

19^o
Aniversario de su instauración
CODHEM



COMISIÓN DE
DERECHOS HUMANOS
DEL ESTADO DE MÉXICO

Derechos humanos de los adultos mayores

Protege tus derechos **¡HAZLOS VALER!**

Sabemos que las leyes protegen a todos por igual. Sin embargo por su propia condición, algunos grupos de la población requieren de mayor atención para evitar que sean agredidos.

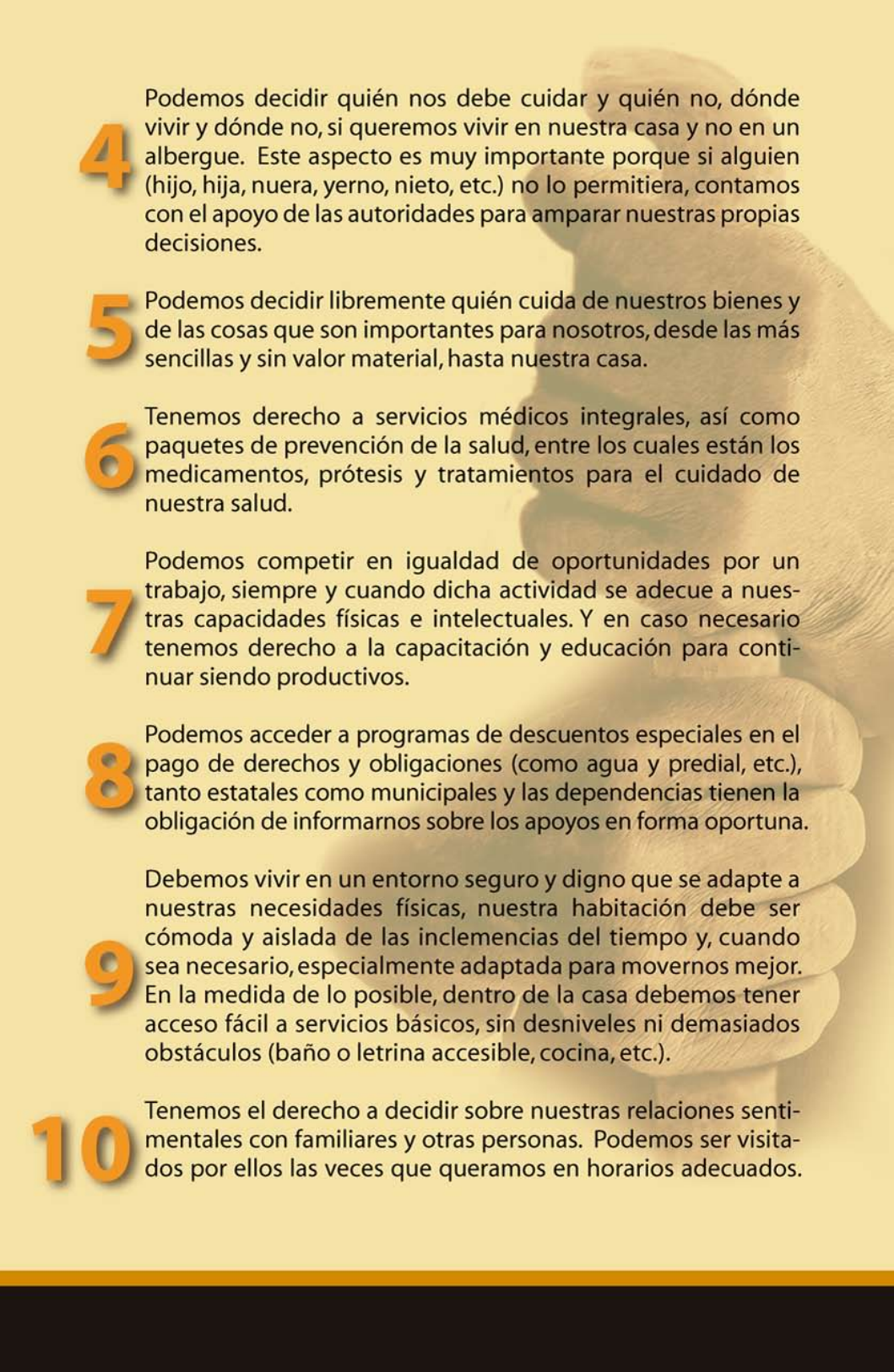
Empecemos por recordar que los adultos mayores somos los hombres y las mujeres mayores de 60 años. Ésta es la condición que nos ocasiona riesgos en las actividades diarias, en todos los aspectos de nuestra vida.

Para que nos protejamos de abusos o agresiones y se garantice que se cumplan nuestros derechos existe, en el Estado de México la Ley del Adulto Mayor.

Conforme se desarrolla nuestro cuerpo adquiere diferentes habilidades, físicas e intelectuales. Sin embargo, cuando envejecemos, nuestros movimientos se vuelven lentos y nuestra capacidad de reaccionar ante el medio que nos rodea disminuye. Por eso los adultos mayores somos considerados como un grupo que requiere de protección especial.

Entre los derechos que no debemos perder de vista en el trato que recibimos de los demás, están:

- 1 Que respeten nuestra integridad física, psicológica y moral, esto significa que nadie puede tocarnos, agredirnos o maltratarnos, con golpes, con palabras, con actos u omisiones (hacer o dejar de hacer).
- 2 Tenemos derecho a una atención preferente, tanto en dependencias públicas como oficinas privadas que tengan atención al público, si hay fila para pagar algún servicio, podemos solicitar amablemente que nos atiendan antes que a los demás.
- 3 Podemos solicitar asesoría jurídica antes de firmar cualquier documento, así nos lo pida un familiar, un amigo, una autoridad administrativa o judicial, para evitar que seamos engañados o confundidos.



4 Podemos decidir quién nos debe cuidar y quién no, dónde vivir y dónde no, si queremos vivir en nuestra casa y no en un albergue. Este aspecto es muy importante porque si alguien (hijo, hija, nuera, yerno, nieto, etc.) no lo permitiera, contamos con el apoyo de las autoridades para amparar nuestras propias decisiones.

5 Podemos decidir libremente quién cuida de nuestros bienes y de las cosas que son importantes para nosotros, desde las más sencillas y sin valor material, hasta nuestra casa.

6 Tenemos derecho a servicios médicos integrales, así como paquetes de prevención de la salud, entre los cuales están los medicamentos, prótesis y tratamientos para el cuidado de nuestra salud.

7 Podemos competir en igualdad de oportunidades por un trabajo, siempre y cuando dicha actividad se adecue a nuestras capacidades físicas e intelectuales. Y en caso necesario tenemos derecho a la capacitación y educación para continuar siendo productivos.

8 Podemos acceder a programas de descuentos especiales en el pago de derechos y obligaciones (como agua y predial, etc.), tanto estatales como municipales y las dependencias tienen la obligación de informarnos sobre los apoyos en forma oportuna.

9 Debemos vivir en un entorno seguro y digno que se adapte a nuestras necesidades físicas, nuestra habitación debe ser cómoda y aislada de las inclemencias del tiempo y, cuando sea necesario, especialmente adaptada para movernos mejor. En la medida de lo posible, dentro de la casa debemos tener acceso fácil a servicios básicos, sin desniveles ni demasiados obstáculos (baño o letrina accesible, cocina, etc.).

10 Tenemos el derecho a decidir sobre nuestras relaciones sentimentales con familiares y otras personas. Podemos ser visitados por ellos las veces que queramos en horarios adecuados.

También podemos compartir nuestro dormitorio siempre y cuando nuestro cónyuge o compañero(a) viva en la misma residencia y que las facilidades del establecimiento (vivienda o albergue) así lo permitan.

Estos y muchos otros derechos tenemos como adultos mayores y debemos hacerlos valer.

Cuando nos sintamos agredidos o lastimados en nuestra persona y en condiciones de vida, nosotros mismos o cualquier persona cercana, puede denunciar ante las autoridades correspondientes la situación que estamos padeciendo.

En la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México (CODHEM), podemos ayudarte, ofreciéndote asesoría jurídica profesional y gratuita.

¡Acércate, conoce y haz valer tus derechos humanos!

Algunas de las dependencias públicas que pueden orientarte y defenderte en el Estado de México son:

- Secretaría de Desarrollo Social (Gobiernos federal y estatal)
- Secretaría de Educación (Gobiernos federal y estatal)
- Instituto de Salud del Estado de México (ISEM)
- Secretaría del Trabajo (Gobiernos federal y estatal)
- Procuraduría General de Justicia del Estado
- Delegación del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores
- Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social
- Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (municipales y estatal)
- Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO)

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.