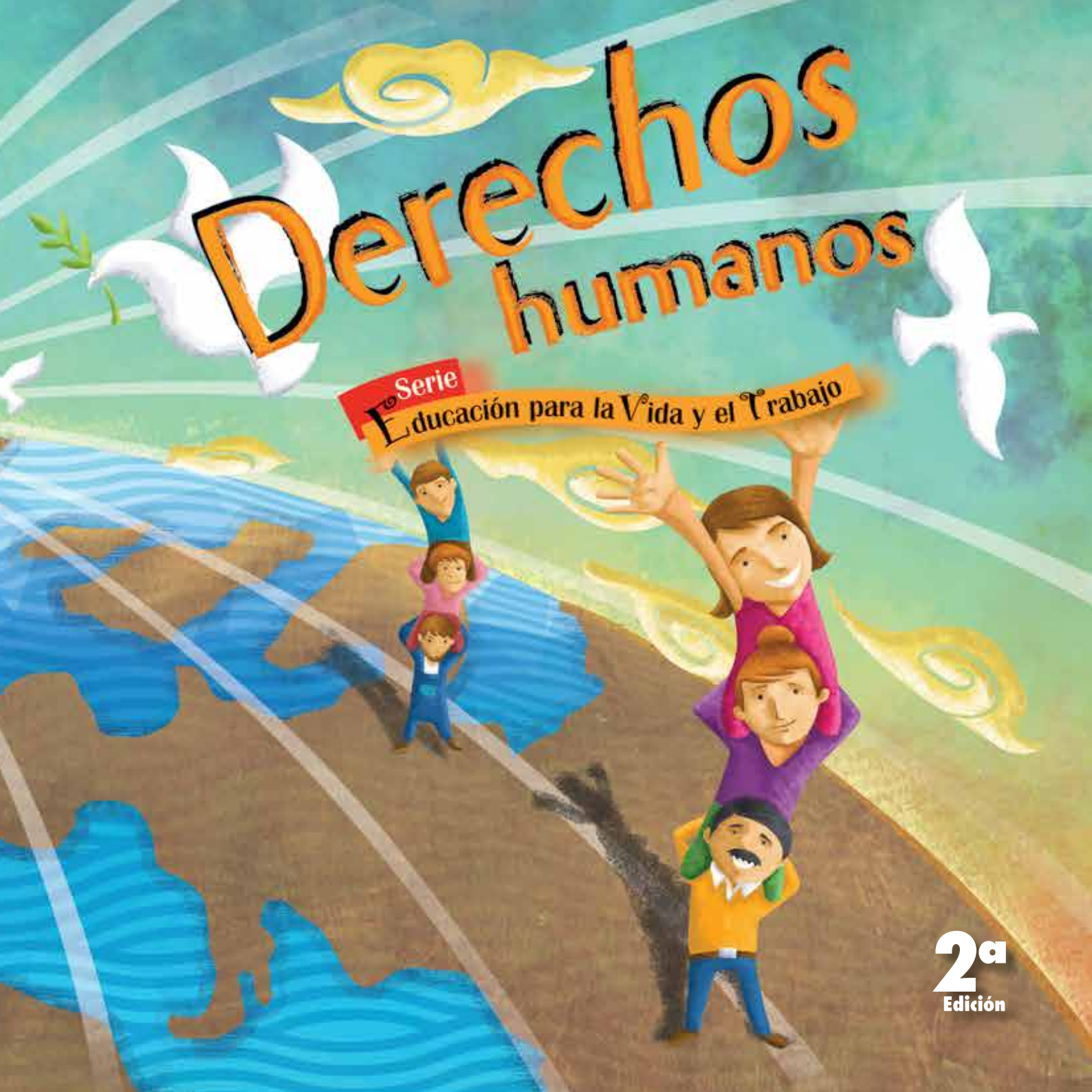


# Derechos humanos

Serie Educación para la Vida y el Trabajo



2<sup>a</sup>  
Edición

Mi nombre es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vivo en: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**MEVYT** ••• Modelo  
Educación  
para la Vida  
y el Trabajo



## DIRECTORIO

Mtro. Otto René Granados Roldán  
Secretario de Educación Pública

Lic. Gerardo Molina Álvarez  
Director General del INEA

---

### Creditos de la presente edición

Coordinación general  
Celia del Socorro Solís Sánchez

Coordinación académica  
Carmen Díaz González  
Patricia Pérez Gómez

Ajustes de contenidos  
Rosalia Mejía Mejía  
María Concepción Chávez Romo

Revisión de contenidos  
Patricia Pérez Gómez  
María Concepción Chávez Romo  
Carmen Díaz González

Coordinación gráfica y cuidado de la edición  
Greta Sánchez Muñoz  
Adriana Barraza Hernández

Apoyo al cuidado de la edición  
Hugo Fernández Alonso

Seguimiento editorial  
María del Carmen Cano Aguilar

Revisión editorial  
Laura Sainz Olivares  
Gabriel Nieblas Sánchez  
Hugo Fernández Alonso

Diseño de portada  
Marcos Alberto Maya Segura

Diagramación  
José Damián Castro Calixto

Ilustración de portada  
Gabriel Loyo Romero

Ilustración de interiores  
José Ernesto Arce Ortega  
Gabriel Loyo Romero

Fotografía  
Greta Sánchez Muñoz  
Adriana Barraza Hernández

### Agradecimientos:

A la Comisión Nacional de los Derechos Humanos por su apoyo para ilustrar este material con fotografías de su acervo digital.  
A la Dirección General de Política Pública de Derechos Humanos de la Subsecretaría de Derechos Humanos de la Secretaría de Gobernación y a la Dirección Ejecutiva de Capacitación y Educación Cívica del Instituto Nacional Electoral (INE), por sus aportaciones para la actualización de este material.

Este material tiene como antecedente los materiales producidos en la primera edición, cuyos créditos son: Coordinación: Sara Elena Mendoza Ortega, Yvette Núñez Bravo. Autoría: Consejo de la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal y Gloria Araceli Borja Pérez. Revisión: Marcela Pérez López, Margarita Magaña Gómez. Diseño: Unidad de Producción de Medios INEA.

*Derechos humanos*. Serie Educación para la Vida y el Trabajo. D. R. 2001 ©Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, Ciudad de México, C. P. 06140.  
2ª edición 2018

Esta obra es propiedad intelectual de sus autores y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

Algunas veces no fue posible encontrar la propiedad de los derechos de algunos textos y/o imágenes aquí reproducidos. La intención nunca ha sido la de dañar el patrimonio de persona u organización alguna, simplemente el de ayudar a personas sin educación básica y sin fines de lucro. Si usted conoce la fuente de alguna referencia sin crédito, agradeceremos establecer contacto con nosotros para otorgar el crédito correspondiente.

ISBN *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*. Obra completa: 970-23-0274-9

ISBN *Derechos humanos*. Serie Educación para la Vida y el Trabajo: En trámite

Impreso en México

## Derechos humanos

Últimamente se habla mucho sobre los derechos humanos, y suponemos que tú has escuchado algo sobre ellos. Ahora bien, te has preguntado: “¿qué son?”, “¿qué significan?”, “¿para qué sirve conocerlos?”. Acompáñanos en estas reflexiones.



Carla Tavares. *Foro romano*. Este archivo está autorizado bajo la licencia Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported.

La lucha por los derechos humanos es un proceso complejo de siglos y que se extiende hasta nuestros días en diversas partes del mundo. Esta lucha partió de la necesidad de conquistar los más elementales derechos como la emancipación de la esclavitud en muchas sociedades o conseguir la ciudadanía para todos los habitantes.

Por ejemplo, en la Roma antigua solo eran considerados ciudadanos los varones de cierta clase social y estaban excluidos de ello todos los demás individuos. Una de las luchas más importantes fue la de los esclavos por conquistar su libertad.

Ese fue el inicio de un proceso de muy larga duración, que poco a poco va reconociendo los derechos humanos de todas las personas por igual.

## **El sentido de los derechos humanos**

El respeto a los derechos humanos es el fundamento de una sociedad justa, en la cual hombres y mujeres puedan vivir con libertad, dignidad y seguridad. Esos derechos nos pertenecen a todos, por el solo

hecho de que formamos parte de la especie humana.

Los derechos humanos son garantías esenciales para que podamos vivir como seres humanos. Sin ellos no podemos cultivar ni ejercer plenamente nuestras cualidades, nuestra inteligencia, talento, espiritualidad.

Los derechos humanos no son una formulación alejada de nosotros, ni una declaración de buenos deseos. Están presentes en muchos aspectos de nuestra vida diaria, aun en los más personales.

Reflexionemos, solo como ejemplo, en lo que representa la libertad para expresar lo que pensamos y creemos, la aplicación justa y pronta de leyes iguales para todos, la





protección de la integridad física y la privacidad de las personas y las familias, el derecho a la educación y a los servicios de salud, la vivienda digna y el ambiente sano.

## Esto se debe acabar

La existencia y respeto real de los derechos cambia la calidad de nuestra vida. Cuando se aplican y se pueden ejercer, hay confianza y paz para que las personas procuren mejorar honestamente sus condiciones de existencia.

Cuando los derechos humanos son violados se generan el temor y la desesperanza, se forman ambientes en los que fácilmente surgen la agresión y los conflictos.



En México, los derechos humanos han sido incorporados a las leyes a lo largo del tiempo, como resultado del esfuerzo de muchas generaciones por fortalecer la democracia y la justicia.

Para los jóvenes, la vigencia de los derechos es una herencia o legado de su país, pero también es una responsabilidad, porque están obligados a que ese legado sea preservado para que lo disfruten ellos, sus descendientes y las generaciones que vienen. Sabemos que no basta con que los derechos estén establecidos en las leyes para que se cumplan en la realidad. Hay quienes intentan impedir que las personas ejerzan sus derechos.

Algunas lo hacen por ambición y deseo de poder. Otras lo hacen por ignorancia o por intolerancia.

Ciertos grupos de la sociedad viven en situación de mayor vulnerabilidad, por lo que sus derechos son violados con mayor frecuencia, como los que viven en situación de extrema pobreza; la niñez, por su estado de indefensión y dependencia; las mujeres, porque no se les reconoce su legítimo derecho a la igualdad de oportunidades; las per-



sonas con discapacidad, pues no existe la infraestructura para facilitar su movilidad; los hombres y mujeres con una orientación sexual diferente a la heterosexual; las personas migrantes; quienes pertenecen a grupos indígenas, o las y los afroamericanos.



Por esas razones, ante los derechos humanos no es válida una actitud pasiva o indiferente. Cada persona tiene su parte de responsabilidad en el ejercicio de los derechos.

## Derechos

Para asegurar el respeto a los derechos humanos, lo primero que necesitamos es

buena información: saber en qué consiste el ejercicio práctico de cada derecho, conocer los límites que les impone la ley, y saber cuáles son los recursos legales que tenemos para preservarlos cuando estén amenazados. Una persona que desconoce o ignora sus derechos esenciales está indefensa.

## Igualdad

Ejercer nuestros derechos nos exige también un verdadero sentimiento de igualdad, es decir, reconocer que las demás personas pueden reclamarlos y practicarlos. ¿Con qué razón podría alguien exigir o demandar un derecho, si se lo niega o se lo limita a los demás?





Aceptar la igualdad frente a los derechos humanos es indispensable para que la vida política y social de la que formamos parte se desenvuelva en armonía, pero es igualmente importante en el espacio íntimo de la familia, en donde a veces se violentan los derechos fundamentales de las personas en situación de vulnerabilidad.

El respeto de los derechos humanos nos reclama la capacidad de aceptar que los seres humanos somos diferentes unos de otros, pero esas diferencias no hacen a unos superiores, y a otros, inferiores.

En un país como México, con distintos grupos étnicos y culturas, con tantas particularidades de región, lengua y tradición, solo la tolerancia y el respeto a la diversidad garantizan la inclusión y la unidad del país.

La libertad no se puede ejercer sin tolerancia. Es ella la que hace posible que coexistan en paz formas distintas de creer, de pensar y de vivir, que cada persona adopta por voluntad propia. La libertad para escoger es un derecho que solo tiene como límite el respeto a las leyes y a los derechos de las personas.

La preservación de los derechos humanos depende de la solidaridad, es decir, de la capacidad de sentir que las necesidades de las personas de la sociedad también son en cierta forma nuestras. Si solo nos preocupamos por ejercer nuestros derechos individualmente y cerramos los ojos ante lo que les sucede a los demás, debilitamos los cimientos de los derechos sin darnos cuenta.





## Derechos humanos

En nuestro país, los derechos humanos están incluidos en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y en los tratados y convenciones internacionales que nuestro país ha firmado.

Es importante señalar que así como existen leyes para proteger nuestros derechos, también existen obligaciones que nos conviene respetar porque es la forma de garantizar una sociedad en la que se pueda vivir armónicamente.



La convivencia social está organizada de acuerdo con ciertas reglas que contribuyen a su armonía. Estas reglas tienen como objetivo lograr el cordial entendimiento entre las personas que tienen ideas y opiniones diferentes, creencias religiosas distintas, condiciones sociales específicas y, en ocasiones, pertenecen a grupos étnicos diversos, pero que, en su diversidad, comparten una casa común: la nación mexicana.

A continuación se describen, de manera general, algunos de los artículos de la Constitución correspondientes principalmente a los derechos fundamentales de las personas.

## Igualdad y no discriminación

Artículo 1º

(...) todas las personas gozarán de los derechos humanos reconocidos en la Constitución y en los tratados internacionales (...)

Todas las autoridades(...) tienen la obligación de promover, respetar, proteger y garantizar los derechos humanos(...)

Está prohibida la esclavitud en los Estados Unidos Mexicanos.



Queda prohibida toda discriminación motivada por origen étnico o nacional, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, las condiciones de salud, la religión, las opiniones, las preferencias sexuales, el estado civil...

#### Artículo 2º

La Nación tiene una composición pluricultural sustentada originalmente en sus pueblos indígenas(...)



El derecho de los pueblos indígenas a la libre determinación se ejercerá en un marco constitucional de autonomía que asegure la unidad nacional.

#### Artículo 3º

Toda las personas tienen derecho a recibir educación. El Estado(...) impartirá educación preescolar, primaria, secundaria y media superior. La educación preescolar, primaria y secundaria conforman la educación básica; esta y la media superior serán obligatorias.



## Libertades fundamentales

### Artículo 5º

Tenemos derecho a dedicarnos a la profesión, industria, comercio o trabajo que elijamos.

### Artículo 6º

Tenemos derecho a manifestar nuestras ideas, sin que afecten la vida moral, privada o a terceras personas.

Tenemos derecho al libre acceso a la información, así como a buscar, recibir y difundirla por cualquier medio. Así como acceso a las tecnologías de la información y comunicación.

### Artículo 9º

Tenemos derecho a asociarnos o reunirnos pacíficamente y a tomar parte de asuntos políticos.

### Artículo 11º

Tenemos derecho al libre tránsito por nuestro país y a recibir asilo.

### Artículo 24º

Tenemos derecho a la libertad de creencias e ideas éticas, de conciencia y de religión, así como a participar individual y colectivamente, en actos públicos y privados.



## Administración e impartición de justicia

### Artículo 13°

Tenemos derecho a ser juzgados conforme lo establece la ley.

### Artículo 14°

Tenemos derecho a un juicio por los tribunales previamente reconocidos y conforme a las leyes establecidas.



### Artículo 16°

Tenemos derecho a recibir por escrito, de una autoridad competente, una orden de aprehensión.

### Artículo 17°

Tenemos derecho a que se administre justicia por los tribunales, en los plazos y términos que fije la ley.

### Artículo 20°

Tenemos derecho a ser considerados inocentes mientras no se declare la responsabilidad por un juez.

### Artículo 22°

Tenemos derecho a que se respete nuestra integridad física, moral y emocional al ser detenidos, es decir, la autoridad no podrá mantenernos incomunicados, ni torturarnos o maltratarnos. Toda pena deberá ser proporcional al delito.



## Derecho a la seguridad social y la salud

### Artículo 4º

Toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada, sobre el número y el espaciamiento de sus hijos.

Toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. El Estado lo garantizará.

Toda persona tiene derecho a la protección de la salud. La Ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud(...)



Toda persona tiene derecho a un medio ambiente sano para su desarrollo y bienestar(...)

Toda persona tiene derecho al acceso, disposición y saneamiento de agua para consumo personal y doméstico en forma suficiente, salubre, aceptable y asequible(...)

Toda familia tiene derecho a disfrutar de vivienda digna y decorosa. La Ley establecerá los instrumentos y apoyos necesarios a fin de alcanzar tal objetivo.



## Derecho al trabajo

### Artículo 123

Toda persona tiene derecho al trabajo digno y socialmente útil; al efecto(...)

Entre los obreros, jornaleros, empleados domésticos, artesanos y de una manera general, todo contrato de trabajo:

- I. La duración de la jornada máxima será de ocho horas;
- II. La jornada máxima de trabajo nocturno será de 7 horas;
- III. Queda prohibida la utilización del trabajo de los menores de quince años. Los mayores de esta edad y menores de dieciséis tendrán como jornada máxima la de seis horas;
- IV. Por cada seis días de trabajo deberá disfrutar el operario de un día de descanso, cuando menos;
- V. Las mujeres durante el embarazo no realizarán trabajos que exijan un esfuerzo considerable y signifiquen un peligro para su salud en relación con la gestación; gozarán forzosamente de un descanso de seis semanas anteriores a la fecha fijada aproximada-

mente para el parto y seis semanas posteriores al mismo, debiendo percibir su salario íntegro y conservar su empleo y los derechos que hubieren adquirido por la relación de trabajo. En el periodo de lactancia tendrán dos descansos extraordinarios por día, de media hora cada uno para alimentar a sus hijos;

- VI. Los salarios mínimos generales deberán ser suficientes para satisfacer las necesidades normales de un jefe de familia, en el orden material, social y cultural, y para proveer a la educación obligatoria de los hijos. Los salarios mínimos profesionales se fijarán con-



- siderando, además, las condiciones de las distintas actividades económicas;
- VII. Para trabajo igual debe corresponder salario igual, sin tener en cuenta sexo ni nacionalidad.

A la par de nuestros derechos también tenemos obligaciones que cumplir, como lo marca la Declaración Universal de los Derechos Humanos:

1. Toda persona tiene deberes respecto de la comunidad, puesto que solo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad.
2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.
3. Estos derechos y libertades no podrán en ningún caso ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Practicar y hacer valer nuestros derechos, y cumplir con nuestras obligaciones ayudará a lograr una vida democrática.

### ¿Sabías que...?

*México adoptó la Declaración de las Naciones Unidas sobre Derechos de los Pueblos Indígenas (DNUDPI, por sus siglas en inglés), lo que se ve reflejado en el artículo 2º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, como ya revisamos anteriormente.*

*Los pueblos indígenas usan el término “pueblos” porque está más estrechamente ligado al inherente reconocimiento de su particular identidad, de su posesión tanto de derechos humanos individuales como colectivos, así como su derecho a la auto-determinación.*

*En el año 2003 el Estado Mexicano decretó la Ley General de Derechos Lingüísticos de los Pueblos Indígenas.*

*Si requieres profundizar en esta información, consulta la página electrónica:*

<http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/257.pdf>





En ocasiones, por la falta de conocimiento de los derechos humanos o por no practicarlos, puede llevar a discriminar a las personas, ya sea por sus edad (menores, juventud, personas mayores), sexo (por ser mujer o ser hombre), etnia, creencia religiosa, discapacidad, ser portadores del VIH o tener sida, su orientación sexual u otra.



La discriminación es una actitud que limita o invalida a otra persona y la excluye de participar en todas las oportunidades a que tenemos derecho las personas.

“La discriminación es la negación del ejercicio igualitario de libertades, derechos y oportunidades para que las personas tengan posibilidades iguales de realizar sus vidas”.\*



Por ello, es importante reconocer que todas las personas por el simple hecho de serlo somos dignas, iguales y merecemos respeto.

---

\* Recuperado de [http://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=pagina&id=46&id\\_opcion=38&op=38](http://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=pagina&id=46&id_opcion=38&op=38)

El Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, CONAPRED, es la institución encargada, entre otras acciones, de garantizar el derecho a la igualdad de todas las personas en México, y de recibir y resolver quejas por presuntos actos discriminatorios cometidos por particulares o por las mismas autoridades federales en el ejercicio de sus funciones.

En 2003 se decretó la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación, a través de la cual el Estado protege a todas las personas que viven en México contra toda forma de discriminación. En febrero de 2011, 15 estados, además de la Ciudad de México, contaron con su propia ley para prevenir y eliminar la discriminación: Tamaulipas, Nayarit, Zacatecas, Baja California Sur, Estado de México, Chihuahua, Campeche, Coahuila, Hidalgo, Colima, Michoacán, Guerrero, San Luis Potosí, Durango y Yucatán.

Te invitamos a profundizar contenidos referidos a la discriminación en la siguiente página electrónica:

[http://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=pagina&id=38&id\\_opcion=15&op=15](http://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=pagina&id=38&id_opcion=15&op=15)



## Ejercicio 2

Lee con atención cada una de las situaciones que aparecen a continuación y anota en el cuadro que corresponda, si se trata de un derecho o si corresponde a una obligación. Encontrarás que algunos pueden ser derechos u obligaciones al mismo tiempo, según la forma en la que lo pienses.

	Derecho	Obligación
Todos los viernes por la noche me reúno con mis amistades para platicar y pasarnos un buen rato, no agredimos ni lastimamos a nadie.		
Estoy tomando cursos de Educación para personas jóvenes y adultas a efecto de terminar la primaria.		
El padre de un amigo mío fue denunciado por sus vecinos por maltratar a sus hijos e hijas.		
Mis amistades y yo participamos en una organización política.		
En mi familia tenemos diferentes creencias religiosas que las de nuestro vecindario y nadie nos molesta por esa razón.		



En la comunidad están trabajando para preservar los bosques.

Mi pareja y yo hemos decidido tomar medidas para planear el número de hijos o hijas que queremos tener.

Si me siento enfermo o enferma y necesito atención médica puedo solicitar a las instituciones de salud que me atiendan.

En mi comunidad, las madres y padres de familia denunciaron al director de la primaria por no querer recibir a los menores que no tenían uniforme.

Para asegurar el respeto a los derechos humanos, lo primero que necesito es buena información: saber en qué consiste el ejercicio práctico de cada derecho, conocer los límites que le impone la ley y saber cuáles son los recursos legales que tenemos para preservarlos cuando estén amenazados.

**La ciudadanía que ignora sus derechos esenciales es casi siempre una ciudadanía indefensa.**

## Toma nota

1. Los derechos humanos son el resultado de grandes y fuertes luchas sociales.
2. De todos depende que se cumplan y se respeten.
3. Para que se cumplan, lo primero que tenemos que hacer es conocerlos.
4. No podemos renunciar a ellos.
5. No los podemos pasar a otra persona.
6. No los podemos vender.
7. No se pierden con el tiempo.



Es importante saber que en caso que los derechos sean violados existen instituciones a las que se puede acudir.

Una de ellas es la Comisión Nacional de Derechos Humanos, otra posibilidad son las Comisiones Estatales, pues se cuenta con una en cada entidad federativa.

En el caso de la Ciudad de México, se llama Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal. Estas comisiones también procuran prevenir violaciones mediante la vigilancia, estudio y coordinación de los órganos del Estado. Igualmente procuran informar a la población sobre sus derechos y la manera de hacerlos valer.







Existen instituciones de la sociedad civil, que también tienen como objetivo el respeto y cuidado a los derechos humanos.

Todas estas organizaciones, públicas y de la sociedad civil, intervienen siempre y cuando existan quejas relacionadas con posibles violaciones a los derechos humanos, cometidas por cualquier autoridad o servidor público, y tienen como función investigar las quejas que se le presentan para determinar si existió o no violación.

Si la autoridad acusada realmente cometió violación al realizar actos ilegales, inadecuados, irracionales, injustos o erróneos, se formula una recomendación pública para las autoridades que la cometieron; asimismo se solicita a la autoridad que rectifique, corrija o modifique su acción.

**TUS NOTAS**

Lined area for taking notes, consisting of a header section and a main body of horizontal lines.

comuni



## TUS NOTAS

Lined area for taking notes.





## DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

