

¿Día del Niño? Bien, pero ¡que las niñas también practiquen deportes!



Fotos: Internet.

Adrenalina paceña

Por Laura E. Cruz Reyes Mendoza

La Paz, Baja California Sur (BCS). “¡No corras! ¡Deja ese balón, eso es para hombres! ¡No juegues así, te vas a ensuciar!” ¿Estas frases les suenan familiares? Es lo que les dicen a la mayoría de **las niñas** cuando deciden correr,

atreverse, tomar una pelota y salir al patio. Pero, **¿por qué se les restringe a las niñas cuando desean jugar y divertirse sanamente?** Estas limitaciones se deben a la idea generalizada de que las mujeres son más delicadas y por ello deben cuidarse, realizando actividades más pasivas. Es decir, jugar sentadas, leyendo y la mayoría de las actividades dentro de casa. Así, **los niños** son incentivados a realizar juegos que incluyen balones, trabajo en equipo, aire libre y fomento deportivo. Esto ¿en qué se traduce?, que al crecer un alto porcentaje de las mujeres no realizan deporte ni actividades físicas lo cual va en detrimento de su salud. En el marco del **Día del Niño**, te invito a reflexionar sobre este tema.

De acuerdo con las maestras **Illeana Ross y Maylín Carballo** de la **Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes de La Habana, Cuba**, el problema principal radica en la visión histórica de que las actividades deportivas son exclusivas de los hombres y esta postura debe modificarse para alcanzar la **igualdad de género**, ya que al realizar alguna disciplina deportiva se permitiría el acceso de las mujeres a los espacios públicos donde pueden reunirse, desarrollar habilidades y disfrutar de la **libertad de expresión** y de movimiento.

También te podría interesar [¿Los cuatro grandes? Los mejores-peores equipos del fútbol mexicano](#)

Es raro ver a las niñas corriendo ya sea en su escuela, un parque o en el patio de su casa. Buscando en Internet encontré este [video donde un papá se dedicó a emular el programa **Ninja Warrior** en el patio de su casa para su hija de cinco años](#), me pareció una idea brillante que fomenta en ella su gusto por las actividades al aire libre y que no le pongan límites a sus capacidades físicas.



*Recordemos que somos el país más obeso del mundo en personas adultas e infantiles. Esto nos da la suficiente razón para promover el deporte entre las niñas y mujeres. Curiosamente, hace pocos días la **Secretaría de Salud Federal** anunció que su plan para reducir la obesidad infantil ha funcionado principalmente entre los varones. Esto significa que se está prestando mayor atención a la reducción de peso y mejoramiento de salud de **los niños**; nuevamente entre las niñas y las adolescentes la sociedad no promueve con la misma intensidad el mejoramiento de sus cuerpos.*

Actualmente, existen equipos infantiles de diversas disciplinas como el **fútbol soccer** que permiten la participación de las niñas y las adolescentes en sus torneos, tradicionalmente jugados por varones. Ellas cuentan con el apoyo de su familia quienes luchan diariamente contra la diferenciación existente y promueven su inclusión en el deporte de su preferencia.

De nueva cuenta, **el machismo y la violencia de género** aleja a las mujeres del deporte desde la infancia e inhibe su participación en actividades benéficas para su cuerpo y a la postre para la sociedad, una mejor salud pública repercute en menores gastos públicos dedicados a los servicios de salud. Deberían iniciarse campañas de promoción del deporte para las niñas y las adolescentes desde las escuelas, en los medios de comunicación y las redes sociales. Quitémonos de encima la idea de que las niñas y mujeres no pueden practicar todas las disciplinas deportivas, permitámosles y permitámonos ser libres. El deporte es una actividad humana que debe ser practicada por mujeres y hombres por igual.