

11 JUGADAS PARA LA SALUD



Esta publicación se llevó a cabo en conjunta colaboración entre la Secretaría de Salud y la Comisión Nacional de Protección Social en Salud / Seguro Popular

Mtro. Salomón Chertorivski Woldenberg
Secretario de Salud

Mtro. David García-Junco Machado
Comisionado Nacional de Protección Social en Salud / Seguro Popular

Programa piloto “11 Jugadas para la Salud”

Segunda edición, 2012
D.R. © Secretaría de Salud
Lleja 7. Col. Juárez, C.P. 06696
México, D.F.
www.salud.gob.mx

Comisión Nacional de Protección Social en Salud / Seguro Popular
Gustavo E. Campa 54, Col. Guadalupe Inn, C.P. 01020
México, D.F.
www.seguro-popular.gob.mx

Impreso y hecho en México

Se autoriza la reproducción total y/o parcial de esta obra siempre y cuando se cite la fuente

ISBN: 978-607-460-294-4

Programa piloto “11 Jugadas para la Salud”

Se terminó de imprimir y encuadernar por:
Impresora y Encuadernadora Progreso, S.A. de C.V. (IEPSA)
Calzada San Lorenzo 244, 09830,
Paraje San Juan
México, D.F.

Junio 2012
Esta edición consta de 1500 ejemplares.

Edición

Mtro. Miguel Limón García
Lic. José Luis Real Dueñas

Autores y Escritores

Ramón Castillo y Demian Marín

Diseño e Ilustración

Alejandro A. Valle Arellano

Idea original

Mtro. Miguel Limón García

Coordinación de proyecto

Mtro. Miguel Limón García
Lic. José Luis Real Dueñas
Mtro. Roger Peniche Sala
Lic. Sergio Govea Brito



Presentación

Albert Camus, escritor argelino ganador del Premio Nobel de literatura, fue un hombre sensible e inteligente que entre sus aficiones contaba con una en particular que, a sus ojos, le había dejado valiosas lecciones. Él lo dijo con estas palabras: “después de muchos años en que el mundo me ha permitido variadas experiencias, lo que más sé, a la larga, acerca de moral y de las obligaciones de los hombres, se lo debo al fútbol”.

Para este escritor la vida, de alguna forma, se podía comprender a partir de una de las grandes pasiones de hombres y mujeres, niños y niñas alrededor del mundo. El fútbol era para Camus una manera de comprender la naturaleza humana, el amor, la pasión, la entrega, el compromiso y, por supuesto, el autoconocimiento.

En el fútbol se da un precioso equilibrio en el que mente y cuerpo trabajan armónicamente para que el equipo alcance sus metas. No sólo es ejercicio físico, también es enseñanza de colaboración y tolerancia, respeto y trabajo conjunto.

Nosotros, los que trabajamos por la salud de los mexicanos, vemos en la práctica del fútbol a un poderoso aliado para mantener saludable y en condiciones óptimas a nuestra población. El deporte forma el cimiento de nuestro bienestar.

Los cuentos reunidos en este libro, todos relacionados con el fútbol, buscan ser una oportunidad para que los jóvenes de nuestro país conozcan y aprendan los beneficios de llevar una vida sana. El deporte y la lectura son herramientas imprescindibles para el desarrollo físico e intelectual de los hombres y mujeres que en un futuro con su reflexión y acción contribuirán al engrandecimiento de nuestro país.

Las historias que se cuentan, a través de las páginas de este volumen no sólo son divertidas y emocionantes; además, están llenas de enseñanzas sobre la amistad, el trabajo en equipo, la importancia de la actividad física y el cuidado de nuestro cuerpo.

Estoy seguro de que los jóvenes lectores de este libro disfrutarán momentos de entretenimiento, así como de reflexión, al lado de los protagonistas de las historias aquí contadas.

La apuesta de este texto consiste en hacer del fútbol, a la manera de Albert Camus, el campo de muchas y significativas experiencias que serán de utilidad en el cuidado de la salud de los jóvenes durante toda su existencia.

Salomón Chertorivski Woldenberg, Secretario de Salud.



Introducción

¡Hola jugador número 12!

A tu edad, ya empiezas a darte cuenta de que una vida sin pasiones, es una existencia sin emoción, sin alegrías, sin sueños por alcanzar. En fin, una vida sin chiste.

Este periodo, el final de la infancia y principio de la adolescencia, es muy divertido y esencial para poder desarrollarte como una persona plena y feliz a lo largo de tu vida; es por eso que en estos cuentos, te queremos compartir tres elementos que hacen de los seres humanos algo distinto a los demás seres vivos: el entendimiento de la salud como algo fundamental para tener una mejor calidad de vida, el deporte y la actividad física como algo lúdico, divertido y esencial para ser un ganador, y la lectura como eje central para la transmisión de ideas, pensamientos y aventuras.

En este libro de cuentos “11 Jugadas para la Salud”, te invitamos a recorrer junto con los protagonistas de esta historia, el camino de aprendizajes y diversión que el equipo El Olimpo siguió durante el torneo de fútbol de su liga.

A lo largo de los 11 cuentos, verás cómo los jugadores, chavos y chavas como tú, comprenden lo valioso que es llevar una vida sana mientras viven emocionantes aventuras dentro y fuera de la cancha de juego. Te darás cuenta de que, a través de la lectura se descubren nuevos mundos y lenguajes, conocerás personas, cuya magia desconocías, y podrás ir a lugares que no imaginabas que existían, esto lo irás imaginando conforme leas éstos cuentos.

Estamos seguros de que no sólo pasarás grandes momentos en compañía de éstas historias y de sus protagonistas, sino que también obtendrás útiles enseñanzas para toda la vida.

Esperamos que con estos cuentos, descubras y reafirmes tu pasión por 4 cosas como lo son: por una vida saludable, por el deporte, por los valores y por la lectura.

Recuerda que fueron hechos pensando en ti. ¡Disfrútalos!

**Miguel Limón García, Titular de la Unidad Coordinadora de Vinculación
y Participación Social de la Secretaría de Salud.**

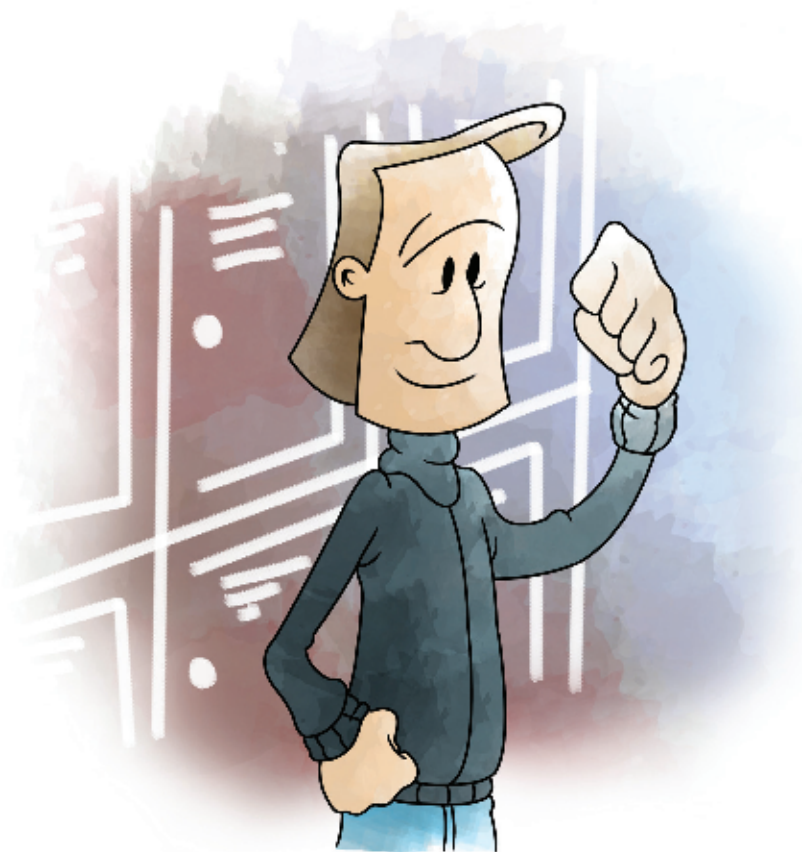


11

JUEGA LIMPIO



Juega limpio



El ambiente era de fiesta. En las gradas no cabía ni un alma. Las porras para ambos equipos se escuchaban a cinco kilómetros a la redonda. Era un domingo soleado y muy adecuado para jugar fútbol.

—Pibes, nosotros no tenemos nada que perder y sí mucho que ganar. No se presionen y jueguen limpio.

Al comenzar el partido, el Atlético tomó el balón y ya no se lo prestó a El Olimpo. Penélope, Alejandro y los gemelos estaban anulados, y Rodrigo se las veía negras para detener los embates rivales. A Iván no le proveían de balones y sólo se desgastaba corriendo de un lado al otro para encontrar un espacio. Jesús paraba disparos difíciles, pero terminó por cansarse.

—¡Ya se cansó nuestro portero! —gritó Itzel al equipo—. ¿Por qué no hacen nada, defensa?

—¡No se desesperen, pibes! Jueguen en equipo. Siempre en equipo.



Por suerte para El Olimpo, el árbitro anunció el fin del primer tiempo. El marcador seguía en ceros. Todos se veían cansados. Habían estado corriendo sin la posesión del balón, y eso desgastaba más que teniéndolo. El señor Che, visiblemente nervioso, miraba al equipo tratando de encontrar una respuesta.

—¡Ya está! —dijo al fin, y el rostro flaco se le infló en un segundo—. **Jugaremos desde atrás, pibes. Los laterales deben abrirse más. Hagamos que se cansen ellos. Vos, Jorge, al recuperar balones tomátela tranquilo. Se van a acompañar poco a poco. ¡Quiero mucho toque, pibes! Hay que desesperarlos, hay que tener la pelota.**

Y así salieron al segundo tiempo, jugando desde atrás y sin prestarle el balón al Atlético. El partido cambió por completo. Ahora El Olimpo dominaba y tenía llegadas de peligro constantemente.

Los jugadores del Atlético comenzaron a desesperarse y a cometer faltas. Una de ellas muy fuerte al tobillo de Alejandro, al que tuvieron que sacar en camilla y ya no pudo continuar en el partido. El árbitro, en una polémica decisión, no expulsó al altísimo defensa central, sólo le sacó la tarjeta amarilla.





Con la salida de Alejandro, El Olimpo dejó de tener ataque, y en la única jugada de peligro del Atlético, el delantero chocó con Jesús y metió gol.

—No se vale, árbitro
—dijo Penélope—.
Le dio un codazo al
portero.

—Yo soy el
árbitro. Y si no se
calla, señorita,
le voy a sacar
la amarilla.

Penélope y el equipo en general estaban enojados con las decisiones arbitrales. Pero el entrenador, desde la banca, les gritó:

—¡Calma, pibes! ¡Cabeza fría! ¡Jueguen limpio!

Poco a poco, se fueron calmando y volvieron a tomar las riendas del partido. Pero, sin Alejandro, las llegadas no tenían el mismo filo. A pesar de sus esfuerzos, no concretaban ninguna anotación. Llegó el minuto 90 y El Olimpo veía cómo el campeonato se alejaba. El árbitro estaba a punto de silbar el final, cuando Emilio se descolgó por la derecha y burló al defensa hasta llegar a la línea de meta. Buscó receptor del pase y allí estaba Iván, escoltado por el altísimo defensa central del Atlético, el mismo que había dejado fuera del juego a Alejandro. Emilio hubiera preferido que en su lugar estuviera Penélope, que sabe definir bajo presión, pero el defensa que lo perseguía pronto le daría alcance y tenía que decidir ya. Emilio mandó un derechazo con comba hacia afuera justo antes de que el jugador del Atlético le aplicara un pisotón.



El balón siguió su trayectoria hacia el manchón del penal. Iván quiso detenerse, pero el defensa, que ya se había pasado, lo tomó del brazo y lo jaló. Iván perdió el equilibrio. Dio una voltereta hasta quedar con la cara al cielo. Mientras caía, vio cómo el balón iba directo hacia él. Y en ese momento, en ese preciso momento, el tiempo se detuvo.

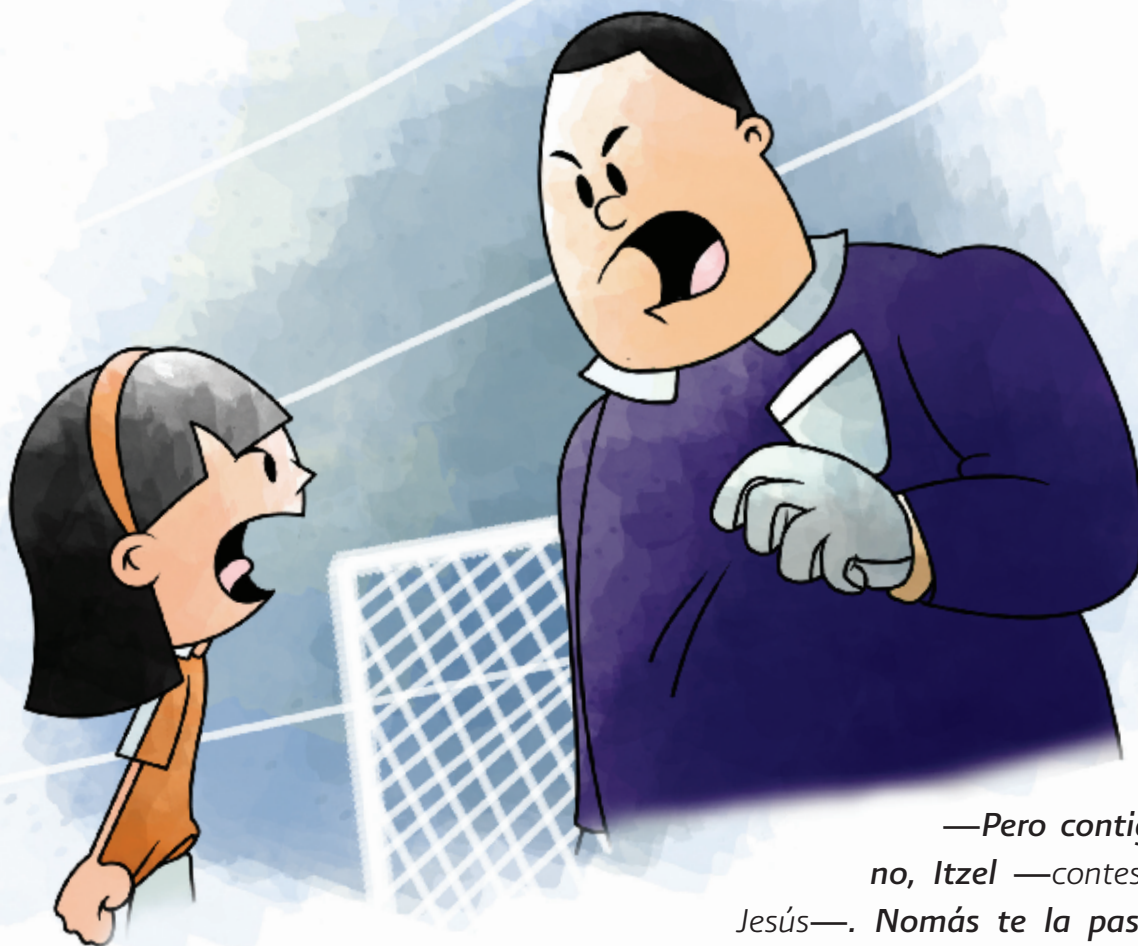


Por la mente de Iván pasaron en un flashazo todos los momentos, todas las experiencias, los rostros de sus compañeros y del entrenador. Recordó los buenos y los malos ratos, el festejo de las victorias y los sinsabores de la derrota. El Olimpo, por primera vez en su historia, llegaba a la final en un reñido torneo. Iván recordó que estuvieron en varias ocasiones a punto de quedar fuera del camino, que incluso llegaron a la semifinal con empate de puntos, y que sólo la diferencia de goles les ayudó para dejar atrás a los otros equipos.



—**¡Estamos en la final, pibes!** —recordó que dijo durante el entrenamiento el señor Che, con su sonrisota que le marcaba las arrugas en los ojos—. **Nos toca contra el Atlético. Es el mejor equipo de la liga, pibes, lleva cinco campeonatos ganados al hilo y en esta liga nos dio una tunda, pero...**

—**Pero ahora nosotros ganaremos, señor Che** —dijo Itzel—, **porque nosotros somos mejores, ¿no? O sea, seguro que vamos a ganar...**



—Pero contigo
no, Itzel —contestó
Jesús—. Nomás te la pasas
platicando y no cubres bien en la defensa.

—Eso no es cierto —dijo Itzel para defenderse—. Yo siempre, siempre estoy atenta, porque cuando juego no hablo. Hasta crees que voy a andar hablando, si hablando me cansaría más y yo...

—Para ganar se requiere el trabajo de todos —dijo el señor Che interrumpiendo la pelea—. Es necesario que todos jueguen para el equipo, así el equipo funcionará y podremos alcanzar la victoria. Pibes, recuerden las lecciones que han aprendido en todo el torneo. Cada uno de ustedes es parte fundamental para que el conjunto entero funcione adecuadamente. Imagínense que son como un cuerpo humano. Lo que haga el brazo o la pierna o la cabeza es en beneficio de todo el cuerpo. Si ustedes pretenden jugar para ustedes y no para el equipo, el cuerpo se enfermará y no podrá funcionar al cien por ciento. Así que, Itzel, andate a jugar para el equipo.



Y también vos, Jesús. Y todos los demás, a dar todo su empeño y dedicación. Jueguen al máximo, pero, sobre todo, jueguen limpio.

“Jueguen limpio”. Esa frase se le quedó grabada en la cabeza. Iván comprendió que el fútbol que no se juega limpio deja de ser fútbol y se convierte en marrullería. Y que tal vez no ganen el campeonato, pero jugando limpio demostrarán al otro equipo, al público y a sí mismos lo que son capaces de lograr. Gane o pierda, el que juega limpio de entrada ya ganó.

Y con esta frase resonando en su cabeza, Iván recordó cómo llegó a la final, cómo se enfrentaron al tú por tú con el Atlético, cómo llegaron, con garra y coraje, al minuto 90, perdiendo por un gol. Iván recordó todo esto cuando el tiempo se quedó suspendido por un eterno instante, dejándolo de cara al cielo, entre el pasto y el balón, en una caída interminable.





Emilio, que también iba cayendo por el pisotón, se mantuvo a media caída. El entrenador se quedó congelado cuando puso sus manos como bocina para reclamar la falta al árbitro, que se había quedado a medio camino de llevar su silbato a la boca y marcar el penal. El público en las gradas tenía los ojos puestos en Iván suspendido en el aire y en el balón que estaba justo encima de él. Los compañeros de El Olimpo también lo miraban, en curiosas posiciones que habían adoptado al congelarse mientras corrían. El portero del Atlético tenía la mirada fija en el balón y los músculos tensos, preparados para el lance.

Iván, por su parte, pensó en sus compañeros, en el equipo, en el entrenador y en el fútbol. Pensó que no había sido justo el partido, porque los del Atlético





no habían jugado limpio y no merecían ganar. Pensó que era la última jugada y que, ahora sí, el árbitro marcaría la pena máxima a su favor, por haber sido jalado del brazo en el área chica. Pero Iván se dijo que, a pesar de tener el penal en el bolsillo, así, suspendido en el aire como estaba, y con el balón cayendo justo donde él se encontraba, tenía que hacer algo más por el equipo. Y cuando Iván supo qué hacer, el tiempo prosiguió su camino.

Lanzó la pierna hacia adelante, para encontrarse con la trayectoria del balón, y con una chilena lo envió hasta un rincón de la portería.

—¡Gooooooooooooool! —todos gritaron al unísono. El equipo entero, hasta Jesús, el portero, fueron hasta donde estaba Iván, que aún se encontraba en el suelo, a felicitarlo y festejar con él el gol que les devolvía la esperanza.

El árbitro dio el silbatazo final y tuvieron que irse a penales. El Olimpo, con el gol de último minuto, se encontraba crecido de ánimos y quería comerse al mundo de un solo bocado.

—¡Qué bárbaro! —dijo Alejandro—. Yo no hubiera podido anotar un gol así, de chilena.

—¡Vamos, pibes! Descansen y mentalícense para los penales. ¿Cómo andás, Jesús?

—Muy bien, entrenador. Ya verá que los paro todos.

—Perfecto. Los demás tiraremos en el orden de siempre.

—Oiga, entrenador —avisó Jorge—, pero Alejandro está lastimado.





—¡Es cierto, lo había olvidado!

El señor Che miró a sus jugadores y su mirada se detuvo en Iván, que comenzaba a dolerse del costalazo que se había dado cuando metió el gol.

—Iván, vos serás el que meta el quinto gol en los penales.

Cuando escuchó la indicación del señor Che, a Iván, del susto y la impresión, se le volvió a detener el tiempo. Afortunadamente, la sorpresa se le pasó pronto y se concentró para cuando llegara su turno.



Los primeros en tirar el penal fueron los del Atlético. El mismo que había metido un codazo a Jesús cuando anotaron estaba ahora frente al arquero. Jesús recordó el codazo.

—Ni creas que me vas a meter gol —dijo en voz baja.

El delantero tomó distancia y disparó. Jesús se estiró lo más que pudo hasta alcanzar a interponer la mano en la trayectoria del esférico.

—¡Bravo! —gritó el señor Che—. ¡Paradón!



Tocó el turno de Penélope, que metió un gol limpio con un cañonazo raso hacia el rincón izquierdo.

Luego llegó un jugador del Atlético, que sudaba frío y temblaba de miedo. Jesús lo miró con fiereza, pero no pudo hacer nada ante un tiro bien colocado al ángulo de la portería. El jugador del Atlético respiró aliviado y festejó su anotación.

Tomó el balón Jorge y dio tres pasos hacia atrás. Lanzó un tiro fuerte, pero por desgracia el portero adivinó el lado hacia donde iba el disparo y sacó de un manotazo el balón. Los del Atlético festejaron a su portero porque volvían a la pelea.

Los siguientes cuatro cobros fueron goles. Itzel y Rodrigo anotaron por El Olimpo y los dos delanteros del Atlético hicieron lo propio.



Tocó el último turno del Atlético. El marcador estaba empatado a cuatro. Jesús se preparó en la portería. Por parte del Atlético el otro portero colocó el balón en el manchón penal. Portero contra portero. Y un balón en medio. Jesús vio a los ojos al contrario. El otro respiraba fuertemente. Jesús abrió los brazos, invitándolo a tirar. El otro dio cinco pasos atrás y con velocidad impresionante corrió hacia el balón y disparó. Jesús se estiró y, cuando cayó, comenzó a lamentarse de no haberse lanzado hacia el lado del disparo.



—¡Levantá la cabeza, pibe! ¡No fue gol! ¡Le pegó al poste!

El Olimpo gritó de alegría. Jesús se levantó con una sonrisa gigantesca en la boca.

Tocaba el turno de Iván.

—¡Vamos, Iván, tú puedes!

—¡Ya salvaste al equipo, ahora mete el gol del campeonato!

—Pero claro que va a meter gol. Si por eso es mi amigo. Y les digo esto porque la otra vez, cuando estábamos en la escuela...

—Sí, Itzel, ya sabemos —dijeron todos juntos.

Iván colocó el balón. Frente a él estaba el portero, que se notaba nervioso y escudriñaba en su mirada para tratar de adivinar hacia qué lado tiraría. Iván lo vio de frente y, sin bajar la vista, dio los dos pasos que lo separaban del esférico. Justo antes de disparar, vio cómo el portero se inclinaba hacia la izquierda. Entonces, con un suave toque, envió un balón bombeado hacia el lado derecho.

—¡¡¡Gooooooooooooooooool!!!





Rodrigo, el más alto y fuerte de todos, alzó en vilo a Iván y El Olimpo entero se unió en un mismo abrazo. El señor Che, detrás de ellos, se cubría el rostro resplandeciente con lágrimas de alegría. Y en las gradas, el nombre de El Olimpo comenzó a escucharse como un eco. Ese eco, ese partido, ese torneo, todas las lecciones aprendidas, formaron parte de su recuerdo más entrañable, a partir de ese momento, y durante toda su vida.



¡EL OLIMPO CAMPEÓN!