Preámbulo

Considerando
esencial que los Derechos Humanos sean protegidos por un régimen de derecho, a fin de que el hombre no se vea compelido al supremo recurso de la rebelión contra la tiranía y la opresión.

Considerando
que una concepción común de estos derechos y libertades es de la mayor importancia para el pleno cumplimiento de dicho compromiso.

Considerando
también esencial promover el desarrollo de relaciones amistosas entre las naciones.

Considerando
que la libertad, la justicia y la paz en el mundo tienen por base el reconocimiento de la dignidad intrínseca y de los derechos iguales e inalienables de todos los miembros de la familia humana.

Considerando
que los estados miembros se han comprometido a asegurar, en cooperación con la Organización de las Naciones Unidas, el respeto universal y efectivo a los derechos y libertades fundamentales del hombre.

La Asamblea General Proclama

La presente Declaración Universal de Derechos Humanos como ideal común por el que todos los pueblos y naciones deben esforzarse, a fin de que tanto los individuos como las Instituciones, inspirándose constantemente en ella, promuevan mediante la enseñanza y la educación, el respeto a estos Derechos y libertades, y aseguren, por medidas progresivas de carácter nacional e internacional, su reconocimiento y aplicación universales y efectivos tanto entre los pueblos de los estados miembros como entre los territorios colocados bajo su jurisdicción.

INSTITUTO NACIONAL PARA LA EDUCACIÓN DE LOS ADULTOS

DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

Derechos Humanos

Aprobada por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), mediante Resolución 217 A (III) de fecha 10 de diciembre de 1948.

COMISIÓN NACIONAL DE DERECHOS HUMANOS
MÉXICO

Periférico Sur 3469, esquina Luis Cabrera, colonia San Jerónimo Lídice,
Delegación Magdalena Contreras, CP 10200, México, D.F. tel. 5681 81 25, Lada sin costo 01800 715 2000
E-mail: correo@fmdh.cndh.org.mx Internet http://www.cndh.org.mx

Considerando
que el desconocimiento y el menosprecio de los Derechos Humanos han originado actos de barbarie ultrajantes para la conciencia de la humanidad; y que se ha proclamado, como la aspiración más elevada del hombre, el advenimiento de un mundo en que los seres humanos, liberados del temor y de la miseria, disfruten de la libertad de palabra y de la libertad de creencias.

Considerando
que los pueblos de las Naciones Unidas han reafirmado en la Carta su fe en los derechos fundamentales del hombre, en la dignidad y el valor de la persona humana y en la igualdad de derechos de hombres y mujeres; y se han declarado resueltos a promover el progreso social y a elevar el nivel de vida dentro de un concepto más amplio de la libertad.

5. La sobreprotección

Tengamos siempre un punto de equilibrio en la educación de nuestros hijos e hijas; no es recomendable: ni exceso de protección, ni falta de ésta. La sobreprotección limita el desarrollo de la autoestima, dificulta el desarrollo de la confianza en sí mismo y resta capacidad para afrontar los problemas de la vida diaria en la escuela, la casa, con los amigos, entre otros.

les preocupa, para brindarles apoyo y estimularlos, para que no se sientan solos y ayudarlos a resolver su problema; también, si es necesario, hablemos con su maestro o maestra para pedirle alguna orientación.

4. Los niños y niñas no son todos/as iguales

Todos los niños y las niñas son diferentes en sentimientos, pensamientos y formas de actuar y por lo tanto son igualmente valiosos. Además, no los comparemos con sus hermanos/as, ni con otros niños y niñas, sabemos que cada uno tiene sus propias cualidades.

6. ¿Cómo apoyar la autoestima de nuestros hijos e hijas en la casa?

- Aceptar y respetar a nuestros hijos e hijas.
- Proporcionarles siempre cariño y afecto.
- Tenerles siempre confianza.
- Que tomen parte en sus decisiones personales y de la familia.
- Distribuir responsabilidades de acuerdo con su edad.
- Enseñarlos a cuidarse.

Ayudemos a nuestros hijos e hijas a desarrollar su autoestima

Declaración Universal de Derechos Humanos

1. Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

2.1. Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición;
2. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona, tanto si se trata de un país independiente como de un territorio bajo administración fiduciaria, no autónomo o sometido a cualquier otra limitación de soberanía.

3. Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

4. Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre; la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas, en todas sus formas.

5. Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

6. Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

7. Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración y contra toda provocación a tal discriminación.

8. Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales reconocidos por la constitución o por la ley.

9. Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

10. Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

11.1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad, conforme a la ley y en juicio público en el que se le hayan asegurado todas las garantías necesarias para su defensa;
2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

12. Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

13. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado;
2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país.

14. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país;
2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

15. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad;
2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

16. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia; y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio;
2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio;
3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

17. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente;
2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

18. Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia, así como la libertad de manifestar su religión o su creencia, individual y colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.

19. Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.

20. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas;
2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

21. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos;
2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país;
3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

22. Toda persona, como miembro de la sociedad, tiene derecho a la seguridad social y a obtener, mediante el esfuerzo nacional y la cooperación internacional, habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

23.1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo;
2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual;
3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquier otros medios de protección social;
4. Toda persona tiene derechos a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

24. Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación rezonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

25.1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez y otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad;
2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio tienen derecho a igual protección social.

26.1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los meritos respectivos;
2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los Derechos Humanos y a las libertades fundamentales, favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos éticos o religiosos; y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz;
3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

27.1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten;
2. Toda persona tiene derechos a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

28. Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

29.1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que sólo 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.

30. Nada en la presente Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades o realizar actos tendentes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.

Ayudemos a nuestros hijos e hijas a desarrollar su autoestima

1. ¿Qué es la autoestima?

La autoestima significa tener confianza en nosotros mismos, ser independientes y tomar nuestras propias decisiones, así como tener control y responsabilidad de nuestros actos.

Si al niño o niña los tratamos con cariño y respeto, es posible que acepte con facilidad los valores y normas de la familia, además pueden lograr mayor confianza y seguridad en sí mismos y en las y los demás, que son necesarias para su desarrollo físico, social e intelectual.

2. Ayudemos a nuestros hijos e hijas a confiar en sí mismos/as

Los padres y las madres debemos demostrar a nuestros hijos e hijas que son personas muy importantes, esto les ayudará para que muestren sentimientos de afecto hacia otros niños y niñas y hacia las personas adultas, y a que sean más seguros.

Apoyémoslos cuando realicen alguna actividad, con frases de aliento como "muy bien", "cada vez lo haces mejor", "este trabajo te quedó mejor que el anterior".

Cuando lo anterior no sea posible porque la actividad no está bien realizada, no los regañemos, ni menospreciemos y menos los comparemos con otro niño o niña; por el contrario, digámosles: "te quedó bien, y puedes hacerlo mejor", "está bien y si lo intentas de nuevo seguro mejorará". De ser necesario ayudémoslos a repetir la actividad.

Muestre interés en lo que hace su hijo, pregúntele qué piensa sobre alguna situación de la vida cotidiana, indague qué siente ante determinados hechos como desastres naturales, injusticias, organización de un acto o sobre otras cosas que le llamen la atención. Exprese su punto de vista sobre alguna situación, respetando su forma de pensar.

3. En la escuela

Muchas veces los niños y niñas, cuando asisten a la escuela, se encuentran con ciertas dificultades que les provocan alguna preocupación, es recomendable conocer que es lo que

Ser madre y ser padre es una toda experiencia

La maternidad no puede ser motivo de discriminación y debe ser atendida debidamente, lo cual significa que las mujeres tienen derecho a:

- Ser protegidas durante sus embarazos en el ejercicio de su maternidad.
- Ser atendidas con respeto y cuidado y de acuerdo con sus necesidades por personal de salud en caso de enfermedad, de embarazo o de parto.
- Ser consultadas antes de la aplicación de algún método anticonceptivo, y a que se respete su decisión al respecto.
- Exigir que sus derechos laborales no queden condicionados por la renuncia a la maternidad, es decir que no se les niegue algún trabajo que soliciten ni se les despida del que ya tengan por estar embarazadas.
- Tener dos descansos de media hora cada uno, ambos durante la jornada de trabajo para alimentar a su hijo/a recién.
- Gozar, con la percepción de su salario íntegro, de seis semanas de descanso anteriores y seis posteriores al parto para reponerse y atender a los recién nacidos.
- Recibir las prestaciones que otorguen a las madres las normas específicas y los contratos colectivos de trabajo.

La condición femenina no debe ser motivo para que las mujeres trabajen ejercicio para obtener un trato discriminatorio en materia laboral.

LAS MUJERES TIENEN DERECHO A:

- Ser respetadas en su trabajo, a no ser objeto de acoso sexual y a denunciar a quien les cause un perjuicio laboral por no responder afirmativamente a sus demandas sexuales.
- Recibir un salario igual que los hombres por trabajo igual.
- Obtener y conservar un empleo, sin que ello las condicione a que renuncien al matrimonio.

En las familias, las mujeres deben ser tratadas en igualdad de condiciones en cuanta de la misma manera que los hombres, lo cual quiere decir que tienen derecho a:

- Tomar libremente las decisiones que afectan su vida, como por ejemplo aquellas que tienen que ver con su cuerpo, el número y el espaciamiento de hijos/as, el estudio y el uso del tiempo libre.
- Tratar en pie de igualdad los asuntos que interesen a ambos miembros de la pareja para procurar que las decisiones relativas a ellos sean tomadas de común acuerdo.
- Compartir con su pareja, por igual, las responsabilidades familiares, como las que se refieren a la crianza de los hijos, a los gastos y los cuidados que éstos necesiten.
- Expresar sus opiniones y necesidades para que sean igualmente importantes y satisfechas de la misma forma que las de su pareja.
- Defenderse de cualquier agresión y proteger a sus hijos de las mismas.
- Denunciar ante las autoridades las agresiones de que sean objeto y exigir protección y justicia.

Cuando las mujeres deseen el divorcio tienen derecho a reclamarlo y a que, si lo obtienen, o bien si se separan o son abandonadas, su pareja cumpla con las responsabilidades que le señale para atender las necesidades de los hijos.

POR ELLO, LAS MUJERES PUEDEN:

- Demandar una pensión alimenticia para ellas y para sus hijos. Dicha pension también puede ser exigida cuando el padre no cumple con la responsabilidad de darles sustento, aunque viva en el domicilio conyugal.
- Reclamar ante un juez civil el reconocimiento de la paternidad cuando el padre de un hijo/a se niegue a reconocerlo.

- Solicitar la entrega del 50% de los bienes que pertenezcan a la sociedad conyugal y de aquellos que se hayan adquirido durante el matrimonio.
- Demandar la pensión alimenticia de los hijos menores de 18 años.

La expresión de la sexualidad de las mujeres no debe ser objeto de burla, castigo o imposición. Cuando una mujer es obligada a tener relaciones sexuales, por quien sea y en donde sea, es víctima de un ataque sexual que está penado por la ley.

EN ESOS CASOS LAS MUJERES TIENEN DERECHO A:

- Ser respetadas física, emocional, intelectual y sexualmente. No ser humilladas, ridiculizadas o menospreciadas, ni en público ni en la intimidad.
- Decidir respecto de su vida sexual, es decir a disfrutar de su sexualidad, a tener relaciones sexuales, y negarse a prácticas sexuales que las degraden o lastimen.
- Denunciar todos ataques sexual de que sean objeto, y a que sean atendidas rápidamente y diligentemente tanto por servidores públicos de las agencias del Ministerio Público como por los agentes, los medicos, los trabajadores sociales, los policías y los peritos.
- Que se les brinden servicios de justicia gratuitos y completos que incluyan tratamientos contra enfermedades venéreas y terapias tendientes a superar los traumas físicos y emocionales producidos por alguna agresión.
- Ser informadas con claridad respecto del proceso penal motivado por algún delito que denuncien, a que se respete su dignidad, a que se cuide su persona o sus ropas, y ser tratadas con todo respeto en cuanto a su dignidad y pudor durante la revisión.
- Exigir que los servidores públicos de la administración de justicia no prejuzguen su dicho.
- Recibir orientación respecto de cómo exigir a su victimario la reparación del daño.