



LA VISIÓN DEL ÁGUILA

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

Maestras, maestros y entrenadores

LA VISIÓN DEL ÁGUILA

El fútbol que da alas a quienes guías

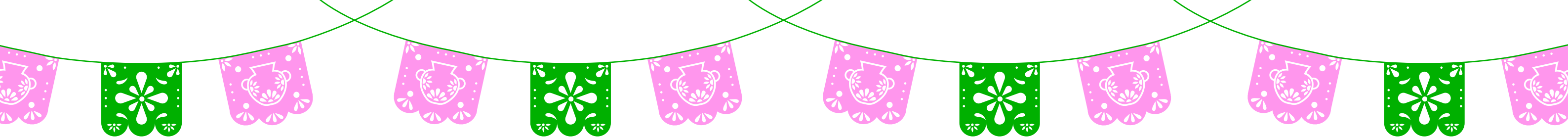


FMF
FEDERACIÓN MEXICANA
DE FÚTBOL

apoya a

unicef 
para cada infancia

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 (FMF) 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 si no tenemos el balón en los pies. Aquí, el juego limpio es siempre el mejor gol que podemos anotar.



¿POR QUÉ ESTAMOS AQUÍ?

En México, la escuela y la cancha son mucho más que lugares de instrucción: son espacios donde nuestras niñas, niños y adolescentes deben sentirse protegidos y valorados. Tú, como docente o entrenador, no solo enseñas técnica: contribuyes a la formación de seres humanos. Nuestro verdadero propósito es encender en ellos un respeto profundo por la dignidad de todas las personas.

Este manual nace para ser tu brújula, un pizarrón para la vida. Queremos que el fútbol sea la herramienta maestra para fortalecer la unión del grupo y para que el deporte sea siempre un motor de compañerismo y solidaridad.

Nuestra meta va más allá de ganar un trofeo; se trata de formar personas íntegras que elijan la paz por convicción, llevando lo aprendido a la cancha o a cada rincón del mundo.



¿QUÉ BUSCAMOS?

Este manual es un laboratorio de habilidades para la vida. No buscamos fabricar estrellas del deporte, sino aprovechar la magia del balón para que cada estudiante aprenda a reconocer sus emociones, a ponerse en los zapatos del otro y a trabajar en equipo.

Queremos que tu mirada valide el esfuerzo de tus alumnos y alumnas, que tu palabra ayude a gestionar la frustración y que tu ejemplo sienta las bases de la paz en el fútbol. Las niñas y los niños no solo escuchan lo que dices, absorben cómo reaccionas ante la adversidad.

Soñamos con que cada actividad sea un espacio seguro donde el error sea parte del aprendizaje y la diversidad de talentos sea la mayor ventaja táctica de tu equipo.

LITERATURA ESPECIALIZADA



Este manual se fundamenta en los hallazgos del neurocientífico Giacomo Rizzolatti. Gracias a las «neuronas espejo», sabemos que el cerebro de tus alumnos y alumnas está diseñado biológicamente para imitarte: cuando actúas con calma y con respeto ante un conflicto, ellos ensayan y aprenden esa misma conducta de paz y de respeto. Tú no solo guías, tienes el potencial de ser un modelo vivo que dicta el ritmo de la convivencia en el aula y en la cancha. Tu conducta es tu táctica más efectiva.

TRABAJO EN EQUIPO

Para que este cambio sea profundo y duradero, necesitamos jugar un partido de ida y vuelta con las familias y la comunidad. Desde el rol de la docencia y del entrenamiento tú eres el puente que une estos mundos. Al trabajar en equipo con las familias, creamos un entorno protector en el que la violencia no tiene espacio.

Cuando el mensaje de respeto que enseñas resuena en los lugares en los que te relacionas con la niñez y la juventud, y finalmente llega al calor del hogar, consolidamos un espacio más seguro.

Tu labor es la del estratega: sabes que un niño que aprende a respetar su turno en el juego, mañana será una persona que respete la palabra de los demás.

No estás solo en esta tarea; este manual es tu cómplice. Juntos, lograremos que la paz gane siempre el partido.



MEXI, LAS ALAS DEL JUEGO LIMPIO



¡Qué tal, colega! Te saluda Mexi. Mi hogar son los cielos de México, pero mi corazón se formó en la paciencia de un nido. He aprendido que ser un águila real no depende de tener las garras más fuertes, sino de tener la mirada más clara para saber cuándo hacer una buena jugada.

Sé que tu día a día es como el mío: hay tormentas, vientos en contra y una responsabilidad enorme sobre los hombros. Tu hábitat –la cancha o el salón– puede ser un relajó, pero es el único lugar donde realmente se aprende a volar, y también a levantarse después de cada caída.

¡Hagamos equipo! Usemos mi visión para mirar más allá del balón: detectemos a la joven que calla por miedo, al niño que se siente solo en el recreo o a quien solo necesita un empujón para creer en sí mismo. Nadie nace sabiendo volar; todos necesitamos un guía. Tú eres ese guía. Trabaja por que cada estudiante encuentre sus propias alas para cultivar la paz desde el fútbol.



Metodología

LA SENDA DEL GUÍA

Para que nuestras sesiones no sean solo entrenamiento físico, sino una verdadera escuela de vida, usaremos esta «jugada prefabricada» de cuatro pasos. Si seguimos la secuencia, ¡el vuelo es seguro!

Caso real: Comenzamos con una historia verificada y emotiva que ancla el valor en la vida real. Es el gancho para captar la atención de todos.

Entrenamiento: Laboratorio de actividades prácticas en la cancha o el aula. Aquí ponemos a prueba el valor del día. Tu rol activo es clave para guiar el movimiento.

Círculo de palabra: Reflexión guiada. Es el momento de bajar las revoluciones y procesar lo vivido. Indica siempre con quién se habla: ¿estudiantes, colegas, madres y padres, todo el grupo o individual?

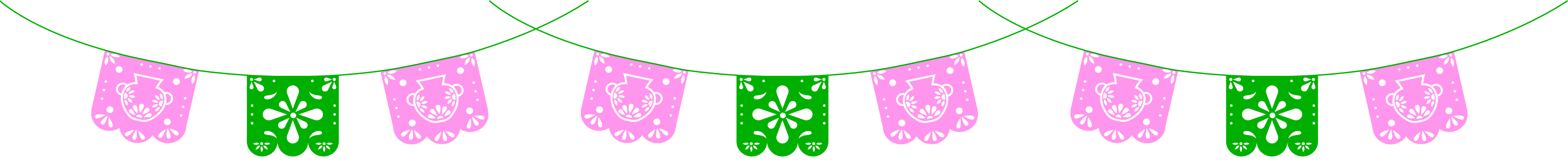
El vuelo: Actividad de transferencia fuera de la sesión. Son microproyectos o acciones concretas para que el valor aprendido realmente aterrice en casa, la escuela o la comunidad.



Mexi-Tip

No olvides que el vuelo no termina en la cancha. Si la comunidad estudiantil no siente que lo aprendido le sirve para su vida diaria, el valor se queda en el banquillo.

Ayúdalos a que siempre se lleven algo a casa.



¿CUÁL ES NUESTRA PROTECCIÓN?

Para que la niñez y la juventud crezcan y sepan lo importante de jugar limpio, necesitamos que quienes lideran el equipo sean escudos de bienestar y no solo instructores. Estos son nuestros cuatro compromisos para blindar la cancha y el salón de clase con integridad:

-  **Derechos Humanos:** No estás solo para instruir, eres el guardián de la dignidad de cada estudiante. En tu cancha o aula, el respeto es la norma y el miedo no tiene lugar.
-  **Igualdad de género:** El talento no tiene género. Tu labor es derribar barreras y asegurar que niñas y niños tengan las mismas oportunidades, palabras de aliento y tiempo de juego.
-  **Inclusión:** Un grupo fuerte no es el que tiene a los mejores, sino el que integra a todos. Tu éxito se mide por tu capacidad de que nadie se sienta excluido.
-  **Diversidad:** Cada estudiante es único. Al valorar su historia y personalidad, transformas la diferencia en la fortaleza que hace al equipo invencible.
-  **Respeto:** Tu lenguaje modela la paz: la palabra asertiva da alas, pero un grito humillante silencia la calma. Rechacemos cualquier grito discriminatorio.

TU BRÚJULA ANTES DE EMPEZAR

Antes de comenzar el recorrido y la aventura a través de las jugadas, y siempre antes de salir a la cancha o al aula, tómate un momento para prepararte. Verifica estos cuatro puntos fundamentales, son el calentamiento que garantiza que el mensaje de paz en el fútbol llegue a buen puerto:

-  **Sé el ejemplo:** Recuerda que quienes integran el grupo aprenden más de lo que ven en ti que de lo que escuchan. Si tú escuchas y respetas, las demás personas también lo harán. Tú eres su manual vivo.
-  **La tribuna educadora:** Dedica tiempo a hablar con las familias o personas espectadoras antes de iniciar: «Estamos aquí para alentar a la niñez y adolescencia, no para dirigir ni insultar».
-  **Ambiente seguro:** Verifica que el espacio permita que todas las personas tengan voz y participación activa, sin importar su habilidad técnica o su género.
-  **El registro de paz:** Ten a mano tu cuaderno para anotar no solo los goles, sino también los gestos de solidaridad, inclusión y juego limpio. Lo que se nombra, se fortalece.

EL GRITO DE PAZ QUE QUEREMOS ESCUCHAR



Colega, antes de seguir, quiero decirte algo con mucho cariño que es muy importante para el vuelo de tu grupo. El respeto al rival no es un favor, es la base del fútbol. Al permitir insultos o gritos discriminatorios y homofóbicos hacia los equipos contrarios, les enseñamos que el otro es un blanco al cual atacar y no un compañero de juego.

Guía a tu equipo para usar sus palabras con responsabilidad: es preferible alentar con fuerza a tu equipo de la LIGA MX o a nuestra Selección Nacional que insultar y ofender a quien tenemos enfrente. Recuerda a tus alumnas y alumnos que el silencio también es valioso; a veces, callar el impulso de agredir es el gesto más valiente para proteger la paz. En una cancha sin violencia ni odio, todos ganamos.

“Siempre habrá obstáculos, pero la dedicación mutua construye la identidad de un equipo. No juegas solo por ti, sino también por quienes están a tu lado y por la infancia que te mira esperando ver que es posible. El éxito es dejar el juego en un lugar mejor”.

Alex Morgan
Exfutbolista de Estados Unidos,
leyenda y campeona del mundo.

¡MANOS A LA OBRA!

Jugada 1

EL REGALO DE BIELSA



Todavía recuerdo lo que vi en 2019. El equipo inglés Leeds United dirigido por Marcelo Bielsa buscaba el ascenso. En pleno gol a favor, un rival cayó al suelo mientras el estadio estallaba. Bielsa frenó todo con un «¡Así no!» y ordenó a su equipo dejarse empatar. Muchos lo llamaron «loco», pero ese día ganó un respeto que ningún trofeo otorga.

Su actitud nos recordó que la integridad es la valentía de hacer lo correcto cuando el entorno presiona por el resultado. ¡Ojo, colega! La integridad es como volar recto: requiere valentía, pero te da una vista privilegiada de la paz.

ESCANÉAME



Entrenamiento



Al inicio de la clase o tras el calentamiento, explica al grupo que hoy van a entrenar su criterio.

PASO 1

Crea un dilema concreto: Si en medio de un partido un rival se cae y tiene el balón, pero nosotros estamos a punto de anotar, ¿qué hacemos?

PASO 2

Detén la actividad. Da un minuto para que dialoguen en parejas y decidan qué es lo justo. Retomen la actividad aplicando esa decisión.

PASO 3

Pregunta, ¿qué fue más difícil, hacer lo correcto o intentar ganar?

Círculo de palabra



Abre esta conversación con tu clase o equipo.

En círculo, sin mesas ni jerarquías, pregunta: ¿Para ganar vale todo? ¿Alguna vez hicieron lo correcto aunque nadie los estuviera mirando?

Porque hacer lo correcto no siempre significa darle gusto a los demás, sino jugar limpio y ser buena persona.

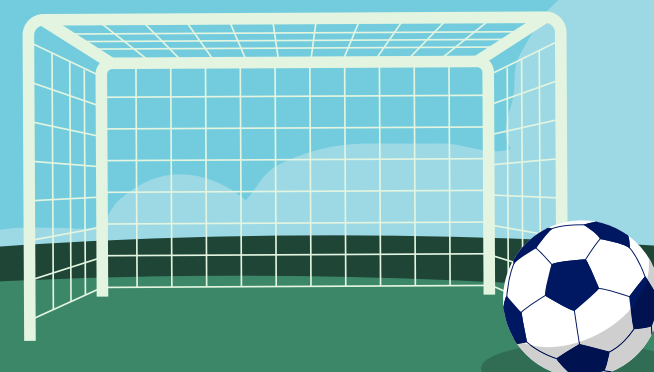
El vuelo



Durante esta semana, identifica una situación cotidiana en tu entorno (escuela, trabajo o casa) en la que la integridad fue puesta a prueba.

Reflexiona: ¿Tu liderazgo ayudó a modelar coherencia o te presionó el resultado?

Anota en tu bitácora un cambio que aplicarías la próxima vez.





Jugada 2

LA VOZ DE LOS PUEBLOS

¡Qué orgullo me da sobrevolar los campos donde se juega la Copa Nacional Indígena! Ahí vi equipos que no solo juegan para ganar, sino para decirle al mundo quiénes son. Enfrentan al racismo con un pase, con su lengua originaria y con su danza. Esta historia nos enseña que la diversidad no es una etiqueta: es nuestra mayor riqueza. Cuando un equipo abraza su identidad, se vuelve un escudo contra el odio. Ser diferentes es el superpoder que nos hace más fuertes.

Entrenamiento



Al inicio de clase o después del calentamiento:

PASO 1 Forma parejas o tríos con tus alumnas y alumnos.

PASO 2 Cada persona debe decir en voz alta una fortaleza específica del compañero o compañera.

Nota: Deben basar el reconocimiento en hechos concretos para que el aprendizaje sea real.

No digas simplemente «eres bueno», cámbialo por «reconozco que fuiste paciente porque esperaste tu turno para hablar durante el ejercicio».

PASO 3 Luego, cambien de rol hasta que todos hayan sido reconocidos.

Después, en grupo, pregunta: ¿Qué sentiste al ser reconocido? ¿Es fácil reconocer al que es diferente a mí?

Círculo de palabra



Con tu grupo habitual, en círculo, plantea:

¿Qué aspectos de tu identidad te hacen sentir orgullo?

¿Alguna vez sentiste que no encajabas o que no te aceptaban tal como eres?

Invita a escuchar sin interrumpir. La diversidad se educa creando espacios seguros.

El vuelo



Observa a tu grupo durante la semana y detecta a alguien que suele quedarse en silencio o fuera del radar.

Intencionalmente, resalta una fortaleza real de esa persona frente al grupo. Registra en tu cuaderno: ¿Cómo cambió la dinámica de esa persona y qué descubriste tú al mirar con esa intención?

Jugada 3

EL SILENCIO TAMBIÉN VALE

Equipo, quiero contarles algo. En las finales de la *Nations League* en Denver (2021) y Las Vegas (2023), mientras jugaba «El Tri», vivimos algo muy triste. Una parte de nuestra afición repitió insultos y gritos homofóbicos (cuando alguien es juzgado, discriminado o maltratado por su identidad o su orientación sexual) hacia los jugadores de equipos o selecciones rivales. La FIFA nos ha castigado varias veces por esto. Esas conductas negativas tienen sanciones sin importar dónde ruede el balón.

Como guías es importante enseñarles a niñas, niños y adolescentes a no participar de las agresiones verbales en el fútbol, a rechazar cualquier forma de exclusión y a valorar el respeto hacia los demás. Alzar la voz frente a la discriminación también es una manera de proteger el juego.



Entrenamiento

Al inicio de clase o después del calentamiento:

PASO 1

Divide al grupo en dos equipos, formando dos filas paralelas una frente a la otra. Los jugadores de cada equipo deben hacerle pases a los del otro con el balón.

PASO 2

Mientras se hacen los pases, el guía dice frases negativas en voz alta, por ejemplo: «El fútbol es solo para rudos», «¡Esa persona es muy lenta!».

PASO 3

En un momento dado, el guía aplaude fuerte o hace sonar el silbato para que el juego se detenga y un participante se quede sosteniendo el balón.

PASO 4

Para reanudar el juego y contrarrestar las expresiones anteriores, quien tenga el balón debe decir una frase empática. Ejemplos: «¡Respeto a las personas!», «En este equipo nos apoyamos».

PASO 5

Luego, continúan los pases. El juego sigue hasta que todos hayan participado. Al final, el guía destaca las frases más bonitas y creativas.

Círculo de palabra

Es un espacio seguro para bajar las revoluciones y reflexionar sin juzgar.
Platica con tu grupo:

¿Qué tan difícil fue mantener la calma y elegir el respeto bajo la presión del ruido?

¿Cómo podemos ser escudos y proteger a nuestras compañeras y compañeros ante insultos en el recreo o la grada?

El vuelo

En una cartulina, escriban entre todos el «pacto tricolor»: un compromiso para motivar y alentar en vez de ofender o herir. Luego, cada integrante lo firma y lo ubican en un lugar visible del salón o vestidor.

Jugada 4

UN PEQUEÑO GESTO, UN GRAN IMPACTO

¿Saben quién es Juan Mata? Es un futbolista español que lo ganó todo, pero que un día entendió que los trofeos no valen nada si otros la pasan mal. Así nació *Common Goal*: iniciativa en la que los futbolistas donan el 1% de su sueldo para que cada victoria ayude a quien más lo necesita. El verdadero juego no se trata de cuánto tienes, sino de entender que, si estás en una buena posición, tienes el deber de ayudar a que otros avancen. Recuerda: en mi nido nadie se queda atrás; somos un equipo y nos ayudamos a llegar juntos a la meta.

ESCANÉAME



Entrenamiento

El objetivo de esta actividad es practicar la solidaridad como una acción concreta, no solo como un concepto.

Al inicio de la clase o de cualquier actividad, pregunta al grupo: ¿Cuál será nuestro valioso aporte del 1% hoy?

Invita a proponer acciones sencillas que puedan marcar una diferencia, como acompañar a alguien, explicar con paciencia o compartir un talento. Luego, acuerden una acción para la semana y escríbanla en un cartel visible.

Círculo de palabra

En círculo, pregunta a los chicos y las chicas:

¿Qué diferencia hay entre ayudar por obligación y ayudar por convicción? ¿Cómo se siente recibir algo sin esperar nada a cambio?

Invita a la comunidad estudiantil a preguntar entre sus familias: ¿Cómo podemos enseñar solidaridad desde la acción en casa?

Recuerda que la solidaridad no se enseña con discursos, se vive con la práctica.

El vuelo

Identifica una oportunidad esta semana en la que tu contribución (tu tiempo, tu talento o tu escucha) haya marcado la diferencia en tu equipo de trabajo o en tu familia.

Registra en tu bitácora qué impacto tuvo tu acción y qué aprendiste sobre la solidaridad como motor de equipo.

Jugada 5

RESISTIR DIALOGANDO

¿Saben qué onda con los Rarámuris? En la Sierra Tarahumara, el fútbol no se juega para ganar trofeos, sino para enseñar algo mucho más grande: resistencia. En torneos como la Copa Sierra Tarahumara, si alguien insulta o se pasa de la raya, el partido se detiene y los capitanes tienen que parar y dialogar, frente a todos.

No se trata de aguantar lo que duele ni ignorarlo; resistir es mantener la calma, defender nuestra dignidad y cuidar a los demás. Lo que aprendemos es que la verdadera fuerza no está en el marcador, sino en cómo enfrentamos la adversidad, con paciencia, tolerancia y siempre juntos.



Entrenamiento



Paso 1. Antes de empezar a jugar, acuerden una señal (silbato, tarjeta, aullido) que signifique «pausa por gritos en la grada».

Paso 2. Divide al grupo en dos y asigna su respectivo capitán. Unos juegan y otros actúan como grada exigente (presionando, marcando errores, exigiendo resultados).

Paso 3. Ante los gritos, das la señal y detienes el juego. Los capitanes piden calma a la grada con un mensaje bonito. Propuesta: «Por favor, necesitamos silencio para concentrarnos, su apoyo nos ayuda más si es positivo».

Paso 4. Cambien roles para que puedan experimentar ambas partes: ser jugador y ser fan.

Círculo de palabra



Escucha activamente y evita juzgar a las personas adultas que gritan; muchos vienen de una cultura en la que eso se normalizó.

Pregunta a las familias: ¿cómo creen que se siente su hija o hijo al escuchar gritos desde la tribuna?

Pregunta a quienes participan: ¿qué necesitan escuchar de sus familias para disfrutar más el juego?

El vuelo



Observa una reunión escolar o un partido de fútbol. Identifica cómo surge la presión y cómo se gestiona. Anota qué habrías hecho tú para facilitar un minuto de silencio en esa situación.

Para el estudiantado (tarea), entregar a sus familiares una nota escrita que diga cómo les gustaría que les echen porras. (Ejemplo: «Hoy me gustaría que me alienten con aplausos, no con instrucciones»).

Jugada 6

EQUIDAD EN LA CANCHA

¿Sabes quién es una verdadera leyenda del fútbol femenino mundial? ¡La brasileña Marta! Después de un partido, en lugar de hablar de táctica, habló de lo que realmente importa: el futuro de las niñas en el fútbol. Usó su micrófono para abrir puertas que estaban cerradas por puro prejuicio.

Aprendí que la voz de un líder no debe ser para inflar su ego, sino para abrir el camino a los que vienen detrás. Usar la visibilidad para educar es la jugada más grande que puede hacer un DT. Un verdadero líder amplía el horizonte para que todo su equipo aprenda a surcar los cielos.

Entrenamiento



ESCANÉAME



PASO 1

Define una regla de equidad (Ejemplos: «Todas las personas deben tocar el balón antes de tirar a gol» o «En este día, cada quien elegirá a una persona distinta para trabajar»).

PASO 2

Asigna roles rotativos. Enfatiza que el rol de liderazgo se asigna no por la capacidad que cada uno tenga hoy, sino como una oportunidad de aprendizaje para quien menos suele practicarlo.

Ejemplos: Que quien nunca lidera, lo haga hoy, que quien suele guardar el material tome la decisión del juego, o que quien suele estar en silencio presente los resultados. Registra observaciones en tu cuaderno.

Círculo de palabra



En una mesa redonda en el aula o la cancha, abre el diálogo y platiquen:

¿Quién suele hablar más? ¿Quién se queda en silencio? ¿Qué descubrimos al rotar los roles de liderazgo?

Anota observaciones y conclusiones que te ayuden a tomar decisiones.

El vuelo



Esta semana, delega una decisión importante a alguien que normalmente no ocupa un rol de liderazgo.

Después, reflexiona: ¿qué cambió en el grupo? ¿Qué apareció que antes no habías visto?



Jugada 7

¡SI HAY BALÓN, HAY LUGAR!

Quiero compartir con ustedes esta bella historia. El programa «Jugamos Todos», impulsado por la Federación Mexicana de Fútbol y la FIFA en México, ha demostrado en estados como Guerrero, Sonora y Michoacán que el fútbol es mucho más que un juego: es una plataforma para el desarrollo humano. La verdadera inclusión no es hacer que la niñez y la juventud se adapten al juego, sino rediseñar las reglas para que el talento de todos tenga un espacio. Si hay balón, hay lugar para todos.



Entrenamiento



PASOS

- 1 Escribe en el pizarrón: ¿Qué significa inclusión? Pide a alumnas y a alumnos que escriban una palabra relacionada (Ideas: respeto, equipo, unión, apoyo).
- 2 Explica que incluir es adaptar las reglas para que todos tengan el mismo protagonismo, no solo dejar que «estén ahí».
- 3 En equipos, detecten barreras que impiden la participación de todas las personas. Por ejemplo: que siempre le pasen el balón a los mismos, que alguien no se anime a participar o que se excluya a quien es diferente.
- 4 Inventen una nueva regla para sus partidos que elimine esos obstáculos.

Círculo de palabra



Pregunta a quienes participan: ¿Cómo te gustaría ser incluido? ¿Qué sientes al incluir a alguien de una manera distinta? ¿Qué puedes hacer para incluir a todos?

Reflexionen sobre cómo cambia la dinámica de equipo cuando hacemos ajustes para incluir a todos.

Platica con tus colegas: ¿Qué barreras damos por normales y cómo podrían cambiarse? Reflexionen en conjunto y registren aprendizajes y lecciones en el cuaderno.

El vuelo



Diagnostica tu entorno (cancha o salón). Identifica una barrera que limite la participación de alguien. Haz un ajuste simple esta semana y registra el resultado en tu cuaderno.

Tarea: Pide que conversen en casa sobre las barreras que existen para la participación de todas las personas en su comunidad. Revisen los hallazgos en clase y propongan soluciones.

Jugada 8

EL COLOR DEL RESPETO

Seguro ya conocen la amarilla para la advertencia y la roja para el castigo, ¿verdad? Pues en Fútbol Más México –organización especializada en usar este deporte como herramienta de bienestar y desarrollo social– crearon algo mucho más positivo: la Tarjeta Verde. Esta no es para castigar, sino para premiar. Si alguien se cae y lo ayudas a levantarse, ¡te sacan la verde! Si el árbitro se equivoca y tú mantienes la calma, ¡tarjeta verde!

De esta forma, todas y todos aprendemos que es más valiente quien construye que quien provoca conflictos. ¡Eso es lo que realmente vale!



Entrenamiento

Paso 1. Entrega a madres, padres y cuidadores una tarjeta verde de papel o cartón.

Paso 2. Durante el partido o actividad, si ves a su hija o hijo ayudando a alguien o reaccionando con calma ante un error del árbitro (o del docente), deben levantar su tarjeta.

Paso 3. Al finalizar, el formador pide a las familias que compartan un momento en el que vieron a alguien (no solamente a hijos o hijas) actuar con juego limpio.

Otorga un reconocimiento simbólico a esas acciones.

Lleva un registro, inventa y da un premio al *fair play*.

Círculo de palabra

Dialoga con madres, padres, cuidadores o tutores sobre qué comportamientos hacemos visibles al estar en las gradas.

Y con alumnos y alumnas, sobre cómo cambia el ambiente cuando la familia premia la calma en lugar de exigir el gol.

El vuelo

Durante esta semana, mantén un registro de conductas positivas que observes en tu grupo (colegas, estudiantes o familia).

Al final de la semana, reconoce una de esas acciones frente al grupo. Anota qué sentiste al ser quien promueve la cultura del reconocimiento en lugar de la crítica.

Jugada 9

DEJAR VOLAR

Nuestra leyenda del futbol mexicano, Jorge Campos, medía 1,70 metros de estatura, y muchos dudaban de él porque pensaban que su altura sería una desventaja. Pero en las playas de Acapulco, él ya volaba siendo delantero o arquero. En Pumas, sus profes no lo encajaron en un molde, sino que potenciaron sus reflejos y valentía hasta convertirlo en leyenda.

Moraleja: no importa el físico, importa la confianza. ¿Estás permitiendo que tus estudiantes desarrollen sus propias fortalezas? No fuerces a un colibrí a volar como águila; ¡ayúdalo a descubrir sus propias alas! Y si el plan no sale de manual, lo importante es que se diviertan.

Entrenamiento

PASO 1

En tu cuaderno, identifica las fortalezas de cada integrante del grupo: ¿corre rápido?, ¿ayuda a los demás?, ¿es observador?, ¿organiza al equipo?

PASO 2

Asigna un «rol de superpoder» para que cada persona aporte desde su talento.

Ejemplos:

Si alguien tiene mucha energía, será «Flecha», responsable de recuperar balones.

Si alguien es muy servicial, será «Embajador de la calma», con la misión de promover el buen trato.

Si alguien tiene buena puntería o es creativo, será «Estratega de jugadas», responsable de proponer nuevos caminos.

PASO 3

Anota en tu cuaderno cómo se sienten las personas al participar desde su propio talento.

Círculo de palabra

Preguntas para el grupo:

¿Qué se siente cuando intentan que seas igual a los demás?

¿Qué cambia si te dan espacio para brillar a tu manera?

Pide que registren sus reflexiones y emociones en sus cuadernos.

El vuelo

Elige a algunas personas (estudiantes o colegas) que sientas que están intentando encajar en un molde. Durante la semana, diseña una tarea o actividad adaptada específicamente a sus fortalezas ocultas.

Registra cómo impacta esto en su autoestima y en su rendimiento.



ESCANÉAME





Mexi-Tip

Cada vez que entres a la cancha o al aula, pon en práctica tu «visión de altura».

Tómate 10 segundos para observar al grupo: ¿quién está hoy más callado de lo normal? ¿Quién necesita un gesto de aliento?

¡Esa pequeña mirada puede cambiar el día de alguien!

¡MOMENTO DE DAR LA VUELTA OLÍMPICA!

Hemos recorrido este manual, pero tu verdadero partido comienza ahora. Como águila, observo el horizonte con una claridad que otros no tienen. Pero tú, como maestro, maestra, entrenador o entrenadora, tienes una capacidad aún más poderosa: ver en cada niña, niño o adolescente no solo lo que son hoy, sino todo el potencial y lo que pueden llegar a ser.

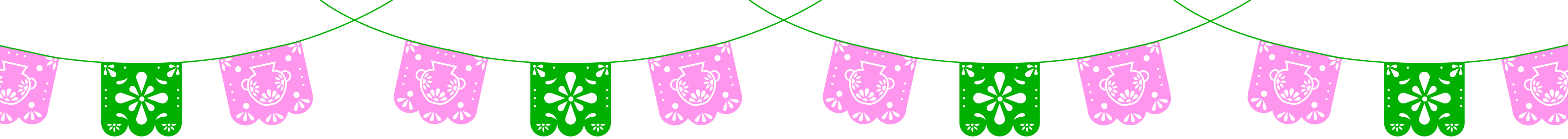
Admiro profundamente tu labor. A pesar de las limitaciones de tu entorno –ya sea la cancha de tierra o el aula más equipada–, eliges cada día ser el referente que desafía la violencia. Ver a un formador liderar con el ejemplo vale más que cualquier vuelo.

Gracias por entender que el respeto y el juego limpio no se enseñan con discursos, sino con tu coherencia. Gracias por inspirar a tu equipo a comprender que, en la vida como en el fútbol, el valor más grande es aprender a vivir y crecer junto a los demás.

“¿Qué es el deporte? Es jugar unidos, intentar cosas nuevas, mejorar a diario; saber ganar, saber perder y tenderle la mano al otro. Es la vida. Es totalmente la vida”.

Johan Cruyff

Exfutbolista, entrenador holandés
y leyenda del fútbol.



EL SELLO DEL JUEGO LIMPIO

El trabajo diario se construye paso a paso. Tu misión no es solo enseñar los valores del fútbol, es pulir el diamante que cada niña, niño o adolescente lleva dentro. Elige a una persona de tu grupo y responde en tu cuaderno para enfocar tu guía:

El destello: ¿Qué acción positiva (respeto, compañerismo, juego limpio) demostró hoy por iniciativa propia?

El pulido: ¿Qué hice yo para facilitar ese destello? ¿Cómo ajusté mi actitud para que su potencial brillara más que su frustración?

El siguiente paso: ¿Qué haré mañana para que se sienta más segura, capaz y valorada en nuestro espacio?

MI PACTO DE PAZ

Yo, _____, asumo el reto de usar el fútbol para construir paz. Prometo que mi silbato y mi palabra serán herramientas para construir, nunca para dividir.

Me comprometo a que el respeto, la equidad y el juego limpio sean las reglas de nuestro equipo, asegurando que la cancha sea siempre un espacio seguro para que cada jugador y jugadora brille. Por un fútbol que transforme vidas más allá del resultado del juego.

Firma _____ Fecha _____

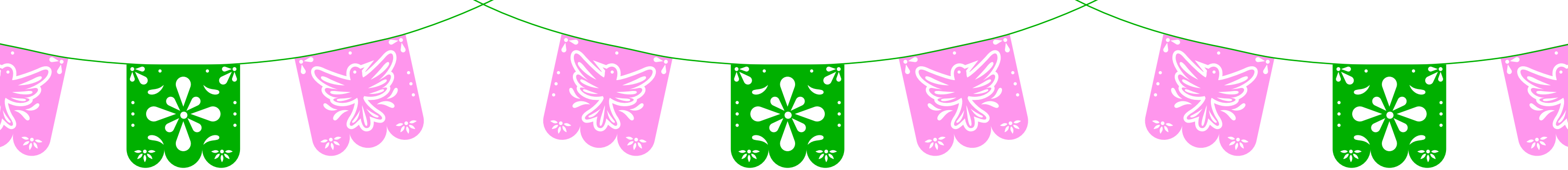


El deporte y la educación son los dos idiomas más potentes para hablar de futuro. Ustedes son quienes tienen la llave para que ese futuro sea más justo, diverso y humano.

Este manual termina aquí, pero el trabajo continúa cada vez que una cancha se convierte en un espacio de respeto, aprendizaje y convivencia. Cada decisión que tomas como formador deja una huella en quienes te observan, te escuchan y aprenden contigo.

Al cerrar estas páginas, abren un campo infinito de oportunidades. Tienen en sus manos la herramienta más poderosa: su propia capacidad de influir positivamente en una generación que hoy, más que nunca, los observa y los necesita.

¡La cancha es tuya, el pacto es nuestro y el futuro es de esta generación!



Referencias Bibliográficas

Alto Comité de los Deportes de la República Francesa. (1969). Ensayo de doctrina del deporte (Federación Deportiva Militar Argentina, trad.). [Documento original publicado en 1965 por el Haut-Comité des Sports].

Andar FC. (s.f.). Metodología de Fútbol Inclusivo y Fútbol Base.

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. (2014). Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes. Diario Oficial de la Federación.

CASEL. (2020). Core SEL Competencies Framework.

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

Cooperación Alemana (GIZ). (2019). Manual Deporte con Principios: metodología para el desarrollo social y personal.

Fútbol con Corazón (FCC). (s.f.). Modelo pedagógico y metodología de transformación social.

Fútbol Más. (2022). Metodología socioemocional basada en deporte.

Hartmann, D. (2003). "Theorizing Sport as Social Intervention: A View from the Trenches". Quest, 55(4), 395-413.

Hellison, D. (2011). Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

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

Jaitman, L., y Scartascini, C. (2024). Deporte para el desarrollo. Banco Interamericano de Desarrollo (BID).

Marín Galvis, F. H. (2013). El fútbol como herramienta pedagógica. Revista Viref, 2(1), 1-15.

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

Organización de las Naciones Unidas (ONU). (2023). 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..

Rizzolatti, G., & Sinigaglia, C. (2006). Las neuronas espejo: Los mecanismos de la empatía emocional. Barcelona: Paidós.

SEMARNAT. (2018). Programa de Acción para la Conservación de la Especie: Águila Real. Gobierno de México.

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

Streetfootballworld. (2021). Football3 Handbook: A coaching guide to a fair play and dialogue-based football methodology.

UEFA. (s.f.). Reglamento y Código de Conducta: Respect.

UNICEF Colombia / TAN. (2022). Manual de implementación para la construcción de paz.

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

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

UNICEF. (2009). Child-Friendly Schools Manual.

Universidad San Sebastián & INAF. (2021). Libro: Fútbol y Juego Limpio.

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.

La visión del águila. El fútbol que da alas a quienes guías. 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 Sao Torpes.





MANUAL PARA PROMOVER LA PAZ A TRAVÉS DEL FUTBOL



apoya a



UNICEF no avala ninguna empresa, marca, producto ni servicio