



¿Qué hacer en caso de...?

...querer formar parte de una sociedad que incluya a todas las personas

Para construir una sociedad unida, donde todos y todas participemos y trabajemos en conjunto, es necesario que nos pongamos de acuerdo aunque pensemos distinto.

A diario escuchamos frases como: "ese no porque es rico" (o pobre); "tú no entras porque eres gay"; "él a qué viene si ya está viejo", "no va a entender" o "no lo puede hacer porque es indígena u hombre o mujer o persona discapacitada". En general creemos que todos debemos ser iguales y que tenemos los mismos derechos, pero a veces actuamos en forma contraria y rechazamos a *los otros* por el simple hecho de ser diferentes. Es importante que todas y todos seamos actores, que busquemos el bien propio al mismo tiempo que el de los demás; tarea que no es sencilla. Por ello te presentamos un ejercicio que te ayudará a definir qué hacer para ser incluyente:

1. **Tómate un tiempo** para observar a los que te rodean, examina qué te hace diferente.
2. **Piensa** en qué te afecta que el otro piense, vista o tenga gustos distintos.
3. **Busca** el valor de que todos seamos diferentes y cómo aprovecharlo.
4. **Reconoce** lo que otras personas aportan a la sociedad.
5. **Recuerda** que si respetas lo que eres y lo que piensas, respetas a las otras personas.
6. **Cuando invites** a una persona que consideres distinta a compartir alguna actividad, pregúntale cómo se sentiría al hacerla.
7. **No trates de pensar por las otras personas**, de decidir qué necesitan, invítalas a que lo definan juntos.
8. **Haz lo posible por estimular** a las y los demás a conversar sobre las cosas en las que no están de acuerdo. Promueve acuerdos que beneficien a todos.



Fotografía: CDHDF

9. **Reconoce** en las y los otros los derechos y responsabilidades que reconoces para ti.
10. **Comparte lo que sabes**, lo que piensas y participa desde donde estés y con los recursos que tengas para tomar las decisiones que te afecten.
11. **Responsabilízate** siempre de tus opiniones; eso te obligará a hacer algo para que las cosas cambien.
12. **Recuerda** que sin aceptar que existen *las y los otros* no podemos ser nosotros.
13. **Ten presente** que incluir es reconocer igual condición humana y dignidad a quienes son distintos (as), por su raza, color de piel, sexo, idioma, religión, ascendencia, opinión política o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, edad, discapacidad, condiciones de salud, apariencia física, orientación sexual, identidad genérica, estado civil, ocupación o actividad, costumbres o cualquier otro factor.
14. **Si conoces de algún caso** en que una persona o tú mismo han sido víctimas de actos discriminatorios, denúncialo. En la página 5 encontrarás las instituciones que te pueden apoyar para hacerlo.

En tu propia voz

El tema de la inclusión es importante para todos y todas, por ello, conocer la opinión de diversas personas al respecto nos permite conocer mejor la realidad en nuestra ciudad.

- *A mí me han discriminado por mi peso en los hospitales y en los medios de transporte, me dicen que estoy muy gorda y no quepo en los asientos. Todos tenemos los mismos sentimientos y nos debemos ver como iguales.*
María del Carmen Chávez Manríquez
45 años
Peticionaria
Oficinas Centrales de la CDHDF
- *En necesario que los derechos se difundan a toda la sociedad para que sepamos a qué tenemos derecho y ser coherentes entre lo que decimos y lo que hacemos. El valor principal es el respeto.*
Roland T. Martínez
29 años
Visitadora Orientadora de la CDHDF
- *Se necesita comprender a las personas para cambiar y no discriminar a los demás por condiciones económicas, culturales o sociales. En la escuela de mi hijo me han discriminado por no tener los recursos para participar en todas las actividades.*
Irma Juárez Leal
36 años
Peticionaria
Oficinas centrales de la CDHDF
- *...Para construir una sociedad que nos incluya a todos es necesario contar con información y educación sobre los derechos y que la gente tenga conciencia de que todas y todos somos iguales ante la ley. También es necesario que exista, efectivamente, igualdad de oportunidades para todas las personas.*
Jorge Armando Del Muro Suárez
29 años
Visitador orientador de la CDHDF



Mi derecho humano es...

... ser parte de una sociedad que incluya a todos, sin discriminación

En México existen leyes que garantizan la igualdad y el respeto por las diferencias. A continuación te presentamos algunas para que las conozcas y las hagas valer.

- CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS. Prohíbe toda discriminación por origen étnico o nacional, género, edad, discapacidad, condición social, condiciones de salud, religión, opiniones, preferencias, estado civil o cualquier otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas.
 - LEY FEDERAL PARA PREVENIR Y ELIMINAR LA DISCRIMINACIÓN Y LEY PARA PREVENIR Y ERRADICAR LA DISCRIMINACIÓN EN EL DISTRITO FEDERAL. Buscan eliminar las prácticas que distinguen, exhiban, excluyan, restrinjan o menoscaben el reconocimiento o el ejercicio de los derechos y la igualdad real de oportunidades de las personas. Sanciona a aquellos que las realicen ya sean servidores públicos o particulares.
 - CÓDIGO PENAL PARA EL DISTRITO FEDERAL. Considera que los actos de discriminación son un delito y merece una pena quien lo comete.
- También existen instrumentos internacionales de derechos humanos que comprometen a los gobiernos a efectuar acciones encaminadas a que la igualdad sea una realidad, entre ellos destacan:
- La Declaración Universal de los Derechos Humanos
 - El Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales
 - El Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos.
- Además se han creado otros destinados a proteger de manera específica a diversos grupos considerando sus diferencias, toda vez que han sido de manera recurrente víctimas de discriminación, tales como mujeres, niños, discapacitados, indígenas, migrantes y adultos mayores.



En tu apoyo

Todas y todos tenemos derecho a no ser discriminados. Si alguien que conoces o tú mismo has sido víctima, denúncialo.

Si deseas asesoría puedes acudir a instituciones donde te orienten y canalicen a la instancia adecuada, incluso si requieres del apoyo como parte de un grupo específico. Algunas son:

Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred).

Tels. 5203 3355, 5262 1490

y 01 800 543 0033.

Recibe y resuelve las reclamaciones y quejas por presuntos actos discriminatorios cometidos por particulares o por autoridades federales en el ejercicio de sus funciones.

Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal (CDHDF).

Tel. 5229 5600

Recibe e investiga presuntas violaciones a derechos humanos cometidas por autoridades del gobierno del Distrito Federal. Asimismo, promueve y difunde la cultura de los derechos humanos en la ciudad de México.

Academia Mexicana de Derechos Humanos, A.C.

Tels. 5659 4980

Organismo no gubernamental que promueve la enseñanza, promoción, difusión, investigación y análisis en materia de derechos humanos.

Si necesitas apoyo y asesoría para realizar una denuncia penal, acude a la Agencia del Ministerio Público más cercana a tu domicilio o bien a:

Dirección General de Derechos Humanos de la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal. (PGJDF).

Tel. 5346 8434.



Nelson Mandela: Una vida contra la exclusión racial

Destacado por sus convicciones políticas, este luchador social y líder político fue expulsado de Sudáfrica por promover protestas contra el *apartheid* (sistema social, político y económico racista). En 1942 ingresó en el Congreso Nacional Africano (ANC), y a partir de 1948 se convirtió en un activista sumamente destacado. Tras años de lucha pacífica, se convenció de la necesidad de organizar el brazo armado del ANC; fue entonces sentenciado a cinco años de cárcel en 1962 y condenado, dos años más tarde, a cadena perpetua. Con el paso de los años su encarcelamiento y su figura se convirtieron en bandera de todos aquellos que clamaban por el fin del *apartheid* en todo el mundo. Fue puesto en libertad en 1990 tras pactar con Frederik De Klerk —entonces presidente del país—, la convocatoria a unas elecciones presidenciales multirraciales en 1994. Mandela fue electo presidente por todos los grupos raciales de Sudáfrica tras recibir el Premio Nobel de la Paz en 1993.

Subcomisión para la Promoción y Protección de los Derechos Humanos: Un alto a la discriminación

Este órgano fue establecido por la Comisión de Derechos Humanos de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en 1947, bajo el nombre de Subcomisión de Prevención de Discriminaciones y Protección a las Minorías. Su principal función es hacer recomendaciones a la propia Comisión para prevenir la discriminación y proteger a las minorías raciales, religiosas y lingüísticas. Es una instancia que busca garantizar la inclusión de todas y todos en el desarrollo de nuestro mundo y eliminar los abusos contra todo sector vulnerable. Actualmente está compuesta por siete expertos de Estados de África, cinco de Asia, cinco de América Latina, tres de Europa oriental y seis de Europa occidental y otros Estados. Cuenta con los siguientes grupos de trabajo:

- sobre comunicaciones;
- sobre las formas contemporáneas de esclavitud;
- sobre poblaciones indígenas y
- sobre minorías.



Espacio para niños y niñas



Todos y todas los niños somos iguales en derechos y debemos tener las mismas oportunidades, no hay niño/as de segunda ni de primera, todos debemos ser tomados en cuenta.

Ilumina el siguiente dibujo y lee con cuidado la frase. ¿Qué piensas? Escribe tu opinión en las líneas.

"En la escuela participo, y si me equivoco, nadie debe hacerme sentir mal"



Encierra las frases que ayudan a incluirnos a todos
y todas, **tacha** las que no.

En el Metro debe haber
elevadores o rampas

Los niños no deben
llorar

Bienvenido, este es
un lugar público

En las bibliotecas debe
haber libros para ciegos

Las personas negras
trabajan más

Los niños pobres no van
a la escuela

Los indígenas no saben



Los que tienen una
religión diferente a la mía
son enemigos

En todas las colonias debe
haber agua potable

Los hospitales deben estar
cerca de todos y todas

Los deportes no son para
personas discapacitadas

Mujeres y hombres son
responsables de las tareas
en la casa

Las niñas y los niños
tienen buenas ideas

Los pobres son flojos