ADN ROJIBLANCO

BOLETÍN MÉDICO | 04

BIENVENIDOS

Muy estimados padres de familia,

Es un gusto poder saludarlos nuevamente, hemos empezando la segunda mitad de la temporada y cada día hemos logrado superar los retos y obstáculos que nos ha traído la pandemia de COVID-19. En esta edición conocerán a profundidad a grandes personas que se han convertido en grandes jugadores de nuestro club, que han logrado seguir la inspi-ración de nuestro querido Jorge Vergara (Q.E.P.D.), quien nos recordaba que el éxito se conseguía trabajando 'un día sí y el otro también'. Hagamos de la constancia nuestra bandera para conseguir nuestros objetivos con la disciplina como herramienta de trans-formación, con gran amor y deseo de superarnos cada día y colaborar con nuestro granito de arena en la grandeza de Chivas. Cuenten conmigo y cuento con ustedes.

Reciban un fuerte abrazo y no lo olviden...

¡nos vemos en la cima!

Marcelo Michel Leaño
Director de Futbol Institucional

SIN BAJAR LA GUARDIA

Estimados padres de familia,

Por medio del presente texto quiero enviarles un caluroso saludo y aprovecho para recordarles hoy más que nunca que no debemos bajar la guardia ante la pandemia que azota a todo el planeta. Gracias a las medidas en las que todas y todos hemos sido involucrados y en las que hemos puesto tanto énfasis tanto a nivel club como a niveles estado o país, el número total de casos nuevos por día ha disminuido considerablemente desde la última vez que nos escribimos por este boletín; sin embargo, es importante que nos sigamos cuidando ya que algunos sectores han tomado esta baja de casos como una falsa señal de “tranquilidad”.

Estamos cumpliendo un año de pandemia en la que todas y todos hemos sufrido en carne propia o de forma muy cercana situaciones muy delicadas relacionadas directa o indirectamente con la afectación que produce este virus.

A partir de este momento el panorama es más claro y la esperanza de salir más pronto que tarde de esta situación se acrecienta, por lo que les pedimos no disminuir cuidados y medidas, porque al cuidarse cada uno de ustedes hace que nos cuidamos todos.

Les envío un afectuoso saludo esperando encontrarnos a la brevedad en el camino del éxito.

Saludos afectuosos,

DR. Jaime A. Figueroa Conde
Director de Ciencias del Deporte

CLUB DEPORTIVO GUADALAJARA

ACTUALIZACIÓN SOBRE LA PANDEMIA DE COVID-19

Estimados padres de familia y jugadores,

Los saludamos por parte del Servicio Médico y en esta ocasión platicaremos sobre lo que está pasando en nuestro país con la pandemia. Es importante señalar que continuamos bajo alerta sanitaria, esto significa que nos debemos seguir cuidando para evitar la transmisión de la enfermedad.

Siempre es de mi agradado hacer el siguiente señalamiento sobre esta enfermedad: DEL COVID-19 YO ME CUIDO_____, y aquí cada uno de ustedes debe de completar la frase. Recuerden que todos nos debemos seguir cuidando, siempre será importante reforzar las medidas de prevención a esta enfermedad.

También es muy importante señalar que todos somos 11 dentro y fuera de la cancha para combatir y ganar esta guerra contra el COVID-19, para lo cual debemos tener en cuenta estos 11 puntos para continuar con el trabajo en conjunto al respecto:

1.- Recordar el lavado de manos constante durante todo el día.

2.- Uso de gel desinfectante (alcohol al 70%), siempre y cuando no hubiera dónde poder lavarse las manos.

3.- Mantener siempre la sana distancia (1.5 mts) entre cada persona para evitar los con-tagios.

4.- Evitar el contacto físico para evitar la propagación de la enfermedad.

5.- Evitar congregaciones (sobre todo en espacios cerrados), donde es más fácil la trans-misión del virus.

6.- No tocarse la cara porque es la manera en que el virus puede entrar a nuestro cuerpo.

7.- Estornudo de etiqueta para proteger a las personas que nos rodean, evitando la dise-minación de las gotas de saliva que salen al momento del estornudo.

8.- Uso de cubrebocas en todas circunstancia y cambiarlo constantemente.

9.- Desinfectar superficies y áreas laborales para evitar la transmisión.

10.- Evitar compartir objetos, ya que pueden ser portadores de la enfermedad y actuar como un vehículo transportador de la misma.

11.- El jugador NO debe presentarse a su entrenamiento si existen signos y síntomas de SARS-COV-2 . En caso de presentar tos, estornudos, escurrimiento nasal, malestar gene-ral, dificultad para respirar, perdida del sabor u olfato, diarrea, vómito, dolor de cabeza y/o fiebre mayor a 38 grados centígrados, comunicarse de inmediato con su médico de equipo o con el servicio médico del club para

recibir la atención y orientación necesaria. Esta medida es CLAVE para el correcto desarrollo del protocolo, por lo cual tengan por seguro que la ausencia al entrenamiento por este motivo no será castigada, **LA SALUD ES PRIMERO**.

La vacunación es una forma segura y eficaz de protegernos contra la enfermedad, es inocuo, en pocas palabras no nos hace daño. Las vacunas tienen la función de crear anticuerpos para que nuestro organismo esté preparado en caso de que se presente la enfermedad y tenga defensas para protegernos de la misma. Cuando nos vacunamos nos protegemos y cuidamos a los que nos rodean porque es una medida eficaz de erradicar la enfermedad.

Es importante señalar que la vacunación en nuestro medio cada día está más cerca y sa-bemos que existen diferentes marcas comerciales que se están aplicando en la actualidad, de una sola o hasta 2 aplicaciones con el espacio de 3-4 semanas para la segunda dosis. Siempre se recomendará el vacunarse en cuanto la situación se presente, debemos de seguir las indicaciones sanitarias sobre la vacunación y además continuar con los cuidados que ya conocemos. Es importante no bajar la guardia a pesar de estar vacunados o al haber tenido ya la enfermedad, ya que podemos ser transmisores de la enfermedad. Hay que seguir trabajando juntos en esta guerra para hacer que pronto termine y la victoria sea nuestra.

Dr. Ariel De la Rosa Guerrero
Médico del club

EL FUTBOL FEMENIL EN CHIVAS

Hablar de **futbol femenil** es hablar de los sueños de miles de jóvenes que durante años tuvieron el anhelo de llegar a jugar profesionalmente y participar en una liga de futbol tan competitiva y de alto nivel como hoy lo es la Liga MX Femenil.

El **futbol femenil en México ha florecido** en medio de incertidumbre y asombro, pero como flor en el desierto, ha sabido mantenerse, sobrevivir y maravillar a millones de personas en nuestro país.

Chivas, siempre comprometido con la superación y crecimiento de las mujeres en el país, ha buscado desde el inicio de la Liga que nuestras jugadoras puedan reconocerse como grandes futbolistas, pero también como mujeres líderes, propositivas, con objetivos claros, mujeres que identifican la superación y lucha en sus historias de vida, siempre con la idea firme de convertirse en verdaderos agentes de cambio y ser ejemplo de millones de personas.

Nuestras jugadoras han demostrado que las mujeres no sólo saben jugar bien al futbol, sino que son capaces de hacer vibrar a millones de personas con la pasión y talento que desbordan en la cancha, han instalado al futbol femenil como un estilo de vida, siendo modelos a seguir de niñas y adolescentes que también buscan una oportunidad de hacerlo en los más altos niveles.

Es nuestro compromiso como club que las jugadoras puedan tener una preparación futbolística de primer nivel, siempre innovando y siendo ejemplo para otros clubes en el mundo. Por ello, además de lo futbolístico, promovemos una cultura de crecimiento personal, donde se ofrecen distintos apoyos para que nuestras jóvenes puedan desarrollarse en todas las esferas de su vida, que las lleve a retarse a sí mismas y siempre fluir en aras del crecimiento constante.

Ser jugadora de Chivas es un privilegio, es vivir en valores y sentir el ADN rojiblanco. Es amar sus raíces, tener poder sobre sus vidas y creer en lo que hacen. Es vivir en sororidad, favoreciendo el crecimiento individual y colectivo. Es querer trascender.

En Chivas Femenil tenemos claro que ganar campeonatos y ser protagonistas es importante, pero también tenemos una misión por delante que es inspirar a México y dejar huella en millones de mexicanas, mostrando que el futbol femenil ha llegado para quedarse.

Elda Guardado
Coordinadora Desarrollo Humano

CLUB DEPORTIVO GUADALAJARA

HIDRATACIÓN

El futbol es un deporte de conjunto caracterizado por episodios repetidos de sprints de alta intensidad y corta duración, así como de resistencia que también requiere el mantenimiento de habilidades a lo largo del partido. En un encuentro regular, un jugador puede recorrer una distancia de entre 8 y 11 kilómetros, por lo tanto la hidratación se vuelve fundamental.

Los principales factores que pueden afectar la hidratación en el futbol son:

- Temperatura del ambiente.
- Humedad.
- Intensidad de la actividad.

La deshidratación puede tener un impacto negativo sobre el rendimiento en el ejercicio de resistencia, especialmente cuando la deshidratación se combina con el estrés por calor. Cuando estás deshidratado, además de disminuir tu rendimiento, afectas tu función men-tal, disminuyes tu fuerza muscular, tu habilidad motriz y pueden suceder calambres.

Es importante trabajar en adaptar tu organismo a la hidratación y a continuación te damos algunos tips al respecto:

- Aprovecha todas las oportunidades en los entrenamientos y partidos para beber agua o una bebida deportiva (Powerade).
- Tener sed ya es un síntoma de deshidratación. Toma agua o líquidos constantemente durante el día.
- Evita hidratarte con refrescos o jugos

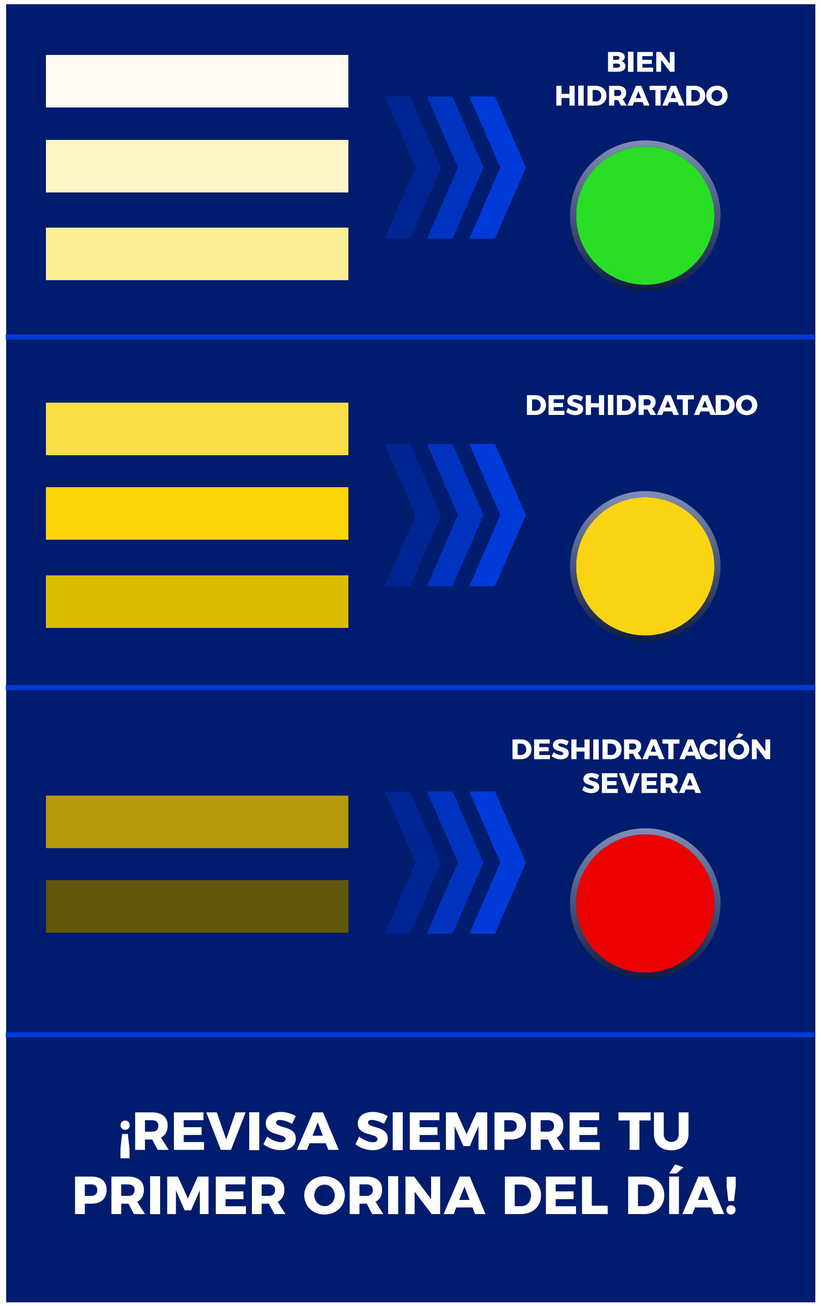
industrializados, ya que contienen mucha azúcar.
- Si tu entrenamiento es ligero y menor a una hora con agua es suficiente, pero si tu en-trenamiento es intenso y mayor a una hora puedes incluir un poco de bebida deportiva.

La hidratación deportiva va más allá de proporcionar a tu cuerpo líquidos suficientes para funcionar mucho mejor durante tu actividad; también ayuda a prevenir lesiones y enfer-medades.

¿Sabías que el color de tu orina puede ayudarte a saber si estás bien hidratado?

¡Ahora que lo sabes comienza a poner atención a tu hidratación!

Autor: Departamento de Nutrición Deportiva



CLUB DEPORTIVO GUADALAJARA

LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO DE MOVILIDAD

Cuando somos niños, nuestro cuerpo posee una mejor flexibilidad articular, cualidad física innata que nos permite tener una mayor amplitud de nuestros movimientos, los cuales son determinados por la función de nuestros músculos, ligamentos, tendones y sus cápsu-las articulares, permitiéndonos movernos con libertad y agilidad. A medida que crecer-nos, esta cualidad disminuye si no se trabaja a través del entrenamiento específico.

Estas actividades físicas específicas son la flexibilidad dinámica, lo que hoy llamamos movilidad articular, que de no trabajarse con regularidad aumentarán considerablemente las probabilidades de sufrir una lesión, por el sobre uso de las funciones articulares y mu-sculares durante dicha actividad.

Afortunadamente, la movilidad puede trabajarse y desarrollarse aún cuando ya no somos niños y la mejor opción siempre será trabajarla durante todos nuestros entrenamientos de futbol, eso nos ayudará siempre a adaptar a nuestro cuerpo para lograr la mejor ejecu-ción del movimiento con el menor gasto energético posible, generando así una mayor efectividad de rangos de movilidad articular, para prepararnos y recuperarnos activamen-te de los esfuerzos físicos que tenemos a diario.

La movilidad también nos ayudará a incrementar el riego sanguíneo de los músculos, a lubricar las articulaciones, preparar los tendones y ligamentos para la actividad física, adaptándonos al esfuerzo físico intenso sin exponernos a sufrir una lesión al intentar rea-lizar movimientos a los que nuestro cuerpo aún no se encuentra adaptado durante un en-trenamiento o partido.

En el área de rehabilitación estamos convencidos de que trabajar la movilidad antes y de-spués de tu entrenamiento ayudará a mejorar la recuperación de tu cuerpo, evitando con-tracturas por esfuerzo, retrasando la aparición de la fatiga, previniendo lesiones y sus consecuencias. No dudes en acudir con nosotros para orientarte en actividades de movili-dad que sean útiles para tus entrenamientos.

Autor: **Área de Rehabilitación de Fuerzas Básicas**

CONOCE A NUESTROS ENTRENADORES

Se define a sí mismo como un apasionado del futbol, docente por convicción en la ardua labor de buscar nuevos talentos en categorías infantiles, hombre de familia y con más de 15 años en Chivas formando a las futuras estrellas de nuestra institución. Esas son las cartas de presentación de **Carlos Nápoles**, un hombre convencido que el trabajo colectivo y una buena estructura son la llave del éxito para lograr los objetivos e impulsar a los jó-venes a alcanzar sus sueños.

Su trayectoria como formador en la **#CanteraRojiblanca** "Son ya 17 años trabajando en Chivas, aunque llevaría más con casi 21 años. Empecé mi andar siendo auxiliar y entrenador, cuando ingresé a Fuerzas Básicas fue como visor, empecé en la escuela de Gigantera, fui entrenador de infantiles, auxiliar de categorías profesionales de Tercera y Segunda División, de Sub 20, etc. Hoy en día mi función es la de coordinador de las categorías infantiles, es decir 2009, 2010 y 2011".

¿Cómo es el proceso de un jugador que desde muy pequeño llega al club?

"Al jugador que detectamos con un nivel futbolístico sobresaliente lo traemos a la estruc-tura de Fuerzas Básicas; hoy el ingreso comienza desde la categoría 2011, que son niños que están en la escuela de Gigantera. A los jugadores que el área de visorias se encarga de captar en toda la República los traemos, los llevamos en su día a día en cuanto a entrenamientos, partidos y con toda una estructura similar a la de un elemento de Tapatío o Sub 20, con nutrición, preparación física, desarrollo humano, médico y director técnico que están al pendiente en cada paso de categoría en categoría".

El plus que Chivas ofrece con participación en torneos internacionales "Cuando nos invitan a un certamen en el extranjero nuestros equipos compiten y están llegando a la Final y son Campeones, es una formación que se tiene con todos los entrenadores dentro de la estructura de Fuerzas Básicas, todos ponen su granito de arena para tener cuadros competitivos. Cuando salimos del país somos bien vistos primeramente por ser un equipo con puros jugadores mexicanos, me ha tocado viajar a diferentes partes del mundo y otros equipos tienen la referencia de Chivas por el 'Chicharito', Carlos Vela, Oswaldo Sánchez, también porque son representativos siempre competitivos. En mi crecimiento como entrenador empecé hace 10 años llevando a todos los Sub 12 a la Copa Da-none, mi primer torneo fue en Polonia, mi primer 'Mundialito' lo gané a nivel nacional como Chivas contra equipos de nuestra liga, para luego competir por México una vez siendo campeón nacional. Somos el club que ha jugado más 'Mundialitos' de Copa Danone, en la cual me tocó ir a Nueva York en 2017 y fuimos Campeones y la última, la de España en 2019, también ganamos el trofeo".

¿A quiénes le ha tocado guiar en su camino hacia la Primera División?

"Un privilegio y satisfacción que vas teniendo como entrenador es ayudar en la formación de muchachos que llegan hasta Primera; por ejemplo, tuve a José Juan Macías desde los 12 años, a Gilberto Sepúlveda, Fernando Beltrán, Eduardo Torres, Michael Pérez, Carlos Villanueva, Miguel Jiménez, Edson Torres, entre muchos otros que me ha tocado dirigir en algún punto de sus trayectorias en Fuerzas Básicas".

¿Es Chivas un semillero natural de talento en nuestro futbol?

"Por supuesto y eso se debe a la estructura que siempre hemos tenido como entrenadores capaces de transmitir y enseñar para ir llevando al jugador a Primera División. Desde el saber elegir en visorias a jugadores con calidad y que después con el trabajo día a día dentro y fuera de la cancha nos lleve a ser los mejores, para lo cual los resultados lo ava-lan; recientemente fuimos Campeones Sub 20, me tocó ser Tetracampeón Sub 13 y Sub 15, y eso ha sido con base en toda la estructura desde la Décima División hasta Tapatío. Además, todos los departamentos de

desarrollo humano, nutrición, servicio médico y preparación física colaboran para formar y llevar al jugador a donde él quiere, creo que eso ha sido la base del éxito. Sin duda Chivas es y tiene la mejor estructura de Fuerzas Básicas.
Chivas debe de traer a los mejores jugadores, es una ardua labor de visorias y entrenadores, cuando buscamos al jugador él de antemano acepta venir al club porque sabe que va a tener oportunidad de mostrar su futbol, carácter, responsabilidad y compromiso, condiciones que pueden conducirlo a la Primera División".

¿Cuál es la manera más adecuada para llevar a un jugador al terreno profesional?
"Todos los entrenadores, ya sea del Primer Equipo o que han pasado por la institución, han echado mano de muchos jugadores de Fuerzas Básicas, siempre voltean a ver a la Sub 20, porque los ponían a entrenar con ellos, hoy es el caso del Tapatío, que tiene una buena base de jugadores de la Sub 20, entonces el crecimiento que le damos a un jugador sobresaliente no ocupamos que tenga 20 años para ponerlo en la Sub 20, si a los 17 años muestra condiciones lo subimos de categoría, algo que otras instituciones dejan de hacer. En esta nueva estructura que tenemos con Marcelo Michel, estamos adelantando proce-sos pero convencidos de que el jugador está preparado en todos los ámbitos para poder mantenerse en la categoría a la que dio el salto".

¿La misión es formar ganando?
"A veces queremos formar siendo campeones y por situaciones del futbol no siempre se da, pero ese no es el objetivo, yo creo que hay que formar tratando de ser Campeón, si no se da, también estamos formando seres humanos y los vamos llevando con desarrollo escolar, que aquí tienen a la mano Educare, queremos que los jugadores sean gente de bien, sí puedes llegar a Primera División ganando muchos torneos en Básicas, pero la formación la van teniendo los muchachos en su crecimiento del día a día. Si se da el campeonato, se redondea el objetivo".

Autor: **José Luis Aguirre Quezada**, tutor de Casa Club

RAUL Rangel

Surgido de las **Fuerzas Básicas de Chivas**, hombre de fe, sinónimo de disciplina y constan-cia dentro y fuera de la cancha, **Raúl Rangel** es un referente de nuestra casa club y hoy es el portero del **Tapatío**. El 'Tala', apodado así por su gran parecido físico al también canterano rojiblanco Alfredo Talavera, nos relata sus primeras atajadas en su natal Ciudad Guzmán, Jalisco, nos comparte sus sueños y proyectos personales y el bagaje que ha acumulado en la Liga de Expansión.

¿Cuándo comenzó esta aventura del futbol en tu vida?
"Como a los 4 o 5 años de edad, a toda mi familia por parte de mi papá les gusta mucho el futbol, disfrutan verlo, platicarlo y jugarlo, entonces me crié en ese ambiente, desde ahí me empezó a llamar la atención y empecé a buscar equipos, a jugar con mis compañeros en el barrio; gracias a mis tíos, mi abuelo y mi papá, ellos me inculcaron esa pa-sión.

¿Cómo llegaste a Chivas?
"El profesor Gustavo Sedano me invitó cuando vine a una Copa Jalisco, en la que mi equi-po llegó a Semifinales; se acercó conmigo y me invitó a una visoría en Chivas, por lo que vine, hice pruebas, me registraron todavía un año más a prueba en Cuarta División y luego con Tercera".

¿Cómo ha cambiado Chivas tu vida?
"Ha influido de gran manera en el sentido de la responsabilidad, la disciplina, además se siente muy bien estar en un equipo cien por ciento mexicano y en el club más grande de México, es un orgullo representar a esta institución. Estoy plenamente agradecido por las oportunidades que me brindan de prepararme académica, psicológica e integralmente, aquí se ocupan mucho en el ser humano".

¿Cuáles son tus objetivos en el club?
"Lograr todas las metas que me propongo, primeramente mantenerme bien física, espiritual y mentalmente, eso es lo que me dará para cumplir mis objetivos, que son llegar a Primera División, dejar huella y ser un referente en el equipo, ser ejemplo para los chavos, que vean que a veces se batalla pero que al final se puede si trabajas para ello".

¿Cómo te has sentido en la Liga de Expansión con el Tapatío?
"Muy bien, he estado muy arropado por mis compañeros, he crecido mucho en todos los aspectos y trabajo para ganarme el puesto titular, estoy muy agradecido con los profeso-res Alberto Coyote (director técnico) y Héctor Quintero (entrenador de porteros), ya que el estar en Tapatío me da un plus, una motivación más y quiero dejar huella".

¿A qué te quieres dedicar una vez culminada tu carrera futbolística?
"Primero debo concentrarme en mi carrera y a futuro me gustaría tener mi propia empre-sa, dedicarme a mi familia porque me gustaría tener hijos, ser feliz, ayudar a mucha gente y más que nada seguir creciendo como persona, con disciplina, constancia y trabajo, y transmitirle eso a mucha gente".

¿Qué mensaje les das a todos tus compañeros de casa club?
"Yo les daría un consejo, siempre estén abiertos a aprender, no se cierren y sean respetuosos lo más que puedan. Por otro lado, es bueno divertirse, pero siempre sabiendo distinguir los momentos con responsabilidad para decidir cuándo, con quién y dónde. Les re-comiendo disfrutar el momento porque cuando se acabe se extrañará mucho todo esto".

Autor: **José Luis Aguirre Quezada**, tutor de Casa Club.

PERFIL DE CHIVAS FEMENIL

Campeona con Chivas en la primera edición de la **Liga Femenil MX** en el Apertura 2017 y pionera indiscutible del nuevo formato profesional de futbol femenino en nuestro país, **Blanca Félix** es hoy en día una referente no sólo del Rebaño Sagrado, sino del balompié en general dentro del denominado circuito rosa.

¿Cómo fueron tus inicios en el futbol?
"A los 9 o 10 años de edad comencé a jugar futbol, yo soy de Sinaloa, de un pueblito llamado Angostura, donde mi casa está a un lado del campo de futbol y por las tardes me iba a jugar con mis vecinos, mis primos y amigos, ahí empecé a tomarle cariño a este de-porte hasta que hicieron una liga, obviamente de puros niños, y me incluyeron, pero después de los 10 años de edad dejé de jugar por la falta de oportunidades, no jugué por años y fue muy difícil ya que era algo que a mí me apasionaba y que me hacía muy feliz, pero no había manera de jugar, no habían equipos de mujeres y fue hasta que entré a la universidad donde por primera vez estuve en un equipo bien y en forma iniciando mi sueño de jugar al futbol".

¿Cómo fue en su momento el jugar con puros hombres?
"De inicio sí fue difícil porque los niños decían '¿cómo una niña va a jugar con nosotros?' O bien les molestaba que una niña sobresaliera más que ellos, incluso tengo una anécdota de cuando yo jugaba de portera en un torneo, donde no me daban chance por cierto, los niños de otros pueblos se enojaban y lloraban si no me metían gol por el hecho de que era niña, tiempo después ellos mismos me lo confesaron, entonces sí fue un poco complicado lidiar con eso, pero jamás fue un obstáculo o una barrera que me impidiera hacerlo".

¿Por qué portera?
"De hecho inicié como delantera, me metían adelante, pero a mí siempre me llamó la atención la portería, le decía a mi entrenador que me pusiera de guardameta pero no me dejaba, incluso los niños me cuestionaban al querer atajar, hasta que enfadé tanto a un entrenador que me puso bajo los tres postes y se dio cuenta que tenía más habilidades ahí que jugando en cancha, sobre todo porque no me daba miedo, me dejaron jugar un torneo como arquera y de ahí me enamoré de la posición. Siempre lo he dicho, los porte-ros somos 'harina de otro costal'".

¿Cómo llegaste a Chivas y cómo ha cambiado tu vida estar en el club?
"Llegué por medio de visorias, yo vivía en Culiacán y miré que Chivas publicó

un comuni-cado donde podíamos venir a probarnos, de hecho eran las últimas visorias ya para iniciar el torneo de Liga y me animé, sinceramente venía sin esperar mucho porque pensaba que ya tenían a sus porteras, pero no tenía nada que perder y lo intenté. Estuve una semana y media de prueba y gracias a Dios a los visores les gustó cómo lo hice y me quedé, sabien-do que permanecería como tercera portera, pero quería afrontar el reto y afortunadamente se me dieron las cosas". Chivas cambió mi vida porque estoy trabajando en lo que más amo y lo hago en el equipo de mis amores, siempre le he ido a las Chivas. Además, aquí me han enseñado a ser atleta de alto rendimiento, una persona más completa y futbolís-ticamente di un salto impresionante por el hecho de estar acá".

¿Cuáles son tus objetivos?
"A corto plazo volver a ser Campeona, quiero levantar de nuevo esa copa, es mi sueño, ya lo viví, pero es lo que más quiero y por lo que estoy trabajando. También quiero ser lla-mada a la Selección y por qué no poder vivir el sueño europeo, que es también algo que tengo en mi cabeza y siento que voy por buen camino, trabajando duro por esos objetivos, aunque lo que más anhelo, deseo y trabajo para lograrlo es ganar otro título con mis Chivas".

¿Un ejemplo en tu vida?
"Mi abuela y mi mamá son mis más grandes ejemplos de vida y siempre van a ser ellas. En lo futbolístico mi ídolo es Oswaldo Sánchez, de chiquita lo miraba jugar en Chivas y se volvió mi referente, me basé mucho en él y hasta la fecha es mi máximo ídolo".

¿Si estuviera Oswaldo aquí de frente y aún estuviera activo, qué recomendaciones le darías de colega a colega?
"(Risas) no sé, yo lo veo con ojos de aprenderle todo, la verdad no me atrevería a decirle qué le falta, cada portero tiene su estilo y manera de jugar, su forma es la que a mí me gusta, no le vería ningún defecto a pesar de haber tenido sus errores, no existe portero que no cometa errores, pero cómo los afrontaba y cómo levantaba rápido la cabeza me gustaba mucho de él, así que no tengo que decirle nada".

¿Qué mensaje les das a todas aquellas mujeres que quieren jugar al futbol?
"Primero que nada no permitan que alguien les diga que no pueden hacerlo, desde hace años muchas mujeres vienen peleando y gracias a ellas se ha logrado tener una liga femenil profesional en México, así que nadie les diga que no pueden jugar al futbol o que esto es nada más de hombres, ya que el futbol es para personas por igual. Además, es un deporte que también nos apasiona muchísimo a las mujeres, por eso pueden lograrlo si lo desean aunque a veces haya que remar contra corriente ante muchas circunstancias, al final cuando llega vale la pena todo. Que esas niñas y mujeres de todo México vean que el futbol femenil llegó y lo hizo para quedarse".

A propósito de que recientemente se celebró el Día Internacional de la Mujer (8 de mar-zo), ¿qué representan ustedes en el terreno deportivo y en general a la sociedad en el mundo?
"Creo que si no existiéramos para empezar no habría nada, hay tanta controversia o es tan complicado este tema por muchas cosas, pero para mí un hombre y una mujer son personas y se les tiene que respetar de igual manera, nosotras como mujeres sí llevamos mucha desventaja y vivimos con miedo ya que así hemos crecido, pero ya estamos aquí, estamos alzando la voz y peleando para que nos den el valor que merecemos no sólo como mujeres sino como seres humanos, es decir, más allá de decir que por ser mujer me tienes que respetar, sí, pero también por ser una persona. Todos somos igual de impor-tantes, mujeres y hombres, que toda la sociedad se dé cuenta que valemos mucho y no por el hecho de ser mujer eres inferior, ni tampoco por ser mujer debemos hacer menos a un hombre, somos mujeres, somos personas, somos fuertes y somos seres maravillosos".

Autor: **José Luis Aguirre Quezada**, tutor de Casa Club.