



FORWARD PASS

OFFICIAL MAGAZINE

INTERNATIONAL WOMEN'S FLAG FOOTBALL ASSOCIATION

**2024
ISSUE**





NUESTRA ORGANIZACIÓN ACTUALMENTE ESTÁ TRANSICIONANDO SU LIDERAZGO DE UN PEQUEÑO NÚCLEO DE ORGANIZADORES A UNA UNIDAD GLOBAL QUE INCLUYE TODAS NUESTRAS LIGAS INTERNACIONALES AUTORIZADAS PARA SER PARTE DE LA DIRECCIÓN Y LA TOMA DE DECISIONES DE LA IWFFA

Carta del Presidente

Diane Beruldsen

Miro hacia 2024 y me sorprende el trabajo que hemos hecho. La IWFFA se ha transformado de una organización deportiva orientada a los torneos a una organización mundial de mujeres que realiza un gran trabajo humanitario utilizando el flag football como vehículo. Estamos formando mujeres fuertes, fuertes jugadoras de flag football y aumentando el nivel de habilidad para el deporte. En todos nuestros torneos de 2024, podrás presenciar cómo será el flag football femenino profesional, porque tenemos a esas futuras jugadoras profesionales compitiendo hoy. La IWFFA profesionalizará el deporte en 2027 y se llevará a cabo en Suecia.

Actualmente, nuestra organización está haciendo la transición de su liderazgo desde un pequeño núcleo de organizadores a una unidad global que incluye a todas nuestras ligas internacionales autorizadas para ser parte de la dirección y la toma de decisiones de la IWFFA. Yo mismo, como presidente de la IWFFA, entregaré las riendas en 2027.

Hemos desarrollado nuestra organización de árbitros femeninos, FOFFA (Female officers flag football association), quienes han demostrado ser árbitros altamente calificados en nuestras competencias de flag football. Promover a las mujeres para que se conviertan en árbitros ha sido parte de una campaña exitosa de dos años. Seguimos construyendo y fortaleciendo a FOFFA y cualquier jugador que quiera aprender a arbitrar y convertirse en árbitro de IWFFA puede recibir capacitación gratuita.

Puedes leer sobre todos nuestros torneos y promociones de 2024 en este número de la revista Forward Pass. Hazlo y considera llevar a tu equipo a sus próximas competencias.

En 2024, la IWFFA ha incorporado nuevos países y ciudades bajo nuestro paraguas, expandiendo nuestra organización: Pakistán, Nueva Zelanda, Ada, Ohio, Toronto y Winnipeg, Canadá. Nuestro festival de fútbol bandera en Suecia fue una experiencia absolutamente increíble con talleres para mujeres y actividades al aire libre durante una semana entera. Empezamos con el fútbol bandera femenino y seguiremos formando equipos femeninos en la región de Håcksvik.

Hemos ampliado nuestras divisiones femeninas en América Central y en los Cayos de Florida, solo las madres entrenan a sus hijas para que las niñas puedan ver a las mujeres como líderes.

Desarrollamos el estilo femenino para jugar flag football y las madres tienen la oportunidad de establecer vínculos con sus hijas. Alentamos a nuestras jugadoras a entrenar a un equipo femenino. Inscríbese para entrenar y comuníquese con nuestra oficina de IWFFA.



Lo más gratificante fue nuestra gira por Canadá, a donde viajamos para apoyar a nuestras jugadoras de fútbol bandera de Afganistán. Estas fueron las mujeres a las que logramos obtener asilo y que nos sacaron de Afganistán en 2022 después de que los talibanes tomaran el control de su país. El equipo de Toronto, Canadá, está lleno de nuestras afganas que ahora hablan inglés muy bien, tienen trabajo o van a la escuela y están en camino de vivir una buena vida. Winnipeg tiene a muchas de nuestras jugadoras centroamericanas y el mundo está cambiando a medida que nuestras jugadoras de fútbol bandera buscan mejores vidas y oportunidades.

Nuestro esfuerzo en Pakistán, liderado por Zeba Hussain, el Sr. Qasim y el Sr. Saleem Khan, ha crecido exponencialmente desde nuestra gira en febrero pasado. Han expandido el flag football por todo el país y hoy existe una gran cantidad de equipos y competencias. Pakistán también tiene la mayor cantidad de oficiales femeninas de flag football de todos nuestros países internacionales.



Los jugadores centroamericanos están siendo reconocidos como los mejores equipos del mundo. Guatemala ha crecido hasta contar con dos ligas, El Salvador ha introducido su competencia femenina en su torneo, México desarrolla nuestro estilo de juego 8 contra 8 de la IWFFA y el torneo de Honduras sigue siendo sólido en su nivel de habilidad y competencia.

Trabajamos para construir nuestro torneo de Ada, Ohio, ubicado en una ciudad universitaria, que es nuestra competencia más asequible que creamos por ese motivo.

Para 2025 tenemos planes aún más grandes mientras nos preparamos para viajar a: Tailandia, Gibraltar, Sudán del Sur, Bahamas, Pakistán una vez más y la Región Norte de EE. UU. La unidad y el crecimiento de esta organización se fortalecen cada año y nuestro futuro es emocionante. Agradezco a nuestros embajadores, capitanes de equipo, entrenadores, voluntarios, patrocinadores, jugadores y fanáticos que apoyan nuestros objetivos y misión de fútbol bandera de la IWFFA. Les deseo a todos una gran temporada de fútbol bandera 2025 y espero verlos a usted y a su equipo en nuestras competencias y ligas de la IWFFA.

Atentamente,

Diane Beruldsen

Presidente / Fundador de la IWFFA



Tabla de contenido

2 **Carta del Presidente: Una mirada retrospectiva al año 2024**
Diane Beruldsen
Cómo la IWFFA está transformando vidas a través del flag football

Por: Nassima Jaghar
5 Reflexión oficial 2024 Son más que solo las reglas

Por: Georgeann Lewis - Directora oficial de EE. UU.

7

8 Emigración: Mi viaje para escapar de Afganistán
POR: Abeda Sultanzada
Embajadora de IWFFA para Guatemala
Cómo ha iluminado mi vida

12

Por: Paula Rojas
Mi viaje en la bandera

13 Por: Laura Hernández
Gladiadores

Primera Selección de Guatemala

14

15 Entrenar a chicas de fútbol bandera es más importante de lo que crees

Por: Suzy Worthwhile

Una mujer afgana comparte su experiencia antes, durante y después del ataque talibán

16 Por: Suraya Avesta

17 Abrazando la vida con la bandera
8 Por: Kelly Marroquín

18 Ejercicio e hidratación

Por: Ruth Lim

Utzil: un hito para el flag football femenino

19 Por: Juancarlos "JayCee" Recinos
El viaje

20 Por: nuestro Filósofo
Llavero de un millón de millas

21 Por: Diane Beruldsen

22 **Resumen del año 2024**
Torneos de la IWFFA

35 **Rincón del oficial**

Por: Georgeann Lewis
Premios Especiales 2023

36

37

Rompecabezas de fútbol de bandera

38

2024 Nacional e Internacional
Clasificación de equipos

43

Lista de 2025
Torneos de la IWFFA

44

Hazte miembro de la IWFFA



EMPODERANDO EL CAMBIO

Cómo la IWFFA está transformando vidas

A través del Flag Football

Por Nassima Jaghar de Marruecos



En 2021, en medio de la vibrante atmósfera de un torneo de flag football marroquí, dos jóvenes atletas, Sissy y Abir, estaban haciendo ruido discretamente. Jugando para equipos rivales, cada una demostró una notable pasión y habilidad por el deporte, lo que atrajo la atención de Diane de la Asociación Internacional de Flag Football Femenino (IWFFA). Lo que no sabían es que su encuentro con Diane las encaminaría hacia el reconocimiento mundial y el empoderamiento personal, lo que subraya el profundo impacto de la mentoría y el deporte en la vida de las mujeres.

Un encuentro casual

El torneo marroquí fue un evento emocionante, pero para Sissy y Abir, fue más que una simple competencia. Fue una oportunidad para demostrar su dedicación al flag football, un deporte que estaba ganando terreno en Marruecos pero que aún enfrentaba numerosos desafíos. Diane, una defensora incondicional de los deportes femeninos, vio más allá de su impresionante juego. Reconoció su potencial no solo como atletas sino como futuras líderes en el deporte. El papel de Diane no consistía solo en ofrecer asesoramiento técnico; se trataba de abrir puertas y brindar oportunidades.

La visión de Diane

La influencia de Diane fue transformadora. Su forma de orientar a Sissy y Abir fue más allá del entrenamiento tradicional. Vio su talento en bruto y los desafíos que enfrentaban como mujeres en una cultura deportiva en desarrollo. Con un profundo conocimiento de las barreras que suelen encontrar las mujeres, Diane brindó una orientación personalizada que fue a la vez estratégica e inspiradora.

Diane ayudó a Sissy y Abir a perfeccionar sus habilidades mediante un entrenamiento específico, asegurándose de que no solo fueran competitivas, sino que también confiaran en sus capacidades. Pero el apoyo de Diane no se limitó a mejorar su juego. Creía en su potencial para generar un impacto más amplio y las alentó a explorar oportunidades internacionales. Su mentoría fue una combinación de desarrollo de habilidades, asesoramiento estratégico y estímulo inquebrantable.

El impacto global de la IWFFA

La Asociación Internacional de Fútbol Bandera Femenino (IWFFA) desempeña un papel crucial en el fomento del deporte femenino a nivel mundial, y su influencia fue fundamental en el camino de Sissy y Abir. La misión de la organización va más allá de organizar torneos; se trata de crear una red de apoyo para las atletas femeninas de todo el mundo.

Uno de los aspectos más significativos del impacto de la IWFFA son sus torneos internacionales. Eventos como el de Key West, Florida, brindaron un escenario para que Sissy y Abir exhibieran su talento a escala mundial. Para los atletas marroquíes, participar en este tipo de torneos es una oportunidad única y valiosa. No se trata solo de la competencia, sino también de la exposición a diferentes estilos de juego, estrategias y culturas.

El torneo de Key West fue un hito para Sissy y Abir. Les ofreció la oportunidad de competir contra algunos de los mejores equipos de todo el mundo y de conectarse con una red de mujeres con ideas afines. Esta experiencia fue fundamental, ya que les proporcionó nuevas perspectivas y estimuló su ambición.

Un enfoque holístico del empoderamiento

El viaje no terminó con el torneo de Key West. El aliento de Diane llevó a Sissy y Abir al Festival de Fútbol de Bandera Valhalla de Suecia de la IWFFA, un evento que ejemplifica el enfoque holístico de la IWFFA para el empoderamiento. El festival, que se llevó a cabo del 29 de julio al 4 de agosto de 2024, fue más que una serie de juegos. Fue una celebración de la fuerza, la unidad y el espíritu femeninos.

En Suecia, Sissy y Abir participaron en una serie de actividades diseñadas para enriquecer su bienestar físico, mental y emocional. El festival incluyó talleres de meditación, yoga y viajes chamánicos, además de entrenamiento tradicional de flag football. Estas actividades tenían como objetivo empoderar a las mujeres en todos los aspectos de sus vidas, fomentando un sentido de unidad y fortaleza.

El festival también ofreció oportunidades de crecimiento personal a través de actividades como senderismo, piragüismo e incluso carpintería. Estas experiencias fueron fundamentales para desarrollar la confianza y la resiliencia, cualidades que son esenciales tanto dentro como fuera del campo. Para Sissy y Abir, el festival fue una experiencia transformadora que reforzó las lecciones que habían aprendido de Diane y de la IWFFA y les proporcionó nuevas habilidades y conocimientos.

Creando un legado La trayectoria de Sissy y Abir es un testimonio del poder de la mentoría y del papel de apoyo de organizaciones como la IWFFA. Su ascenso de competidoras locales a embajadoras internacionales del deporte ilustra el profundo impacto que las personas y las organizaciones dedicadas pueden tener en la vida de los atletas.

El papel de Diane en su trayectoria pone de relieve la importancia de contar con mentores que no solo vean el potencial, sino que trabajen activamente para fomentarlo. Su orientación ayudó a Sissy y Abir a sortear las complejidades de la competición internacional y les proporcionó las herramientas necesarias para triunfar. Mientras tanto, el compromiso de la IWFFA de crear oportunidades para las mujeres, especialmente en regiones subrepresentadas, ha ayudado a derribar barreras y promover la igualdad de género en el deporte. Hoy, Sissy y Abir son más que simples atletas; son modelos a seguir y defensoras del deporte femenino. Sus experiencias han inspirado a muchas mujeres jóvenes de Marruecos y de otros lugares a perseguir sus sueños, demostrando que con el apoyo y las oportunidades adecuadas, todo es posible.

La historia de Sissy y Abir, apoyada por Diane y la IWFFA, es un poderoso ejemplo de cómo el deporte puede ser un vehículo para el cambio. A través de la mentoría, la exposición internacional y el empoderamiento holístico, Diane y la IWFFA han tenido un impacto significativo en las vidas de estas atletas, ayudándolas a alcanzar su máximo potencial e inspirar a otras. Su trayectoria subraya la importancia del apoyo, la oportunidad y la comunidad para empoderar a las mujeres, demostrando que la influencia de un mentor dedicado y una organización que brinda apoyo puede transformar vidas y fomentar un futuro más brillante para las mujeres en el deporte.



International Women's Flag Football Association

Reflexión oficial 2024

Por Georgeann Lewis - Directora oficial de EE. UU.

Cada año nos esforzamos por aumentar el número de oficiales femeninas. Como liga para mujeres, dirigida por mujeres, nuestro objetivo es tener un núcleo sólido de oficiales femeninas. Este año en Key West capacitamos a una docena de mujeres. A nivel mundial, hemos capacitado a más de 4 docenas de mujeres. En 2024, establecimos un Comité de Oficiales con oficiales principales en todo el mundo.

Los funcionarios se reúnen mensualmente. En nuestra reunión de octubre, tuvimos 22 funcionarias en la llamada. Como grupo, hemos evaluado, revisado y reescrito las reglas. A continuación, se organizará a los funcionarios. Bajo este nuevo sistema organizativo, los funcionarios asumirán funciones, tareas asignadas y responsabilidades.

Reflexión "oficial": son más que sólo las reglas

Los jugadores y los árbitros deben ser miembros activos de la IWFFA. Creo que es justo decir que esta cuota nominal de membresía es más simbólica que fiscal. La membresía es como una "cuerda invisible" que nos conecta a todos. Los árbitros tienen el privilegio único de observar estas conexiones y relaciones. Es más que solo las reglas. Cuando están en el campo, los árbitros tienen la responsabilidad de proteger a los miembros, las conexiones y las relaciones.

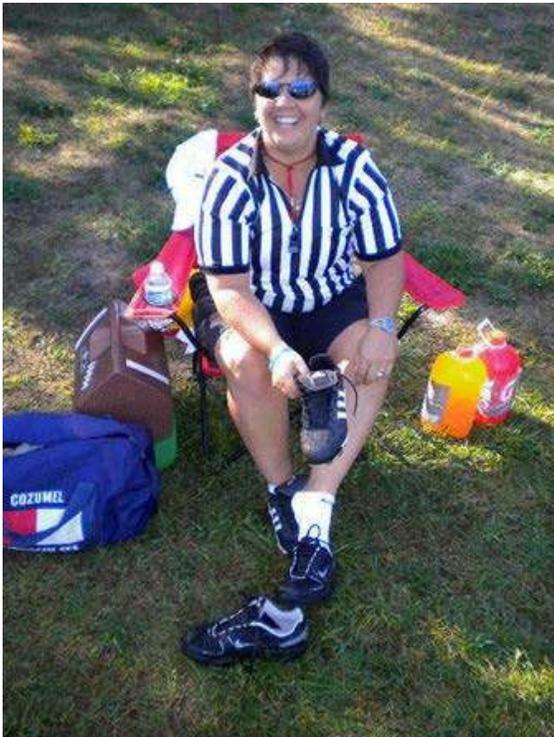
Como árbitro, siempre me sorprende el profundo y sincero interés que nuestros atletas demuestran por los demás, dentro y fuera del campo. Las emociones y la competencia están a flor de piel en el campo. El amor por el deporte es evidente. También es evidente el respeto. Respeto por el deporte, por los demás, por las familias de los demás y orgullo por ser miembro de la IWFFA.

Los mejores árbitros no sólo son competentes en su conocimiento del juego. Los mejores árbitros reconocen la santidad de la conexión. Para mí, la mejor parte de arbitrar es conocer a los jugadores. Verlos crecer y aprender como equipo. Estar en primera fila para ver sus triunfos y derrotas. Absorber su amor por el deporte, la liga y la determinación de hacerlo siempre mejor. Ser parte de esto dentro y fuera del campo es realmente la parte más especial de arbitrar.

Cada reunión previa al juego, cada silbato, cada banderazo, cada choque de manos, cada explicación de una decisión y cada señal de touchdown representan el compromiso de un árbitro con la integridad del juego y con cada atleta. Gracias a todos los miembros de la IWFFA. Ser árbitro de la IWFFA es algo realmente especial.

Si está interesado en unirse a nuestro grupo de mujeres de élite como oficial de fútbol bandera de la IWFFA, comuníquese con nuestra oficina a:

IWFFA@IWFFA.COM



Emigración: mi viaje

Escapando de Afganistán

Por: **Abeda Sultanzada**

La vida en Afganistán era normal. “Un viento tranquilo y tranquilizador soplaba en nuestras casas. Los comerciantes hacían buenos negocios, los estudiantes vivían entre sus libros y los niños jugaban en las calles” (Elie Wiesel-6). De repente, se oyeron gritos de todas partes y todos corrieron a refugiarse. Por lo que recuerdo, las tiendas, las escuelas y las casas estaban cerrando por todas partes.

Además, el levantamiento popular provocó la generación de humo que contaminó el aire, volviéndolo oscuro y polvoriento.

Estaba haciendo un examen cuando vi a los estudiantes salir corriendo de la escuela y dejar todo atrás. Sin embargo, noté que mi prima Samira todavía estaba ocupada con su examen. “¿Por qué todos se van de la escuela?”, le pregunté. “No lo sé. Caminemos un poco y preguntemos a alguien”, dijo. Cuando salimos de la escuela, vi a una gran cantidad de estudiantes que gritaban: “¡Los talibanes! ¡Los talibanes están aquí!”

Después de 20 años, habían regresado y era difícil de creer. Recordé una historia de hace 20 años que involucraba a mi familia, una narración sobre la primera llegada de los talibanes a Afganistán. Yo todavía no había nacido cuando comenzó la historia negra del gobierno de los talibanes en Afganistán. Este grupo terrorista formó múltiples funciones para atacar a políticos y empresarios utilizando la fuerza física, la violencia y la extorsión para apoderarse de sus posesiones y riqueza. Mi padre solía administrar una gasolinera y trabajar junto a mi hermano mayor para mantener a nuestra familia. Cuando estaba cerrando su tienda, los talibanes le exigieron dinero y cuando les dijo que no, lo arrestaron y lo golpearon brutalmente.

Aunque mi padre estaba preso, todas las noches venían a ver a mi madre para pedirle dinero, pero nadie tenía noticias de su paradero. Finalmente, tras una larga espera, trajeron a mi padre a nuestra casa. Sin embargo, durante el regreso, los talibanes encontraron una gran suma de dinero en nuestra casa, y esto hizo que mi padre se diera cuenta de que necesitaba huir.



Pasaron varios días sin que supiéramos nada sobre el paradero de mi padre. Un día, mi tío le dijo a mi madre que se fuera de casa, pues temía que ocurrieran más incidentes. Con suerte, mi tío convenció a mi madre de que mi padre estaba en un refugio seguro. Ella abandonó su casa durante el octavo mes de embarazo. Cuando entró en su nuevo hogar, se dio cuenta de que los talibanes torturaban a mi padre para que confesara la ubicación de sus amigos ricos, y mi madre no podía permitirse llevarlo a un hospital. Ahora, déjame hacerte una pregunta: imagina una situación en la que te encuentras con un grupo terrorista con antecedentes similares a los míos. ¿Cuál sería tu preocupación? En otras palabras ¿qué intentarías hacer en ese momento?



*Arriba: Zahra - Sakina - Diane
Abajo: Abeda*



Estas eran todas las preguntas que me surgieron en la mente: ¿Me matarían? ¿Debería escaparme ahora? ¿Y si me arrestan antes de llegar a casa? Mi prima estaba asustada y rompió a llorar. Me agarró la mano y corrimos tan rápido como pudimos. “¡Date prisa, Abeda! Se nos acaba el tiempo”, me instó. Mis ojos no podían ver bien porque el aire estaba denso de humo y polvo. Cuando me acerqué a la casa, vi a gente corriendo de un lado a otro en pánico, gritando nombres y haciendo llamadas telefónicas. Era tan aterrador como el día del juicio final estar en esas circunstancias. Después de llegar a casa, noté que mi madre me miraba con los ojos rojos y húmedos. Preguntó por mi hermana Sakina.

Lamentablemente, no recibí respuesta. Sakina solía ir a un gimnasio a unos diez minutos de nuestra casa. Mi madre me pidió que la llamara porque no podía hacer una llamada. Lamentablemente, la antena de las redes de telecomunicaciones se interrumpió y no sabíamos dónde estaba mi hermana. Unos minutos después, Sakina regresó a casa. Sin embargo, los talibanes tomaron el control de Afganistán, lo que provocó la pérdida de todos los avances significativos logrados durante este tiempo. Después de 20 años, el catastrófico evento aún no había terminado. Cuando todos llegaron a casa, mi padre luchó por prepararse para la situación que se avecinaba debido a los desagradables recuerdos de la anterior llegada de los talibanes. Sin embargo, después de unos días, mi hermana mayor Maryam, que solía jugar al fútbol bandera con su amiga Sabrya y otras chicas en la Universidad de Kabul, se puso en contacto con Diane, la fundadora de la organización IWFFA. Debido a las malas condiciones para las mujeres en Afganistán, Diane envió un pase de entrada a los miembros del equipo de fútbol bandera y sus familias para que salieran de Afganistán.

A pesar de nuestras pertenencias, mis hermanos y yo salimos inmediatamente de casa y nos dirigimos al Aeropuerto Internacional de Kabul cuando nos enteramos de la noticia. Después de todo, cuando llegamos al aeropuerto, no podíamos volar debido a la explosión que había ocurrido allí. Mi corazón ardió cuando me di cuenta de que no se nos permitía volar. En ese momento, parecía que el cielo se había caído al suelo. Durante un par de semanas, nos quedamos en casa y no nos atrevíamos a salir. Por supuesto, era imposible seguir teniendo una vida normal después de ver a los talibanes disparar a la gente en el aeropuerto. Pasar cada minuto bajo el control de los talibanes fue una pesadilla para mí. Mientras tanto, el fundador de la organización IWFFA siguió trabajando con abogados para buscar asilo para nosotros en México. Después de seis meses, los abogados querían que nos mudáramos a Pakistán. Eran las 3:30 pm y el sol aún no se había puesto. Mi padre llamó a mi hermana para informarnos de que nuestras visas para Pakistán estaban listas y que debíamos prepararnos para mudarnos al día siguiente. Cuando escuché esa noticia, una dulce sonrisa se dibujó en mis labios, una sonrisa que nunca había visto durante los seis meses de la entrada negra de los talibanes. “¿En serio?”

Le pregunté a Maryam para estar segura de lo que decía mi padre. “¡Sí!”, dijo. Sin pensar ni un minuto en mi madre, empecé a recoger mi ropa en una pequeña maleta y solo guardé el vestido que elegí para el día siguiente. “¿De verdad quieres llevar esos pantalones ajustados, ese abrigo corto y esa bufanda pequeña? ¿Quieres que nos disparen antes de llegar a Pakistán?”, me preguntó Maryam. “¿Qué tiene de malo mi atuendo?”, le pregunté. “Por el amor de Dios, por favor ponte tu hiyab islámico. No dejes que ellos (los talibanes) busquen una excusa para no dejarte salir de aquí”. Pensé que mi atuendo no tenía ningún problema, pero ella dijo la verdad. Una mujer joven no podía salir sin su hiyab. Temprano en la mañana, antes de que saliera el sol, mi padre, Zahra, Sakina, Maryam, Sakina y yo estábamos listos para irnos. Mientras bajaba las escaleras, me atreví a despedirme de mi madre y miré sus ojos húmedos. ¡Esto debe haber sido muy desgarrador! Mi corazón tembló cuando el coche se puso en marcha y mi tía dejó caer al suelo un recipiente lleno de agua. Ese día, no sólo dejamos nuestra patria, sino a nuestros seres queridos y, con ellos, nuestros recuerdos. De camino a Pakistán, al ver mi país encadenado por gente ignorante que consideraba a las mujeres como partes débiles y deshonorosas de la sociedad y no respetaba sus derechos humanos, mi corazón se rompió en pedazos.

Tras un día de viaje por tierra llegamos a Islamabad, la capital de Pakistán. Hasta ese momento no sabíamos con certeza qué nos esperaba el destino ni el comienzo de un nuevo capítulo en nuestras vidas. A los dos meses de estar en Pakistán nos dimos cuenta de que era difícil vivir en una situación ambigua. No hablábamos urdu ni estábamos acostumbrados al calor abrasador de la región. Además, los gastos de vida eran demasiado altos para afrontarlos. Nadie tenía un trabajo estable, por lo que alquilar un apartamento de tres habitaciones y abastecerlo de alimentos no era algo que pudiéramos permitirnos. Mientras tanto, mi madre y el resto de mi familia ya se habían mudado a Irán. Como resultado, decidimos trasladarnos a Irán hasta que recibimos noticias de Diane y los abogados. Finalmente, nuestra estadía en Irán duró aproximadamente seis meses. Después de seis meses, recibimos un documento de viaje y pudimos partir hacia México. Yo tenía diecisiete años.



Entonces, decidí venir a Canadá porque mi tío, que es como un padre para mí, vive allí. El viaje fue muy largo y aterrador. Viajamos desde Ciudad de México hasta Tijuana, otra ciudad de México. Desde allí, intentamos escalar un muro de metal de seis a siete metros de altura. Pasamos todo un día y una noche esperando bajo el muro en el frío y sin suministros, pero la policía estadounidense nos envió de regreso. Luego, encontramos un formulario de CBP a través de un abogado, lo llenamos y esperamos durante tres meses en la zona fronteriza extremadamente calurosa entre México y los EE. UU. Finalmente, cruzamos la frontera, nos quedamos en los EE. UU. durante un mes y luego vinimos directamente a Canadá.

¿Cómo es tu vida en Canadá ahora?

Estoy feliz de vivir aquí. Empecé a estudiar en la escuela y me graduaré a finales de este 2024. Quiero ir a la universidad y estudiar mi materia favorita. Debo agradecer a IWFFA y a todos los que me ayudaron a llegar aquí. Eso incluye a la Sra. Elba de Greenberg & Traurig, la Sra. Bridget y la Sra. Sahara de la organización Aldea. En México, la iglesia católica nos dio alojamiento, comida y servicios especiales. También recibimos mucha ayuda de Casa Refugiados. Hubo tantas personas y organizaciones que hicieron posible nuestro paso seguro, así que estoy agradecida por todos los esfuerzos que hicieron por mí, especialmente por la entrenadora Sra. Diane.

Sin embargo, mis preocupaciones aún no han terminado. Todavía tengo familiares que viven en Afganistán y tengo cuatro hermanas que dejaron de estudiar después de que llegaran los talibanes. Me preocupan todas las mujeres y niñas que viven bajo la opresión de los talibanes en Afganistán. Por último, espero que un día todas las mujeres se unan como la IWFFA, para ser fuertes y ayudarse mutuamente a alcanzar sus objetivos.



*De arriba a izquierda: Madina, Tahira, Parisa, Viththia, Zahra, Diane, Khalida
Abajo: Suraya, Tamana, Manisha, Abeda, Basira, Shirin, Sakina*

EMBAJADOR DE LA IWFFA PARA GUATEMALA

Por: Paula Rojas

Han pasado dos años desde que Diane me preguntó si me gustaría convertirme en embajadora de la IWFFA para Guatemala, una propuesta que al principio no entendí del todo pero que finalmente cambió mi vida. Aceptar este rol no solo amplió mi visión del flag football, sino que también me dio la oportunidad de representar a mi país a nivel internacional. Hoy, puedo decir con orgullo que Guatemala tiene una presencia reconocida en la comunidad de la IWFFA y, lo más importante, he construido amistades alrededor del mundo gracias a esta experiencia.

Una de las partes más satisfactorias de este recorrido ha sido ver a las mujeres guatemaltecas destacarse y crecer en el flag football. Cuando empecé como jugadora, noté que en otros países había una fuerte unidad entre sus equipos, mientras que Guatemala parecía más distante. Esto me molestó porque personalmente siento que las mujeres guatemaltecas son amigables, inteligentes y dedicadas a sus pasiones, especialmente cuando se trata de deportes. Ver lo ansiosas que están todas ahora por participar en torneos internacionales me llena de orgullo. Pasamos de asistir solo al torneo en El Salvador a ser conocidas en Key West, Honduras, El Salvador, México e incluso Marruecos.

Estos logros no fueron sólo míos, fueron posibles gracias al apoyo y trabajo duro de cada mujer guatemalteca que con su talento y dedicación ha puesto en alto el nombre de nuestro país.

Aunque al principio sentí algo de miedo y estrés por la responsabilidad, ahora puedo decir que ser embajadora ha sido una de las mejores decisiones de mi vida. Estoy profundamente agradecida con todos los equipos de Guatemala que me han acompañado en este camino, demostrándome que unidos podemos lograr mucho más de lo que imaginamos. También quiero agradecer especialmente a mis amigos embajadores de El Salvador, México, Marruecos, Honduras y Estados Unidos, quienes han sido una inspiración para mí en este camino, y en especial a Gabriela, mi compañera, y Karen, mi amiga. Gracias a todos por su apoyo incondicional.



UNA DE LAS PARTES MÁS SATISFACTORIAS DE ESTE VIAJE HA SIDO VER A LAS MUJERES GUATEMALTECAS DESTACARSE Y CRECER EN EL FÚTBOL BANDERA

Mi viaje en la bandera

Por: Laura Hernández

Hola!!! Mi nombre es Laura Hernández de la ciudad de Guatemala, comencé en este viaje llamado Flag Football en 2013 con Gladiadoras GT, era un deporte totalmente nuevo para mí, pero aún así lo intenté y solo puedo decir que me encantó. Una de las primeras cosas que recuerdo es el primer torneo internacional en Guatemala, conocí a dos jugadoras, madre e hija de Honduras, fue increíble ver su conexión, los grandes momentos que estaban teniendo y también lo bien que se estaban divirtiendo; me imaginé en ese momento lo genial que sería jugar con mi hija Cathy, pero ella solo tenía 3 años.

Han pasado 10 años, tuve que pausar mi participación en Flag por unos años, pero cuando quise regresar, aunque mi "corazón deportivo" estaba con Gladiadoras, me encontré con un equipo increíble, que me recibió y me dio la oportunidad de vivir nuevamente todos esos momentos emocionantes pero ahora con mi hija en la cancha también como siempre lo soñé, gracias Diane, gracias Gladiadoras, gracias TITANES por ser un equipo tan grande que se preocupa por sus jugadoras no solo como jugadoras sino como las mujeres fuertes que somos, dentro y fuera de la cancha, gracias por permitirme conectar con mi hija a través del deporte!



GLADIADORAS

Gladiadoras nació entre 2013 y 2014 por iniciativa de un grupo de mujeres jóvenes y su deseo de practicar un deporte diferente, convirtiéndose en uno de los primeros equipos femeninos en practicar la modalidad de flag football de contacto 8x8, inicialmente con pocas integrantes y apoyado por pares universitarios de la reconocida selección masculina de fútbol americano, USC, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Con el objetivo de hacer crecer el equipo y ganar reconocimiento, comenzaron a reclutar más mujeres jóvenes, tanto universitarias como no estudiantes, para que se unieran al equipo. Poco a poco, el número de mujeres jóvenes aumentó y estas nuevas integrantes se convertirían más tarde en parte integral del equipo y pioneras de esta disciplina en el país.

Un equipo en el que las integrantes tenían el deseo de crecer y ser reconocidas, donde el trabajo en equipo, la disciplina y la autodeterminación contribuyeron a que fueran invitadas por la IWFFA (International Women's Flag Football Association, Asociación Internacional de flag football Femenino) a través de convocatorias realizadas por su presidenta, Diane Beruldsen, para sumarse a la organización y darles la oportunidad de representar a Guatemala. Participaron por primera vez en el 2014 en el torneo internacional realizado en El Salvador y en años posteriores en Honduras.

Adicionalmente, fueron anfitriones de torneos internacionales en Guatemala en tres ocasiones consecutivas, recibiendo a equipos y representantes internacionales que forman parte de la IWFFA. Como equipo, Gladiadoras se convirtió en la base para que nuevas jugadoras ganaran visibilidad e inspiraran el deseo de formar nuevos equipos, basados en los conocimientos que adquirieron durante su etapa como Gladiadoras. Estos nuevos equipos se convertirían en representantes de Guatemala en diversos eventos, contribuyendo así a la creación de la Liga Guatemalteca de Flag Football de Contacto Femenino.



Entrenar a chicas de fútbol bandera es más importante de lo que crees

Por Suzy Worthwhile



Los jóvenes ven las cosas de forma diferente a las personas mayores. No sólo miran hacia arriba (porque son más bajos), sino que sus mentes están formando ideas e impresiones. Reciben mensajes subliminales que dejarán una huella en ellos durante el resto de sus vidas. Ahora es el momento de entrenar a las niñas para que puedan enseñar a nuestras jóvenes atletas la forma correcta de jugar al flag football y la forma correcta de comportarse dentro y fuera del campo. Las entrenadoras no necesitan gritar y vociferar en las líneas laterales como lo hacen los hombres, eso es testosterona y fútbol de placaje. Necesitamos promover nuestro propio estilo con la influencia del estrógeno y ser lo suficientemente fuertes para crear ese estilo y no sólo copiar lo que se ha hecho durante generaciones. Vivimos en una nueva era y en un nuevo tiempo, es hora de que las mujeres lideren el camino.



No tenemos que "motivar" a nuestro equipo con el "ganar-ganar-ganar", golpearlos con fuerza, eliminarlos, etc. Tenemos que dejar de promover el juego de "fútbol de bandera de placaje", en lugar de eso tenemos que desarrollar un juego más inteligente jugado con delicadeza y estrategia. El comportamiento dentro y fuera del campo es importante para enseñar a nuestros atletas cómo concentrarse en la próxima jugada. Una vez que el juego termina, nos hacemos amigos del otro equipo y estamos felices por el desafío sin importar cuál sea el resultado.



El viejo estilo de jugar flag football (duro y rudo) ha terminado y el mensaje que debemos dar a nuestras chicas es "jueguen lo mejor que puedan", porque ese es el juego que ayudará a desarrollar cuerpos fuertes y líderes para nuestro juego futuro y el mundo.

Mujeres, necesitamos que entrenen a las niñas ahora, para desarrollar el estilo femenino de jugar al flag football. Necesitamos que estas jóvenes vean a las mujeres como líderes e interioricen esa imagen de que ellas también pueden ser líderes.

Si tienes dos o tres trabajos, dedica una hora a la semana a entrenar a un grupo de chicas y siente su maravillosa energía y la alegría de entrenar a niñas. Te convertirás en una mejor jugadora de flag football y en una mejor persona.



El viaje de Suraya: una mujer afgana comparte su experiencia antes, durante y después del Talibán

Por: Suraya Avesta

¿Cómo era su vida antes de que los talibanes tomaran el control de Afganistán?

Antes de la llegada de los talibanes, la vida en Afganistán era completamente normal. Todo el mundo estaba ocupado con su trabajo y su vida, y había esperanzas de un futuro mejor para las mujeres y las niñas. Muchas niñas de las ciudades y provincias iban a escuelas y universidades, y las mujeres instruidas trabajaban para mejorar sus condiciones y las de los demás.

¿Cómo fue su vida después de que los talibanes tomaron el control de Afganistán?

Después de la caída de Taloqan en Afganistán, todo cambió para peor. Recuerdo vívidamente el día en que los talibanes estaban a punto de tomar Kabul. Mi jefe me llamó y me dijo: "Ya no podemos emplear mujeres porque los talibanes han tomado todas las ciudades. Esto es peligroso tanto para ti como para la oficina". En ese momento, sentí que mi mundo se derrumbaba. Pensé en todos mis planes y sueños, preguntándome qué pasaría si los talibanes tomaran Kabul y ya no pudiéramos trabajar ni estudiar. Pero me sacudí la cabeza y pensé: "No puedo rendirme porque trabajo y mantengo a toda mi familia". No podía creer que todo pudiera llegar a su fin. Al día siguiente, me puse en contacto con un conocido para ver si podía ayudarme a encontrar otro trabajo. Programamos una reunión al mediodía, pero cuando llegué a su oficina, no estaba allí. Lo llamé y me dijo: "No podemos tener una reunión hoy". Los talibanes han tomado el control de todo y entrarán en la ciudad en unas horas. Todos estaban asustados, tratando de llegar a casa lo más rápido posible. El tráfico era horrible. No podía creer que esto estuviera sucediendo.



¿Cómo lograste salir de Afganistán?

Estuve escondido durante varios días y ya no había esperanzas de que mi situación cambiara. Nos pusimos en contacto con nuestro entrenador de fútbol bandera de la IWFFA y le pedimos ayuda. Nos enviaron unos papeles que nos podían llevar al aeropuerto y a un vuelo, pero desafortunadamente no lo conseguimos. Estábamos a solo cinco minutos de entrar en el aeropuerto cuando se produjo un atentado suicida. Murieron muchas personas, gente que se aferraba a las puertas del aeropuerto con la esperanza de escapar de esta terrible situación. Nunca olvidaré el sonido de la explosión y los gritos de la gente. Algún tiempo después, logré obtener una visa para Pakistán. Se suponía que viajaríamos a México con la ayuda del entrenador de flag football, pero fue imposible obtener una visa mexicana desde Pakistán. Regresamos a Afganistán y luego fuimos a Irán. Después de esperar cuatro meses, con la ayuda de los abogados proporcionados por la IWFFA, finalmente salimos de Irán rumbo a México.

Todavía recuerdo el momento en que subí al avión. No lo podía creer, estaba muy emocionada. Pensé que todo cambiaría y volví a tener esperanzas en la vida.

Entonces, ¿por qué y cómo dejaste México?

Pasamos unos momentos muy bonitos en la Ciudad de México. Las personas encargadas de cuidarnos fueron muy amables y todavía les estoy agradecida por su amabilidad. Les doy las gracias desde aquí. Sin embargo, desafortunadamente, la Ciudad de México no era un lugar seguro, especialmente para las niñas. Todos los días escuchábamos noticias de secuestros y robos y nadie podía salir a la calle después de las 5 de la tarde. Una de las familias de mis amigas, que había llegado a México antes que nosotras, fue secuestrada. Habíamos viajado para encontrar un lugar seguro donde vivir y respirar tranquilos, pero allí no fue posible.

Abrazando la vida con la bandera 8

Por: Kelly Marroquín

Es una historia larga de contar, pero en resumen; la Bandera me salvó, me devolvió las ganas de seguir. Cuando conocí este deporte por primera vez, estaba en la peor situación de mi vida; el proceso por el que estaba pasando me había dejado sin ganas de nada. Necesitaba hacer algo diferente; algo nuevo que me sacara de mi realidad, algo donde no conociera a nadie, y fue cuando, por casualidad, conocí a una chica en TikTok que fue quien me habló de este deporte, del cual yo desconocía por completo.

Ella me invitó a una de sus prácticas y me pareció la oportunidad perfecta para alejarme de todo y de todos en un ambiente nuevo y diferente. El día de la práctica me perdí, era en la zona 5 de Guatemala, pero di unas 10 vueltas al lugar. Cuando llegué, las primeras chicas que me recibieron con una gran sonrisa y amabilidad fueron Tania y Marcela, que hasta el día de hoy siguen siendo personas especiales en mi vida.

Me enamoré tanto del deporte que me entregué por completo y lo di todo. Tuve grandes experiencias jugando partidos amistosos y torneos con ellos, y tuve la oportunidad de participar en un torneo internacional en El Salvador. Para mí fue una experiencia nueva y única ya que era la primera vez que salía del país.

Fénix fue mi primer paso en este mundo del Flag 8, y las chicas que en ese momento me ofrecieron su amistad fueron todo en un proceso que ellas desconocían y sin quererlo me ayudaron a superarlo. Más tarde, tuve un incidente y tuve que dejar de jugar al flag por cuestiones médicas. Hace poco, volví a empezar y con más ganas que nunca. Ahora pertenezco a un nuevo equipo llamado Halcones. Gracias a Paula y Gabriela, que han sido como mis “mentoras” en este nuevo comienzo.

Flag se ha convertido en parte de mi vida, y espero poder jugarlo por muchos años más!! Flag ha sido mi refugio y apoyo en muchas ocasiones, le debo tanto a este bendito deporte. Y agradezco al Universo por conspirar a mi favor, Flag me devolvió las ganas de hacer algo con pasión. Flag es la dosis de adrenalina que mi vida necesitaba. Podría decir miles de cosas y aún así quedarme corta; así que hasta que no lo vivas, no lo entenderás. Flag 8 puede sorprenderte, hacer que tu vida cambie y se transforme.



EJERCICIO E HIDRATACIÓN

Por Ruth Lim



Mantenerse bien hidratado es importante, especialmente para los deportistas que se ejercitan durante más de una hora. Cuando haces ejercicio, pierdes líquidos y electrolitos a través del sudor, e incluso la respiración agitada puede hacer que pierdas líquidos. La deshidratación puede aumentar el riesgo de lesiones y reducir el rendimiento. Sin embargo, también es importante no hidratarse en exceso, ya que eso puede hacer que los niveles de sodio en el cuerpo bajen, lo que puede provocar dolores de cabeza, vómitos o cansancio extremo, entre otros síntomas. ¡Hablemos de algunas de las mejores formas de hidratarse antes, durante y después del ejercicio!

Antes de hacer ejercicio: Aproximadamente de 2 a 4 horas antes de hacer ejercicio, se recomienda beber aproximadamente una onza de agua o bebida deportiva por cada 12,5 libras de peso corporal. Para los atletas que harán ejercicio durante más de dos horas, o que tienden a necesitar beber mucha agua para rehidratarse, se recomienda elegir una bebida deportiva. Algunos atletas pueden tratar de hidratarse en exceso antes de hacer ejercicio, pero esto no se recomienda, ya que diluye la cantidad de sodio en nuestros cuerpos, lo que provoca sobrehidratación.

Durante: Para los deportistas que se ejercitan más de dos horas o que necesitan mucha agua para rehidratarse, se recomienda beber una bebida deportiva mientras hacen ejercicio. La cantidad que se debe beber varía según la persona, pero la NSCA recomienda de 3 a 8 onzas de bebida deportiva cada 10 a 20 minutos para cualquier ejercicio que dure más de 1 a 1,5 horas. Después: después de hacer ejercicio, es importante reemplazar el agua y los electrolitos perdidos durante el ejercicio. Se recomienda beber entre 8 y 16 onzas (1 a 2 tazas) de agua o bebida deportiva por hora de ejercicio. Si bebe agua, coma un refrigerio salado como pretzels o maní, o coma algunas frutas o verduras como refrigerio, lo que ayudará a reemplazar los electrolitos perdidos durante el ejercicio.

Fuentes: Greer, Ashton, et al. "Hidratación y atletas". Universidad Estatal de Oklahoma

Extensión, Universidad Estatal de Oklahoma, 1 de diciembre de 2021, extension.okstate.edu/fact-sheets/hydration-and-athletes.html.

"Hidratación y rendimiento". Editado por la Asociación Nacional de Fuerza y Acondicionamiento Físico (NSCA), Asociación Nacional de Fuerza y Acondicionamiento Físico (NSCA), NSCA, 3 de junio de 2019, www.nasca.com/education/articles/kinetic-select/hydration-y-rendimiento/.

Utzil: un hito para el flag football femenino

Por: Juancarlos "JayCee" Recinos

La ciudad de Guatemala fue sede recientemente del 9° Torneo Anual "Utzil" de la Asociación Internacional de Fútbol Bandera Femenino (IWFFA). Tuve el honor de participar como árbitro, invitado durante un viaje de trabajo a Virginia, EE. UU. El torneo dio la bienvenida a un nuevo equipo de México, el primero en América Central, lo que marca la creciente influencia de la IWFFA.

Preparación y colaboración

Los preparativos de este año pusieron el listón muy alto. Nuestro equipo de árbitros se reunió para perfeccionar la mecánica, analizar las reglas y garantizar la coherencia. Una sesión con entrenadores y capitanes aclaró las pautas, lo que permitió un juego fluido y un entendimiento mutuo.

El viaje y la cálida bienvenida

Viajar de El Salvador a Guatemala fue una aventura. A pesar de los retrasos, llegué con una cálida recepción y rápidamente me sumergí en el ambiente del torneo. Conocer a los enérgicos equipos de Honduras y Guatemala en el campo fue un comienzo perfecto.

Primer día: partidos intensos y espíritu de equipo

El primer día estuvo reñido y hubo partidos muy disputados que se decidieron en los últimos minutos. Los equipos de México, Honduras, El Salvador y Guatemala demostraron su pasión. El día concluyó con un animado evento social, una deliciosa pizza y la tradicional competencia de pulseada, que puso de relieve la dedicación de los jugadores.

Segundo día: mucho en juego y un final emocionante

Las rondas eliminatorias dieron paso a una final dramática, en la que dos equipos poderosos lucharon ferozmente, separados por un solo tanto. El espíritu deportivo brilló cuando los equipos victoriosos consolaron a sus oponentes, encarnando la camaradería y el respeto.

La perspectiva de un árbitro

Arbitrar este evento inspirador fue un privilegio. El respeto, el espíritu deportivo y el juego limpio definieron el torneo, sin conflictos importantes ni lesiones. El torneo fue un testimonio de la fuerza y la unidad de las atletas femeninas.

Agradezco a la IWFFA y a los organizadores por esta experiencia inolvidable y espero apoyar futuros eventos que empoderen a las mujeres y hagan avanzar el deporte.



“EL VIAJE”

TU INVITACIÓN A EXPLORAR CONMIGO.

Por: El viaje del filósofo de la IWFFA

La palabra *“indígena”* tradicionalmente significa *“nacido de”* o *“ser parte integral de un lugar o región de la tierra”*. Con el tiempo, ha llegado a simbolizar nuestro redescubrimiento de algo antiguo y esencial: que nosotros, como seres humanos, somos inseparables de la tierra y de la naturaleza misma.

Mientras presenciamos el deterioro del medio ambiente natural y sentimos la desconexión dentro de nosotros mismos, estamos empezando a reconocer algo vital. La Tierra está viva y estamos llegando a un momento crucial en el que hemos olvidado la unidad fundamental de toda la vida. Vivir de manera indígena es reconocer que nosotros (nuestra conexión con la Tierra y con los demás) pertenecemos a la Tierra tanto como ella nos pertenece a nosotros. No es solo un lugar que habitamos, sino una fuerza viva que da forma a quienes somos.

Los blogs comparten momentos de revelación, momentos de verdad en historias y reflexiones, que nos recuerdan la belleza salvaje e indómita y la sabiduría innata que aún existe tanto dentro de nosotros como en el mundo que nos rodea.

En este espacio exploro las formas en las que podemos *“re-lenguaje”* Nuestra comprensión de la vida, la naturaleza y nuestro lugar en ella. Al hacerlo, podemos comenzar a ver el mundo con nuevos ojos y redescubrir la conexión profunda que compartimos con la tierra: los pasajes de la mente y el espíritu que nos traen de vuelta al sueño de la tierra. El viaje a través de estas reflexiones está profundamente arraigado en la idea de vivir en armonía con el mundo del que somos inherentemente parte. Estás invitado a caminar junto a mí en este camino de exploración, aprendizaje y reconexión. Sigue mis blogs todos los meses en las Noticias de Flag Football de la IWFFA que se envían por correo electrónico a todos los miembros de la IWFFA.

Llavero de un millón de millas

Diane Beruldsen - Presidenta y fundadora de la IWFFA

Recibí mi llavero de un millón de millas de American Airlines a principios de este año. Significa que he volado al menos un millón de millas en American Airlines (hubo muchas otras aerolíneas con las que volé a lo largo de los años).

Cualquiera que me conoce sabe que he dedicado mi vida, desde 1979, a organizar el fútbol bandera femenino y de niñas y la Asociación Internacional de Fútbol Bandera Femenino.

Me resulta difícil entender qué significa realmente el llavero. También obtuve 35 000 millas de bonificación con el llavero y mi estatus Gold permanecerá conmigo por el resto de mi vida (la aerolínea te quita este estatus cada año y tienes que comenzar a recuperarlo obteniendo muchas millas).

El estatus de oro en puntos de fidelidad es bueno cuando vuelas porque puedes ascender a primera ed clase. Te ponen en la lista de espera y si tienen asientos libres en primera clase viajas en primera clase y si vuelas más de 4,5 horas en ese vuelo, te dan una comida. Te ponen una servilleta de algodón en una mesita plegable, te sirven bebidas alcohólicas, nueces calientes, una buena comida previa y te hacen Tía sentir como un millón de dólares. Eres el primero en subir al avión y el primero en bajar. No tienes que esperar, encuentra un lugar para guardar tu equipaje de mano y tu bolso personal. Y si recibo un correo electrónico el día anterior, puedo llevar dos maletas de 30 kg para facturar gratis. Esto hace una gran diferencia, especialmente si viajas a un torneo o a una de nuestras promociones. tours porque yo llevo el equipo y las camisetas.

Nunca compro un boleto de primera clase, son demasiado caros, así que las veces que he viajado en primera clase han sido un verdadero placer para mí. Una vez compré un par de boletos para mí y Ginny para viajar a Honduras. No nos enteramos hasta que estuvimos en el aeropuerto haciendo el check-in, que nos habían "pasado" a primera clase. Estábamos saltando arriba y abajo, abrazándonos y habrías pensado que habíamos ganado la lotería. Ibamos en primera clase y rezamos en el camino de regreso para que nos "pasaran" de nuevo, y así fue :)

Pero este llavero significa mucho más que estas cosas. Significa que la IWFFA tiene a esta mujer, viajando por todo el mundo, para unir a tantas jugadoras de flag football como sea posible. Significa que la IWFFA tiene una entrenadora que ha llegado a tantos grupos diferentes de niñas y mujeres enseñándoles cómo jugar flag football y ayudándolas a desarrollar sus ligas. No puedo decirte más sobre lo que realmente significa este llavero. Esto es todo lo que he entendido hasta ahora. Pero siento que hay mucho más de lo que soy capaz de comprender. Muchas veces, la vida nos lleva a lugares de los que no tenemos idea de dónde ni por qué, pero ahí estamos. Y tal vez cuando empiece a bajar el ritmo (tengo 65 años ahora y siento dolor en las rodillas), el universo comenzará a darme respuestas sobre lo que realmente significa este llavero.

Cuando vuelas, sea cual sea la aerolínea, asegúrate de registrarte en su programa de millas para que, cada vez que vuelas con su compañía, acumules millas de recompensa para obtener boletos de avión gratis. ¡Vale la pena!



PAÍSES A LOS QUE SE VIAJA PARA PRACTICAR FÚTBOL BANDERA:

Bélgica - Canadá - Cuba - Dinamarca - El Salvador -
Finlandia - Alemania - Guam - Guatemala - Honduras - Islandia - India -
Jamaica - México - Marruecos -

Nueva Zelanda -Noruega -Pakistán - Puerto Rico -Escocia - España -
Suecia - Suiza - Estados Unidos

Resumen del año 2024

Torneos de la IWFFA



EL CAMPEONATO INTERNACIONAL DE FLAG FOOTBALL FEMENINO KELLY MCGILLIS CLASSIC - DEL 23 AL 29 DE ENERO DE 2024 KEY WEST, FLORIDA, EE. UU., FUE FANTÁSTICO!

El Kelly McGillis Classic (KMC) es el torneo de flag football más grande de la IWFFA, que incluye muchos eventos especiales además de los partidos. El evento completo dura una semana y, para aquellos equipos que solo quieran competir en los partidos del torneo, se requieren cuatro días para estar en la isla de Key West, Florida, en los EE. UU. El KMC se lleva a cabo durante la última semana de enero, por lo que el clima es hermoso y cálido. Muchos jugadores alquilan bicicletas o ciclomotores para moverse por la isla subtropical de 2 x 4 millas.

Contamos con muchos equipos internacionales que viajan desde todas partes del mundo para competir (hasta el momento, más de 24 países diferentes), así como equipos de todo Estados Unidos para competir en 5 divisiones diferentes: niñas (de 8 a 11 años), juveniles (de 12 a 15 años), mujeres jóvenes (de 16 a 17 años), categorías inferiores femeninas y categorías superiores femeninas. Ofrecemos eventos especiales: clínicas para jugadores de flag football durante toda la semana, entrenamientos para árbitros de flag football, series de oradoras, desfile de torneos, actuación con la actriz Kelly McGillis, concursos de pulseada, carreras de relevos en el baño y fiestas todas las noches. El propósito de los eventos especiales y del evento Kelly McGillis Classic es presentar a los equipos de la IWFFA de todo el mundo entre sí y hacer amigos, construyendo unidad y vínculos entre sí. La IWFFA es una unidad de jugadoras de flag football de todo el mundo. En este evento, desarrollamos nuestro programa "Mamás entrenando a sus hijas en fútbol bandera" para que las niñas puedan ver a mujeres en puestos de liderazgo, crear vínculos con sus madres, desarrollar el estilo femenino de jugar al fútbol bandera y plantar la semilla en nuestras jóvenes atletas para que ellas también puedan ser líderes cuando crezcan. En el último KMC, tuvimos el honor de recibir a Najia Fayez, una jugadora de fútbol bandera de Afganistán de la IWFFA, que fue una de los 73 afganos a quienes les conseguimos asilo en Afganistán en 2022. Nuestro equipo femenino Loose reúne a jugadoras individuales que no tienen su propio equipo y les permite competir en el equipo femenino Loose.

El torneo se juega en tres campos diferentes en el Wicker Complex, sobre césped y césped. La competición es una de las mejores que jamás hayas visto. Todos los equipos femeninos de flag football deberían vivir la experiencia del Kelly McGillis Classic.





PAKISTÁN AMISTAD JUEGO & PROMOCIONAL

RECORRIDO

25 de febrero - 3 de marzo de 2024

Por Diane Beruldsen



Esta fue una organización maravillosa realizada por paquistaníes: la embajadora de la IWFFA Zeba Hussain, el presidente Muhammad Qasim y el presidente Saleem Khan. Estos organizadores reunieron a mujeres de cinco ciudades diferentes: Karachi, Baluchistán, Punjab, Islamabad y Peshawar, que llegaron a Karachi, Pakistán, donde se llevaron a cabo las capacitaciones y el encuentro de amistad. Los juegos tuvieron lugar.

Cinco regiones de mujeres de Pakistán se unieron para el intenso entrenamiento de fútbol bandera todos los días desde la mañana hasta la tarde. Estas comprometidas mujeres aprendieron habilidades de fútbol bandera por primera vez y luego compitieron en los Juegos de la Amistad de la IWFFA el 1 de marzo. Estas nuevas atletas de fútbol bandera eran competitivas, talentosas y asombrosas en sus habilidades recién aprendidas. Se creó la Federación de Fútbol Bandera Femenino de Pakistán y tuvo éxito en expandir el deporte en otras regiones de Pakistán al mismo tiempo que creaba competencias organizadas. La IWFFA continúa sus esfuerzos en Pakistán para 2025, para viajar a otras ciudades. Estableceremos un torneo oficial de la IWFFA Pakistán en febrero de 2025 e invitaremos a equipos internacionales a competir.

NUEVA ZELANDA - GIRA PROMOCIONAL

10 AL 24 DE MARZO DE 2024



Introdujimos el flag football. En Nueva Zelanda no había equipos ni flag football, así que trabajamos desde cero. Trabajamos con la escuela primaria Victory y formamos tres equipos de niñas de entre 8 y 11 años. También teníamos un grupo internacional de mujeres recién llegadas a Nueva Zelanda de Afganistán, Malasia y Colombia.

Entrenamos a las niñas todos los días para prepararlas para nuestros Juegos de la Amistad el 25 de marzo, iniciamos nuestro programa "Mamás entrenan al equipo de fútbol bandera de sus hijas" y plantamos la semilla para futuras ligas para niñas y mujeres. Las promociones fueron muy exitosas.

Nos gustaría agradecer a: Amelia Regina Peinado, Director de la Escuela Primaria Victory; Dan George, Maestros Ash Della Bosca y Kelly Burrell, y muy importantes Mamás Coaches: Mandy Bezuidenhout y Katha.

Torneo de Honduras

El Tercer Torneo IWFFA Honduras se llevó a cabo el 13 y 14 de abril de 2024 en el Estadio Olímpico de la Villa Olímpica de Tegucigalpa, con la participación de Delfines, Dragones, Panteras y Zafra de Honduras, Bárbaros de El Salvador y Andrómedas y Titanes de Guatemala.

Los resultados del torneo fueron:

Primer lugar: Panteras

Segundo puesto: Dragones

Tercer puesto: Dolphins

Cuarto puesto: Bárbaros

Quinto puesto: Andrómedas

Sexto puesto: Zafra

Séptimo puesto: Titanes



Torneo de Ada, Ohio

4 y 5 de mayo de 2024

Pronto será uno de los torneos más grandes de la IWFFA.

Con la inflación actual, los equipos que viajan soportan una gran presión para recaudar suficiente dinero para realizar el viaje y cubrir los gastos. Por este motivo, la IWFFA creó el torneo de Ada, Ohio, para ofrecer a nuestros equipos una competición muy asequible y económica. Ada es la sede de la Ohio Northern University (ONU), esta hermosa ciudad universitaria con jardines verdes (y sin vallas) en todas las propiedades es pequeña, segura y es fácil recorrerla a pie.

La ciudad cuenta con numerosos bares y restaurantes con excelente comida a precios muy asequibles (baratos). El hotel Inn (a 5 minutos a pie del campo) cuesta solo \$100 por noche para 4 jugadores. La tarifa de inscripción es mínima y aquí es donde uno de nuestros patrocinadores: la empresa Wilson Sporting produce nuestros balones. ¡Puedes visitar su fábrica para hacer un recorrido!

Agradecemos a estas personas por su apoyo al torneo de 2024: Russ Crawford, quien es historiador del fútbol femenino estadounidense, Thomas Simmons, director atlético de ONU, Andy Wentling, gerente de Wilson, Joan Delbo, gerente de The Inn y Sophie Crawford.

Cualquier equipo que se registre para el torneo de 2025 recibirá nuestro balón de fútbol de tamaño junior, de cuero y estándar. Usamos el campo de fútbol de la ONU y la época del año es perfecta, el segundo fin de semana de mayo. Esperamos que el torneo IWFFA-Ada, Ohio se convierta en una de nuestras competiciones más grandes.



Canadá

15 de junio - Gira promocional del juego de fútbol bandera Friendship Game 8 al 14 de junio

Este año, nuestras promociones en Canadá fueron muy emotivas. Aquí, en Toronto, se trasladaron la mayoría de nuestras jugadoras de fútbol bandera de Afganistán de la IWFFA. De Afganistán a México y de allí a Toronto.

Ver a nuestras mujeres afganas jugando al fútbol de bandera me inspiró, lo que demuestra que el trabajo de la IWFFA es sólido e importante. Tenía curiosidad por ver el nivel de habilidad de estas mujeres porque era un grupo pequeño de mujeres afganas que viajaron a la India en 2018 para aprender el deporte y luego introdujeron el fútbol de bandera ellas mismas en las escuelas y entrenaron a niñas y mujeres afganas. Esperaba que su juego de fútbol de bandera demostrara un verdadero estilo femenino, ya que no tenían influencia masculina. Fueron entrenadas por una entrenadora y, a su vez, estas mujeres entrenaron a las niñas y mujeres en Afganistán. Vi a algunas grandes atletas en el campo que aprendieron el juego leyendo las reglas y no viendo a los hombres jugar al tackle. Entrenamos a otras mujeres de su escuela internacional que vinieron de: Sudán del Sur, Sri Lanka, Pakistán que estaban aprendiendo fútbol de bandera por primera vez.

No solo entrenamos en Toronto, sino también en Winnipeg, donde se trasladaron muchos de nuestros jugadores de flag football hondureños de la IWFFA. Resulta que el estilo de flag football 7 contra 7 es el más popular en Canadá. En lo que estamos trabajando ahora es en incorporar el estilo 8 contra 8, que incluye patadas, despejes, fintas de patada, bloqueos y 10 yardas para el primer intento. Estos grupos de mujeres se reúnen no sólo por el deporte, sino también por el bien de cada una de ellas, ya que muchas de ellas son nuevas residentes en Canadá. Ya sean estudiantes o trabajadoras, acuden a los entrenamientos felices de verse, socializar, jugar y hacer ejercicio. Su energía y deseo de aprender es increíble. Y la gratitud de las mujeres afganas y sus familias por el trabajo que la IWFFA junto con: ALDEA - The Peoples Justice Center y el bufete de abogados Greenberg Traurig en México, habían hecho para sacarlas de Afganistán. Todos los miembros de la IWFFA deben sentirse orgullosos de serlo mientras nuestro trabajo continúa. Muchas gracias a: Suraya, Parisa, la familia Sultanzada, MJ, Suzy, Maria y todas las jugadoras.

El año que viene ofreceremos nuestro torneo de Canadá como una competición de un día, el 28 de junio de 2025.



Torneo internacional de fútbol bandera

El Salvador 2024

El 6 y 7 de julio, El Salvador fue sede de un emocionante torneo internacional de flag football con equipos de Guatemala y El Salvador. El evento hizo historia al incluir, por primera vez, un partido de niñas de 8 a 12 años en el "Juego de la Amistad de Niñas".

A pesar de la leve lluvia, el sábado se jugó intensamente, y Libélulas logró una notable victoria por 18-0 sobre Titanes. El día finalizó con una animada noche social, en la que se fomentaron los vínculos a través del karaoke, las pulseadas y la diversión.

El domingo, Titanes consiguió una victoria de 12-0 sobre Loose Women y Libélulas derrotó a Barbarians por 12-6, demostrando su fuerza. El evento destacó la camaradería, y la presidenta de la IWFFA, Diane Beruldsen, enfatizó la importancia de hacer crecer el deporte. El torneo también reclutó con éxito nuevas jugadoras para Loose Women, combinando competencia con amistad y empoderamiento.



¡SEFFB

¡FLAG 8 EN EL SALVADOR!

Aprende a jugar Flag Football & Regístrate para jugar

¿Quiénes pueden inscribirse?

Niñas (8 años en adelante) - Mujeres de cualquier edad

ESTAMOS FORMANDO NUEVOS EQUIPOS

Contáctanos: +503 7926 8134

Torneo de Boston

A medida que cerramos la temporada de flag football de 2024, me gustaría agradecer a todos los equipos y a sus respectivos estados y países por apoyar a la IWFFA. ¡Un enorme agradecimiento a nuestros equipos de árbitros de todo el mundo! Espero que sigamos creciendo en 2025, a medida que incorporemos más árbitros femeninas y organicemos formalmente nuestros equipos.

Patrocinar torneos no es una tarea fácil. Los New England Dolphins me invitaron a su primer torneo, el Stars and Stripes Classic, en 2023. En julio de 2024 organizaron su segundo Stars and Stripes Classic. Las hermanas Alicia Ridge y Alex Eberhard, que también son embajadoras de EE. UU., organizan un torneo excepcional. Ridge y Eberhard, con el apoyo de otros miembros del equipo de los New England Dolphins, realmente hicieron que este torneo brillara.

El torneo enfatiza y promueve la inclusión y la accesibilidad para todas las mujeres. Desde trabajar con hoteles locales para obtener tarifas de estadia reducidas (Doubletree by Hilton) hasta una ceremonia de puertas abiertas de otro nivel (Mahi Harbor Sunset Cruise), hasta una ceremonia de clausura repleta de malvaviscos junto a la playa, ¡cada detalle te deja lista para jugar! Kaffmandu Coffee ha sido orgullosamente uno de los patrocinadores más importantes durante ambos años. Todo este trabajo, que comienza mucho antes del torneo, culmina en un fin de semana fantástico y competitivo de fútbol bandera. Los New England Dolphins han establecido algo especial.

Como árbitro y árbitro principal de EE. UU., es un honor ser parte del Stars and Stripes Classic. Los árbitros tienen un asiento en primera fila para toda la acción, y en el Stars and Stripes Classic, los árbitros son tratados como reyes. Se atienden todas nuestras necesidades, desde alojamiento, agua y refrigerios los días de juego. Los jugadores y entrenadores demuestran respeto por el equipo de árbitros, lo que hace que no sea solo un torneo de jugadores, sino una comunidad de fútbol bandera. Esté atento al Stars and Stripes Classic 2025. ¡No se decepcionará!

George Ann Lewis
Funcionario principal de EE. UU. en colaboración con Alicia Ridge y Alex Eberhard



“El festival de fútbol con bandera de Valhalla, Suecia”

Se celebrará del 29 de julio al 4 de agosto de 2024



Fue un evento único que combinó el deporte con el desarrollo personal, ofreciendo a los participantes un enfoque holístico del empoderamiento. Más allá de la emoción del flag football, el festival contó con talleres de meditación, yoga y viajes chamánicos, que ayudaron a los atletas a cultivar la concentración mental, la fuerza interior y la autoconciencia. Estas actividades alentaron a los participantes a conectarse con ellos mismos a un nivel más profundo, destacando la importancia del bienestar mental y emocional junto con la aptitud física.



Torneo internacional de fútbol bandera

México 2024

El torneo de flag football de este año en México fue un evento emocionante que mostró la forma única y estratégica en que los equipos mexicanos adaptan su estilo de juego. Si bien el flag football de 5 contra 5 sin contacto es el formato más popular en México, este torneo contó con el estilo de 8 contra 8, lo que agregó una emocionante capa de complejidad a los juegos.

Una de las tácticas más intrigantes fue la forma en que los equipos mexicanos dividieron su línea ofensiva con grandes huecos entre el centro y los guardias. Esta configuración creó aparentes “puertas abiertas” para que los corredores capturaran al mariscal de campo (QB). Sin embargo, tan pronto como los corredores se abrieron paso, el QB rápidamente pasó el balón a un corredor (RB). El RB luego lanzó el balón de regreso al QB en una secuencia de jugadas dinámica y creativa que se asemejaba a un animado juego de “mono en el medio”.

Equipos como Vaqueros, Leonas, El Salvador y Guatemala se destacaron en el torneo, mostrando su habilidad, estrategia y pasión por el deporte. Cada equipo trajo su estilo único a la cancha, elevando el nivel de competencia y fortaleciendo los lazos entre jugadores de diferentes países.

Sin duda fue un torneo inolvidable que celebró el crecimiento y la camaradería del flag football en la región.



18° CLÁSICO DE PTOWN

Ciudad de provincia, Massachusetts

6 al 9 de septiembre de 2024

Estar en Ptown en el mes de septiembre es impresionante. Esta ciudad turística gay está cerca de todo y está llena de bares y restaurantes. Todos los equipos tienen alquiler de bicicletas gratuito en Bike Shack y usamos el lunes posterior a la competencia del torneo para actividades como: Dune Bike Tours (gratis), avistamiento de ballenas, espectáculos de drag, teatro, comedia y más. El IWFFA Ptown Classic es sin duda un torneo de destino. Jugamos en un hermoso campo de césped los sábados y domingos y los equipos vienen con sus familiares y amigos. Este año organizamos un desfile divertido por Commercial Street patrocinado por Michelle Rizzuto (se llama el desfile de Michelle Rizzuto, una de nuestras jugadoras :) Gran arbitraje, buen juego limpio de flag football. La camaradería entre los equipos que compiten y el nivel de habilidad son increíbles.

Nuestro próximo torneo será durante el tercer fin de semana del 19 al 22 de septiembre de 2025.





9 Guatemala, Utzil Internacional Torneo

El 9° Torneo Internacional Utzil 2024 se llevó a cabo el 2 y 3 de noviembre en Guatemala, con la participación de siete equipos: Titanes, Fénix, Andrómedas, Barbarians de El Salvador, Libélulas, Panteras de Honduras y, por primera vez en Centroamérica, la selección de México.

El nombre “Utzil”, del idioma k’iche’, significa “bondad, paz, bienestar” y refleja el objetivo del torneo de fomentar el espíritu deportivo, el trabajo en equipo y la camaradería.

Este año, la participación se limitó a ocho equipos debido al uso de una sola cancha sintética en el Parque Erick Barrondo, lo que garantizó una mayor precisión en la preparación del juego. Karen Cruz, árbitra principal de América Latina, jugó un papel clave en la coordinación de los árbitros y en asegurar una programación fluida, mientras que los equipos locales y visitantes fueron recibidos con una cena especial y un evento de registro.

Una característica destacada fue el trofeo único: una figura femenina corriendo con banderas y una pelota, personalizada con los logotipos del equipo. Entre los premios adicionales se incluyeron camisetas, gorras, medallas de madera para los ganadores y premios de la IWFFA para los jugadores All Star y MVP.

La organización de este torneo llevó dos meses de trabajo dedicado. Si bien no todo fue perfecto, se lograron mejoras significativas en comparación con el año pasado. Un agradecimiento especial a Diane Beruldsen por su apoyo al enviar los reconocimientos y el balón oficial, lo que contribuyó en gran medida al éxito del evento.

Este torneo fue una celebración del flag football en Guatemala, que demostró unidad y espíritu deportivo. Los organizadores están orgullosos de los resultados y esperan que el próximo Utzil sea aún mejor.

Para ver más fotos del evento, visita la página oficial de la liga: <https://aiff8gt.org/torneo-utzil/>.



Rincón del oficial

A medida que cerramos la temporada de flag football de 2024, me gustaría agradecer a todos los equipos y a sus respectivos estados y países por apoyar a la IWFFA. ¡Un enorme agradecimiento a nuestros equipos de árbitros de todo el mundo! Espero que sigamos creciendo en 2025, a medida que incorporemos más árbitros femeninas y organicemos formalmente nuestros equipos.

George Ann Lewis

Funcionario principal de EE.UU.

The Florida Keys
Key West
Close To Perfect - Far From Normal

KELLY MCGILLIS
CLASSIC

INTERNATIONAL FLAG FOOTBALL CHAMPIONSHIPS 2025
JAN 21 - 27, FULL WEEK EVENTS, 23 - 27 JUST GAMES
KEY WEST, FLORIDA