**Video Programa DestEllan Iberdrola México**

**Texto en el video:** Empoderar a las mujeres y niñas va más allá de brindarles oportunidades.

**Deportista 1:** Ser deportista de alto rendimiento tienes que ser como muy disciplinado desde que te levantas hasta que te acuestas. Entrenamientos diarios prácticamente son de 4 a 5 horas de actividad física.

**Deportista 2:** El trabajo de todos los días, tanto en la alimentación que es muy importante como en el gimnasio, que es un básico.

**Texto en el video:** Crear un entorno donde se reconozca y valore su contribución.

**Deportista 2:** Lo más importante es el gimnasio. Te da fuerza, te da velocidad, te da muchas cosas que no nacen, las tienes que trabajar.

**Deportista 1:** Los entrenamientos en general son muy intensos. Creo que el deporte en sí es muy demandante y pues tenemos que estar preparados para todos los escenarios. Tenemos que estar listas para poder tener los mejores resultados.

**Deportista 2:** El deporte es muy intenso, entonces el entrenamiento tiene que ser también muy intenso.

**Deportista 1:** Hay una frase que me gusta mucho que es: corazón ardiendo y mente tranquila. Tienes que prepararte para poder tomar decisiones con la mente fresca, entonces por eso tenemos que entrenar muy, muy, muy intenso.

**Deportista 2:** Juegas como entrenas. Si quieres jugar bien, si quieres destacar, si quieres que tu equipo gane, tienes que entrenar de la misma forma, intenso. El rugby es un deporte de contacto. Realmente solo te protege un bucal y tu cuerpo, entonces es tu templo y lo tienes que cuidar.

**Deportista 1:** Muchas personas creen que las mujeres somos frágiles, que las mujeres no pertenecemos al deporte. Dentro de la cancha tenemos toda la libertad de ser quien queramos ser. Te pueden dar un tacle muy fuerte, puedes golpear muy duro y te levantas y no pasa nada.

**Deportista 2:** ¿Por qué no haces algo más de mujer? Creo que no saben lo que un cuerpo de mujer puede llegar a ser. No hay límites, o sea, mientras tú quieras crecer, vas a crecer. Si quieres ser más fuerte, lo vas a lograr.

**Deportista 1:** Tenemos que enseñar a todo el mundo que ahí están y que podemos utilizar nuestro cuerpo para eso y tumbar esos estereotipos de género. Tienes que aprender qué puedes aportar tú al equipo, qué puede aportar el equipo a ti y siempre buscar lo mejor para el equipo.

**Deportista 2:** El deporte en mi vida es todo.

**Deportista 1:** Te dejo una marca, es un estilo de vida. Es mi vida.