

LA HUELLA



DE LA MANADA

**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 FÚTBOL

Madres, padres y cuidadores

LA HUELLA DE LA MANADA

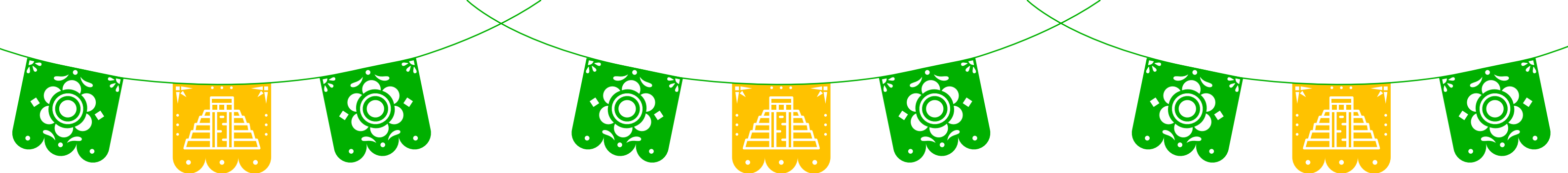
El fútbol que resuena con tu ejemplo



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 (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.

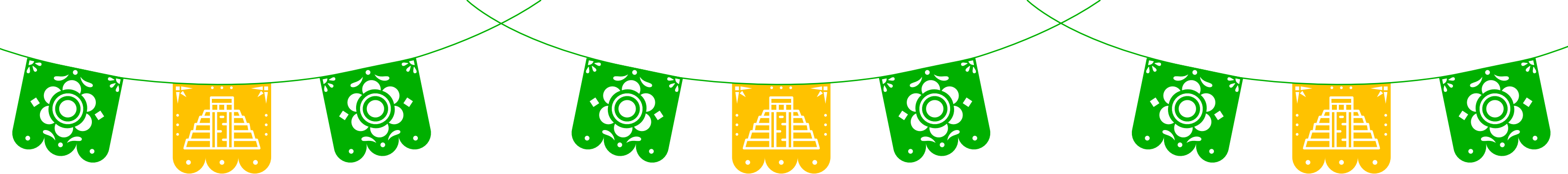


¿POR QUÉ ESTAMOS AQUÍ?

En México, el partido más importante no se juega en un estadio, sino en el corazón de nuestro hogar. Checa esto: la familia –quienes cuidan, guían y protegen– es la raíz de cada jugada y el núcleo de nuestra sociedad. Es en casa donde la niñez y las juventudes descubren que el mundo, tal como una cancha de fútbol, es un lugar para colaborar, unir talentos y alcanzar metas juntos.

Este manual es una invitación para que cada persona adulta sea la guía en un entorno que proteja a la niñez y a la juventud mexicana. Si el hogar es la base en la que nace y el cariño, el fútbol puede ser el entrenamiento perfecto que nos prepara para trabajar en equipo. Queremos que tu casa sea ese «puerto seguro», y que el balón nos ayude a estar más unidos y a fortalecer nuestra comunidad, convirtiendo la pasión del juego en una cultura de paz.





¿QUÉ BUSCAMOS?

Este material se basa en la crianza positiva: educar con amor, respeto y dignidad. Esto significa guiar con límites claros y mucha paciencia, permitiendo que las hijas e hijos, y toda la niñez bajo nuestro cuidado, crezcan con confianza. No pretendemos dar lecciones de técnica deportiva, sino aprovechar la alegría del balón para mejorar la comunicación y fortalecer el afecto.

Tu compañía, guía y ejemplo es tu mejor protección. La palabra que dices y el gesto que haces hoy es la jugada que ellas y ellos repetirán mañana en la escuela, el barrio y la vida. Una niña o un niño que observa a sus mayores tratar con dignidad a los demás, incluso en los retos, aprende que el verdadero triunfo es la integridad. En una familia en la que el respeto es el capitán, el juego es libre, valiente y seguro para todos.

LITERATURA ESPECIALIZADA

Basado en la Teoría del apego de UNICEF, este manual destaca que el vínculo de confianza es el mayor escudo de la niñez y las juventudes. Al ser su base segura, el fútbol se vuelve el lenguaje perfecto para conectar los valores de la cancha con la vida en el hogar y fortalecer la comunicación familiar. Gracias al «efecto espejo», el cerebro infantil está diseñado para imitarte: si modelas calma y respeto en la sala o en la grada, las niñas, niños y adolescentes reflejarán esa conducta, entendiendo que el regalo más grande es sentirse seguros a tu lado.

TRABAJO EN EQUIPO

La paz es el resultado de un equipo unido en el que la casa, la escuela, la cancha y la comunidad juegan en la misma dirección. Los valores del fútbol cobran vida cuando pasan del entrenamiento a la mesa del hogar.

Ustedes son los guardianes de la niñez y la juventud mexicana. Una persona joven que vive el respeto en su entorno será un ciudadano o ciudadana que valore la dignidad de todos.

Este manual es su guía para que, juntos, hagamos del fútbol y de nuestra casa los espacios de convivencia más grandes de México.



BALAM, LA ALEGRÍA DE EDUCAR CON EL EJEMPLO

¡Qué onda, familia! Soy Balam, un jaguar, el felino más fuerte de México. Puedo ver en la oscuridad, nadar o correr, adaptándome a todo, justo como ustedes se la rifan con los retos de la crianza y los cuidados de la niñez y juventud.

A mi manada y a mí nos fascina el fútbol; ¡somos fans del «Tri»! Si hay hambre, cazamos caimanes; pero si hay ganas de jugar, ¡convertimos los chicozapotes en balones para hacer dominadas! Hoy mi misión es especial: invitarlos a ver y a jugar al fútbol en paz y armonía.

A veces me preguntan: «Balam, ¿cómo le haces para no perder la calma?». ¡Híjole, no es fácil! Cuando mis cachorros tienen toda la pila, he aprendido que rugir solo asusta. Me enteré de que en los estadios se repite un grito de insulto contra los rivales, sobre todo si juega la Selección, y pensé: en mi cueva ante un problema, contamos hasta diez para no decir cosas de las que nos podamos arrepentir. Nuestra mayor fortaleza no son los rugidos, sino la tranquilidad.

Recuerden que ustedes son su espejo. Al cambiar estos insultos excluyentes por expresiones de apoyo, nuestra palabra contagia y el respeto se vuelve una forma de vivir. Tu buen ejemplo les dará seguridad para descubrir quiénes quieren ser. En este manual, el balón es la herramienta para sacar lo mejor de nosotros como sociedad. Dejemos una huella positiva.



Metodología

LA SENDA DEL GUÍA

Para que la paz en casa y en la grada sea nuestra victoria más importante, utilizaremos esta estrategia de juego en cuatro pasos. No buscamos ser perfectos, sino que todos nos pongamos las pilas para conectar con la niñez y la juventud que acompañamos.

Caso real: Historias cotidianas para reflexionar sobre cómo nuestras actitudes y reacciones son el ejemplo que ellas y ellos imitan.

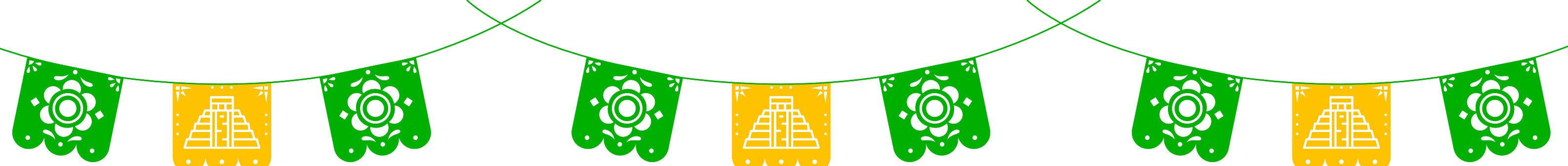
Entrenamiento: Actividades y juegos sencillos para fortalecer la confianza y el afecto, recordando que jugar es la mejor forma de conectar.

Círculo de palabra: El momento de silenciar el ruido, de bajar el balón, para escuchar, validar y entender lo que cada uno siente.

El rugido: Una acción concreta para aplicar en el día a día, reafirmando nuestro compromiso de guiar con respeto y sin violencia.

Balam-Tip

En la selva, el jaguar no nace sabiendo cazar, aprende fallando y volviendo a intentarlo bajo tu mirada paciente y amorosa. En el fútbol, el error no es un fracaso, es un maestro para aprender y crecer. Tu mejor jugada no es evitar que tropiecen, sino ser el refugio al que acuden a resguardarse, porque tus pasos son el rastro que van a seguir.



¿CUÁL ES NUESTRA PROTECCIÓN?

Para jugar limpio en el fútbol y en la vida, protegemos nuestro hogar con estos escudos:

-  **Derechos Humanos:** Es nuestro terreno de juego. En casa, la regla de oro es que todas y todos seamos escuchados, respetados y valorados.
-  **Igualdad:** Tu ejemplo abre caminos. Que en casa las oportunidades sean iguales para niñas y niños, sin etiquetas.
-  **Inclusión:** Somos más fuertes cuando nos aceptamos como somos. El fútbol nos enseña que el equipo se fortalece con la diversidad; el hogar es a donde pertenecemos.
-  **Diversidad:** El fútbol nos enseña que cada talento es único. Celebra de dónde venimos. Una niña, un niño o una persona joven que ama su historia crece con seguridad.
-  **Respeto:** Tus palabras tienen poder y dejan huella. Elige alentar y evita el grito y la ofensa que excluye. Respetar al rival enseña que nadie es enemigo.



TU BRÚJULA ANTES DE EMPEZAR

Para comenzar el recorrido y la aventura, y siempre antes de salir a la cancha o al aula, tómame un momento para prepararte. Estos mensajes son como ese ejercicio de «calentamiento» que nos ayudará a ser mejores y a evitar lesiones y conflictos.

-  **Sé el espejo de la paz:** Tus hijas e hijos imitan lo que ven. Tu comportamiento es el mapa que ellos seguirán en la escuela, el barrio y la tribuna en los estadios. Proyecta tu mejor versión.
-  **La tribuna que alienta:** Recuerda siempre: «Estamos aquí para dar ánimo». Tu calma es el mejor mensaje para todos los que te rodean.
-  **Voz para todos:** Un equipo unido es aquel en el que todos pueden hablar y ser escuchados, sin importar la edad.
-  **El marcador de la vida:** Celebra la honestidad, el trabajo en equipo y la solidaridad. Lo que se premia con amor, se convierte en virtud.



¡MANOS A LA OBRA!

Jugada 1

GESTOS QUE EDUCAN

¿Saben qué hace un jaguar cuando ve a otro herido? Se queda cerca y lo protege. En 1950, el papá de Pelé lloraba junto a la radio tras la derrota de Brasil frente a Uruguay en el recordado Maracanazo. Pelé, con apenas 9 años, no se asustó al verlo vulnerable; lo abrazó y le prometió: «No llores, papá, ganaré un Mundial para ti». Si ante la derrota reaccionamos con enojo, ellos aprenden violencia; si mostramos nuestro sentir con calma y honestidad, les enseñamos empatía. Al no ocultar su tristeza, el padre educó a su hijo para consolar en lugar de juzgar. Lo importante es saber manejar lo que sientes si las cosas no salen como esperabas.

Entrenamiento



Paso 1. Cuando la tensión suba en casa (por una calificación o un error), cualquier integrante de la familia puede hacer la señal de «T» (Tiempo fuera) con las manos.

Paso 2. Durante 2 minutos, la familia guarda silencio para calmar al «jaguar interno». No se vale seguir discutiendo; es una pausa para respirar.

Paso 3. El adulto propone una «jugada de reparación»: un abrazo o una frase como: «Te quiero y eres más importante que este error». Resarcir es el primer paso para sanar.



Círculo de palabra



Reúnanse en familia (en círculo o en un espacio cómodo) y conversen a partir de estas preguntas:

¿Cómo nos ven los niños cuando perdemos la paciencia?

¿Qué creen que sienten en ese momento?

¿Qué podríamos hacer diferente la próxima vez?

Recuerda: este es un espacio para escuchar sin interrumpir y sin juzgar. Escuchar también es parte del juego.

El rugido



Lleva tu calma a la calle, al trabajo o al barrio. Si alguien se equivoca, no juzgues ni grites; respira. Cualquier niña, niño o adolescente que te observe está aprendiendo de tu serenidad.

Sé el espejo de paz que tu comunidad necesita.



BUENA PRÁCTICA INTERNACIONAL

La actividad de la Jugada 1 se basa en el modelo de crianza positiva que UNICEF promueve globalmente para fortalecer el entorno protector en el hogar. Se ha demostrado que cuando los adultos practican el autocontrol y «ponen el balón en el piso» antes de reaccionar, la violencia familiar disminuye drásticamente.

Esta pausa no es un castigo, sino un entrenamiento para que niñas y niños aprendan, a través de tu ejemplo, a resolver conflictos mediante el diálogo.

“El futbol es la forma más emocionante que tiene un país de presentarse ante el mundo. Nos une como tribu porque el triunfo es sentirte parte de algo: un territorio de esperanzas donde el esfuerzo compartido altera pronósticos y siempre hay un domingo para la revancha”.

Juan Villoro
Escritor y periodista mexicano.

Jugada 2

LA CANCHA Y EL NIDO

A los de nuestra especie nos encanta trepar árboles como monos, y no importa si eres macho o hembra, ¡el agua moja igual! Charlyn Corral, nuestra gran goleadora mexicana, se pulió en los parques de Ecatepec jugando con su hermano George. Sus papás nunca le dijeron «El fútbol no es para niñas», a pesar de los prejuicios de la época. Al contrario, le ajustaron los tacos y la impulsaron a subir a las ramas más altas. Las niñas y los niños merecen lo mismo: oportunidades, confianza y alguien que crea en ellos. Porque los sueños no tienen género, pero sí necesitan una familia que los impulse.



Entrenamiento

PASO 1 Declaren un día de la semana como el «Día de roles compartidos».

PASO 2 Intercambien tareas del hogar sin importar el género (quien cocina, limpia, repara, organiza o cuida).

PASO 3

Las niñas y los niños serán árbitros de paz: al final del día, reconocerán el esfuerzo de los adultos, anotando en un papel un agradecimiento por el esfuerzo que vieron en el otro.

Por ejemplo: «Mamá, te saco tarjeta azul porque hoy te esforzaste mucho preparando la comida» o «Papá, gracias por lavar los trastes con nosotros».

La empatía también se entrena en lo cotidiano.

Círculo de palabra

Reúnanse en familia o con otros cuidadores y platiquen a partir de estas preguntas:

¿Estamos impulsando igual a nuestras hijas e hijos?

¿En qué momentos, sin darnos cuenta, tratamos diferente a niñas y niños?

¿Qué ideas o frases como «esto no es para niñas» todavía seguimos repitiendo?

Recuerden: este es un espacio para escuchar sin juzgar. Cambiar empieza por reconocer las fallas.

El rugido

Si en el parque o la escuela observas que se excluye a alguien por su género o por alguna diferencia, usa tu voz con amor para equilibrar el juego.

Echarle la mano a alguien para abrirle un espacio y que participe puede cambiarle el día y la vida. No dejes que nadie se quede fuera.

Jugada 3

EL BALÓN COMO ARMADURA

¡Fíjense nomás! Imaginen que su bosque se quema y tienen que huir. Algo así le pasó a Luka Modrić, uno de los mejores futbolistas del mundo. Creció en medio de la guerra en Croacia y vivió durante años como refugiado. Mientras afuera había incertidumbre, encontró consuelo jugando con un balón, acompañado por su familia. En medio de la dificultad, su madre y su padre se la rifaron creando un espacio de calma y protección. A veces, las niñas y los niños también enfrentan tormentas que no vemos: palabras que duelen, miedos o frustraciones. Y lo que más necesitan es saber que en su casa los cobijan.

ESCANÉAME



Entrenamiento



Paso 1. Armen una pelota con un calcetín y pónganse en círculo o frente a frente.

Paso 2. Una persona pasa la pelota diciendo una frase dura que a veces se escucha afuera:
«No eres bueno para esto», «Se pueden burlar si te equivocas» o «Eres lento».

Paso 3. Quien recibe el calcetín lanza su «palabra-escudo». Si afuera le dijeron «eres lento», en casa responde «aquí voy a mi ritmo y mi familia me acompaña».

Paso 4. Continúen el juego: recibir, responder y pasar.

Paso 5. En una segunda ronda, cambien: quien lanza comparte algo que le preocupa. Por ejemplo: «Me da miedo equivocarme» y quien recibe responde con apoyo: «Estoy contigo», «Lo importante es intentarlo», «Aquí te apoyamos» o «Te escucho».

**Si alguien en la familia necesita otra forma de participar (si no puede hablar o necesita más tiempo) puede responder con un gesto, una frase corta o mostrando una tarjeta con su «palabra-escudo».*

Círculo de palabra



Reúnanse en familia y platiquen a partir de estas preguntas:

- ¿Qué cosas nos hacen sentir tranquilos cuando estamos tristes o enojados?
- ¿Cómo podemos ayudarnos entre nosotros a recuperar la calma?
- ¿Qué necesita cada uno en los momentos difíciles?

Recuerden: cada persona siente las emociones de forma diferente. Escuchar con respeto también es cuidar.

El rugido



Observa tu entorno cercano. Si ves a una persona joven o pequeña pasando un mal momento, no busques soluciones mágicas: solo acompáñale. Convertirte en un puerto seguro para la niñez y las juventudes de tu barrio puede cambiarle la vida a alguien.

Jugada 4

LAS PALABRAS CONTAGIAN

#1*1

¡Checa esto! En 2024, la Selección Mexicana Varonil le ganó 2 a 0 a Estados Unidos en un amistoso en Guadalajara. Aunque este partido ya es un clásico, la rivalidad deportiva nunca debe convertirse en violencia ni odio. Ese día, el grito homofóbico (discriminar o excluir a alguien por su identidad y su orientación sexual) de un sector de la afición del «Tri» provocó una sanción de la FIFA que nos mancha a todos.

Lo más triste es que hasta fans de otros países están imitando ese insulto. Estamos exportando algo negativo cuando en México tenemos tantas cosas lindas y maravillosas que mostrarle al mundo... No olvides que lo que digas o grites hoy, la niñez y la juventud lo multiplicarán mañana.

Entrenamiento



Disfrutar el fútbol en familia es un plan bien a gusto, de paz y respeto. No hay nada más valioso que ese tiempo compartido entre ustedes. Esta actividad es un pacto, para usar ese tiempo juntos como un escudo contra la agresión.

PASO 1

Antes del juego, el menor le ata un lazo con una listón blanco en el brazo al adulto, nombrándolo oficialmente Capitán del Fútbol en Paz.

PASO 2

Si el ambiente se tensa o surge el grito prohibido, el menor sujetará con firmeza el listón o la mano del adulto. Es la señal secreta: «Aquí estamos juntos, no te pierdas en el ruido».

PASO 3

Al sentir el apretón, el adulto cierra su puño sobre la mano del niño y respira profundo. Ese silencio es nuestra jugada maestra: pensar antes de hablar para no arruinar el momento ni el juego.

Círculo de palabra



Al terminar, bajen el balón y conecten en familia:

¿Cómo se sintió tu mano al recordarme que nosotros jugamos limpio?
¿Qué fue más difícil, guardar silencio o ignorar lo que los demás gritaban?
¿En qué otros momentos necesitamos este listón para no dejarnos llevar por el enojo?

El rugido



Lo que aprendimos hoy no se queda en el estadio; se va con nosotros a la calle, la escuela y el hogar.

Al final del partido, el adulto entrega el listón al joven que lo acompaña: «Así como cuidamos nuestro fútbol, cada día cuidaremos nuestras palabras».

@1%*

Jugada 5

LA FELICIDAD DE JUGAR

He visto jaguares jóvenes fallar muchos saltos antes de atrapar a su presa. En el documental catalán *L'equip petit* conocimos al Margatània F.C.: un equipo de fútbol de niñas y niños que no eran precisamente los más talentosos del torneo, pero sí los campeones de la diversión. Perdieron todos sus partidos sin meter ni un gol, pero la neta se la pasaban a todo dar.

Cada sábado, Pol, Berta, Nil y Ona, entre otros, salían a la cancha con una alegría desbordante. Cuando al fin anotaron su único gol, lo celebraron como si fuera la Copa del Mundo. Esta historia nos enseña que, a esa edad, el triunfo real no es el marcador, sino la alegría de jugar, divertirse e intentarlo juntos.



Entrenamiento



Durante 10 minutos de juego o tarea de la niña, el niño o el adolescente, el adulto solo observa. Prohibido corregir.

Solo puedes usar sonrisas, choques de palmas o decir «¡Me encanta cómo lo estás intentando!».

Si hablas, que sea para reconocer el esfuerzo:
«Te estás esforzando», «Qué bien que lo intentas otra vez».

El objetivo es simple: que sientan que valoras el proceso, no la perfección.

Círculo de palabra



Platiquen en familia o con otras personas cuidadoras:

- ¿Qué pesa más en casa: hacerlo perfecto o intentarlo?
- ¿Cómo reaccionamos cuando se equivocan?
- ¿Qué palabras te hacen sentir capaz de dar lo mejor de ti?

Pueden cerrar con un pequeño acuerdo: «En esta casa celebramos el esfuerzo, no solo el resultado».

El rugido



En cualquier equipo o tarea, reconoce a quien se atreve a intentar, aunque falle.

Si los adultos dejamos de castigar el error y valoramos el esfuerzo, damos a la niñez la confianza para saltar a la vida sin miedo.

Jugada 6

EL MICROBÚS DE LA ESPERANZA

Híjole, el camino a la cima está tan largo como un viaje en microbús en hora pico! Miren a Edson Álvarez: hoy es capitán y figura en Europa, pero de niño viajaba tres horas diarias desde Tlalnepantla hasta Coapa para entrenar con el América. Su papá, don Efraín Álvarez, se subía con él al micro cada día, sacrificando sus descansos para cuidarlo y darle ánimos cuando el cansancio pesaba. No siempre era fácil. A veces había agobio, a veces faltaban cosas. Pero algo nunca faltó: presencia. Y eso hace la diferencia. Porque detrás de cada logro, hay alguien que acompañó, sostuvo y creyó. En esta manada, nadie crece solo.



Entrenamiento

Paso 1. El niño, la niña o el adolescente elige una meta difícil de su semana: una tarea intensa, practicar un deporte, hacer algún mandado.

Paso 2. El adulto se pone justo detrás, con sus manos firmes sobre sus hombros.

Paso 3. El niño intenta dar tres pasos hacia adelante mientras el adulto hace una resistencia suave. Mientras el niño se esfuerza, el adulto le dice: «Aquí estoy contigo, yo te sostengo».

Paso 4. Al lograr los tres pasos, se dan la vuelta y chocan las palmas. ¡Lo recorrimos juntos! Tu presencia le dice a su cerebro que el mundo es seguro.

Círculo de palabra

Platiquen entre personas cuidadoras (en casa o en comunidad) a partir de estas preguntas:

¿Qué se sintió avanzar sabiendo que alguien estaba justo detrás sosteniéndote?

¿Qué sentimos al ser el soporte que permite que el otro avance a su propio ritmo?

El rugido

En el próximo partido que veas, aplaude el talento del rival frente a la niña o niño que cuidas y acompañas: «¡Mira qué buena jugada!» Enseña que reconocer la grandeza ajena no quita la propia, sino que fortalece a toda la sociedad.

Jugada 7

SIEMPRE CREER

¡A poco no en la selva el rugido más fuerte empieza desde el nido! Katty Martínez, «Katty Killer», es hoy la máxima goleadora histórica de la LIGA MX Femenil, pero antes de los récords, su papá era quien le ponía los conos en el parque para practicar sus tiros. En aquel entonces, muchos decían que el fútbol femenino no tenía futuro, pero en su familia ignoraron el ruido exterior y creyeron en ella. Esa confianza ciega fue el escudo que permitió que Katty nunca dudara de su talento. Cuando tu manada te echa la mano, las críticas ni te despeinan.

Entrenamiento

PASO 1

En una hoja o cartulina, cada integrante de la familia escribe el superpoder que reconoce en otra persona (mamá, papá, hijas, hijos, abuelas o abuelos).

PASO 2

Ese superpoder debe ser una cualidad o virtud, no una habilidad física. Por ejemplo: «Eres valiente», «Sabes escuchar», «No te rindes fácilmente», «Mi hija es una gran líder» o «Mi abuelo es el más valiente».

PASO 3

Pega la lista en el refri o en la puerta de tu casa para recordarles, antes de salir al mundo, que su manada confía en ellos.

Círculo de palabra

En casa, platiquen a partir de estas preguntas:

- ¿Cuándo fue la última vez que reconocieron algo bueno en ti?
- ¿Cómo nos sentimos cuando nos valoran?
- ¿Estamos creando un espacio donde todos pueden opinar y ser escuchados?

Escuchar también es una forma de confiar.

El rugido

Si escuchas a alguien limitar o desanimar a un menor en la casa, la escuela o el trabajo, intervén con respeto y resalta su valor.

Defender el talento de la niñez frente a las etiquetas es el rugido de protección más fuerte que puedes dar.

ESCANÉAME



BUENA PRÁCTICA INTERNACIONAL

La Jugada 7 se basa en las Zonas de Paz, un modelo creado por UNICEF Sudáfrica y su Departamento de Educación Básica. En esta iniciativa, familias y vecinos se unen para declarar las canchas como territorios libres de violencia.

Gracias a este compromiso, el 90% de las niñas y los niños reportó sentirse «muy seguro» al jugar, logrando reducir drásticamente las peleas escolares y aumentar la participación de las niñas en el deporte. Cuando los adultos cuidamos el entorno, tus hijas e hijos juegan en paz.

“Todas, a nuestra manera, podemos seguir abriendo camino para las niñas, que son el futuro, y brindarles más oportunidades de crecer a través de los valores del deporte, en entornos seguros y positivos”.

Mónica Rodríguez
Futbolista mexicana y Embajadora
Global de Girls United.

Jugada 8

MÉXICO ES MUNDIAL

¡Escuchen este rugido de orgullo! La neta, nuestro México lindo y querido es el único país que ha organizado tres Copas del Mundo: 1970, 1986 y 2026. No es casualidad. Detrás de cada Mundial hay algo más grande que los estadios: hay personas trabajando juntas, comunidades que se preparan y una sociedad que se coordina para ser anfitriona del mundo. Esa es la jugada: cuando cada uno pone de su parte podemos lograr cosas increíbles.

ESCANÉAME



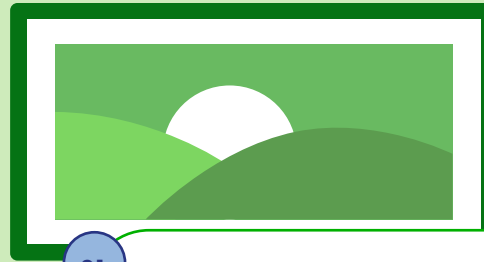
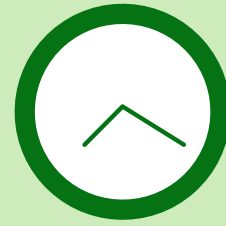
Entrenamiento



PASO 1

Reúnanse con vecinos, amigos o familia en un espacio común. Júntense en círculo hombro con hombro, y cuiden que no se deshaga.

Quien no pueda moverse igual, participa como el director técnico, indicando hacia dónde va el balón y motivando al grupo a lograr el objetivo.



PASO 2

Mantengan un balón o una fruta en el aire. Si el objeto cae, se detienen, se dan un aplauso de aliento y vuelven a empezar.

PASO 3

Mientras juegan, cada persona, cuando toca el balón o la fruta, dice algo positivo de su colonia o vecindad que los haga sentir orgullosos. (Ejemplos: «Me gusta que nos cuidemos entre todos», «Me siento seguro aquí»). El objetivo no es que no se caiga el balón, sino aprender a sostenernos como equipo.

Círculo de palabra



Platiquen con sus vecinos o en familia:

¿Qué fue más difícil: mantener el balón en juego o que el círculo permaneciera unido?

¿Qué cosas de nuestra comunidad nos hacen sentir orgullosos?

¿Qué necesitamos mejorar para que niñas y niños vivan y jueguen mejor aquí?

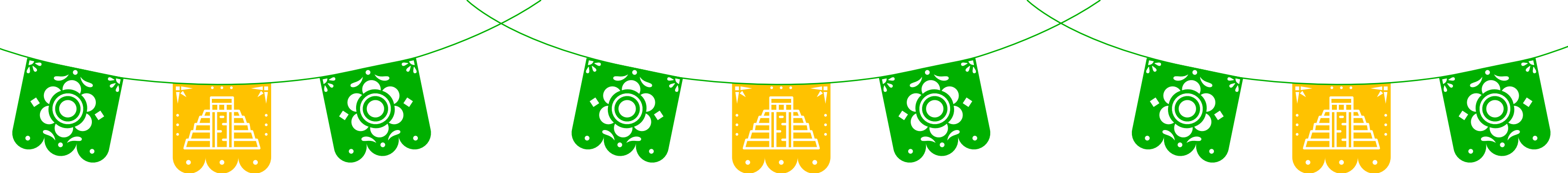
¿Qué pequeñas acciones podemos hacer juntos con el mismo objetivo?

El rugido



Toma la iniciativa y organiza una actividad con tus vecinos, limpiar una zona de juego o acordar Reglas de respeto en el parque.

Construye y enseña una cultura de paz para ser agentes de cambio en la comunidad.



BUENA PRÁCTICA INTERNACIONAL

La Jugada 8 se inspira en el programa *Primary Stars* de la Premier League (Inglaterra), en el que los adultos dejan de ser espectadores para ser «Capitanes del respeto», auténticos embajadores de la grada. Antes de jugar en casa o en la cancha, los cuidadores eligen un gesto positivo para el rival o para quien cometa un error. Por ejemplo, aplaudir un penal fallado o un tropezón.

Al modelar la tolerancia en lugar de la crítica, el adulto borra la tensión. Al final, el marcador se olvida, pero queda la lección: en la vida, el respeto es la jugada que nos hace ganar a todos.

“El deporte y el fútbol tiene el poder de cambiar la vida de niñas, niños y jóvenes, quienes merecen crecer en lugares sanos y con educación. Todos tenemos la responsabilidad de ayudarles a aprender lo que está bien y lo que está mal, y de inspirarlos con el ejemplo”.

David Beckham

Exfutbolista inglés y Embajador
de Buena Voluntad de UNICEF.

Jugada 9

UNA NUEVA MIRADA

¡Aquí hay una lección muy padre! Por años, dijeron que el futbol de mujeres no les interesaba, pero las familias mexicanas rompieron ese prejuicio llenando estadios con 50,000 personas en la LIGA MX Femenil. Fue un rugido de la gente exigiendo justicia e inclusión. Ese cambio no vino de las reglas, vino de la gente. De decidir mirar distinto, apoyar diferente y valorar a todas las personas por igual. ¡Órale!, cuando cambiamos la forma en que miramos, el respeto deja de ser una obligación y se convierte en una convicción.

Entrenamiento

Comienzo:

En una cartulina grande, dibujen juntos un arcoíris.

Asignen a cada color un valor que quieran fortalecer en casa. Algunas opciones son respeto, empatía, inclusión, amistad, juego limpio.

La idea es que ustedes elijan los valores que más necesitan como familia.



Desarrollo:

Cada integrante escribe en uno o varios colores una acción concreta para vivir ese valor.

Algunos ejemplos:

Escuchar sin interrumpir = empatía.
Invitar a alguien a jugar = inclusión.
No burlarme de los errores = respeto.

Final:

Compartan lo que escribieron en voz alta. Elijan una acción para poner en práctica fuera de casa. Pueden dejar el arcoíris en un lugar visible como recordatorio.

Al poner en práctica los valores, el respeto deja de ser una idea y se vuelve una realidad.

Círculo de palabra

Platiquen en familia o en comunidad a partir de estas preguntas:

¿En qué momentos dejamos a alguien por fuera por ser diferente?
¿Cómo cambia el ambiente cuando todas las personas se sienten incluidas?
¿Qué podemos hacer para que nadie se quede «en la banca»?

El rugido

Haz un pacto con otros adultos en la grada o en el parque: prohibido dar instrucciones o críticas a gritos. Tu silencio es el espacio que niñas, niños y adolescentes necesitan para decidir por sí mismos.

Al bajar el volumen de la exigencia, permites que su talento y el respeto hablen por ellos.



¡MOMENTO DE DAR LA VUELTA OLÍMPICA!

¡Vientos, equipo! Llegamos al final de este viaje, pero la verdadera partida comienza ahora. Como jaguar, mi don es proteger el territorio, y he aprendido que no hay terreno más sagrado que nuestra familia.

¡Míranos! Coordinar a este equipo fue un reto: entre el que se desenredaba las orejas, la que no encontraba sus tenis y el que se afilaba el pico para la foto, ¡de milagro logramos coincidir! Pero aquí estamos, sumando talentos: Tepol nos enseñó que la empatía es fuerza; Xochi, a sanar el juego reparando errores; Itzcui, a liderar con el ejemplo; y Mexi, a volar alto y mirar el mundo con nobleza, ¡aunque el horizonte a veces esté lleno de trastes por lavar! Yo, Balam, los acompaño cuidando nuestra manada para hacer del hogar un lugar seguro.

Admiro cómo se la rifan madres, padres y cuidadores; ustedes son los arquitectos del refugio donde cada niña, niño y adolescente brilla como un diamante. Nuestras diferencias son el tejido que nos hace poderosos. Que ruede el amor en casa, en toda la comunidad, en todo México y en el mundo entero.



EL SELLO DEL JUEGO LIMPIO

Educar es como un partido que se renueva cada día: requiere que estemos ahí, presentes y al tiro. Para que nuestra manada crezca segura y fuerte, es momento de poner a prueba lo aprendido y observar con mucha atención a las niñas, niños y adolescentes que guías.

Usa este espacio para reflexionar:

El destello: ¿En qué momento exacto demostraron ser respetuosos, empáticos o practicar el juego limpio?

El cuidado: ¿Cómo ayudó mi reacción a que su potencial brillara más en momentos de frustración?

El siguiente paso: Mañana, ¿qué gesto concreto haré para que se sientan más seguros, capaces y valorados?

MI PACTO DE PAZ

«Yo, _____, acepto mi lugar como guardián o guardiana de su camino. Prometo que mi lenguaje y mis actos serán herramientas de protección y no de fricción. Facilitaré experiencias en las que el respeto y la equidad sean la esencia de nuestro hogar, convencido o convencida de que mi ejemplo construye el futuro de México».

Firma

Fecha

PITAZO FINAL

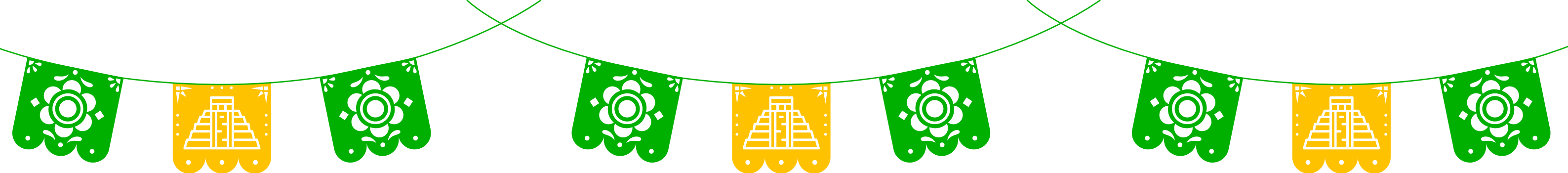
Aquí termina esta aventura, pero lo bueno apenas empieza. Comunidades de México: hagamos equipo para proteger los sueños de la niñez y las juventudes, y cuidar el futbol que nos enseña a convivir, respetarnos y construir paz.

Elegimos cambiar el grito que excluye por el aliento que construye. Somos el espejo en el que niñas, niños y jóvenes se miran: cuando respetamos el juego, les mostramos que es posible convivir en paz.

Cuidarlo es una responsabilidad de cada persona que no termina al salir del estadio. Nuestra meta es la paz dentro y desde el futbol, porque la paz también se entrena. Vivido con amor, respeto y conciencia, este deporte nos recuerda que jugar en equipo es el ensayo diario de la sociedad que soñamos.

Cuando en familia vivimos el juego limpio, en México jugamos mejor.





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].

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). (2025). Deporte con Principios: una herramienta para el cambio.

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

Leman, K. (2025). 8 principios para criar hijos exitosos: Siembra carácter, respeto y una actitud ganadora. Whitaker House Español.



Levine, P. A. (2017). El trauma visto por los niños: Despertar el milagro de la recuperación. Barcelona: Rigden.

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.

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

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.

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

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

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



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 huella de la manada. El fútbol que resuena con tu ejemplo. 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