



Derecho al esparcimiento

¿Qué es el esparcimiento?

Se refiere al **tiempo que dedican las personas 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 lugares 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 utilización de medios masivos de comunicación.

La convivencia familiar y social.

La práctica de deportes y ejercicio físico.

¿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, tanto públicos como privados, sin discriminación y con seguridad.

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

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



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

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.

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

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:

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



Promover que las personas adultas reconozcan y valoren el tiempo destinado a la recreación de las **infancias y adolescencias**; y que los planes y programas de estudio contemplen el juego, la recreación y el descanso.



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



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, así como promover su autorrealización, independencia, autonomía e inclusión en la comunidad.



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?

La **Secretaría de Cultura de la Ciudad de México** ([🌐 https://www.cultura.cdmx.gob.mx](https://www.cultura.cdmx.gob.mx)) desarrolla programas y ofrece actividades y espacios seguros y libres de discriminación para el esparcimiento y la recreación en la capital del país. También las 16 **alcaldías** tienen atribuciones importantes en esta materia.

Para ubicar otras autoridades del Gobierno de la Ciudad de México que brindan atención y realizan actividades que fomentan el ejercicio del derecho al esparcimiento, llama a **Locatel** ([📞 *0311](tel:*0311) y 55 5658 1111).



Para más información sobre el **derecho al esparcimiento** consulta el portal de publicaciones de la CDHCM: <https://piensadh.cdHCM.org.mx>

¡Acércate a la Comisión para conocer más sobre derechos humanos! Si las autoridades no respetan tus derechos, presenta una queja.



Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México

Sede

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

Delegaciones de la CDHCM: <https://piensadh.cdHCM.org.mx/index.php/folletoser/2024-delegaciones>

Horarios de atención en sede las 24 horas de los 365 días del año. Servicios gratuitos.

Página web: <https://cdHCM.org.mx>

Correo electrónico: cdHCM@cdHCM.org.mx

