

niñas, niños y adolescentes.  
derechos y obligaciones de los niños y niñas  
de los derechos humanos por el respeto de  
amiento de las personas en su familia.  
protégelos, defiéndelos, exígelos.  
atención adecuada de tu salud física y me-  
nutrición adecuada • A la educación • A la  
• A la salud 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  
disciplina y buena conducta  
compañerismo  
personas, sin  
No  
personas indigenas discapacitadas  
sexual diferente aceptar condi-  
perjudiciales  
No mentar contra tu vida • Es orgulloso de  
más, las que coincidan con las tuyas y las que  
esas • Actuar con responsabilidad respetando  
mana • 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 cigarros 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, pídelos.

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

- A la educación
- Respetar a tus compañeros y compañeras
- Las relaciones familiares y las relaciones 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).