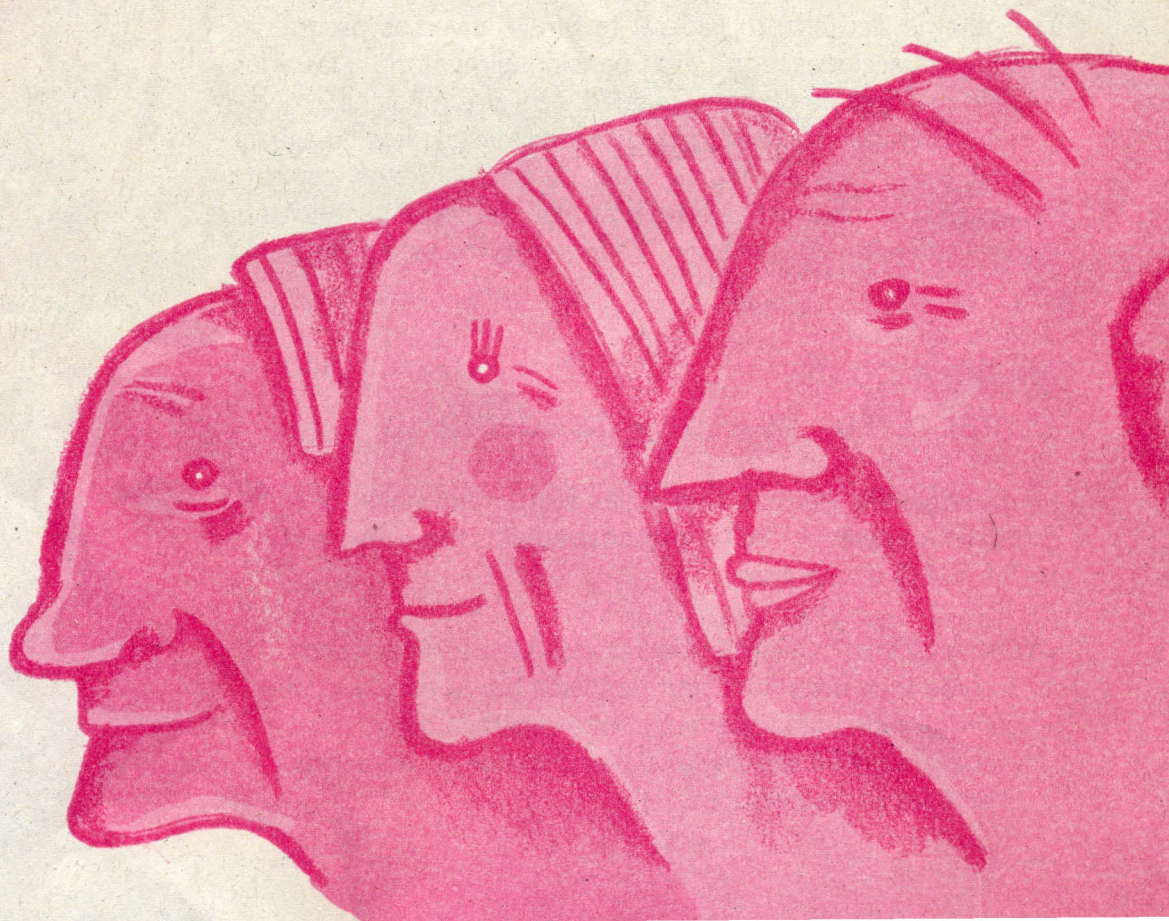




POR TUS DERECHOS

Personas adultas mayores

- ¿Cuáles son mis derechos como persona adulta mayor?
- ¿Qué hago en caso de que sean vulnerados mis derechos?



¿Conoce tus derechos!



La Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores en el Distrito Federal les reconoce los siguientes derechos:

- A una vida con calidad.
- A la no discriminación.
- A una vida libre de violencia.
- A ser respetadas en su persona por parte de su familia y la sociedad.
- A ser protegidas contra todo tipo de explotación.
- A recibir atención por parte de su familia, la sociedad y las instituciones.
- A gozar de oportunidades para mejorar progresivamente en diversos aspectos de la vida.
- A vivir en entornos seguros, dignos y decorosos.
- A vivir en el seno de una familia.
- A expresar sus ideas libremente.
- A recibir de las corporaciones policiacas, el Ministerio Público y las y los jueces un trato digno y apropiado.
- A obtener el apoyo de órganos locales de gobierno en cuanto al ejercicio y respeto de sus derechos.
- A contar con una o un representante legal y con asesoría jurídica gratuita para solucionar problemas o asuntos legales.
- Tener acceso a los bienes y servicios que satisfagan necesidades básicas.
- Recibir orientación y capacitación en materia de salud, nutrición, higiene y en todo aquello que favorezca su cuidado personal.
- A asociarse y reunirse libre y pacíficamente con cualquier objetivo lícito.
- A recibir y exigir información sobre servicios que ofrecen diversas instituciones.
- A la educación.
- A la recreación.
- Al trabajo.
- A la asistencia social.



Si eres una persona adulta mayor conoce tus derechos y ¡apunta!

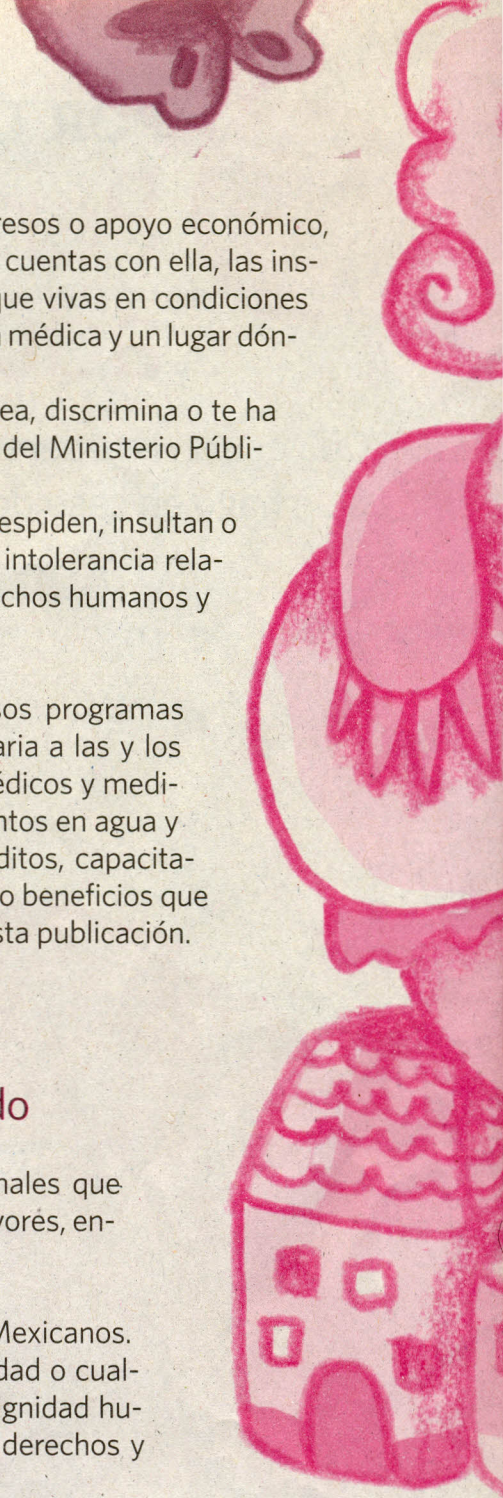
- 1 Si estás solo(a), enfermo(a) y no posees ingresos o apoyo económico, tienes derecho a que tu familia te cuide. Si no cuentas con ella, las instituciones de gobierno deben apoyarte para que vivas en condiciones dignas y accedas a la alimentación, la atención médica y un lugar dónde alojarte.
- 2 Si tu familia te maltrata, insulta, humilla, golpea, discrimina o te ha abandonado, denuncia esto ante una agencia del Ministerio Público cercana o al Inapam.
- 3 Si en las instancias de gobierno te excluyen, despiden, insultan o no te atienden debidamente por prejuicios e intolerancia relacionados con tu edad, están violando tus derechos humanos y debes denunciarlo. Acude o llama a la CDHDF.

El Gobierno del Distrito Federal te ofrece diversos programas y múltiples acciones, entre ellas pensión alimentaria a las y los adultos mayores de 68 años de edad, servicios médicos y medicamentos gratuitos, crédito para vivienda, descuentos en agua y predial, bolsa de trabajo, programas de microcréditos, capacitación para el empleo, actividades gratuitas, así como beneficios que puedes consultar en la sección "En tu apoyo" de esta publicación.

Mi derecho es contar con un nivel de vida adecuado

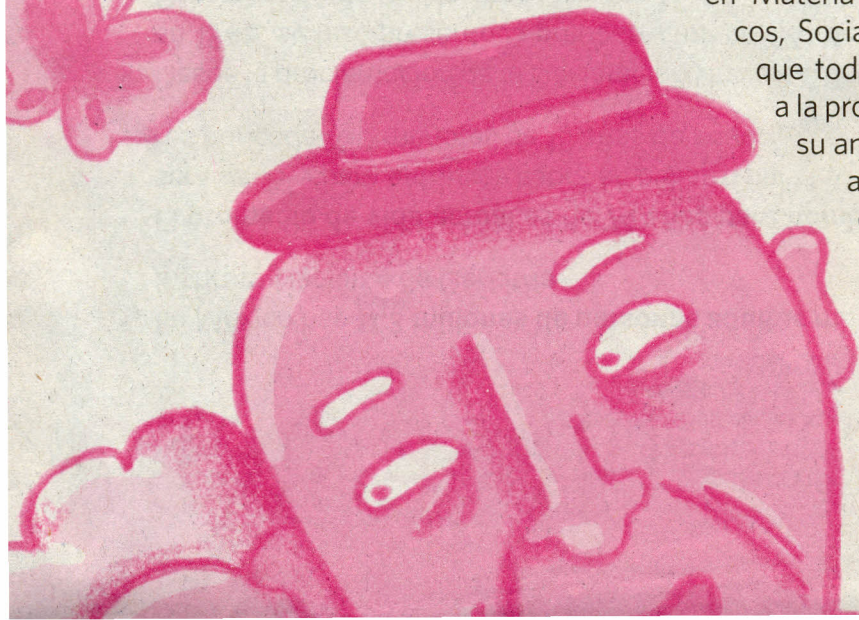
Existen diversas normas nacionales e internacionales que protegen los derechos de las personas adultas mayores, entre las que se encuentran:

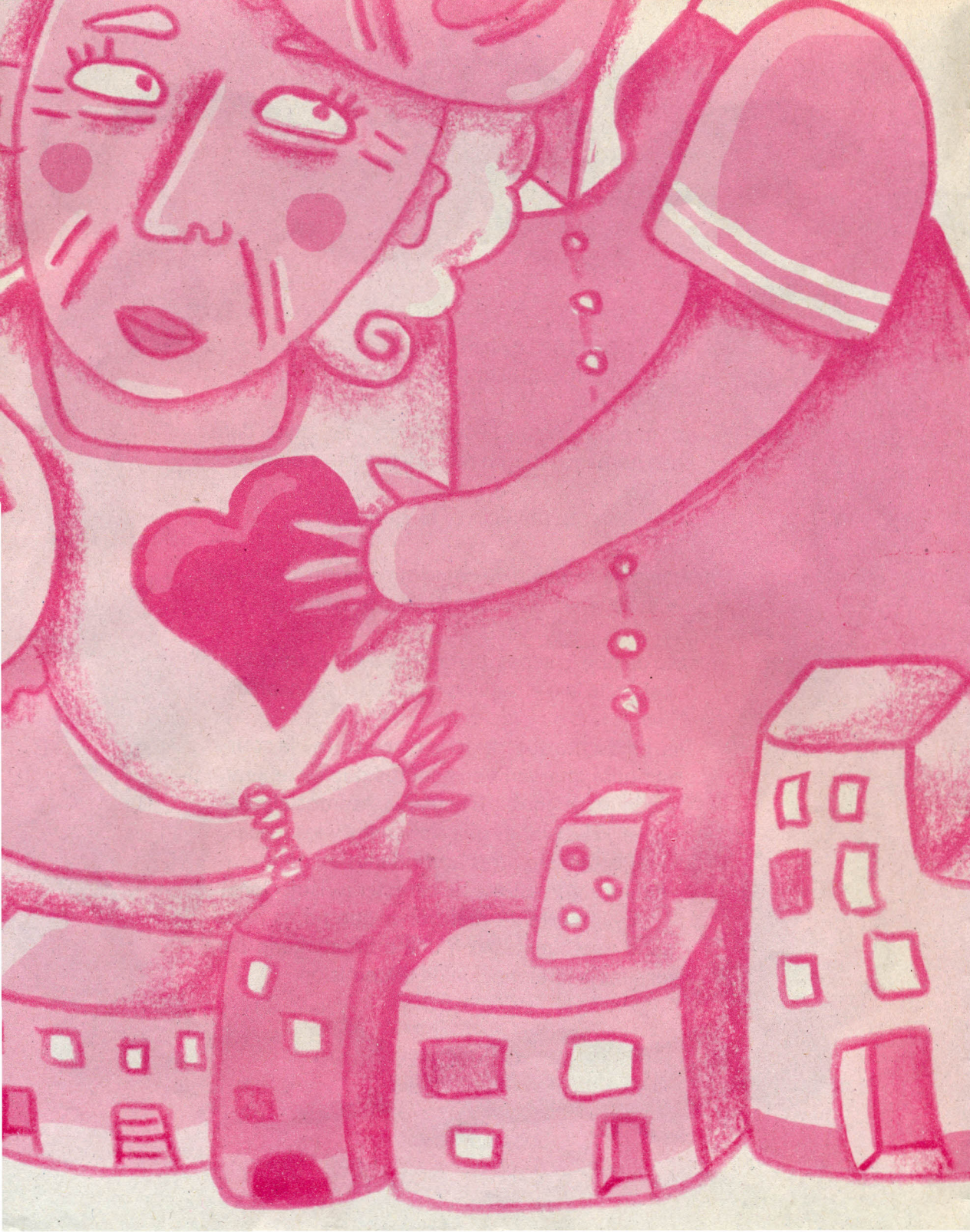
- ✓ Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Prohíbe toda discriminación motivada por la edad o cualquier otra circunstancia que atente contra la dignidad humana y cuyo fin sea anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas.



- ✓ Código Civil para el Distrito Federal. Obliga a las y los hermanos y parientes colaterales a proporcionar alimentos a sus parientes adultos mayores, hasta el cuarto grado de parentesco entre éstos.
- ✓ Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores en el Distrito Federal. Garantiza a las personas adultas mayores los derechos a una vida con calidad y libre de violencia; a alimentos, bienes y servicios de salud; al trabajo y a programas de asistencia social en caso de desempleo, discapacidad o pérdida de sus medios de subsistencia, entre otros.
- ✓ Declaración Universal de los Derechos Humanos. Señala que toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure salud y bienestar; y a seguros en caso de desempleo, enfermedad, discapacidad, viudez, vejez y pérdida de los medios de subsistencia por circunstancias ajenas a su voluntad.
- ✓ Principios de las Naciones Unidas en Favor de las Personas de Edad. Recomiendan a los gobiernos la generación de programas nacionales que permitan a las personas adultas mayores vivir con independencia, participación, cuidados, autorrealización y dignidad.
- ✓ Observación General núm. 6 del Comité DESC sobre los derechos económicos, sociales y culturales de las personas mayores. Establece la realización de políticas internacionales en favor de las y los adultos mayores, al adaptar las políticas sociales y económicas al envejecimiento de las poblaciones, especialmente en el ámbito de la seguridad social.

- ✓ Protocolo Adicional a la Convención Americana sobre Derechos Humanos en Materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. Señala que toda persona tiene derecho a la protección especial durante su ancianidad, a instalaciones adecuadas, a la alimentación, a la atención médica, etcétera.





¡En tu apoyo!

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (Inapam)

Protege, atiende y orienta a las y los adultos mayores para encontrar soluciones adecuadas a sus problemáticas. Fomenta la atención médica, y ofrece asesoría jurídica y opciones de ocupación.

☎ 5536 1143, 5634 8890 y 01 800 462 7261

Dirección General de Igualdad y Diversidad Social

Brinda información sobre los derechos de las y los adultos mayores en el Distrito Federal y les apoya en el trámite de actas de nacimiento a quienes han nacido en la ciudad.

☎ 5510 2131, 5518 5676, 5518 5627 y 5518 5801, exts. 303 y 306

Agencia Especializada para la Atención de Personas Adultas Mayores Víctimas de Violencia Familiar de la Procuraduría General de Justicia de D. F. (PGJDF)

Atiende a personas adultas mayores víctimas de violencia familiar ofreciéndoles asesoría jurídica gratuita, medios alternativos de solución de conflictos, integración de las averiguaciones previas correspondientes y apoyo asistencial, salvaguardando su integridad física y emocional.

☎ 5345 5111, 5345 5112 y 01 800 007 4533

Locatel

Brinda datos de centros y hospitales de la Secretaría de Salud del Distrito Federal; ofrece asesoría médica, psicológica y jurídica, e informa sobre las personas que están en lista de espera para acceder a la pensión alimentaria.

☎ 5658 1111

Red de Transporte de Pasajeros del Distrito Federal (RTP), Servicio de Transportes Eléctricos del Distrito Federal (STE) (trolebús y tren ligero) y Sistema de Transporte Colectivo (STC Metro)

Los autobuses RTP, el tren ligero y el trolebús dan servicio gratuito a las personas mayores de 60 años de edad. El STC Metro les proporciona una tarjeta de cortesía.

☎ 5566 5891 (RTP); 5539 2800 (STE) y 5709 1133, exts. 5051, 5009, 1807 y 1809 (STC Metro).

Metrobús

Ofrece servicio gratuito a quienes tienen más de 70 años de edad.

☎ 5761 6858, ext. 122.

Instituto del Deporte del Distrito Federal

Cuenta con un programa de ejercicios y actividad física dirigido a personas adultas mayores en cada delegación.

☎ 5604 3918, 5604 8706 y 5604 8677

Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal (IAAM-DF)

Entre los programas que ofrece están: la pensión alimentaria para personas adultas mayores de 68 años residentes en el Distrito Federal; el de visitas médicas domiciliarias para adultos mayores derechohabientes de la pensión alimentaria; y el de prevención y atención de la violencia contra las personas adultas mayores.

☎ 5208 3583

Universidad de la Tercera Edad

Ofrece cursos sobre historia del arte, historia de México, tanatología, idiomas, autocuidado, nutrición, artes y finanzas. Tiene áreas para que las y los adultos mayores se ejerciten.

☎ 5590 9690 y 5596 8901 (Cumbres) y 4433 3691 y 92 (Mixcoac)

Como adulta o
adulto mayor,
tienes
derechos,
¡ejérceles!



Ilustraciones: Mariana Castro



¿Sabías qué...?

- En México hay **11.3 millones de personas adultas mayores**, de acuerdo con el Instituto Nacional de Geriátría.

- **El promedio de vida actual es de 74 años para hombres y mujeres.** En 2050 será de 79 y para entonces habrá en nuestro país 130 personas adultas mayores por cada 100 menores de 15 años de edad.

- Desde la proclamación de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, en 1948, se hizo presente la preocupación por los derechos de la vejez en la Organización de las Naciones Unidas.

- En el ámbito federal, en junio de 2002 se publicó la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores.

- En la ciudad de México se promulgó la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores en el Distrito Federal en 2000. Posteriormente se emitió la Ley que Establece el Derecho a la Pensión Alimentaria para los Adultos Mayores de Sesenta y Ocho Años, Residentes en el Distrito Federal.

- La CDHDF ha realizado las siguientes actividades:
 1. De enero a junio de 2013 registró 303 quejas por presuntas violaciones a derechos humanos, en las que aparecen como agraviadas personas de 60 años de edad o más, de las cuales 57% fueron hombres y 43% mujeres.
 2. Los derechos a la seguridad jurídica (133 quejas) y de la víctima o persona ofendida (88 quejas) fueron los más referidos. La PGJDF y las secretarías de Gobierno, Medio Ambiente, Seguridad Pública, y de Salud, fueron las autoridades señaladas como probables responsables.
 3. En el primer semestre de 2013 brindó 650 servicios de orientación y prevención a personas de 60 años o más en calidad de agraviadas.
 4. En 2012 emitió la Recomendación 2/2012 por la falta de atención médica especializada, integral, adecuada, oportuna, puntual y en un ambiente digno a personas con discapacidad mental y/o psicosocial usuarias de los Centros de Asistencia e Integración Social del Distrito Federal.

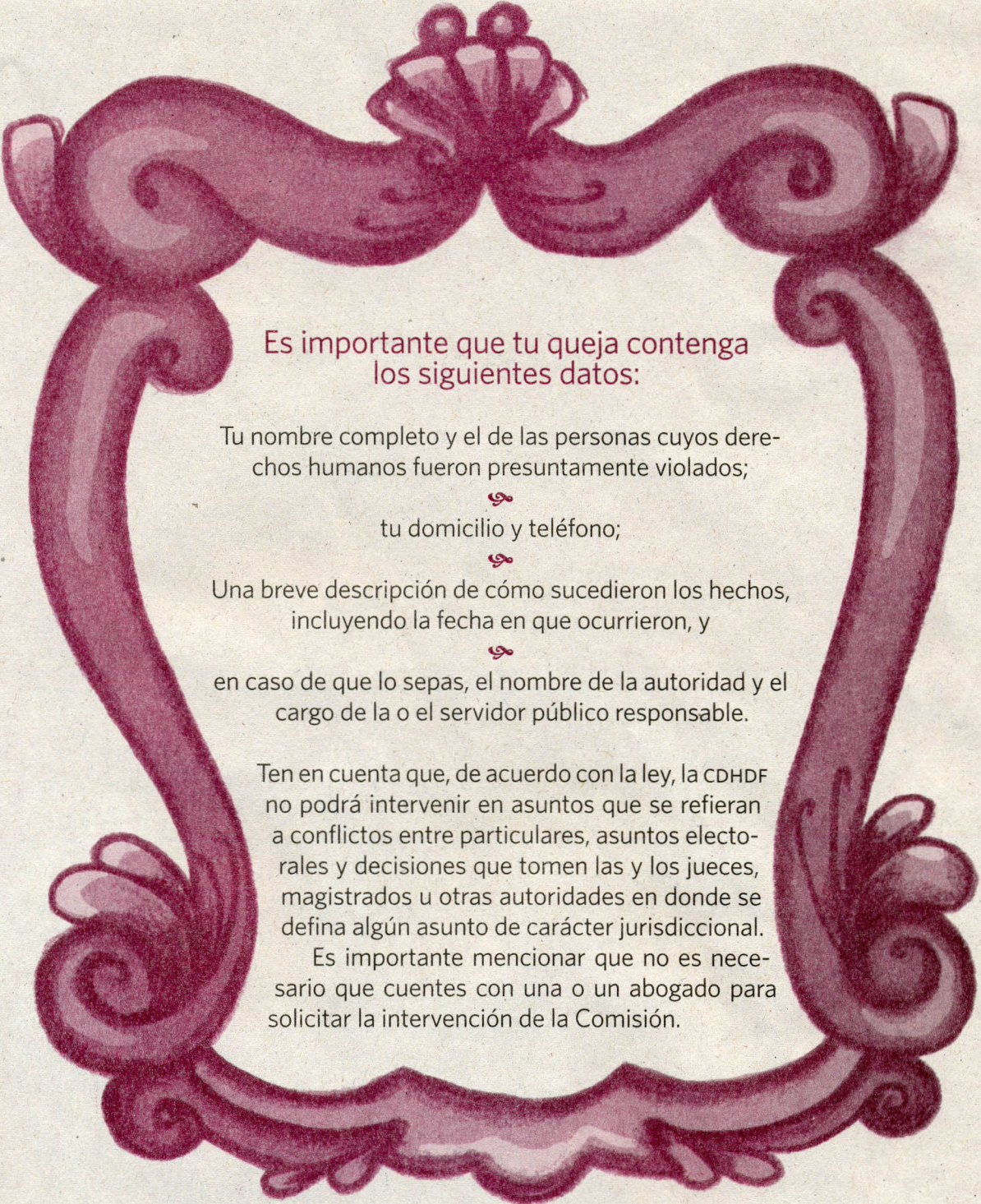
¿Cómo presentas una queja?



La Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal (CDHDF) atiende las quejas y denuncias por presuntas violaciones a los derechos humanos cometidas por servidoras o servidores públicos de cualquier instancia de gobierno y de los órganos de procuración e impartición de justicia de la ciudad de México.

Si consideras afectados tus derechos y deseas presentar una queja ante este organismo existen tres formas:

- Por escrito, enviándola vía internet a <quejas@cdhdf.org.mx>, o por correo ordinario a la siguiente dirección: av. Universidad 1449, col. Florida, pueblo de Axotla, del. Álvaro Obregón, 01030 México, D. F. También puedes enviarla por fax al 5229 5600 o, si lo prefieres, acude a dejar tu escrito a la oficina sede o a alguna de las unidades desconcentradas de la CDHDF.
- Por vía telefónica, 5229 5600.
- Personalmente, en cualquiera de las oficinas de la CDHDF, donde recibirás la atención de una o un visitador orientador.



Es importante que tu queja contenga los siguientes datos:

Tu nombre completo y el de las personas cuyos derechos humanos fueron presuntamente violados;

tu domicilio y teléfono;

Una breve descripción de cómo sucedieron los hechos, incluyendo la fecha en que ocurrieron, y

en caso de que lo sepas, el nombre de la autoridad y el cargo de la o el servidor público responsable.

Ten en cuenta que, de acuerdo con la ley, la CDHDF no podrá intervenir en asuntos que se refieran a conflictos entre particulares, asuntos electorales y decisiones que tomen las y los jueces, magistrados u otras autoridades en donde se defina algún asunto de carácter jurisdiccional.

Es importante mencionar que no es necesario que cuentes con una o un abogado para solicitar la intervención de la Comisión.



Oficina sede

Av. Universidad 1449,
col. Florida, pueblo de Axotla,
del. Álvaro Obregón,
01030 México, D. F.
Tel.: 5229 5600.

Norte

Payta 632, col. Lindavista,
del. Gustavo A. Madero,
07300 México, D. F.
Tel.: 5229 5600, ext.: 1756.

Sur

Av. Prol. Div. del Norte 5662,
Local B, Barrio San Marcos,
del. Xochimilco, 16090 México, D. F.
Tels.: 1509 0267 y 5229 5600, ext.: 1755.

Oriente

Cuauhtémoc 6, 3^{er} piso, esquina con Ermita,
Barrio San Pablo, del. Iztapalapa,
09000 México, D. F.
Tel.: 5686 1230, 5686 1540 y 5686 2087.

Centro de Consulta y Documentación

Av. Universidad 1449, edificio B, planta baja,
col. Florida, pueblo de Axotla,
del. Álvaro Obregón, 01030 México, D. F.
Tel.: 5229 5600, ext.: 1833.

facebook /comision.dh.df

twitter @CDHDF

www.cd hdf.org.mx

PRESIDENTE Luis González Placencia / DIRECCIÓN GENERAL DE COMUNICACIÓN POR LOS DERECHOS HUMANOS Daniel Robles Vázquez / DIRECCIÓN GENERAL DE QUEJAS Y ORIENTACIÓN Alfonso García Castillo/ **Por tus derechos "personas adultas mayores"**, 2ª edición, septiembre de 2013, folleto informativo elaborado y editado por la DGCDH y la DGOO de la CDHDF. Av. Universidad 1449, col. Florida, pueblo de Axotla, del. Álvaro Obregón, 01030 México, D. F. Tel.: 5229 5600, <www.cd hdf.org.mx> / Impreso por Impresora y Encuadernadora Progreso, S. A. de C. V. (IEPSA), San Lorenzo 244, col. Paraje San Juan, del. Iztapalapa, 09830 México, D. F. / TIRAJE 15 000 ejemplares / EDITOR RESPONSABLE Alberto Nava Cortez /CONTENIDO Alejandra González Marín / CUIDADO DE LA EDICIÓN Karina Rosalía Flores Hernández y Haidé Méndez Barbosa/ DISEÑO Y FORMACIÓN Gabriela Anaya Almaguer/ CORRECCIÓN DE ESTILO Haidé Méndez Barbosa y Viridiana Flores Mendoza / ILUSTRACIÓN Mariana Castro / DISTRIBUCIÓN Sonia Ruth Pérez Vega, tel.: 5229 5600, ext. 2027, <sonia.perez@cd hdf.org.mx>.

Ejemplar de distribución gratuita, prohibida su venta / Se autoriza la reproducción total o parcial de esta publicación siempre y cuando se cite la fuente.