

Ciudad Defensora



NÚMERO 22, AÑO 3, ENERO-FEBRERO DE 2023

Revista de derechos humanos

DIRECTORIO

PRESIDENTA

Nashielí Ramírez Hernández

CONSEJO

José Alfonso Bouzas Ortiz
Alejandro Brito Lemus
Manuel Jorge Carreón Perea
Tania Espinosa Sánchez
Aidé García Hernández
Ileana Hidalgo Rioja
Genaro Fausto Lozano Valencia
Christian José Rojas Rojas
Genoveva Roldán Dávila
Rosalinda Salinas Durán

SECRETARÍA EJECUTIVA

Nancy Pérez García

VISITADURÍAS GENERALES

Primera Juan Carlos Arjona Estévez
Segunda Iván García Gárate
Tercera Christopher Arpaux Pastrana Cortés
Cuarta María Luisa del Pilar García Hernández
Quinta Nadia Sierra Campos

DIRECCIONES GENERALES

Quejas y Atención Integral
Nuriney Mendoza Aguilar
Jurídica
Yolanda Ramírez Hernández
Administración
Gerardo Sauri Suárez

DIRECCIONES EJECUTIVAS

Delegaciones y Enlace Legislativo
Mauricio Augusto Calcano Monts
Promoción y Agendas en Derechos Humanos
Brisa Maya Solís Ventura
Seguimiento
Alicia Naranjo Silva
Educación en Derechos Humanos
Palmira Silva Culebro
Investigación e Información en Derechos Humanos
Domitille Marie Delaplace

COMITÉ EDITORIAL:

Brisa Maya Solís Ventura
Palmira Silva Culebro
Nancy Pérez García
Gerardo Sauri Suárez
Domitille Marie Delaplace

EDITORIA RESPONSABLE

Y DIRECCIÓN EDITORIAL:
Domitille Marie Delaplace

COORDINACIÓN EDITORIAL:

Verónica López Rodríguez
Karen Trejo Flores

CORRECCIÓN DE ESTILO

Y REVISIÓN DE PRUEBAS:
Haidé Méndez Barbosa

DISEÑO EDITORIAL, ILUSTRACIONES

Y DISEÑO DE PORTADA:
Gladys López Rojas y
Ana Lilia González Chávez

DIBUJOS:

Realizados por niñas, niños y adolescentes participantes en la Consulta Nacional a Niñas, Niños y Adolescentes *¿Me escuchas? 2022*

APOYO EDITORIAL:

Osiris Edith Marín Carrera
David Adrián García Bernal

Para consultar esta edición y las anteriores o suscribirse a la versión electrónica visita <<https://piensadh.cdhdh.org.mx/index.php/ciudad-defensora>>.

Contactanos en <ciudad.defensora@cdhcm.org.mx>.

PUBLICADA Y DISTRIBUIDA POR:

Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México (CDHCM) ubicada en Av. Universidad 1449, col. Pueblo Axotla, demarcación territorial Álvaro Obregón, 01030 Ciudad de México.

APOYO PARA DIVULGACIÓN

Y DISTRIBUCIÓN:
Jorge Enrique Cordero Pérez
Sonia Ruth Pérez Vega
Yolanda Rosete Estrada

Los contenidos que aparecen en esta edición son responsabilidad de las y los autores que los suscriben; los que no aparecen firmados son de la autoría de la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México.

Ejemplar de distribución gratuita, prohibida su venta.

Se autoriza la reproducción total o parcial de esta publicación siempre y cuando se cite la fuente.

Ciudad Defensora, revista bimestral de derechos humanos de la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México (CDHCM), año 3, número 22, enero-febrero de 2023, editada por la Dirección Ejecutiva de Investigación e Información en Derechos Humanos de la CDHCM. Av. Universidad 1449, col. Pueblo Axotla, demarcación territorial Álvaro Obregón, 01030 Ciudad de México. Tel.: 55 5229 5600, <www.cdhcm.org.mx>. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo: 04-2021-042816580100-203 (vigente al 28 de abril de 2023). ISSN: en trámite.

En interiores

Editorial

Tu derecho al esparcimiento

2

Lo que debes saber sobre...

¿Qué es el derecho al esparcimiento?

4

Para que tomes en cuenta

Grupos de atención prioritaria y
derecho al esparcimiento

10

En números

Tiempo empleado en esparcimiento

16

Reporte especial

El derecho al esparcimiento.

¿Qué opinan niñas, niños y adolescentes
de la Ciudad de México?

18

¿A dónde acudir?

32

Escucha las voces

33

Desde el Consejo

El derecho al esparcimiento,
el ocio y el descanso o de los derechos
pendientes de disfrutar

34

La historieta

36

Échale un vistazo

38

¡A ponerte las pilas!

39





Tu derecho al esparcimiento

El derecho al esparcimiento está reconocido en la Constitución Política de la Ciudad de México y se refiere al tiempo del que deben disponer todas las personas para realizar actividades recreativas; implica la existencia de un tiempo libre y exento de toda obligación relacionada con la educación formal, el trabajo, las tareas domésticas y el desempeño de otras actividades de subsistencia.

En este número de *Ciudad Defensora* se presenta el contenido del derecho al esparcimiento y las obligaciones de las autoridades para garantizar espacios adecuados, inclusivos y seguros para el esparcimiento en la Ciudad de México.

En nuestro reporte especial damos voz a las niñas, los niños y las y los adolescentes de la Ciudad de México que participaron en la Consulta Nacional a Niñas, Niños y Adolescentes *¿Me escuchas?* 2022, presentando su sentir y opinión en relación con su derecho al esparcimiento y al juego.

También te ofrecemos un directorio de instituciones y mecanismos a las que puedes acudir en caso de que tu derecho al esparcimiento sea vulnerado, además de una actividad lúdica.

Te invitamos a leer el presente número para que conozcas más sobre este derecho y puedas ejercerlo plenamente. ¡Que lo disfrutes! **CD**

Lo que debes saber sobre...

¿Qué es el derecho al esparcimiento?

El esparcimiento se refiere al tiempo que dedicamos a realizar actividades recreativas, lo que implica la existencia de un tiempo libre y exento de toda obligación relacionada con la educación formal, el trabajo, las tareas domésticas y el desempeño de otras actividades de subsistencia.



Características que hay que destacar de las actividades recreativas:

Comúnmente se realizan en espacios destinados para tal fin (como parques, plazas, espacios naturales y otros espacios públicos, casas y patios).

Deben ser elegidas voluntariamente por las personas (no obligatorias ni impuestas).



RECONOCIMIENTO DEL DERECHO AL ESPARCIMIENTO

En la Ciudad de México



La Constitución Política local reconoce el derecho al esparcimiento y sus elementos específicos, en particular:

Establece que toda persona tiene derecho a tener tiempo para la convivencia, el esparcimiento, el cuidado personal, el descanso, el disfrute del ocio y a una duración razonable de sus jornadas de trabajo, por lo que se deben impulsar distintas políticas que liberen tiempo y permitan a las personas alcanzar el bienestar. **Artículo 13, apartado F**

Garantiza el derecho a realizar actividades de esparcimiento y recreativas, privilegiando el interés público. Para ello se deben definir programas de uso, mantenimiento y ampliación del espacio público. **Artículo 16, apartado G**

Reconoce que el espacio público permite el esparcimiento, por lo que las autoridades deben garantizar su carácter colectivo, comunitario y participativo mediante su creación y regeneración en condiciones de calidad, igualdad, inclusión, accesibilidad y diseño universal. **Artículo 13, apartado D, numerales 1, inciso e; y 2**

La **Ley Constitucional de Derechos Humanos y sus Garantías de la Ciudad de México** también lo reconoce y considera que entre las funciones básicas de la recreación están la diversión, el descanso y el complemento de la formación, entre otros aspectos. **Artículo 99**

En el ámbito internacional

Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre y a una limitación razonable de la duración del trabajo.

Declaración Universal de los Derechos Humanos, artículo 24; y Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, artículo 7º, inciso d

Los Estados deben garantizar en las legislaciones nacionales el descanso y el disfrute del tiempo libre.

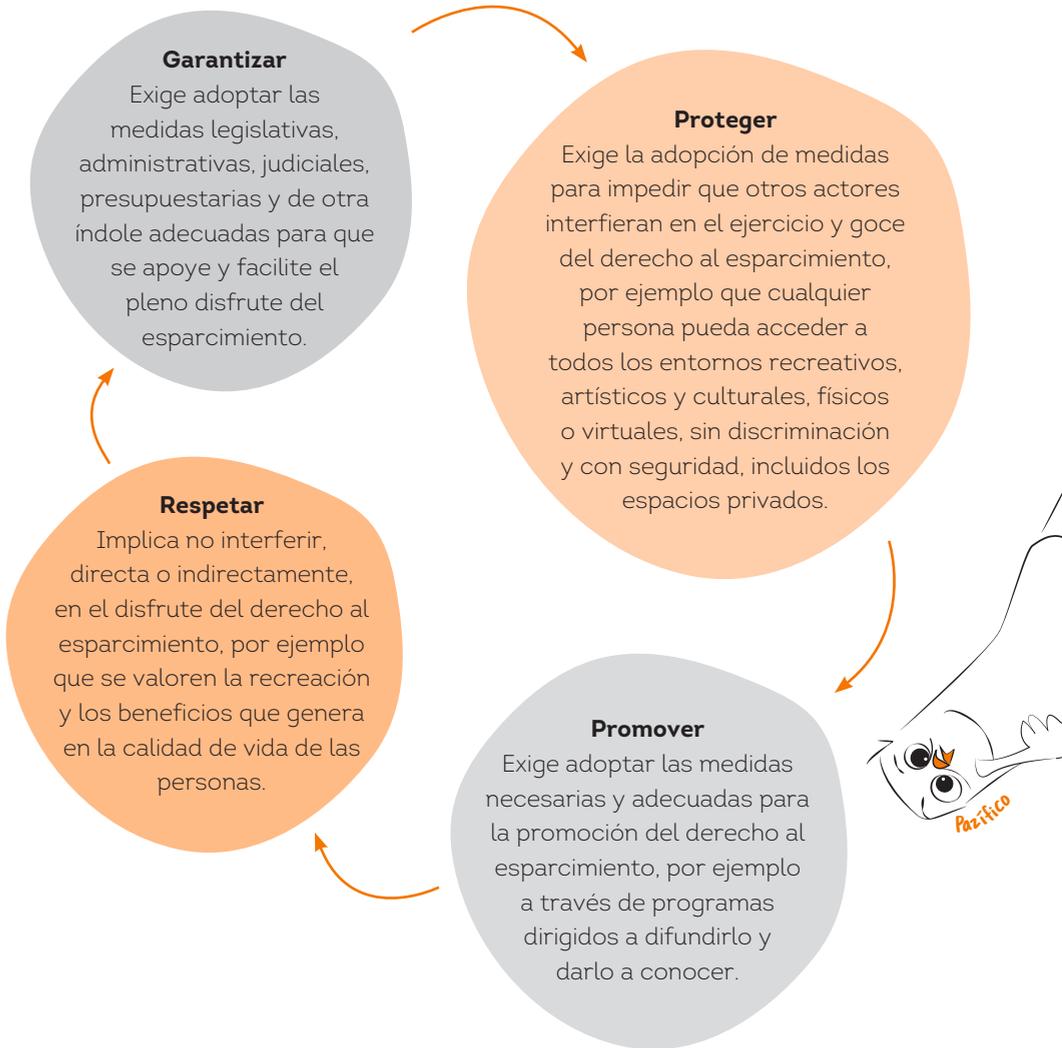
Protocolo de San Salvador, artículo 7º, inciso h



Toda persona tiene derecho al descanso, a honesta recreación y a la oportunidad de emplear útilmente el tiempo libre en beneficio de su mejoramiento espiritual, cultural y físico.

Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre, artículo 15

Obligaciones de las autoridades para hacer efectivo el derecho al esparcimiento



Las autoridades deben considerar distintos elementos al momento de tomar medidas para cumplir sus obligaciones respecto del efectivo ejercicio del derecho al esparcimiento, por ejemplo:



Accesibilidad

- Garantizar la accesibilidad física en los espacios públicos para que cualquier persona pueda dedicar tiempo al esparcimiento.
- Promover actividades recreativas incluyentes para que cualquier persona pueda realizarlas sin discriminación.
- Garantizar que las actividades recreativas no impliquen un alto costo económico para su realización.

Disponibilidad

- Promover políticas laborales que establezcan jornadas de trabajo adecuadas para que las personas puedan destinar parte de su tiempo al esparcimiento.
- Contar con planes y programas educativos que destinen un tiempo al esparcimiento como una parte esencial del desarrollo.
- Promover programas públicos de sensibilización sobre la importancia del derecho al esparcimiento y la corresponsabilidad de las tareas domésticas y de cuidados.
- Contar con suficientes espacios públicos para la realización de actividades recreativas por parte de la población.



Calidad

- Garantizar que las políticas laborales y educativas que consideren un tiempo destinado al esparcimiento no impongan otras cargas en detrimento del bienestar de las personas.
- Garantizar que los espacios para el esparcimiento, como plazas públicas, cuenten con condiciones de seguridad y estén libres de todo tipo de violencia y discriminación.
- Garantizar que los espacios públicos cuenten con la adecuada infraestructura, mobiliario y equipamiento.

Aceptabilidad

- Las políticas y programas relacionados con actividades recreativas deben tomar en cuenta la opinión, necesidades e intereses particulares de niñas, niños, adolescentes, personas jóvenes, mujeres y personas mayores, con discapacidad y de la comunidad LGBTTTIQA+.



Para mayor información consulta:

- Constitución Política de la Ciudad de México, <<https://bit.ly/3FohrVK>>.
- Ley Constitucional de Derechos Humanos y sus Garantías de la Ciudad de México, <<https://bit.ly/3VMrae5>>.
- Declaración Universal de los Derechos Humanos, <bit.ly/3VDQ8fP>.
- Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, <<https://bit.ly/3iwZnQq>>.
- Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre, <<https://bit.ly/3UqvU7V>>.
- Protocolo Adicional a la Convención Americana sobre Derechos Humanos en materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, Protocolo de San Salvador, <<https://bit.ly/3OYGvpu>>.

Para que tomes en cuenta

Grupos de atención prioritaria y derecho al esparcimiento

Algunos grupos de población enfrentan mayores barreras para poder ejercer su derecho al esparcimiento en condiciones de igualdad y no discriminación, tales como:



Personas con discapacidad



Personas LGBTQTTTQA+

Personas mayores



Niñas, niños y adolescentes



Mujeres



Existen instrumentos internacionales y leyes locales que consideran medidas y acciones puntuales para que estos grupos de población ejerzan su derecho al esparcimiento de forma efectiva, entre los que destacan:

NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES



Convención sobre los Derechos del Niño

Reconocer el derecho de niñas y niños al descanso y el esparcimiento, al juego y las actividades recreativas propias de su edad, y a participar libremente en la vida cultural y en las artes, por lo que es necesario propiciar oportunidades para la realización de tales actividades. **Artículo 31**

Observación General núm. 17 del Comité de los Derechos del Niño

Tomar todas las medidas de aplicación, las estrategias y los programas para hacer realidad y poner plenamente en práctica el derecho de niñas, niños y adolescentes al descanso, el esparcimiento, el juego y las actividades recreativas. **Párrafo 7, inciso a.**

Ley de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes de la Ciudad de México

Reconoce este derecho como un factor primordial de su desarrollo y crecimiento e introduce la obligación de las autoridades de fomentar oportunidades apropiadas y espacios adecuados y seguros en barrios, pueblos y colonias, en condiciones de igualdad. **Artículos 61 y 62**

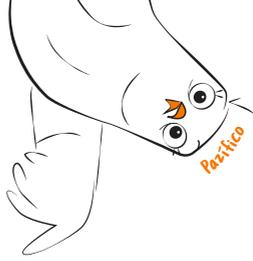


Entre las acciones concretas es importante:

Que las personas adultas reconozcan y valoren el tiempo destinado a la recreación por parte de las infancias y adolescencias.

Se tome en cuenta su opinión para que decidan qué actividades recreativas quieren hacer.

Se considere la importancia del juego, la recreación y el descanso en los planes y programas de estudio.



MUJERES

Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer

Adoptar todas las medidas apropiadas para eliminar la discriminación contra la mujer a fin de asegurarles, en condiciones de igualdad entre hombres y mujeres, el derecho a participar en actividades de esparcimiento.

Artículo 13, inciso c



Para ello se debe incrementar el tiempo que las mujeres dedican a la recreación al disminuir el tiempo destinado al trabajo doméstico y de cuidados.

PERSONAS MAYORES

**Convención
Interamericana sobre
la Protección de los
Derechos Humanos
de las Personas
Mayores**

Promover el desarrollo de servicios y programas de recreación, así como actividades de esparcimiento y deportivas que tengan en cuenta los intereses y las necesidades de la persona mayor, con el objeto de mejorar su salud y calidad de vida y promover su autorrealización, independencia, autonomía e inclusión en la comunidad. **Artículo 22**

**Observación
General núm. 6 del
Comité DESC**



Enfatizar que las personas mayores deben aspirar al pleno desarrollo de sus posibilidades mediante el acceso a los recursos recreativos de sus respectivas sociedades, con el fin de desarrollar su sentido de autosuficiencia, así como la responsabilidad de la comunidad. **Párrafo 5**

Específicamente es necesario impulsar servicios y programas de recreación que tomen en cuenta sus intereses particulares.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad



Establece que los Estados deben reconocer el derecho de las personas con discapacidad a participar, en igualdad de condiciones con las demás, en actividades recreativas y de esparcimiento. Para ello se deben adoptar medidas que aseguren que tengan acceso a instalaciones y que las niñas y los niños con discapacidad tengan igual acceso que los demás a la participación en estas actividades, incluidas las que se realicen dentro del sistema escolar.

Artículo 30



Se debe avanzar en adaptar instalaciones y entornos accesibles e inclusivos considerando el diseño universal en los espacios públicos y aquellos en donde se lleven a cabo actividades recreativas.

Incentivar una mayor independencia en la toma de decisiones sobre las actividades recreativas que quieran hacer.

**PERSONAS
LGBTTIQA+**

**Ley para el
Reconocimiento y
la Atención de las
personas LGBTTI de la
Ciudad de México**



Las dependencias del Gobierno de la Ciudad de México y organizaciones del sector público y privado se deben organizar para promover el establecimiento de convenios para fortalecer la recreación, entretenimiento y cultura de las diversas manifestaciones de la diversidad sexual y de género.

Artículo 22, fracción IV



Es indispensable fortalecer espacios seguros y libres de discriminación que les incentiven a realizar actividades de esparcimiento y recreativas.

Para mayor información consulta:

- Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, <<https://bit.ly/3H1asn8>>.
- Convención sobre los Derechos del Niño, <bit.ly/3FyS4Rd>.
- Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, <<https://bit.ly/2MEvgpp>>.
- Comité de los Derechos del Niño, Observación General núm. 17, <<https://bit.ly/3F1jRZ6>>.
- Comité DESC, Observación General núm. 6, <bit.ly/3uwjHUL>.
- Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, <<https://bit.ly/3UsWjSA>>.
- Ley de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes de la Ciudad de México, <<https://bit.ly/3VKe4Ov>>.
- Ley para el Reconocimiento y la Atención de las Personas LGBTTI de la Ciudad de México, <<https://bit.ly/3XNjni5>>.

En números

Tiempo empleado en esparcimiento

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en México las personas de 12 y más años de edad usan su tiempo de esparcimiento para realizar las siguientes actividades recreativas, deportivas y culturales:



Promedio de horas semanales por tipo de actividad y sexo



Actividades de estudio

Mujeres: 40.2

Hombres: 39.9



Convivencia familiar y social

Mujeres: 8.6

Hombres: 7.6



Asistencia a eventos culturales, deportivos y de entretenimiento

Mujeres: 3.7

Hombres: 3.7



Participación en juegos y aficiones

Mujeres: 4.1

Hombres: 5.9



Deportes y ejercicio físico

Mujeres: 4.5

Hombres: 5

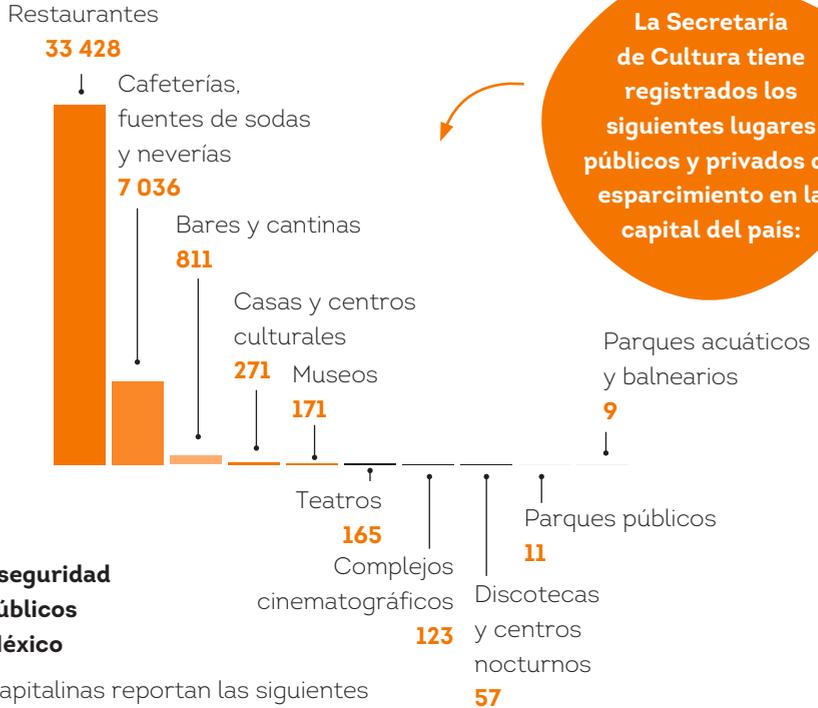


Utilización de medios masivos de comunicación

Mujeres: 15.1

Hombres: 16.1

Lugares y espacios de esparcimiento en la Ciudad de México



La Secretaría de Cultura tiene registrados los siguientes lugares públicos y privados de esparcimiento en la capital del país:

Acciones para la seguridad en los espacios públicos de la Ciudad de México

Las autoridades capitalinas reportan las siguientes acciones para garantizar la seguridad en los espacios de esparcimiento de la ciudad:

64 827
cámaras de
videovigilancia

12 799 cámaras,
GPS y botones
de pánico en
unidades del
transporte público

710.4 km de
senderos Camina
libre, camina segura
habilitados

888 hectáreas de
11 parques públicos
rehabilitados

9 801
establecimientos
que cuentan con la
aplicación Mi policía
en mi negocio

Más de **1 000 000**
de descargas de la
aplicación Mi policía

Para mayor información consulta:

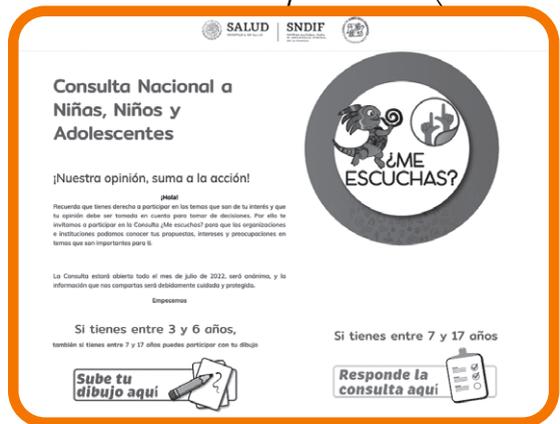
- Secretaría de Cultura, "Sistema de Información Cultural", <<https://bit.ly/3VCsZtW>>
- INEGI e Inmujeres, *Encuesta Nacional sobre el Uso del Tiempo (ENUT) 2019*, <<https://bit.ly/3uby299>>
- Gobierno de la Ciudad de México, *Estrategia de seguridad y construcción de la paz*, <<https://bit.ly/3H28zGB>>

Reporte especial

El derecho al esparcimiento. ¿Qué opinan niñas, niños y adolescentes de la Ciudad de México?

En julio de 2022 la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México (CDHCM) junto con el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF) realizaron la **Consulta Nacional a Niñas, Niños y Adolescentes ¿Me escuchas? 2022**. En este reporte especial te comentamos lo que dijeron las niñas, los niños y las y los adolescentes de la Ciudad de México en relación con el esparcimiento, el juego y otras actividades recreativas.

La consulta es un ejercicio en el que niñas, niños y adolescentes participaron de forma libre, abierta, informada y voluntaria.

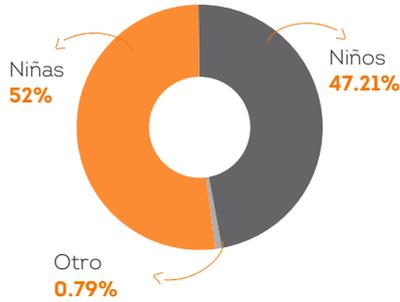


EN LA CIUDAD DE MÉXICO





Cuestionarios



53.27% Adolescentes de entre 12 y 14 años.

29.75% Niñas y niños de entre seis y 11 años.

3.46% Primera infancia (tres a cinco años).

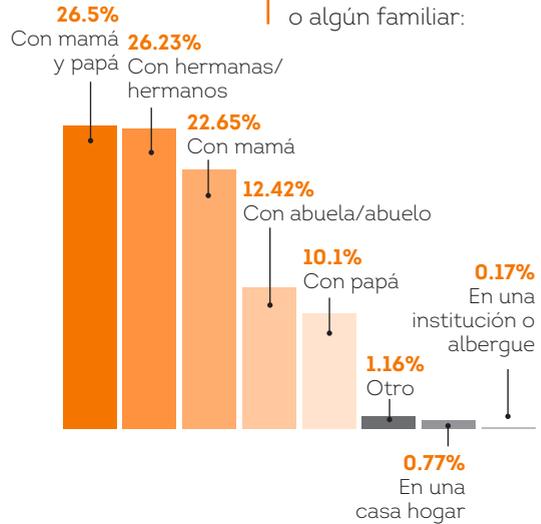


1.96% dijo vivir con alguna discapacidad.

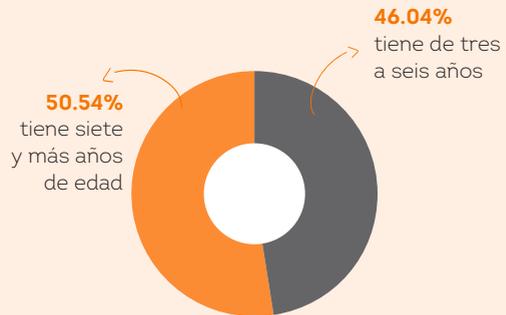


6.94% señaló hablar una lengua indígena, principalmente el náhuatl.

96.17% vive con cuidado parental, es decir con mamá, papá o algún familiar:



Dibujos



1.01% vive con alguna discapacidad.



3.64% dijo hablar una lengua indígena, principalmente el náhuatl.



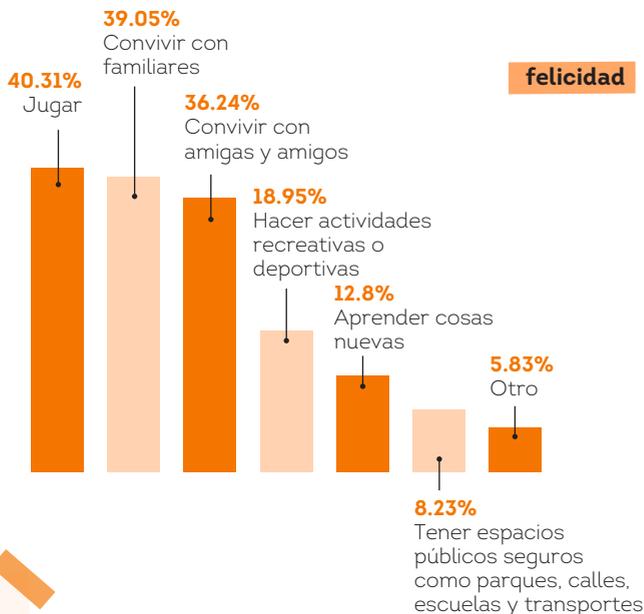
Cuestionarios

Lo que **les hace sentir más felicidad** es jugar y la convivencia con familiares y amistades, junto con realizar actividades recreativas o deportivas.



A las **niñas** y las **mujeres adolescentes** **convivir con familiares** es lo que las hace más felices (51.65%), aunque para las que tienen entre **tres y cinco años** lo es **jugar** (68.25%).

A las **infancias** y **adolescencias** que no se identifican como hombres o mujeres lo que les hace mucho más felices es la **convivencia con amigas y amigos** (43.45%), en especial a quienes tienen de tres a cinco y de 12 a 14 años de edad.

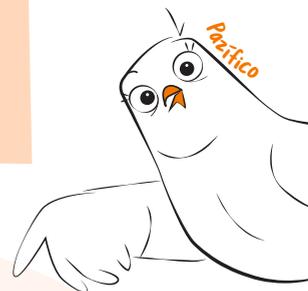


felicidad



A los **niños** y los **hombres adolescentes** lo que les da más felicidad es **jugar** (40.7%).

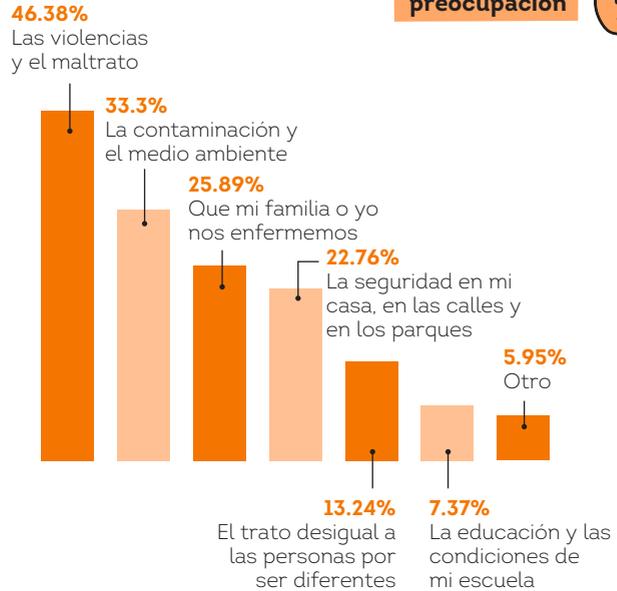
La **felicidad** que provoca la realización de **actividades deportivas** se incrementa conforme van **creciendo**.



La **seguridad** en las casas, en las calles y en los parques es una **preocupación** sentida por las infancias y adolescencias, ya que **22.76%** de ellas lo expresó en esta consulta.



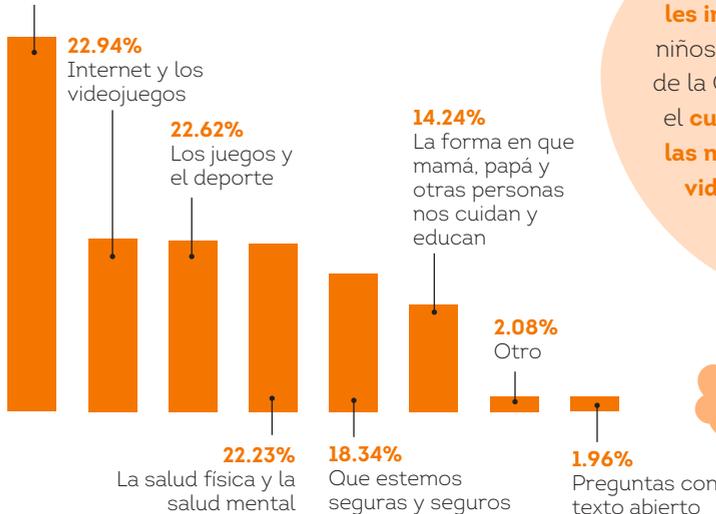
preocupación



interés



49.56%
El cuidado animal y de las mascotas



Los **temas que más les interesan** a las niñas, los niños y las y los adolescentes de la Ciudad de México fueron el **cuidado de los animales y las mascotas, internet y los videojuegos y los juegos y el deporte.**



Entre otros **temas** de **especial interés** que fueron mencionados y que están relacionados con el esparcimiento **destacan** los siguientes:



Para los **niños** y **hombres adolescentes** tanto **internet** y los **videojuegos** como los juegos y el **deporte** ocupan la segunda y tercera posiciones de interés, mientras que para las **niñas** y las **mujeres adolescentes** los **juegos** y el **deporte** e **internet** y los **videojuegos** están hasta el cuarto y el quinto lugar, respectivamente.

**Infancias y adolescencias que
hablan una lengua indígena**



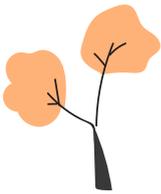
A ellas y ellos **convivir con sus pares, aprender cosas nuevas** y hacer **actividades recreativas o deportivas** les da mayor felicidad que a quienes no son indígenas.

El **juego** y el **deporte**, junto con **internet** y los **videojuegos** ocuparon el tercero y cuarto lugar en sus intereses.

Las **niñas** y los **niños otomíes, tlapanecos y totonacos** fueron a quienes más felicidad les genera **convivir con sus familiares**.

Las y los niños **mayas, mazahuas y totonacos** son quienes disfrutaban más el **juego**.

Las y los **hablantes de mixteco** son quienes tienen **mayor interés** por las **actividades recreativas o deportivas**.



Niñas, niños y adolescentes con discapacidad

A ellas y ellos les genera más **felicidad jugar, aprender cosas nuevas, hacer actividades recreativas o deportivas** y tener **espacios públicos seguros** como parques, calles y transportes que a quienes no tienen discapacidad.



A quienes más **felicidad** les da la **convivencia con sus familiares** (46.39%) y hacer **actividades recreativas o deportivas** (21.65%) son a las niñas, los niños y las y los adolescentes con **discapacidad auditiva**.

A casi **seis** de **cada 10** niñas, niños y adolescentes con **discapacidad intelectual** lo que les causa mayor felicidad es el **juego**.

A las niñas, los niños y las y los adolescentes con discapacidad **psicosocial** (30.77%) y **auditiva** (29.03%) lo que les da mayor **felicidad** es el **juego** y el **deporte**.

Niñas, niños y adolescentes que viven en una institución, casa hogar o albergue

Los motivos que les dan mayor felicidad son **convivir con amigas y amigos** y **jugar**.

Su interés por internet y los videojuegos (22.96%) y los **juegos** y el **deporte** (22.69%) es muy similar.





Dibujos

Primera infancia

Al dibujar lo que más les genera **felicidad**, lo más representado fueron las **actividades relativas al juego, la recreación y el entretenimiento** (84.04%).



Ellas y ellos mismos jugando se plasmaron en **808** dibujos.



En **237** dibujos se mostraron **jugando con mamá y/o papá**.



Jugar con sus pares fue representado en **484** dibujos.



Dibujaron diversos **juguetes**, que son un vehículo de **expresión afectiva** y **emocional**, y muestran la **importancia** que tienen el **juego** y la **imaginación** a través de los objetos en esta etapa del desarrollo.

Se observaron pelotas, muñecas, muñecos, carritos, dinosaurios, peluches, resbaladillas o columpios, bicicletas, videojuegos, ver televisión o películas, pasear, salir de vacaciones y escuchar música.



En **167** dibujos se muestran **haciendo actividades artísticas** como tocar música, pintar, dibujar, bailar y cantar; así como realizando algún **deporte** como natación, fútbol, basquetbol, voleibol, beisbol o gimnasia.



También en **14** dibujos se plasmaron realizando **actividades del hogar** como cocinar, cuidar plantas o asear a las mascotas.



Los lugares donde las niñas y los niños expresaron sentirse más felices son:

La **casa**
(22.96%).



Los **espacios públicos y comunitarios** (56.17%), como parques, plazas, centros comerciales, actividades al aire libre, calles, mercados, cines, zoológicos y canchas deportivas, entre otros.



En **100** dibujos se muestra que **jugar** en **casa** les genera **mucha felicidad**.



Jugar con su **mamá** y/o **papá** en este espacio se representó en **28** dibujos.

La socialización y el aprendizaje a través del juego y las actividades lúdicas entre pares durante la primera infancia, especialmente en parques, mostró una gran importancia en la vida de niñas y niños.



En **98** dibujos se evocó el **juego** entre **pares** y en **espacios públicos** y comunitarios.



A **67.25%** le **hace** sentirse **triste** no poder jugar.

En **216** dibujos expresaron que no poder salir, **estar encerrados** o quedarse en casa **solos** y **solos** les genera **tristeza**.



Niñas, niños y adolescentes
de siete y más años

La **actividad** que les da más **felicidad** es la del **juego** y la **recreación** (67.67%).



En **736** dibujos se plasmaron **jugando**.



En **234** dibujos aparecen ellas y ellos **jugando con mamá y/o papá**.

A **16.75%** le hace **muy feliz** los **deportes** y las **actividades artísticas**.

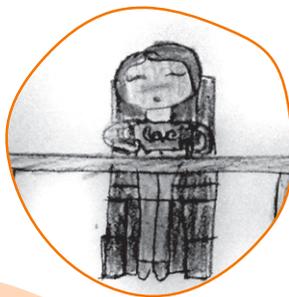


A **4.95%** también le da **felicidad** el acceso a **internet**.

En **2 016** ocasiones se dibujaron a **sí mismos** realizando **actividades lúdicas** y **recreativas**.



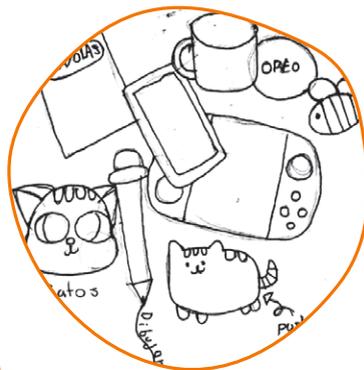
En **109** ilustraciones de **mamá** y/o **papá**, ellas y ellos y sus pares estaban realizando **actividades lúdicas o recreativas**.



En **715** dibujos se muestran escenas en las que están **conviviendo**.



En **106** ocasiones se dibujaron **solas** y **solos jugando** en su **casa**



En **387** dibujaron **objetos** como dispositivos electrónicos, consolas de videojuegos, televisores y juguetes como pelotas, muñecas, muñecos y carritos.

En **96** dibujos se muestran **actividades deportivas** con balones, bates, bicicletas y patines.

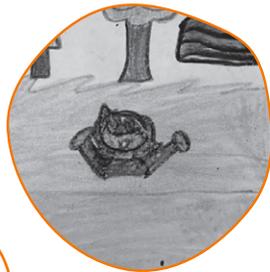


Los lugares
donde se sienten
más felices son:

Los **espacios
públicos** y
comunitarios
(1 063 dibujos)



Otros
lugares (256).



En **515** dibujos se
muestran **ellas y ellos
solos** felices realizando
actividades lúdicas
y **recreativas** en los
espacios públicos.



La **casa**
(358 dibujos).

En **174** dibujos plasmaron
el juego con sus pares
en **espacios públicos** o
comunitarios.

En **27** dibujos
ilustraron
**actividades
deportivas.**

En **473** dibujos se
observó que la **falta** o
imposibilidad de **jugar**
les pone **tristes.**



Para mayor información:

- Consulta Nacional a Niñas, Niños y Adolescentes ¿Me escuchas? 2022. Reporte Ciudad de México, <<https://bit.ly/3jcna8w>>.

¿A dónde acudir?



Si eres víctima de violencia o discriminación durante tu tiempo libre o de esparcimiento hay instituciones que te brindan atención, orientación y asesoría de manera gratuita.

Secretaría de Seguridad Ciudadana

Aplicación Mi Policía. ¡Descárgala en tu teléfono inteligente! Te permite conocer a las y los policías en funciones en el cuadrante donde te encuentras y contactarlos. Incluye también un botón de emergencia y el contacto con la Policía Turística y la Unidad de Contacto con el Secretario, entre otras.

Aplicación Mi Policía en mi negocio. Debes solicitar su instalación (55 5208 9898) para poder reportar de inmediato cualquier evento delictivo dentro de un negocio.

Fiscalía General de Justicia de la Ciudad de México

Puedes reportar cualquier emergencia y hecho delictivo las 24 horas de los 365 días del año.

☎ 55 5200 9000.

Instituto de Verificación

Administrativa de la Ciudad de México

Puedes presentar quejas o solicitudes relativas a la seguridad estructural de inmuebles públicos y establecimientos mercantiles.

☎ Atención ciudadana: 55 4737 7700.

✉ atencion.inveadf@cdmx.gov.mx

Locatel

Da orientación general sobre los servicios que se proporcionan en la Ciudad de México.

☎ Atención ciudadana: *0311.

Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México (Copred)

Puedes presentar quejas en caso de discriminación.

☎ 55 5341 3010.

Urgencias por WhatsApp: 55 4600 8233.

Línea no discriminación: 55 5658 1111.

✉ quejas.copred@gmail.com

Si las autoridades no respetan tus derechos, puedes acudir a:

Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México (CDHCM)

Puedes interponer quejas por presuntas violaciones a los derechos humanos por parte de las autoridades capitalinas.

☎ 55 5229 5600.

🌐 <https://cdhcm.org.mx/>

Consulta el directorio de las delegaciones de la CDHCM al final de la revista.

Escucha las voces



Fotografía: Senado de la República.



Reconocer el derecho que tiene toda persona al descanso, a la recreación y al disfrute del tiempo libre contribuye directamente a una mejor calidad de vida.

Antonio García Conejo, senador de la república.

Fotografía: TSJCDMx.



El ejercicio incondicional del derecho humano al descanso y el esparcimiento depende en mucho de las actividades del gobierno en beneficio de la ciudadanía. Al ser el primer promotor y obligado a proporcionar el acceso a ese derecho, el Estado debe plantear, crear y establecer las políticas necesarias para incentivar a la población al ejercicio de ese propio derecho, sin importar su estatus económico o social.

Élfego Bautista, magistrado de la Quinta Sala Civil del Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México.

Fotografía: Eva Albavera/Twitter.



La división sexual del trabajo ha diferenciado el uso del tiempo libre. En un día normal, los varones tienen casi dos horas más de tiempo libre que las mujeres.

Eva Albavera, antropóloga social feminista, presidenta de Equidad y Autonomía en Movimiento, A. C.



Desde el Consejo

El derecho al esparcimiento, el ocio y el descanso o de los derechos pendientes de disfrutar



CHRISTIAN JOSÉ ROJAS ROJAS*

* Consejero de la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México.

Desde la Revolución Industrial se comenzó con la lucha del reconocimiento al ocio, el esparcimiento y el descanso. Estos derechos tomaron fuerza desde el siglo pasado con la aprobación de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, que en su artículo 24 señala: “Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas”, y fueron reforzados en el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, que en el artículo 7º señala:

Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona al goce de condiciones de trabajo equitativas y satisfactorias que le aseguren en especial: [...] d) El descanso, el disfrute del tiempo libre, la limitación razonable de las horas de trabajo y las variaciones periódicas pagadas, así como la remuneración de los días festivos.

También se pueden observar en la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Contra la Mujer, que en su artículo 13 estipula lo siguiente:

Los Estados Partes adoptarán todas las medidas apropiadas para eliminar la discriminación contra la mujer en otras esferas de la vida económica y social a fin de asegurar, en con-

diciones de igualdad entre hombres y mujeres, los mismos derechos, en particular: [...] c) El derecho a participar en actividades de esparcimiento, deportes y en todos los aspectos de la vida cultural.

Se debe sumar a ese reforzamiento de derechos la Convención sobre los Derechos del Niño, que reconoce como derechos el descanso, el esparcimiento, el juego y las actividades recreativas propias de este grupo, y participar libremente en la vida cultural y en las artes.

Como se aprecia, este reconocimiento, originalmente asociado a las condiciones laborales como la jornada de trabajo, descansos, vacaciones, edades mínimas, seguridad social y salud, entre otros, se ha ido ampliando a otras poblaciones como parte de los estándares para una mejor calidad de vida y ocupando un aspecto importante en la vida de las personas en lo individual y lo colectivo.

Son varios los factores que han contribuido a ello, como el aumento en la expectativa de vida, la ampliación de derechos reconocidos por los Estados, el incremento del nivel educativo y la conciencia sobre los impactos positivos en la salud de las personas y sus familias, por citar algunos.

El esparcimiento, el ocio y el descanso, anteriormente reservados a un sector de la sociedad habitualmente de mayores ingresos, han pasado a ser parte de las ne-

El consejero Rojas comenta que existen esfuerzos en la Ciudad de México en relación con el ejercicio del derecho al esparcimiento, pero que hace falta mayor inversión para su pleno cumplimiento.



cesidades básicas –como la alimentación, el trabajo, la salud y la educación– de amplios sectores sociales donde estos derechos forman un núcleo básico y nadie debe ser privado de ellos por razones de género, religión, edad, raza, discapacidad o condición económica.

En la Ciudad de México se hacen esfuerzos con la apertura de espacios públicos y la recuperación de las plazas y parques, pero es evidente que se debe hacer una inversión mayor para hacer una ciudad de plenos derechos. **CD**

La historieta

¡Hola, amigas y amigos! En esta ocasión trataremos el tema del derecho al esparcimiento de todas las personas en la Ciudad de México...



... porque toda persona tiene derecho al tiempo para la convivencia, el esparcimiento, el cuidado personal, el descanso y el disfrute del ocio.

En la niñez y la adolescencia el esparcimiento propicia el crecimiento personal, activa la creatividad y fomenta la participación en la sociedad.



Además ayuda a definir la propia identidad, a mejorar la calidad de vida y a generar nuevas aptitudes, valores, conocimientos y habilidades.

Para ello, el gobierno debe garantizar el derecho a realizar este tipo de actividades privilegiando el interés público.



Y esto se logrará siempre que haya espacios de esparcimiento suficientes, seguros e incluyentes.

Impulsa el desarrollo de la capacidad de negociar, de restablecer el equilibrio emocional, de resolver conflictos y de tomar decisiones.



También el derecho al esparcimiento de las personas mayores es muy importante.

Fotografías: Sedema; Indeporte; Sedema; Vlad Sargu/Unsplash; Indeporte; Secretaría de Cultura de la Ciudad de México; Archivo CDHOM; y Carlos Medelín/Pixabay.



Sí, las personas mayores se encuentran en una etapa en la que se enfrentan a cambios a nivel físico, social y emocional...

...y realizar actividades de esparcimiento les ayuda a disminuir los niveles de dolencia y de medicación, y fortalece los vínculos sociales y la autoestima.

A través de experiencias lúdicas, artísticas y culturales (jugar, bailar, pasear, reuniones sociales, escuchar música) activan su cuerpo.



Y estas actividades les permiten salir de la rutina, cargarse de energía y tener una motivación que les apoya para envejecer de forma positiva.



Hay que recordar que el derecho al esparcimiento en el ámbito laboral también es muy importante.

Sí, porque ayuda a reducir el estrés y los problemas de salud, mejora la concentración, recarga la energía y aumenta el nivel de identificación de las y los trabajadores con la empresa.

Amigas y amigos, recuerden que su derecho al esparcimiento está reconocido constitucionalmente.

Por ello, ¡juntas y juntos hagamos una ciudad de derechos!

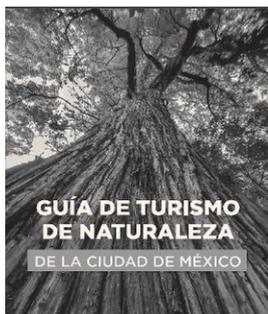


Échale un vistazo

La casa del árbol virtual



Es un espacio lúdico y educativo para que niñas, niños y adolescentes conozcan y ejerzan sus derechos en la capital del país. En diferentes secciones te podrás expresar libremente, acceder a la oferta de talleres virtuales y saber todo sobre tus derechos de forma ágil y divertida. Puedes disfrutar de este espacio virtual en la siguiente liga: <https://bit.ly/3XN6eFs>.



Guía de turismo de naturaleza de la Ciudad de México

La Ciudad de México, además de ser una de las urbes más grandes del mundo, es un lugar lleno de belleza y recursos naturales: cuenta con 25 áreas naturales protegidas y siete áreas comunitarias de conservación ecológica. Estas características físicas y naturales le permiten ofrecer una amplia diversidad de atractivos, servicios y experiencias turísticas de aventura, ecoturismo y turismo rural. Consulta todos los lugares donde puedes pasar un gran tiempo de esparcimiento en <https://bit.ly/3Vq1fZY>.

Colibrí Viajero



Con el programa Colibrí Viajero las autoridades capitalinas garantizan el derecho al turismo y la inclusión de la población de atención prioritaria como niñas, niños, personas mayores y personas en situación de vulnerabilidad, a través de recorridos turísticos gratuitos en sus diversas modalidades. Para mayor información sobre los recorridos comunícate al teléfono 55 5286 7097, exts. 2104, 2105 y 2507, de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 horas.



¡a ponerte las pilas!

¡Atento!

Encuentra las 12 diferencias que hay entre las dos imágenes. ¡Buena suerte!

Observa, encuentra y colorea



Consulta los números anteriores de la revista en:

<https://piensadh.cd hdf.org.mx/index.php/ciudad-defensora>

Ciudad Defensora

REVISTA DE DERECHOS HUMANOS

Derechos laborales de las trabajadoras del hogar

Ciudad Defensora

REVISTA DE DERECHOS HUMANOS

Suscríbete en ciudad.defensora@cdhcm.org.mx

para recibir la revista en tu correo electrónico.

Participar y exigir derechos humanos en la Ciudad de México

30 años de la Convención sobre los Derechos de las Niñas y los Niños

Violencia contra las mujeres

El derecho a la vida independiente de las personas con discapacidad

Los derechos humanos en tiempos de coronavirus

Personas afrodescendientes y afroamericanas: reconocimiento y derechos humanos

Personas mayores: hacia el pleno goce y ejercicio de sus derechos humanos

Pueblos y barrios originarios y comunidades indígenas residentes: sus derechos en la Ciudad de México

Personas migrantes: el camino hacia una vida digna

Personas privadas de la libertad: derechos humanos y reinserción social

Salud mental y derechos humanos en el contexto de la pandemia por COVID-19

Derechos de las personas LGBTQITIQIA+

Tus derechos culturales en la Ciudad de México

Derechos sexuales y derechos reproductivos

Derechos de las mujeres jóvenes en la Ciudad de México

Violencia en el entorno digital

Derecho a la igualdad y no discriminación



Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México

Av. Universidad 1449,
col. Pueblo Axotla,
demarcación territorial Álvaro Obregón,
01030 Ciudad de México.
Tel.: 55 5229 5600.

Página web:
<https://cdhcm.org.mx>

Correo electrónico:
cdhdf@cdhcm.org.mx

 @CDHCMX  /CDHCMX  /CDHDF1

DELEGACIONES DE LA CDHCM EN ALCALDÍAS

Álvaro Obregón

Canario s/n,
col. Tolteca,
01150 Ciudad de México.
Tel.: 55 5276 6880.

Azcapotzalco

Av. Camarones 494,
col. Del Recreo,
02070 Ciudad de México.
Tels.: 55 7155 5771, 55 7095 2143 y 55 4883 0875.

Benito Juárez

Av. Cuauhtémoc 1240, planta baja,
col. Santa Cruz Atoyac,
03310 Ciudad de México.
Tel.: 55 5604 5201.

Coyoacán

Av. Río Churubusco s/n esq. ProL. Xicoténcatl, primer piso,
col. San Diego Churubusco,
04120 Ciudad de México.
Tel.: 55 7198 9383.

Cuajimalpa de Morelos

Av. Juárez s/n esq. av. México, edificio Benito Juárez, planta baja,
col. Cuajimalpa,
05000 Ciudad de México.
Tels.: 55 9155 7883 y 55 8917 7235.

Cuauhtémoc

Río Danubio 126, esq. Río Lerma,
primer piso del mercado Cuauhtémoc,
col. Cuauhtémoc,
06500 Ciudad de México.
Tels.: 55 8848 0688 y 55 7095 3965.

Gustavo A. Madero

Calzada de Guadalupe s/n, esq. La Fortuna,
interior de la Clínica de Especialidades Infantiles,
planta baja, col. Tepeyac Insurgentes,
07020 Ciudad de México.
Tels.: 56 1152 4454 y 55 9130 5213.

Iztacalco

Av. Río Churubusco esq. av. Té s/n,
edificio B, planta alta,
col. Gabriel Ramos Millán,
08000 Ciudad de México.
Tel.: 55 6140 7711.

Iztapalapa

Aldama 63,
col. Barrio San Lucas,
09000 Ciudad de México.
Tel.: 55 5910 4101.

La Magdalena Contreras

José Moreno Salido s/n,
col. Barranca Seca,
10580 Ciudad de México.
Tel.: 55 5449 6188.

Miguel Hidalgo

Parque Lira 94, planta baja de la alcaldía,
col. Observatorio,
11860 Ciudad de México.
Tel.: 55 5276 7700, ext.: 4001.

Milpa Alta

Av. México s/n, esq. Guanajuato Poniente,
col. Villa Milpa Alta, barrio Los Ángeles,
12000 Ciudad de México.
Tel.: 55 6042 6663.

Tláhuac

José Ignacio Cuéllar 22,
col. El Triángulo,
13460 Ciudad de México.
Tels.: 55 8939 1315, 55 8939 1320 y 55 7689 1954.

Tlalpan

Moneda 64, Deportivo Vivanco,
Tlalpan Centro,
14000 Ciudad de México.
Tel.: 55 5087 8428.

Venustiano Carranza

ProL. Lucas Alamán 11, esq. Sur 89,
planta baja, col. El Parque,
15960 Ciudad de México.
Tels.: 55 9216 2271 y 55 9216 1477.

Xochimilco

Francisco I. Madero 11,
barrio El Rosario,
16070 Ciudad de México.
Tels.: 55 7155 1002 y 55 7155 8233.