siente y tratarla con comprensión.

Saber escuchar: Prestar atención con el cuerpo y el corazón, sin interrumpir.

Amistad: Compartir alegrías, creer en los demás y cuidar a quienes caminan con nosotros.

Solidaridad: Ayudar y acompañar a quien lo necesita. Nadie juega solo.

Gratitud: Dar las gracias y cuidar lo que otros hacen por nosotros.

Reconocimiento: Valorar y celebrar lo que otros hacen bien.

Hermanidad: Entender que, aunque pensemos distinto, formamos parte del mismo equipo.

Reparar: Reconocer cuando algo se rompió y buscar arreglarlo. Pedir perdón también es crecer.

Voz responsable: Pensar antes de hablar. Usar palabras para apoyar y construir.

Influencia: Entender que lo que hacemos y decimos se contagia y crea ambiente.

Cómo jugamos juntos

Diversidad: Reconocer que somos diferentes y que eso nos enriquece como grupo.

Juego limpio: Jugar con honor, respetando las reglas, al rival y al árbitro.

Inclusión: Asegurar que todos puedan participar. Nadie queda por fuera.

Igualdad: Entender que todas las niñas y los niños tienen los mismos derechos y oportunidades.

Cómo cuidamos a la comunidad

Responsabilidad compartida: Entender que todos ayudamos a cuidar el ambiente, la convivencia y la paz.

Libertad y armonía: Poder expresarte como eres y vivir en paz contigo y con los demás.

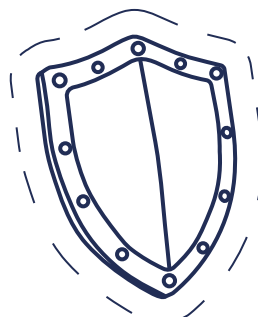
Paz: Crear ambientes seguros, respetuosos y tranquilos para participar y expresarse.

Recorta, juega y colecciona

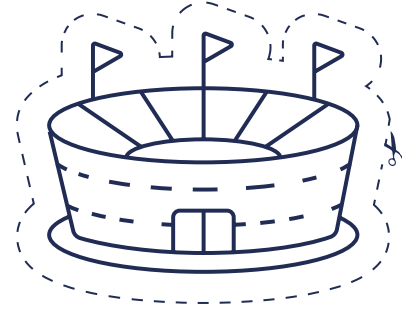
¡Qué onda! Xochi te invita a recortar estas piezas de su mundo mágico. Úsalas para iluminar, decorar tu baúl de recuerdos y demostrar que sabes reparar el juego.



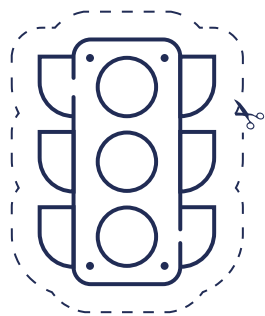
Chilenita de Xochi



Escudo



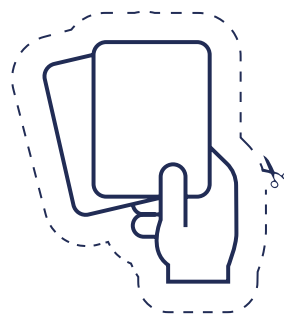
Lugar de celebración



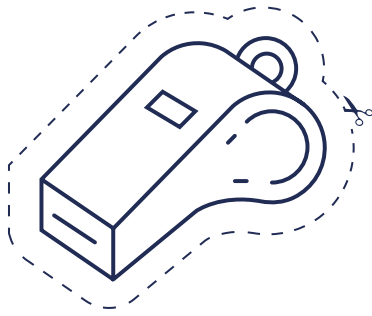
Semáforo del juego limpio



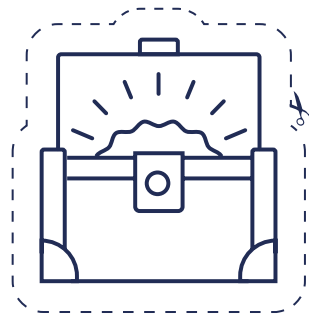
Hogar de Xochi



Tarjetas del árbitro



Silbato ¡Piiii!



Tesoro de palabras



Libros mágicos

• TUS 7 medallas •

Recórtalas conforme avances en las jugadas.



Medalla Respeto
Usar palabras y gestos que construyen.



Medalla Admiración
Reconocer y celebrar el talento de los demás.



Medalla Diversidad
Valorar las diferencias y aprender de ellas.



Medalla Valentía
Defender a otros frente a la injusticia y la discriminación.



Medalla Solidaridad
Ayudar y trabajar en equipo con empatía.



Medalla Empatía
Comprender y acompañar a los demás.



Medalla Juego limpio
Construir paz mediante el respeto y el diálogo.



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.

Zambrano, L. (2010). El Ajolote de Xochimilco. Instituto de Biología, UNAM.



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: Pablo de Narváez y Fernando García

Edición y corrección de estilo: Camila González

Dirección de arte e Ilustración: Alejandra Pérez

Planificación estratégica: Helena de Narváez

Agradecimientos

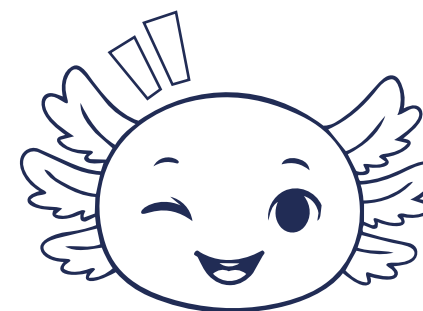
UNICEF agradece a la Federación Mexicana de Fútbol (FMF)

© 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.

El eco de tus jugadas. El fútbol que devuelve lo que das. 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