

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.**



6

LÁVATE LAS MANOS



Lávate las manos

El equipo de El Olimpo, tan menospreciado durante varias temporadas, ahora era la gran sorpresa. Aunque no llegaban a consolidarse como el líder de la liga, la forma de jugar, con pases cortos y precisos, con dos extremos volando por las bandas, además de una defensa sólida y un medio campo flexible, hizo que El Olimpo se ganara rápidamente las simpatías del público. Era el equipo que, por mucho, jugaba más bonito y daba gusto verlos jugar.



Por supuesto, todo se debía al ingreso al equipo de Alejandro, con su remate potente y certero, y de Penélope, quien con el balón en los pies hacía maravillas y no había quien se lo pudiera quitar. Pero no sólo a ellos dos se debía todo, también al trabajo que cada uno de los miembros restantes del equipo había hecho, tanto de forma individual como colectiva, se reflejaba en la cancha. Sin embargo, todo esto, sin la dirección del señor Che, no habría significado nada.



Por lo anterior, en el partido de mitad de temporada extrañó a todos, tanto a jugadores como a espectadores, que el señor Che no se presentara. Durante el juego, los muchachos volvíán la cabeza constantemente hacia la banca para ver la clásica figura alta y flaca, con unos cuantos cabellos largos y muy finos que se agitaban al gritar a sus jugadores haciendo ademanes de manera exagerada; sin embargo, en vez de eso, se encontraban con el espacio frío y vacío de la silla roja.

El equipo jugó bien, pero se notó la ausencia del entrenador, sobre todo al hacer los cambios y en la recuperación del balón.

Emiliano logró descolgarse en una ocasión por la izquierda hasta llegar a la línea final y desde allí lanzar una diagonal de la muerte a Alejandro, que no hizo más que empujar el balón a la portería y marcar el primer tanto.



Después, en un ríspido encontronazo, Luisa alzó la pierna de más en los linderos del área y el árbitro marcó juego peligroso. Tiro libre indirecto. Jesús no cortó la pelota en el aire y, para mala suerte del equipo, a Rodrigo no le avisaron que se encontraba solo y fácilmente podría despejar el balón, y en lugar de eso estiró el cuello lo más que pudo y dio un cabezazo para sacar el esférico a tiro de esquina, pero sin girar suficientemente, por lo que metió un autogol en el mero ángulo.



El partido terminó en empate a 1. Los jugadores de El Olimpo se fueron a los vestidores confundidos y cabizbajos.

—¿Qué demonios le habrá pasado al entrenador? —preguntó Alejandro—. ¡Si normalmente el que falta soy yo!

—Esto está muy raro. Nunca había faltado. A ningún partido —Iván se tocaba los pelitos que le estaban naciendo en la barba, con ademán de detective ante un enigma difícil de resolver.

Los gemelos se miraron y propusieron, hablando al mismo tiempo, que por qué no iban a casa del entrenador a ver si estaba bien.

—Sí, pero, ¿alguien sabe dónde vive?

—Mi mamá trabaja con él—respondió Penélope—. A lo mejor ella sabe.

Todos los de El Olimpo esperaron afuera de la casa de Penélope. En lo que ella le preguntaba a su mamá, aprovecharon para echarse una cascarita.

—Vive cerca del parque —dijo Penélope a sus compañeros—. Dice mi mamá que tampoco fue a trabajar, porque está enfermo. ¿Vamos a verlo?





—**¡Vamos!** —respondieron todos al unísono.

Tocaron en casa del señor Che y, cuando éste abrió la puerta, parecía que había envejecido cien años, porque las arrugas de su cara se habían multiplicado, y su pelo entrecano ahora parecía blanco y descuidado.

—**Hola, pibes. ¿Cómo les fue en el partido?**

—**Más o menos** —dijo uno.

—**Empatamos** —dijo otro.

—**Uno a uno** —dijo alguien más.

—**¿Se encuentra usted bien, señor Che?** —preguntó Jesús.

—**Sí, pibe. Ya mejor, gracias.**

—**¿Pus qué le pasó, entrenador?**

El señor Che miró a todos, hasta detenerse en la cara de la pequeña Luisa.

—**Los nuevos tal vez no lo sepan, pero en la temporada pasada, en un partido contra El Galaxia, Luisa se llenó las manos de excremento de perro. ¿Te acordás, Luisa?**





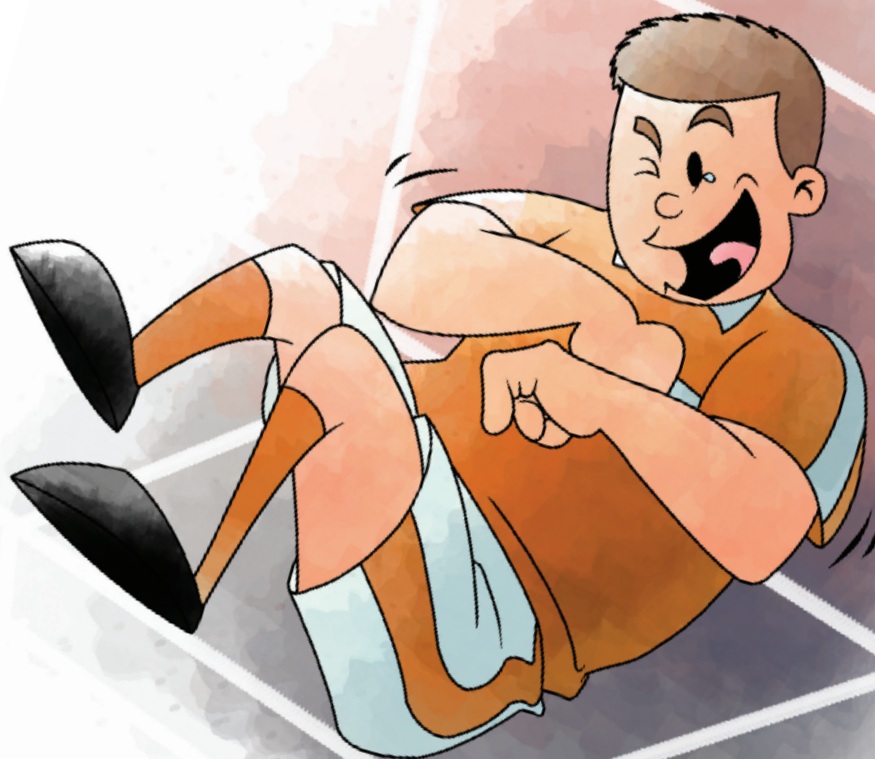
Luisa se puso roja de vergüenza.

—Hay veces que estos boludos de mantenimiento no hacen bien su trabajo, y esa noche en el lado izquierdo de la cancha, cerca de la línea del medio campo, había un gran cerote de perro; tan grande que parecía una montaña. Pues bien, pibes, ahí, justo en el centro, fue a parar el balón. Se embarró todo, por completo, pero como el alumbrado allí se había fundido, no nos dimos cuenta. La pobre Luisa, que estaba más cerca, fue por el balón para hacer el saque de manos, y cuando lo agarró... bueno... ustedes ya se imaginarán.

Todos hicieron cara de asco. Menos Alfredo, que se tiró al suelo desternillándose de risa.

—¿Recordás qué te dije que hicieras, hija? —le preguntó el entrenador a Luisa. Ella no contestó. Sólo se encogió de hombros y se puso más colorada. Como no contestaba, el entrenador prosiguió su historia—. Le dije que fuera a lavarse. Que no quería verla con las manos sucias en el campo. Y Luisa hizo lo que le dije. ¿Te acordás, pibe?





Luisa asintió con la cabeza.

—Ese partido era importante —continuó el entrenador—. Debíamos mantener el empate si no queríamos terminar en último lugar. Y cuando sucedió eso que les cuento, ya casi era el final del partido. La presencia de Luisa dentro del campo era indispensable. Si no la hubiera mandado a lavarse las manos, seguramente no nos habrían metido el gol que nos dejó de últimos.

Se hizo un silencio incómodo. El entrenador sonrió sin decir palabra. Todos pensaron que continuaría su historia, pero no lo hizo. Simplemente, se quedó con esa extraña sonrisa en la cara.



—Bueno —dijo por fin Alejandro—, y si sabía todo eso, ¿por qué no dejó que Luisa continuara en el juego el poco tiempo que quedaba de partido?

—Pibe, el fútbol es mi vida. Pienso en fútbol, sueño en fútbol, vivo el fútbol. Pero sé que sin salud, el fútbol no es nada. ¿Sabés cuántas veces te tocás la cara con tus manos? Aproximadamente cuatro veces por minuto. Y si te la tocás con las manos sucias, podés contraer una infección en los ojos o estomacal. Por eso, a pesar de haber perdido ese juego, no siento que haya tomado la decisión incorrecta.





—Además, nos divertimos mucho esa vez al ver cómo Luisa se embarraba todita de caca— dijo Alfredo estallando en una risotada.

—Sí —dijo Itzel—, y nos divertimos más cuando en la última jugada del partido te dieron un balonazo en la cara con el mismo balón lleno de caca. ¿No te acuerdas, Alfredo?





Todos se echaron a reír. Hasta Luisa, que andaba toda cohibida, y el señor Che, que casi nunca reía. Alfredo se cruzó de brazos y soportó las burlas de sus compañeros. Todos contentos, decidieron despedirse e ir cada quien a su casa, porque ya era tarde y de seguro sus papás estarían preocupados.

—Oiga, entrenador —dijo Jesús como recordando de repente algo que había olvidado—. **Y toda esta historia, ¿qué tiene que ver con que no haya estado en el partido de hoy con nosotros?**

—Ah, es cierto —dijo el señor Che rascándose la cabeza—. **La verdad, no lo sé. Tal vez haya recordado esta anécdota porque ayer yo mismo olvidé la importancia de lavarse las manos y comí unos tacos que me tuvieron sentado en la taza del baño toda la noche.**



Todos volvieron a reír, incluido el señor Che que mientras reía se agarraba la panza.