

niñas, niños y adolescentes.  
eres y obligaciones de los niños y adolescentes.  
te en los derechos humanos por el respeto a la dignidad de  
amiento de las personas en su familia y en la escuela.  
rotégelos, defiéndelos, exígelos.  
atención adecuada de tu salud física y mental.  
nutrición adecuada • A la educación adecuada • A la participación  
• A la vida adecuada • A desarrollarse



COMISIÓN DE  
DERECHOS HUMANOS  
DEL ESTADO DE MÉXICO

19<sup>o</sup>  
Aniversario de su Instauración  
**CODHEM**

# Derechos humanos de niñas, niños y adolescentes

Cumplir las tareas y actividades con disciplina y buena conducta.  
Respetar el compañerismo y la convivencia con las demás personas, sin  
discriminación por razones de edad, sexo, discapacidad, orientación  
sexual, condición social o económica, color de piel, religión, lengua,  
origen o procedencia, idioma o cultura.  
No utilizar ni permitir que otros utilicen drogas, alcohol o armas.  
No fumar, consumir alcohol o usar drogas.  
No participar en actividades que pongan en riesgo la salud.  
No participar en actividades que pongan en riesgo la vida.  
Es orgulloso de ser mexicano.  
Respetar las normas que coincidan con las tuyas y las que  
deben ser respetadas.  
Actuar con responsabilidad respetando el medio ambiente.  
Respetar la cultura de nuestra patria.



## Derechos humanos de niñas, niños y adolescentes

Hagamos realidad nuestros derechos ejerciéndolos y exigiendo a los adultos que los respeten.

Tenemos que conocerlos para hacerlos valer. También debemos cumplir con nuestras obligaciones.

Exigir respeto a nuestros derechos y cumplir con las obligaciones que nos corresponden, de acuerdo con la edad que tenemos, son tareas que debemos realizar en todas partes: en la casa, en la escuela, en la calle, en los lugares de diversión...

Algunos de los derechos humanos que tenemos las niñas, niños y adolescentes son:

**Derecho a la no discriminación.** Nadie puede discriminarnos por nuestra apariencia física, por ser niña o ser niño, por tener alguna discapacidad, por tener una religión diferente o por ser indígena. Nos deben tratar sin violencia. Tienen la obligación de respetarnos y vernos como iguales. Nosotros debemos sentirnos orgullosos de nuestro origen y de quiénes somos.

Debemos tratar a los demás con respeto y cordialidad, no poner apodosos, no burlarse de los otros, no insultar.

**Derecho a la vida y el desarrollo.** La vida es lo más importante que tenemos. Nadie puede atentar contra ella. Debemos respetarla y cuidarla en todas sus manifestaciones: plantas, animales y personas.

Para que alcancemos el máximo nivel de desarrollo como seres humanos nuestros padres, o quienes nos cuiden deben darnos vestido, vivienda y alimentación.

Además de que las autoridades deben asegurar nuestro desarrollo en las mejores condiciones posibles.

**Derecho a la familia.** Tenemos derecho a vivir en familia. Los padres, hermanos, abuelos, tíos, primos son parte de ella, entre todos nos debemos cuidar y convivir con gusto para ser felices.

**Derecho a la identidad.** Tenemos derecho a un nombre y una nacionalidad y a que se protejan nuestros datos personales.

También debemos desarrollar nuestra personalidad con libertad. Debemos desenvolvemos con optimismo, sin violencia, con valores éticos y respetando cómo son los demás. No olvidemos que para pedir que respeten lo que somos debemos respetar a los otros.

**Derecho de opinión.** Tenemos el derecho de expresarnos y a que los adultos nos escuchen y nos tomen en cuenta. También nosotros tenemos la obligación de escuchar con respeto a quienes nos rodean.

**Libertad de expresión.** Podemos expresar nuestros puntos de vista, libremente y tenemos el deber de hablar con la verdad y respetar a los demás. Cuando hablemos no debemos ofender ni hacer menos a las personas.

**Derecho a una vida libre de violencia.** Los adultos nos deben proteger de cualquier ofensa, daño, abuso físico o mental, descuido o malos tratos. En la casa, la escuela, la calle, el parque, en todos lados, nos deben respetar y debemos respetar a quienes nos rodean.

Recordemos que si respetamos a los demás, podemos exigir que nos respeten a nosotros.

**Derechos en caso de discapacidad.** Cuando tenemos una discapacidad debemos ser tratados con respeto y dignidad de forma especial. Las escuelas, clínicas y espacios públicos deben adaptarse a nuestras necesidades.

No debemos permitir que por nuestra condición nos discriminen. El trato especial que merecemos no significa que nos traten mal.

**Derecho a la salud.** Cuando nos enfermamos tenemos el derecho a que nos atiendan con calidez y buen servicio para que podamos tener un tratamiento cuidadoso y recuperemos nuestra salud.

Otra parte de nuestro derecho a estar sanos es que nos alimenten bien. Nuestros padres, maestros, los adultos que nos cuidan, deben darnos comida nutritiva, agua limpia, fomentar en nosotros el ejercicio y la sana convivencia.

**Derecho a la educación.** La educación que recibamos debe ser de alta calidad. Los maestros no deben agredirnos ni nosotros a ellos. Debemos respetar a los compañeros de clase. La disciplina escolar debe aplicarse con respeto a nuestra dignidad.

Los niños tenemos la obligación de ser disciplinados en la escuela y tenemos el derecho de exigir que esa disciplina funcione sin golpearnos o agredirnos con palabras.

Lo que no debemos olvidar es que tenemos el deber de aprender bien y que nuestros conocimientos se reflejen en mejores condiciones de vida. Debemos cumplir con nuestras tareas con gusto.

**Derecho al juego.** El juego y la diversión son nuestro derecho. Es la primera forma de relacionarnos con el mundo.

A través del juego aprendemos a respetar a los demás, a establecer reglas y cumplirlas, a ganar y a perder, a convivir sanamente con los demás.

Nuestro tiempo debe dividirse, principalmente, entre la escuela y el juego, porque es la forma de aprender cómo es el mundo y cómo debemos comportarnos con quienes nos rodean.

**Trabajo infantil.** Tenemos una responsabilidad principal: ir a la escuela. Los adultos que nos cuidan deben hacer todo lo necesario para que logremos este propósito y aprovechemos al máximo nuestra educación.

Nosotros debemos ayudar con las labores domésticas, de acuerdo a nuestra edad, para que nuestra casa esté limpia y ordenada y vivir en ella sea agradable.

Las labores que hagamos en la casa no deben dificultar nuestra asistencia a la escuela y no deben poner en riesgo nuestra salud.

**Protección contra el consumo de drogas.**

Los padres y los maestros tienen la obligación de darnos información para que nos protejamos de las drogas y de quienes tratan de engancharnos a ellas.

Desde el alcohol y los cigarrillos hasta otras más fuertes y más dañinas todas son drogas que pueden quitarnos lo mejor que

tenemos: nuestra vida, nuestra felicidad, nuestra salud. Siempre debemos mantenernos alejados de estas sustancias porque nos pueden llevar a perder nuestro presente y nuestro futuro.

**Explotación sexual.** Tenemos derecho a que los adultos nos protejan de cualquier forma de explotación y abusos. Principalmente nuestros padres están obligados a cuidarnos y evitar que nos pase algo malo.

Tenemos derecho a disfrutar nuestra infancia y nuestra adolescencia con actividades que nos permitan aprender cosas útiles y que nos diviertan. Nunca nos pueden obligar a hacer cosas que no van con nuestra edad, en especial, no nos pueden obligar a tocar o ser tocado en ninguna parte de nuestro cuerpo. Tampoco nos pueden obligar a observar o realizar actos que nos incomoden o nos hagan sentir mal.

**Detención y justicia juvenil.** En caso de que sea necesario, tenemos derecho a un juicio justo. Si violamos la ley no debemos llegar a cárceles de adultos.

Aunque hayamos perdido nuestra libertad, tenemos derecho a estar comunicados con nuestra familia, no deben maltratarnos y deben respetar nuestros derechos humanos todo el tiempo.

Nuestra estancia en reclusión debe ser digna y tenemos derecho a recibir apoyos para que se corrijan nuestros problemas.

# Derechos Humanos de las niñas y niños

Todos debemos conocer los derechos, deberes y responsabilidades. La infancia es una etapa importante y la forma en que se vive esta etapa tiene una forma decisiva en la conducta y comportamiento de la persona. Éstos son tus derechos. Conócelos, vívelos, promuévelos.

- A vivir libre de cualquier discriminación
- A un medio ambiente sano
- A la alimentación y la nutrición adecuadas
- A la privacidad e intimidad
- A un nombre y una nacionalidad

- A la educación
- Respetar a tus compañeros y compañeras
- Las relaciones familiares y relacionadas con el proceso de aprendizaje
- No dejar de estudiar
- Realizar actividades recreativas
- En cualquier lugar
- Respetar las diferencias de los demás
- Valorar e importar sus diferencias (edad, sexo, discapacidad, etc.)

## LOS SERVICIOS QUE PRESTA LA CODHEM SON GRATUITOS

Para mayor información o asesoría jurídica puedes acudir al edificio sede de la CODHEM ubicado en Dr. Nicolás San Juan No. 113, Col. Ex Rancho Cuauhtémoc, C.P. 50010, Toluca, México, al 2 36 05 60 o a las Visitadurías cuya ubicación puedes consultar al 01 800 999 4000 (LADA sin costo las 24 horas del día) o en [www.codhem.org.mx](http://www.codhem.org.mx).