



Cartilla de Derechos Humanos

Centro de Derechos Humanos "Fr. Francisco de Vitoria O.P." A.C.



Donde acudir en caso de que mis derechos sean violentados

CENTRO DE DERECHOS HUMANOS
“FR. FRANCISCO DE VITORIA O.P.” A.C.

La visión del Centro de Derechos Humanos “Fr. Francisco de Vitoria O.P.” A.C. Es que todas las personas formen una comunidad solidaria y vivan en una cultura de paz, respetando la dignidad de todo ser humano y sus derechos fundamentales a partir de una concepción integral de los derechos humanos. Para contribuir a esta visión realizamos actividades enfocadas a promover y defender todos los derechos humanos de sectores de la población en situación de discriminación, a través de actividades de defensa, difusión, educación e investigación.

Los objetivos del Centro Vitoria son:

- Promover la ratificación de instrumentos internacionales en materia de derechos humanos.
- Difundir entre sectores en situación de discriminación todos los derechos humanos de todas las personas.
- Asesorar sobre casos específicos de violaciones a los derechos humanos.
- Promover normas jurídicas y políticas que favorezcan el respeto de los derechos humanos de todas las personas.
- Promover particularmente entre el sector juvenil la formación de promotoras y promotores en derechos humanos.
- Acompañar y fortalecer a las organizaciones sociales en sus distintas reivindicaciones.
- Contribuir junto con otras organizaciones civiles de derechos humanos en la elaboración e implementación de una política de Estado en materia de derechos humanos.

Nuestras formas de acción son:

- Campañas de difusión y concientización de los derechos humanos.
- Formación en educación para la paz y los derechos humanos.
- Cabildo con autoridades y organizaciones gubernamentales.
- Difusión de las violaciones a los derechos humanos.
- Análisis y evaluación de las violaciones a derechos humanos.
- Vínculo con académicos especialistas en el tema, organizaciones civiles y movimientos sociales.



GOBIERNO DEL DISTRITO FEDERAL
México-La Ciudad de la Esperanza

Secretaría de Desarrollo Social

Este proyecto fue apoyado con recursos del Programa de Coinversión del GDF

“Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa en el Distrito Federal, será sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente.”

ÍNDICE

Palabras breves

¿Qué son los derechos humanos?

¿Quiénes y cuándo se cometen las violaciones a los derechos humanos?

¿Qué puedo hacer y a dónde puedo acudir?

Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal

Organizaciones de la Sociedad Civil

Declaración Universal de los Derechos Humanos



Palabras Breves

En el Centro de Derechos Humanos “Fr. Francisco de Vitoria O.P.” A.C. consideramos que el respeto y ejercicio de los derechos humanos son vitales para el desarrollo integral de las personas. A fin de contribuir con este principio, promovemos que las personas conozcan sus derechos, se apropien y comprometan con ellos y denuncien actos violatorios.

Esta cartilla contiene información básica acerca de los derechos humanos. Explica de manera sencilla qué son los derechos humanos, quiénes y cuándo se cometen las violaciones a los mismos y dónde podemos denunciar este tipo de actos. Incluye también la Declaración Universal de los Derechos Humanos, la cual enmarca lineamientos elementales para la seguridad y protección integral, física y mental, de las personas. Esperamos que sea una herramienta útil para acercar a la población en general y a sectores en situación de discriminación al tema de los derechos humanos.

Área de educación, promoción y difusión.



¿Qué son los derechos humanos?

Los derechos humanos son un conjunto de principios inherentes a las personas, es decir, que hombres y mujeres tenemos derechos desde que nacemos hasta que morimos. Son principios jurídicos y están enunciados dentro de un marco normativo en todos los países con la finalidad de proteger la integridad física y mental de las personas.

Los derechos humanos están enunciados en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, que es uno de los instrumentos más importantes que existen dentro del marco normativo internacional de los derechos humanos. En este documento se encuentran los derechos de todas las personas sin distinción alguna.

En México los derechos humanos están proclamados en la **Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos** en el apartado de las **garantías individuales**. Son las obligaciones que tiene el gobierno mexicano respecto a los derechos humanos de las personas que habitan en el país.



¿Quiénes y cuándo se cometen las violaciones a los derechos humanos?

Todas las personas estamos expuestas a sufrir violaciones a nuestros derechos. Las violaciones a los derechos humanos son aquellas **acciones en donde los funcionarios públicos o autoridades abusan del poder, niegan a las personas sus derechos o amenazan con negárselos.**¹

Las violaciones a los derechos humanos pueden ser cometidas por:

Acción

Cuando alguna autoridad de manera directa utiliza métodos “coercitivos” violentos, amenaza física o verbalmente a un individuo o un colectivo y daña su integridad.

Omisión

Cuando alguna autoridad conoce de acciones violatorias a la integridad física o mental de cualquier persona y no hace nada para detenerlas o prevenirlas.

Aquiescencia

Cuando un particular afecta la integridad física o mental de cualquier persona, con el consentimiento o conocimiento de alguna autoridad.

¹ Red Nacional de Organismos de Derechos Humanos "Todos los Derechos para Todos"



¿Qué hacer y a dónde acudir?

Cuando somos víctimas de alguna violación a nuestros derechos es importante que **denunciemos** los hechos y que la o las personas **responsables sean llevadas ante la justicia**. Para llevar a cabo denuncias de violaciones a nuestros derechos podemos acudir a los organismos públicos de protección a los derechos humanos (**Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal**) o a las **Organizaciones de Derechos Humanos de la Sociedad Civil**.

Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal

En el Distrito Federal se encuentra la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal. Ante ella podemos presentar quejas en contra de alguna autoridad o en caso de violación a nuestros derechos. La queja debe ser presentada por **escrito**, escribir **nombre** y **apellidos** de la o las **personas afectadas**, **domicilio** (calle, número, colonia, delegación, código postal) y **teléfono**. Si no contamos con teléfono anotamos el **número telefónico** de un familiar o amistad donde podamos **recibir recados**.

Después, se hace una breve **descripción de los sucesos**, la **fecha**, el **nombre** y el **cargo** de la **autoridad que violentó nuestros derechos**. También podemos anexar copia de la **documentación o antecedentes para fundamentar nuestra queja**.



No olvidemos **firmar**, si no sabemos escribir colocamos nuestra **huella digital**.

La CDHDF se encuentra en:

Avenida Chapultepec # 49
Colonia Centro
Delegación Cuauhtémoc
México, D.F.
C.P. 06040

Teléfono 52 29 56 00

Correo electrónico: cdhdf@cdhdf.org.mx

Página web: www.cdhdf.org.mx



Organizaciones de los Derechos Humanos de la Sociedad Civil

En las Organizaciones de Derechos Humanos de la Sociedad Civil podemos llevar una queja sobre violación a nuestros derechos. Éstas brindan **asesoría jurídica y/o asistencia psicológica a víctimas de violaciones de derechos humanos.**

A continuación mencionamos algunas de las organizaciones a las cuales puedes acudir:

ACCIÓN DE LOS CRISTIANOS PARA LA ABOLICIÓN DE LA TORTURA

Huatusco # 21-502

Colonia Roma Sur

Delegación Cuauhtémoc

México, D.F.

C.P. 0677

Teléfono 52 64 65 15 Fax 52 64 73 32 y 59 01 25 39

acat@att.net.mx

CENTRO DE DERECHOS HUMANOS "FR. FRANCISCO DE VITORIA O.P."A.C.

Odontología # 35

Colonia Copilco Universidad

Delegación Coyoacán

México, D.F.

C.P. 04360

Teléfono 56 58 85 09

www.derechoshumanos.org.mx



CENTRO DE DERECHOS HUMANOS
“MIGUEL AGUSTÍN PRO JUÁREZ” A.C.

Serapio Rendón # 57-B
Colonia San Rafael
Delegación Cuauhtémoc
México, D.F.
C.P. 06470
Teléfono 55 66 78 54, 55 46 82 17 y 55 35 68 92
www.centroprodh.org.mx

COMISIÓN MEXICANA DE DEFENSA Y PROMOCIÓN
DE LOS DERECHOS HUMANOS

Tehuantepec # 142
Colonia Roma Sur
Delegación Cuauhtémoc
México, D.F.
C.P. 06721
Teléfonos 55 84 91 16
defensa@cmdpdh.org.mx
www.cmdpdh.org.mx

SIN FRONTERAS

Puebla @ 153
Colonia Roma
Delegación Cuauhtémoc
México, D.F.
Teléfonos 55 14 15 21 y 55 14 15 19 Fax 55 14 15 24
sinfronteras@sinfronteras.org.mx
www.sinfronteras.org.mx



DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

Proclamada el 10 de diciembre de 1948

Artículo 1.

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Artículo 2.

1. Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.

2. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona, tanto si se trata de un país independiente, como de un territorio bajo administración fiduciaria, no autónomo o sometido a cualquier otra limitación de soberanía.

Artículo 3.

Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

Artículo 4.

Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre, la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.



Artículo 5.

Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Artículo 6.

Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

Artículo 7.

Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración y contra toda provocación a tal discriminación.

Artículo 8.

Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales reconocidos por la constitución o por la ley.

Artículo 9.

Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.



Artículo 10.

Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

Artículo 11.

1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad, conforme a la ley y en juicio público en el que se le hayan asegurado todas las garantías necesarias para su defensa.

2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

Artículo 12.

Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.



Artículo 13.

1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.
2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país.

Artículo 14.

1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.
2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 15.

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.
2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.



Artículo 16.

1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia, y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio.
2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.
3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

Artículo 17.

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.
2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

Artículo 18.

Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia, así como la libertad de manifestar su religión o su creencia, individual y colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.



Artículo 19.

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.

Artículo 20.

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.
2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

Artículo 21.

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.
2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.
3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.



Artículo 22.

Toda persona, como miembro de la sociedad, tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, mediante el esfuerzo nacional y la cooperación internacional, habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

Artículo 23.

1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.

2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.

3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.

4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

Artículo 24.

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.



Artículo 25.

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

Artículo 26.

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.

2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.



3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

Artículo 27.

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.

2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

Artículo 28.

Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

Artículo 29.

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que sólo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad.



2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.

3. Estos derechos y libertades no podrán, en ningún caso, ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 30.

Nada en esta Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades o realizar actos tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.



DIRECCIÓN GENERAL

Preside las reuniones de todas las áreas y dirige sus actividades. Representa oficialmente al Centro Vitoria en todos los actos externos en los que somos invitados, y es la figura política del Centro.

COORDINACIÓN GENERAL

Coordina las actividades del día a día, vigila la implementación de los planes y la realización de los proyectos diseñados por el equipo de trabajo. Representa al Centro en espacios de decisión, diálogo e interlocución y colabora en las actividades de cabildeo.

JURÍDICO

Brinda asesoría jurídica y orientación legal a víctimas de violaciones a los derechos humanos. Presenta denuncias ante las Comisiones de Derechos Humanos en México y ante la Comisión Interamericana de Derechos Humanos. Colabora en actividades de cabildeo y análisis en diversos temas de la agenda del Centro.

INVESTIGACIÓN

Realiza análisis continuo sobre la situación de los derechos humanos en México, con la finalidad de brindar insumos para contribuir con su difusión y reflexión. Dicho análisis toma en cuenta los acontecimientos internacionales y las acciones gubernamentales, así como el escenario de los grupos en discriminación.

EDUCACIÓN, PROMOCIÓN Y DIFUSIÓN

Diseña, implementa y asesora acciones educativas y de promoción sobre derechos humanos y discriminación con grupos en situación de discriminación, principalmente jóvenes. Actualmente una de las prioridades es el tema del derecho humano al agua.

ADMINISTRACIÓN

Brinda atención al público y canaliza sus intereses y requerimientos a las distintas áreas. Conduce y coordina la parte administrativa de los proyectos que se desarrollan las cuatro áreas. Facilita las actividades cotidianas del Centro.





Centro de Derechos Humanos " Fr. Francisco de Vitoria O.P." A.C.

Miguel Concha Malo
Director General

Ana Luisa Nerio Monroy
Coordinación General

Lorena Peralta Rojas y Amanda Ramos García
Educación, Promoción y Difusión

Salomé Almaraz Reyes
Investigación

José Luis Gutiérrez Román y Alfonso García Castillo
Jurídico

María Elena Nava Ramos
Administración

Dirección:

Odontología #35,
Col. Copilco Universidad
C.P. 04360, México, D.F.
Tel. 56 59 67 97 ext. 227

Correo e:

educacion@derechoshumanos.org.mx
promocion@derechoshumanos.org.mx

Página web:

www.derechoshumanos.org.mx