



Derecho al esparcimiento

¿Qué es el esparcimiento?

Se refiere al **tiempo dedicado a realizar actividades recreativas**.

Implica la existencia de **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.

Las actividades recreativas son **elegidas voluntariamente** por las personas (no son obligatorias ni impuestas) y comúnmente se realizan en **espacios destinados** para tal fin como:

- parques, plazas, espacios naturales y otros espacios públicos, casas y patios.

Algunas **actividades de esparcimiento** son:

- La participación en juegos y aficiones.
- La asistencia a eventos culturales, deportivos y de entretenimiento.
- La práctica de deportes y ejercicio físico.
- La convivencia familiar y social.
- La utilización de medios masivos de comunicación.

¿Qué beneficios generan las actividades de esparcimiento en las personas?

- Incentivan la creatividad.
- Promueven la socialización.
- Brindan satisfacción y desarrollo personal.
- Proporcionan valor social.
- Generan el disfrute de la vida de forma individual y colectiva.
- Contribuyen a la recuperación psicobiológica.

¿Sabías que...?

La Constitución Política de la Ciudad de México reconoce el **derecho al esparcimiento** en los artículos 13, apartados F y D; y 16, apartado G.



¿Cuáles son las obligaciones de las autoridades?

Las autoridades tienen las obligaciones de **respetar, proteger, garantizar y promover** el derecho al esparcimiento, por ejemplo a través de:

Valorar la recreación y los beneficios que genera en la calidad de vida de las personas.

Garantizar que cualquier persona pueda acceder a los entornos recreativos, artísticos y culturales, físicos y virtuales, sin discriminación y con seguridad, tanto los públicos como los privados.

Designar presupuesto para que haya espacios públicos para el esparcimiento suficientes y de calidad.

Adoptar e implementar medidas legislativas, administrativas y judiciales para lograr su pleno disfrute.

Contar con programas dirigidos a difundir y dar a conocer el derecho al esparcimiento.

Las autoridades también deben considerar los siguientes elementos básicos al diseñar e implementar cualquier acción o política pública en materia de esparcimiento, por ejemplo:

Accesibilidad

- Garantizar la accesibilidad física en los espacios públicos para todas las personas.
- Promover actividades recreativas incluyentes para que cualquier persona pueda realizarlas sin discriminación.

Disponibilidad

- Promover políticas laborales y educativas con jornadas adecuadas para que las personas puedan destinar tiempo al esparcimiento.
- Contar con suficientes espacios públicos para que la población realice actividades recreativas.

Aceptabilidad

- Garantizar que las políticas y programas relacionados con actividades recreativas tomen en cuenta la opinión, necesidades e intereses particulares de los distintos grupos de población, en particular los de atención prioritaria.

Calidad

- Garantizar que los espacios públicos cuenten con la infraestructura, el mobiliario y el equipamiento adecuados.

Algunos grupos de población enfrentan mayores barreras para poder ejercer su derecho al esparcimiento en condiciones de igualdad y no discriminación. En este sentido se debe:

Promover que las personas adultas reconozcan y valoren el tiempo destinado a la recreación por parte de **niñas, niños y adolescentes**; y que los planes y programas de estudio contemplen el juego, la recreación y el descanso.

Contar con servicios, programas y actividades de recreación y esparcimiento según los propios intereses y necesidades de las **personas mayores** para mejorar su salud y calidad de vida y promover su autorrealización, independencia, autonomía e inclusión en la comunidad.

Incrementar el tiempo que las **mujeres** dedican a la recreación y disminuir el destinado al trabajo doméstico y el de cuidados.

Adaptar las instalaciones y los entornos públicos bajo el diseño universal para **personas con discapacidad**.

Establecer convenios para fortalecer la recreación, el entretenimiento y la cultura de las diversas manifestaciones de la **diversidad sexual y de género**.

¿A qué autoridades puedes acercarte para ejercer tu derecho al esparcimiento?

Las siguientes instancias te brindan atención y orientación gratuita:

Puntos de Innovación, Libertad, Arte, Educación y Saberes (Pilares)

Brinda el acceso a actividades recreativas, físicas y deportivas gratuitas en las 16 alcaldías de la Ciudad de México.

🌐 <https://pilares.cdmx.gob.mx/inicio>

Busca el más cercano a tu domicilio en:

🌐 <https://bit.ly/3QhBkk7>

Instituto del Deporte de la Ciudad de México

Fomenta la cultura física y el deporte a través de programas y acciones coordinados con organismos públicos y privados para mejorar la calidad de vida de las y los habitantes de la capital del país.

🌐 <https://indeporte.cdmx.gob.mx>

✉ indeporteatencionciudadana@cdmx.gob.mx

Secretaría de Cultura de la Ciudad de México

Promueve el desarrollo de la identidad cultural y garantiza que se respeten los diversos modos de expresión de las y los habitantes de esta urbe.

☎ 55 1719 3000.

🌐 <https://www.cultura.cdmx.gob.mx>

✂ @CulturaCiudadMx

Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México

Puedes presentar quejas en caso de discriminación.

☎ 55 5341 3010.

🌐 <https://www.copred.cdmx.gob.mx>

✉ quejas.copred@cdmx.gob.mx

📞 Urgencias: 55 4600 8233.

☎ Línea No Discriminación (Locatel): 55 5658 1111.

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.

🌐 <https://www.invea.cdmx.gob.mx>

✉ atencion.inveadf@cdmx.gob.mx

Locatel

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

☎ Atención ciudadana: *0311.

Más información sobre el **derecho al esparcimiento** en: <https://piensadh.cdchcm.org.mx/index.php/ciudaddefensora/2023-22-esparcimiento>

Si las autoridades no respetan tus derechos, acércate a la Comisión y presenta una queja.

Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México

Edificio sede

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

Delegaciones de la CDHCM en cada una de las alcaldías

Consulta el directorio en <https://bit.ly/44jYU7D>

Servicios gratuitos.

Horarios de atención en sede

las 24 horas de los 365 días del año.

<https://cdhcm.org.mx> • cdhcm@cdhcm.org.mx

f /CDHCMX

▶ @CDHCMX

✂ @CDHCMX