CARTILLA DE DERECHOS de las Mujeres

Gobierno de México | Mujeres
Secretaría de las Mujeres

CARTILLA DE DERECHOS de las Mujeres

Mujeres
Secretaría de las Mujeres

Secretaría de las Mujeres

CAMPAÑA PERMANENTE POR LA IGUALDAD
Y EN CONTRA DE LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES

Tejedoras de la Patria

tejedorasdelapatria.mujeres.gob.mx

Forma parte de la red de mujeres que están ***transformando México.***

MARCA

079

OPCIÓN 1

LÍNEA DE LAS MUJERES

Infórmate sobre **tus derechos y cómo ejercerlos.**
Atención a mujeres en situación de violencias.

Cartilla de Derechos de las Mujeres
Primera edición, 2025.

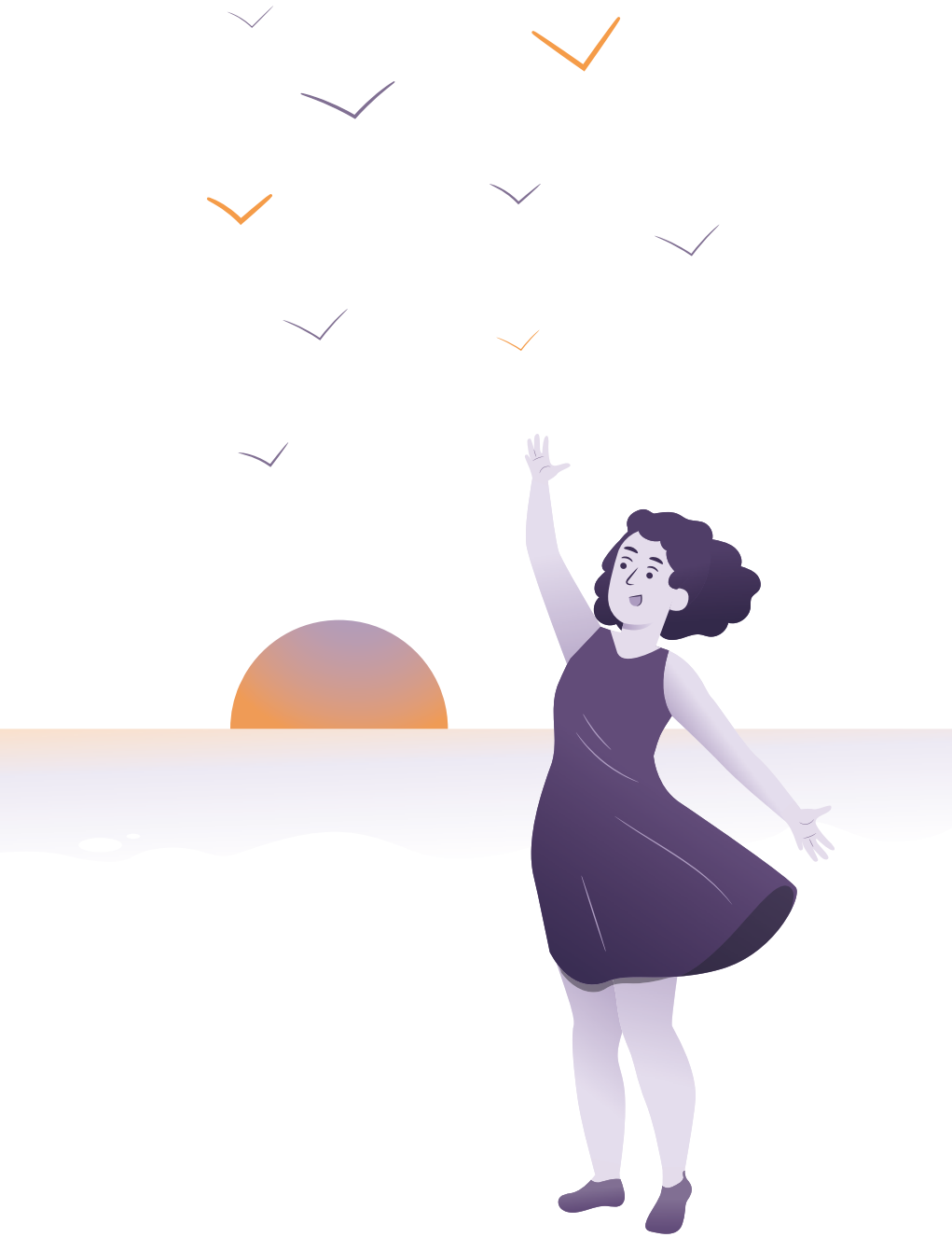
D.R. © Secretaría de las Mujeres

Comité redactor para la elaboración de la Cartilla de Derechos de las Mujeres:
Ángela María Guerrero Alcántara
Daniela Helue Moctezuma Aguilera
Frida Hyadi Díaz González
Karla Micheel Salas Ramírez
Friné Haydee Salguero Torres

Esta Cartilla es de distribución gratuita.
Prohibida su venta.

Hecho en México.

Gobierno de México | Mujeres
Secretaría de las Mujeres



Hoy quiero reconocer no sólo a las heroínas de la Patria -a las que seguiremos exaltando-, sino también a todas las heroínas anónimas; a las invisibles que con estas líneas hacemos visibles, a las que con nuestra llegada a la Presidencia y estas palabras hago aparecer. Las que lucharon por su sueño y lo lograron, las que lucharon y no lo lograron. Llegan las que pudieron alzar la voz y las que no lo hicieron; llegan las que han tenido que callar y luego gritaron a solas, llegan las indígenas, las trabajadoras del hogar que salen de sus pueblos para apoyarnos a todas las demás, a las bisabuelas que no aprendieron a leer y a escribir porque la escuela no era para niñas, llegan nuestras tías que encontraron en su soledad la manera de ser fuertes. A las mujeres anónimas, las heroínas anónimas que, desde su hogar, las calles o sus lugares de trabajo, lucharon por ver este momento. Llegan nuestras madres que nos dieron la vida y después volvieron a dárnoslo todo, nuestras hermanas que desde su historia lograron salir adelante y emanciparse, llegan nuestras amigas y compañeras, llegan nuestras hijas hermosas y valientes, y llegan nuestras nietas; llegan ellas, las que soñaron con la posibilidad de que algún día no importaría si naciéramos siendo mujeres u hombres, podemos realizar sueños y deseos sin que nuestro sexo determine nuestro destino.

Llegan ellas, todas ellas, que nos pensaron libres y felices

Claudia Sheinbaum Pardo
PRESIDENTA DE MÉXICO

1 de octubre de 2024. Discurso de toma de protesta como Presidenta Constitucional de los Estados Unidos Mexicanos.

CARTILLA DE DERECHOS
de las Mujeres
Gobierno de
México
Mujeres

Contenido

1. Derecho a ser libre y ser feliz 10

2. Derecho a vivir en familia, en paz y con bienestar 12

3. Derecho a la educación 14

4. Derecho a la salud 16

5. Derecho a la vivienda 18

6. Derechos comunitarios 20

7. Derecho a una identidad y a tener autonomía 22

8. Derecho a la cultura 26

9. Derecho a la libre expresión y al libre tránsito 28

10. Acceso y derecho a la justicia 30

11. Derecho a la participación política 33

12. Derechos digitales 34

13. Derechos de las niñas y las adolescentes 37

14. Derecho a un trabajo digno y a un salario igualitario 38

15. Derecho a una vida libre de violencias 40

Gobierno de México | Mujeres
Secretaría de las Mujeres

Introducción

Es tiempo de mujeres.

Con esta frase muchas mujeres nos sentimos orgullosas y emocionadas porque a veces no somos escuchadas ni tomadas en cuenta como quisiéramos; de hecho, como merecemos.

Algunas otras mujeres, y los hombres en general, se preguntan qué significa y cómo pueden formar parte de ello.

Resulta que **nuestras abuelas o nuestras madres se quedaron con sueños pendientes** y queremos que nuestras hermanas, nuestras hijas, nuestras sobrinas, nuestras nietas, nosotras mismas, tengamos **una realidad mucho mejor, mucho más justa, más amorosa; que ser mujer no signifique ser más, pero tampoco menos.** Por eso nos emociona pensar que al fin es nuestro tiempo.

¿Te imaginas? Es la primera vez en toda la historia que elegimos a una mujer como Presidenta de la República.

Cuando lo pensamos, es difícil no preguntarse por qué pasó tanto tiempo para que eso ocurriera. Pero este es un buen momento para reflexionar cuál ha sido y cuál es el papel de las mujeres en nuestra sociedad y también una gran oportunidad para conocer y ejercer nuestros derechos como mujeres.

Queremos que las niñas crezcan y se desarrollen en libertad plena con la conciencia de que ***es su derecho convertirse en las personas que quieran ser y contar con las oportunidades para lograrlo.***

También queremos decirles a los hombres que para lograr esta misión es muy importante que conozcan los derechos de las mujeres; ello nos ayudará a todas y todos a construir una sociedad mejor.

Si una mujer quiere atender las labores de su casa, que así sea, pero si quiere ser **policía, bombera, empresaria, deportista, artista, científica, astronauta, campesina; maestra, ingeniera, doctora, arquitecta, diputada, senadora, Presidenta**, que sepa que ¡puede ser lo que quiera!

*Todas las mujeres en México deben saber que **tienen derecho a cumplir sus sueños** y las autoridades están obligadas a garantizar las condiciones para que esto suceda.*

Han pasado muchísimos años para que en nuestra sociedad se entienda que hombres y mujeres tenemos las mismas capacidades y los mismos derechos.

Hoy es tiempo de que nos miremos como iguales y construyamos juntas y juntos una sociedad mejor.

¡Claro que se puede!

Aunque falta todavía mucho por hacer, las luchas de otras mujeres a lo largo del tiempo han dado sus frutos.

Hoy en día vemos a más y más mujeres en todos los espacios y responsabilidades. Poco a poco está cambiando la idea de que hay actividades que sólo son para hombres y otras que sólo son para mujeres.

Antes se creía que el único destino de una mujer era casarse, tener hijos e hijas y cuidarlos. Aunque es un trabajo valioso que sostiene la vida, por siglos se invisibilizó el papel de las mujeres en la sociedad y en la historia.

La realidad es que las mujeres siempre hemos estado presentes en nuestra comunidad y en las luchas de nuestro país: nos movilizamos por la eliminación de la esclavitud, por la defensa de los derechos de la tierra y del trabajo, por el derecho a votar y ser votadas, por nuestras libertades y, entre otras acciones, sin duda somos parte de la construcción de la democracia.

*Hemos alzado la voz cuando se nos han cerrado las puertas y **hemos logrado que se reconozca nuestro papel en la historia y en la vida de la nación.***

Hoy vemos a mujeres en el deporte, en la cultura, en las empresas, llegando a la luna, gobernando, casadas, solteras, divorciadas, con hijos y sin hijos.

Todas tenemos derechos

Las mujeres somos más de la mitad de la población en México y en el mundo. Cada vez es más claro que hombres y mujeres podemos trabajar juntos en condiciones igualitarias para abonar al cambio y a la transformación.

Como primera mujer Presidenta, la Doctora Claudia Sheinbaum Pardo plasmó en diversas leyes **la igualdad sustantiva. Por primera vez, las mujeres estamos en la Constitución.**

Los derechos son para todas las personas, no importa dónde naciste, cuánto dinero tienes, el color de tu piel, la lengua que hables, cómo te veas o dónde vivas.

Eso significa que todas las autoridades mexicanas, -las y los gobernantes, las y los legisladores, personas juzgadoras, funcionarias y funcionarios públicos,- deben garantizar el trato igual entre hombres y mujeres, así como garantizar los mismos derechos, sin discriminación.

¡Las mujeres merecemos vivir con bienestar, en paz y sin violencias!

Todas las personas tenemos derecho a vivir bien, poniendo al centro nuestra dignidad y bienestar.

También es importante compartirte que nuestros derechos están hilados; se tejen unos con otros. **Por ejemplo, es difícil que una mujer pueda ejercer su derecho a estudiar si su salud no se garantiza, si no tiene acceso a una buena alimentación o si no tiene manera de llegar a la escuela;** es decir, si otros derechos no están garantizados.

Las autoridades deben **garantizar tus derechos**

Es fundamental que las mujeres conozcamos nuestros derechos para ejercerlos, defenderlos y exigir su cumplimiento. Así nace la **Cartilla de Derechos de las Mujeres:** como una herramienta práctica y de consulta útil para los distintos espacios de la vida cotidiana.

Los derechos humanos están protegidos por la Constitución y diversas leyes. Los gobiernos, las y los legisladores, las y los jueces y ministros, todos los poderes, tienen la responsabilidad principal de garantizar el respeto de nuestros derechos sociales, económicos, políticos, culturales y ambientales.

Esto incluye hacer leyes, ponerlas en práctica y asegurarse de que funcionen. Además, son responsables de vigilar su cumplimiento.

En esta cartilla encontrarás algunos de los **derechos básicos que tenemos las mujeres.**

A continuación podrás conocer algunos derechos que deben ser garantizados. Si bien puede haber otros, estos son algunos que consideramos como punto de partida.

CONOCE TUS DERECHOS

1. Derecho a ser libre y ser feliz

Los espacios que habitamos

Tú tienes derecho a tener un hogar donde vivas feliz, a ir a la escuela desde pequeña, a decir lo que piensas, a caminar con seguridad por donde quieras y a cualquier hora; a vivir sin miedo, a soñar y cumplir tus sueños, a tener un trabajo, una casa y si así lo quieres, a construir una familia. También tienes derecho a no establecer una familia si no lo deseas.

Tienes derecho a decidir sobre tu cuerpo y a no ser obligada a nada; a decir 'no' si alguien quiere hacer algo que tú no desees y a ser atendida en cualquier clínica de salud cuando estés enferma.

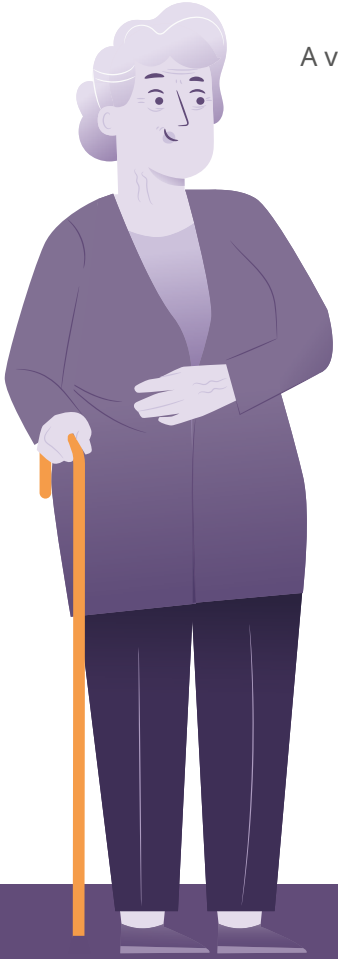
No olvides que en este país todos y todas las adultas mayores tienen derecho a una pensión que otorga el Gobierno de México cuando cumplen 65 años, con independencia de la pensión que recibas por lo que trabajaste.

Queremos compartirte una noticia importante y que impacta de forma significativa en la vida de las mujeres: la Presidenta Claudia Sheinbaum instruyó que puedas acceder a la pensión de las adultas mayores a partir de los 60 años a manera de reconocimiento al trabajo de cuidados que las mujeres han ejercido históricamente y que acompañan la vida de familias y los territorios que habitan.

Las y los legisladores lo aprobaron y hoy es un derecho. Es importante que sepas que en 2025 se otorgará pensión a mujeres que cumplen 64 años y año con año se irá reduciendo la edad para que puedas recibirla.

Es decir, una mujer tiene derechos desde que nace hasta que envejece, durante todo su ciclo de vida. Se trata de vivir bien y felices, que nos tratemos entre todas y todos con respeto.

Las mujeres somos diferentes y diversas. Estamos presentes en muchos espacios: en el hogar, el trabajo, los centros de salud o las escuelas. Pero también en la comunidad, la política o en la familia.



A veces en muchos de esos espacios no se toman en cuenta nuestras necesidades o no se habla de lo que pensamos. **En cada uno de estos espacios, tu voz, conocimientos, participación y experiencia son importantes.**

Mereces habitar todos los espacios con respeto y dignidad, sin importar tu edad, color de piel, situación económica, nivel de estudios, si eres migrante o si vives con alguna discapacidad.

2. Derecho a vivir en familia, en paz y con bienestar

Nuestros hogares y nuestras familias

¿Sabías que las familias que hay en México son diversas y que en la mayoría de los casos son las mujeres quienes cuidamos y sostenemos este espacio?

Todas las familias son diferentes y se integran de diversas maneras. No hay un sólo tipo de familia pero sí debemos encontrar en todas, un espacio seguro, amoroso, un entorno de respeto y donde podamos desarrollarnos libremente.

En la familia tenemos derecho a vivir libres de violencias, a acceder a una alimentación sana con alimentos suficientes, de calidad y adecuados; ***a cubrir nuestras necesidades básicas, a una vida saludable con bienestar físico, mental y social; a un medio ambiente limpio, a una vivienda digna y a la identidad.***

En México, las mujeres destinamos mucho tiempo al cuidado de los demás. Ya sea a las tareas del hogar, a atender a las niñas y niños, así como otras actividades que satisfacen las necesidades básicas de nuestras familias. Hasta ahora, ese trabajo no ha sido reconocido.

Compartir estas responsabilidades con todos los integrantes de la familia es el primer paso del **reconocimiento a un trabajo valioso que sostiene la vida** y al mismo tiempo nos permite seguir ejerciendo otros derechos.

Lamentablemente a veces en los círculos más cercanos a nosotras, existe la posibilidad de ser afectadas por la violencia y se manifiesta de distintas formas. Tienes derecho a vivir libre de todo tipo de violencia y a denunciarla para que se detenga.

Atención: Si tú o tu familia está sufriendo algún tipo de violencia física, psicológica, económica, patrimonial o sexual, no olvides que los ministerios públicos y las fiscalías especializadas te deben atender y ayudar. Estas instituciones deben encargarse de velar por tu seguridad. Si acudes a alguna de ellas y te niegan el acceso por alguna razón, puedes denunciar a la institución.

3. Derecho a la educación

Las mujeres y nuestro derecho de ir a la escuela

¿Sabías que todas las personas tenemos derecho a una educación basada en la igualdad y el respeto?

La educación es un derecho por el que históricamente las mujeres hemos alzado la voz para exigir que se nos garantice, pues todas las personas debemos tener la oportunidad de desarrollar nuestras facultades y capacidades, además de reconocer nuestros derechos y libertades.

Tú tienes derecho a ir a la escuela ***y nadie puede negártelo.***

La educación a la que tenemos derecho comienza con la inicial, preescolar, primaria, secundaria, hasta la media superior y superior.

Nuestra Constitución establece que la educación debe ser gratuita, laica y científica, respetando la libertad religiosa. **En caso de pertenecer a una nación originaria, comunidad indígena o afromexicana, la educación debe ser impartida en tu lengua.** No importa que edad tengas porque también hay educación para adultas y adultos.

Tenemos derecho a ser beneficiarias del sistema de becas financiado por el Estado, como las Becas Benito Juárez, dirigidas a estudiantes de educación básica, media y superior. Asimismo, ahora se implementará la Beca Rita Cetina, un programa impulsado por la Presidenta Claudia Sheinbaum, que beneficiará a todas y todos los alumnos de preescolar, primaria y secundaria en escuelas públicas, con prioridad para las familias en situación de pobreza.

Importante: La autoridad que garantiza el derecho a la educación es la Secretaría de Educación Pública, encargada de velar por las escuelas, maestras y maestros y la administración, como de elaborar los libros de texto gratuitos, fijar el calendario escolar, los periodos vacacionales, el nombramiento de maestros y maestras, entre otros asuntos importantes. Asimismo las entidades de la República, es decir, cada gobierno estatal cuenta con su propia autoridad educativa.

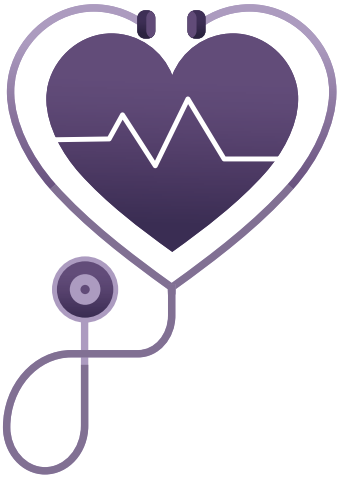
4. Derecho a la salud

Las mujeres y nuestro derecho a la salud

¿Sabías que tienes derecho a recibir atención médica de calidad, integral y gratuita, sin importar tu edad, situación económica, lugar de residencia, identidad de género o cualquier otra condición?

Esto incluye acceso a servicios de salud física, mental, sexual y reproductiva.

Según nuestra Constitución, el sistema de salud público debe garantizar el acceso a los servicios de salud en un ambiente seguro y debe brindar atención de calidad. También se deben reconocer e integrar prácticas de la medicina tradicional, como la partería, por ejemplo.



Tú tienes derecho a que te atiendan cuando te enfermas, pero también tienes **derecho a ir a consultas médicas, a acceder a medicamentos y tratamientos en clínicas y hospitales públicos;** asimismo a recibir información clara y oportuna sobre cómo cuidarnos.

La atención médica debe adaptarse al contexto social, cultural o geográfico; si hablas una lengua indígena tienes derecho a contar con un intérprete o traductor en tu idioma.

El personal médico debe de establecer una comunicación que te haga sentir cómoda, segura y con respeto; evitando cualquier estigma o discriminación, especialmente si eres una mujer indígena, afrodescendiente, de la población LGBTIQ+, migrante, con discapacidad o en situación de vulnerabilidad.

Algo que es sumamente importante en el ejercicio pleno de nuestro acceso a la salud es que también **tenemos derecho a recibir información que ayude a la prevención y tratamiento de enfermedades que afectan a las mujeres** como el cáncer de mama o de útero, infecciones urinarias, virus del papiloma humano, quistes en los ovarios, entre otras.

Aunque aún hay muchos estigmas sobre nuestro cuerpo y nuestra intimidad, recuerda que también tienes derecho a recibir información y atención en todas las etapas de tu vida sexual y reproductiva: tu salud menstrual y la salud durante la gestación o embarazo.

Tienes derecho a recibir información sobre los diversos métodos anticonceptivos que existen y utilizar el que sea de tu preferencia de acuerdo a las necesidades de tu cuerpo y de tu vida.

Finalmente, toda tu información médica debe ser manejada con confidencialidad, respetando tu derecho a la privacidad.

Importante: Las instituciones responsables de garantizar tu derecho a la salud son la Secretaría de Salud, IMSS, ISSSTE, IMSS Bienestar, servicios estatales de salud, institutos nacionales de Salud y DIF, no olvides que si alguna de estas instituciones te niega el acceso o te discrimina se puede denunciar ante las autoridades competentes.

5. Derecho a la vivienda

El lugar que habitamos

Durante mucho tiempo, las mujeres hemos enfrentado obstáculos para el acceso a una vivienda adecuada, ya sea por la violencia, la discriminación, la falta de acceso a créditos, reclamos de herencias, carencias culturales o muchos otros motivos que históricamente nos impedían ser propietarias.

Las mujeres tenemos derecho a un techo adecuado que podamos costear, acorde a nuestras necesidades, que cuente con acceso a servicios, escuelas y empleos; también tenemos derecho a tener seguridad de la tenencia de nuestra vivienda sin la amenaza del desalojo o la expulsión de nuestros hogares o tierras.

Nuestra Constitución reconoce las condiciones de vida de los pueblos y comunidades indígenas, sus espacios para la convivencia y recreación mediante acciones que garanticen el acceso al financiamiento para la construcción y mejoramiento de vivienda, así como la ampliación de la cobertura de los servicios sociales básicos en armonía con su entorno natural y cultural, sus conocimientos y tecnologías tradicionales.

Importante: Si no has podido ejercer este derecho puedes acudir a la Secretaría de Desarrollo Agrario, Territorial y Urbano (SEDATU), al Instituto del Fondo Nacional de la Vivienda para los Trabajadores (INFONAVIT) y a la Comisión Nacional de Vivienda que cuentan con programas para regularizar la tenencia de la tierra, así como para brindar subsidios.

6. Derechos comunitarios

Nuestras comunidades

¿Sabías que la comunidad es una de las formas de organización más antiguas y que en ella mujeres y hombres conviven y colaboran entre sí para alcanzar fines comunes?

Sin importar si vives en una ciudad o en una zona rural, tienes derecho a acceder a servicios públicos que te permitan a ti, a tu familia y a tu comunidad disfrutar de una vida digna (por ejemplo, la electricidad, el agua potable, el manejo óptimo de la basura).

Cuando no se cumplen estos derechos, son las mujeres las más afectadas, pues casi siempre son las responsables de sostener la vida diaria, es decir, de cuidar a las y los demás.

Los municipios y las alcaldías y, en algunos casos, las comunidades, son los encargados de gestionar estos servicios.

Para muchos pueblos indígenas y afromexicanos, la comunidad es el centro de su vida social y cultural. Permite reproducir la vida y resolver los problemas en colectivo.

Dentro de una comunidad existen **derechos individuales y colectivos,** es decir, los que se ejercen como pueblo.

Si formas parte de una comunidad indígena o afromexicana, como mujer, tienes derecho a participar de manera activa en su vida social, a ser escuchada y a participar en las decisiones que tome la asamblea.

El territorio y el medio ambiente son elementos importantes que sostienen la vida, el bienestar, la cultura y la supervivencia de la propia comunidad y del planeta.

Históricamente, las mujeres en los territorios hemos tenido una participación activa y vital en el cuidado de la tierra: la hemos trabajado y defendido.

Sin embargo, algunos de nuestros derechos como acceder a la tierra y a los bienes naturales, se han visto limitados. Por eso nuestra Presidenta ha planteado un programa para otorgar títulos de propiedad sobre la tierra.

7. Derecho a una identidad y a tener autonomía

Nuestro cuerpo

¿Sabías que las mujeres tenemos derecho a decidir libremente sobre nuestro cuerpo, cómo cuidarlo y cómo protegerlo?

Desde que nacemos tenemos el derecho a una identidad, es decir, a que se respeten todos los rasgos que te van caracterizando como persona, eso **incluye el acceso gratuito a un acta de registro de nacimiento y, a lo largo de nuestra vida, el acceso a otros documentos.**

Tenemos derecho a tomar decisiones sobre aspectos importantes de nuestra vida, sin interferencias de nadie más; **es decir, al libre desarrollo de la personalidad.**

Esto significa que tenemos la libertad de elegir a quién amar, cómo vestirnos y expresarnos, sin que nadie nos calle o limite, el estilo de vida que queramos llevar, el tipo de deporte que queramos realizar y hasta el tipo de educación o profesión que queramos elegir.

Este derecho promueve tu autonomía y libertad, el respeto a la diversidad, la igualdad y la no discriminación.

El único límite es que tus decisiones y acciones no afecten los derechos de las y los demás.

A pesar de que a veces se murmure a nuestro alrededor o existan prejuicios hacia las demás personas,**todas las mujeres tenemos el derecho de vivir y expresar nuestra sexualidad de forma libre, autónoma e informada, sin que nadie pueda acceder a nuestro cuerpo sin consentimiento.**

El consentimiento es un elemento sumamente valioso para nuestros cuerpos y vidas pues es la aceptación verbal o no verbal que otorgamos libremente por el sentimiento o la voluntad de querer participar en una relación o acto sexual. **Esto significa que ninguna persona, sin importar la relación o parentesco, puede forzarte a participar en una relación o acto sexual, ya que esto constituye un delito.**

También tienes derecho a decidir sobre **el número de hijos e hijas que deseas tener, cuándo tenerlos, o, si así lo prefieres, no tenerlos.**

Las mujeres muchas veces realizamos dobles y triples jornadas de trabajo y cuidado (en la familia, la comunidad, los animales de traspatio, la huerta, entre otras) pero **recuerda que también tenemos derecho a descansar, a divertirnos y a tener momentos de hacer cosas que nos gusten.**

Tienes derecho a que te cuiden cuando te enfermas, y a disponer del tiempo y las herramientas necesarias **para cuidarte a ti misma y a cuidar a los demás,** en condiciones dignas y de forma que no afecte tus demás derechos.

Las mujeres y su derecho a la maternidad

¿Sabías que las mujeres tenemos derecho a una maternidad libre y voluntaria?

La maternidad digna es esencial para una sociedad que reconoce y respeta los derechos de las mujeres que deciden ser madres. La lucha por este reconocimiento no solo ha sido una necesidad sino que es clave para avanzar hacia la igualdad y la justicia.

Las mujeres tenemos derecho a recibir atención integral antes, durante y después del embarazo. Asimismo a recibir trato digno, incluyente, confidencial y respetuoso durante la atención médica en dicho proceso.

Tienes derecho a recibir información suficiente, adecuada, veraz y comprensible para decidir libremente y otorgar consentimiento sobre la atención que vas teniendo y las sugerencias que en el proceso te van realizando.

En nuestra Constitución se establece que ***tenemos derecho a espacios que cuenten con lo necesario para la atención del embarazo, parto y puerperio (es decir, el periodo de tiempo en el que el cuerpo de una mujer vuelve a la normalidad despúes del parto);*** también a recibir información clara y oportuna sobre nuestro estado de salud y el de la persona recién nacida, además de saber sobre sus cuidados, lactancia y esquema de vacunación.

En caso de no ser atendida correctamente tienes derecho a expresar tu inconformidad ante las autoridades de la unidad médica o bien ante la Comisión de Derechos Humanos de tu entidad o en la Comisión Nacional de los Derechos Humanos.

8. Derecho a la cultura

Nuestra cultura

La cultura de las comunidades y los pueblos abarca todos los rasgos comunes que identifican a sus integrantes: la lengua, las artes, la historia, las tradiciones y la forma de vida, la tenencia de la tierra.

Todos y todas compartimos elementos culturales, reproducimos y generamos cultura, hábitos, modos de vida, maneras de ser y ver el mundo.

Todas las personas ***tenemos derecho a expresar y desarrollar nuestra cultura.***

Hay instituciones culturales a nivel nacional, estatal y municipal que ayudan a que estos derechos se cumplan. Las mujeres de comunidades indígenas y afromexicanas también tienen derecho a preservar, proteger y desarrollar su patrimonio cultural.

9. Derecho a la libre expresión y al libre tránsito

Las mujeres en el espacio público

¿Sabías que las mujeres tenemos derecho a usar de manera libre y segura las calles, edificios, parques, caminos, transporte público, en las escuelas, el trabajo o en cualquier lugar?

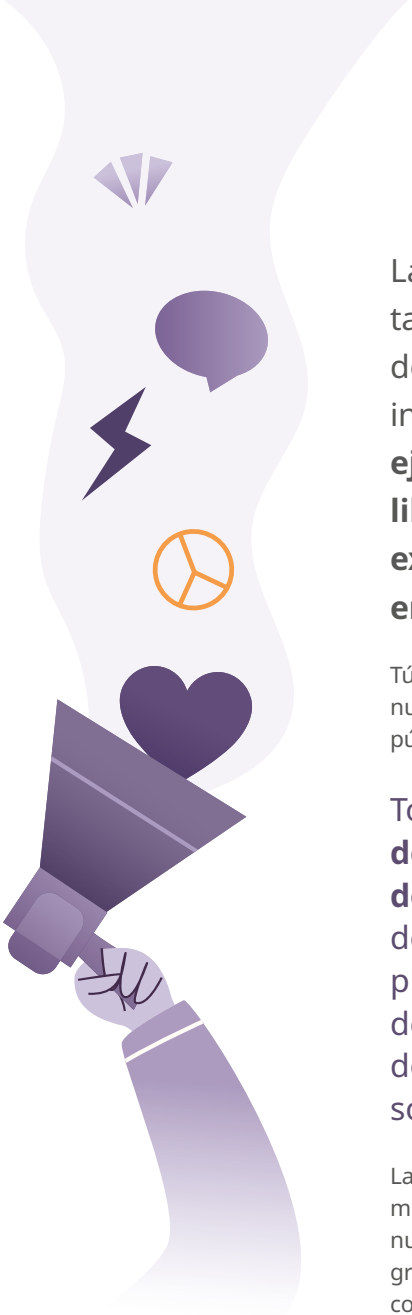
El espacio público es un lugar de uso y disfrute colectivo, de acceso gratuito para todos y todas, donde nos podemos encontrar como personas o en grupo.

En esos espacios **se debe garantizar nuestro derecho a la seguridad integral, con respeto a las diferencias y diversidades**.

Esto significa que puedes caminar en libertad, vestir como quieras sin que eso implique que seas discriminada, que te falten al respeto, sufras acoso o violencia.

Si una niña camina, juega y se siente segura en el espacio público, cualquiera puede sentirse así. **Las familias, comunidades y autoridades deben respetar estos derechos.**

Hacer uso de la vía pública también implica que puedes expresarte libremente, hablar alto y reclamar tus derechos sin miedo.



La protesta pacífica es también una forma efectiva de actuar frente a la injusticia, **es una forma de ejercer tus derechos a la libertad de reunión, de expresión y de participación en los asuntos públicos.**

Tú y todas las personas podemos expresar nuestras quejas y aspiraciones de manera pública.

Todas las mujeres **tenemos derecho a organizarnos de manera colectiva** para defender y exigir el cumplimiento de nuestros derechos, ya sea a través de sindicatos, grupos de la sociedad civil o colectivos.

La historia ha demostrado que cuando las mujeres nos unimos, podemos mejorar nuestras condiciones de vida y generar grandes transformaciones para nuestra comunidad, nuestras familias y para nosotras mismas.

10. Acceso y derecho a la justicia

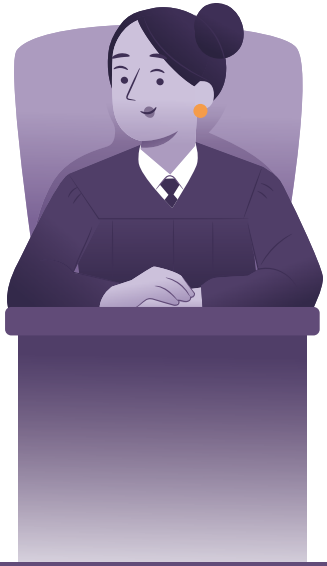
Las mujeres y nuestro derecho a acceder a la justicia

¿Sabías que las mujeres tenemos derecho a acceder a la justicia con perspectiva de género, es decir, que se considere nuestras necesidades y experiencias propias?

La justicia implica que las autoridades cumplan con las obligaciones que las leyes establecen para que las mujeres podamos acceder a la justicia en condiciones de igualdad.

Los servicios que prestan las autoridades siempre deben ser gratuitos, seguros, fáciles de encontrar, estar cerca de tu hogar y los procedimientos para acceder a tus derechos, deben ser sencillos y rápidos.

Las autoridades que te brindan los servicios para acceder a la justicia deben ser personas capacitadas para atenderte, conocer las leyes aplicables y buscar en todo momento que tus derechos se cumplan. Queremos recordarte que es importante que en todo momento te sientas respetada y no te hagan sentir mal, ni culpable o vulnerable.



El acceso a la justicia es un derecho que debe garantizarse cuando somos víctimas de un delito, pero también **es el mecanismo para que se nos garanticen todos nuestros derechos.**

Por ejemplo, si fuiste víctima de un delito, la policía y los ministerios públicos deben actuar oportunamente, brindarte protección, atenderte de forma respetuosa y en condiciones dignas; que tu denuncia sea investigada por las autoridades y que el o los responsables sean llevados ante los tribunales, para que así, las personas juzgadoras te garanticen el acceso a la justicia.

El objetivo de un proceso penal es que accedas a la verdad, la justicia y a una reparación integral de los daños.

En caso de ser acusada de un delito, también **tienes derecho a ser considerada inocente hasta que se demuestre lo contrario, a contar con una representación legal gratuita y que represente tus intereses, a un juicio justo, pronto y en condiciones de igualdad.** Las policías, las fiscalías y los tribunales penales deben garantizar estos derechos.

La representación jurídica de las mujeres debe garantizarse a través de la Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas o bien por las defensorías públicas, en caso de ser acusada.

Algunos temas relacionados con la justicia y las mujeres son:

1.- **En materia familiar:** Cuando se trata de la disolución del matrimonio, la pensión alimenticia o la guarda y custodia de hijos e hijas, así como las herencias, entre otros. En estos asuntos, las juezas y los jueces familiares deben garantizar el acceso a la justicia, así como las defensorías públicas deben brindarte acompañamiento jurídico.

2.- **En caso de que nuestros derechos no sean garantizados por las autoridades** o no se respete el principio de igualdad, tenemos la posibilidad de acudir a un juicio de amparo. Esto significa que la máxima norma es la que se establece en la Constitución y que cuando una autoridad no respeta dichas normas, tú puedes manifestarlo ante una autoridad para que se respeten tus derechos.

Para presentar un juicio de amparo, te deben representar de forma gratuita las defensorías públicas o las Comisiones Ejecutivas de Atención a Víctimas.

El acceso a la justicia en el juicio de amparo le corresponde a las juezas y jueces, así como a magistrados y magistradas del Poder Judicial de la Federación. Recuerda que además ya tenemos derecho a elegir a nuestros jueces y autoridades judiciales. Este primero de junio de 2025 será la primera vez que podamos ejercer este derecho.

Las autoridades encargadas de temas como salud, seguridad social, trabajo, vivienda, apoyos, becas, indemnizaciones, migración o asilo, **deben tomar en cuenta la igualdad entre mujeres y hombres en todo lo que hacen.**

Esto significa que deben atendernos sin discriminar, responder rápido a nuestras necesidades y usar procesos claros y fáciles que respeten nuestros derechos.

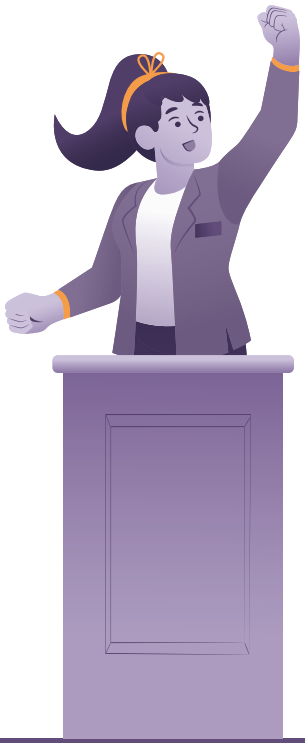
Importante: Para sancionar la difusión de imágenes íntimas sin consentimiento puedes denunciar en los Ministerios Públicos de tu localidad o con la Policía Cibernética de la Comisión Nacional de Seguridad al número 088.

11. Derecho a la participación política

Las mujeres y la participación política

¿Sabías que las mujeres tenemos derecho a participar en distintos espacios políticos cuando votamos, nos organizamos y expresamos nuestra opinión?

La diversidad de mujeres en nuestro país ha abierto camino para estar cada vez más presentes en los espacios de toma de decisiones, incluyendo las decisiones públicas.



La participación política es cualquier acción que realizamos de manera individual o colectiva para influir en los asuntos de nuestro país, estados, municipios o comunidades. Es decir, no solo ejerces tu derecho a la participación política cuando votas, también lo haces cuando participas en una reunión vecinal.

Tú tienes el derecho a votar de manera libre y secreta por quien te parezca la mejor opción para representarte. De esta forma se expresa la voluntad popular y se toma una decisión colectiva.

Al mismo tiempo, también **tienes derecho a postularte y a ser votada, a ocupar un cargo público y a participar en el gobierno.** Sabemos que las mujeres muchas veces no estamos en igualdad de condiciones con los hombres, por lo que se han implementado estrategias como la paridad de género, para que puedas tener más oportunidades de participar.

Involucrarse en la política no solo es participar en las elecciones, tenemos otros derechos políticos importantes para nuestra intervención activa. Por ejemplo, **el derecho a reunirse y organizarse para incidir en la vida pública a favor de tus intereses y el ejercicio de tus derechos, ya sea formando parte de proyectos artísticos o sociales, en un sindicato o en una manifestación pacífica.**

Tienes derecho a que tus ideas y propuestas sean escuchadas y tomadas en cuenta. Recuerda que tu voz en la toma de decisiones es importante, pues así manifiestas tus ideas, demandas y necesidades.

No hay democracia plena sin tu participación y la de todas las mujeres.

12. Derechos digitales

Las mujeres en el espacio digital

¿Sabías que tienes derecho al acceso a Internet?

En nuestro país el 63% de las mujeres no usan internet porque no tienen los conocimientos para hacerlo.

El espacio digital es un punto de encuentro virtual, donde se interactúa a través de plataformas o aplicaciones. Sin embargo, para acceder a este espacio es necesario contar con equipos tecnológicos, calidad de conexión, habilidades de interacción y más herramientas que marcan una exclusión al espacio digital. A esto se le llama brecha digital.

Estar conectada y saber cómo usar las herramientas digitales de manera segura te permite tener acceso a la información y a estar en contacto con personas que te ayudan a generar redes de apoyo para tu vida.

Tenemos derecho a navegar por los espacios digitales sin vivir violencia y a expresarnos sin miedo ni censura; a recibir protección en caso de que vivamos acoso digital, extorsión, amenazas de difusión de imágenes tuyas o de que éstas sean utilizadas sin tu consentimiento.

Tanto las plataformas de redes sociales como las autoridades tienen la obligación de poner a tu alcance formas de reporte accesibles en caso de que vivas violencia digital.

Tienes derecho a la privacidad en internet y a que se respeten tus comunicaciones privadas y no sean reveladas públicamente, también a que tus datos personales estén protegidos por cualquier plataforma que uses, como redes sociales (Facebook, Instagram, X, TikTok, entre otras) o portales de tiendas electrónicas. Es tu derecho controlar cómo se recopilan, almacenan y utilizan tus datos en línea, por eso hay que leer muy bien antes de aceptar cualquier término en dichos espacios.

Para tener acceso a internet gratuito, los gobiernos tienen la obligación de generar la infraestructura necesaria en lugares públicos como plazas, parques o escuelas.

La violencia digital está reconocida en la Ley General de Acceso a una Vida Libre de Violencia en el **Artículo 20 Quáter y en la Ley Olimpia, vigente en los Códigos Penales de todos los estados del país, que reconoce y sanciona cualquier violencia ejercida en el espacio digital.**

13. Derechos de las niñas y las adolescentes

¿Sabías que además de todos los otros derechos las niñas y las adolescentes también están reconocidas en nuestra Constitución?

Sin importar tu edad, si eres niña o adolescente, tienes todos los derechos que se incluyen en esta cartilla y deben ser garantizados de forma prioritaria. **Tienes derecho a ir a la escuela, a descansar y tener momentos de esparcimiento, a tener tus propias creencias religiosas o culturales, reunirte y asociarte para ir a marchar o manifestar tus ideas libremente y a ser tomada en cuenta.** Recuerda que eres dueña de tu vida, y de tu cuerpo que siempre puedes decidir qué te gusta y qué no. Si eres niña, no pierdas jamás tu derecho a imaginar y a soñar.

14. Derecho a un trabajo digno y a un salario igualitario

El lugar donde laboramos

¿Sabías que durante mucho tiempo a las mujeres se nos asignaron ciertas labores por sólo ser mujeres, sin tomar en cuenta nuestros sueños, lo que preferíamos hacer o nuestras capacidades? Además se fue normalizando que se nos pagara menos dinero por realizar el mismo trabajo que los hombres.

Esa situación ha ido cambiando porque en la sociedad existe el entendimiento de que las mujeres pueden trabajar en lo que sea; **es nuestro derecho elegir el trabajo que nos guste y se acomode a nuestros intereses y necesidades.**

La jornada de trabajo debe durar ocho horas por día como máximo y, si trabajas más tiempo, deben pagarte horas extras.

Todas las personas tenemos derecho a 12 días de vacaciones pagadas que van aumentando según tu antigüedad laboral —que podrás tomar cuando tú quieras—, también tenemos derecho a un pago por las vacaciones que no lograste tomar en el periodo correspondiente, seguro social, indemnizaciones, entre otras prestaciones.

Si estás embarazada, tienes derecho conservar tu empleo, a tener una licencia de maternidad de al menos tres meses en los que debes percibir tu salario íntegro y a tener dos días de descanso extraordinario para ejercer tu derecho a la lactancia. También tienes derecho a no realizar trabajos que exijan un esfuerzo mayor al que puedas hacer o que implique un peligro para tu salud.

En cuanto asumió su cargo la Presidenta Claudia Sheinbaum propuso modificar la Constitución para que no existan diferencias en los sueldos de mujeres y hombres que realizan el mismo trabajo por lo que está prohibido que esto suceda. Es decir, **a trabajo igual, salario igual.**

Recuerda que en reconocimiento a lo que han trabajado durante su vida, hoy todas las y los mexicanos tienen derecho a una pensión establecida en la Constitución desde los 65 años y, para las mujeres desde los 60. En este 2025 se iniciará con mujeres de 64 y 63 años.

Trabajo del Hogar

Si te dedicas al trabajo del hogar, estás realizando un trabajo reconocido en la Ley Federal del Trabajo, **por lo que tienes derecho a desarrollarlo en condiciones laborales seguras y dignas.** Es decir, la persona empleadora debe garantizarte un contrato laboral estable y prestaciones de ley como en cualquier trabajo, así como tu incorporación al Seguro Social.

Las instituciones responsables de garantizar este derecho son la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, la Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo y la Secretaría de Economía.

Si no recibes la atención a la que tienes derecho, puedes presentar una queja ante la Comisión Nacional de Derechos Humanos o las comisiones estatales.

15. Derecho a una vida libre de violencias

El *derecho a vivir en paz y libres de violencias* en todos los espacios que habitamos

¿Sabías que las mujeres tenemos derecho a que nadie nos cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte en ninguno de los espacios que habitamos (nuestras familias, la comunidad, las escuelas, las instituciones, el espacio digital o en la política)?

Las mujeres tenemos derecho a que cualquier integrante de nuestras familias, la sociedad, nuestros empleadores, las empresas, los medios de comunicación o de difusión y, por supuesto, las autoridades, respeten y reconozcan nuestros derechos. El Estado mexicano en su conjunto tiene la obligación de garantizarlos.

El derecho a vivir sin violencias significa que, además de disfrutar y ejercer nuestros derechos humanos, ***debemos recibir un trato y educación libres de costumbres, creencias o prácticas que nos discriminen, limiten nuestros derechos, nos humillen o nos hagan sentir inferiores.***

Por ello, se deben respetar nuestra vida, nuestras decisiones, nuestra salud física y emocional, y recibir tratos siempre como iguales y con respeto en cualquier lugar.

Desde que tenemos Presidenta en México, **el derecho a una vida libre de violencias y a la igualdad sustantiva están garantizados nada más y nada menos que en la Constitución,** en específico en el artículo 4to que dice lo siguiente:

"**Todas las autoridades deben condenar las violencias contra las mujeres y aplicar todas las medidas apropiadas para erradicarla.** Las autoridades tienen la obligación de realizar acciones para:

Prevenir la violencia; contar con mecanismos para atender las denuncias de violencia; contar con capacitación permanente y evaluación de las autoridades encargadas de atender y determinar si somos víctimas de violencia; eliminar cualquier norma o instrumento legal que atente contra nuestros derechos y libertades".

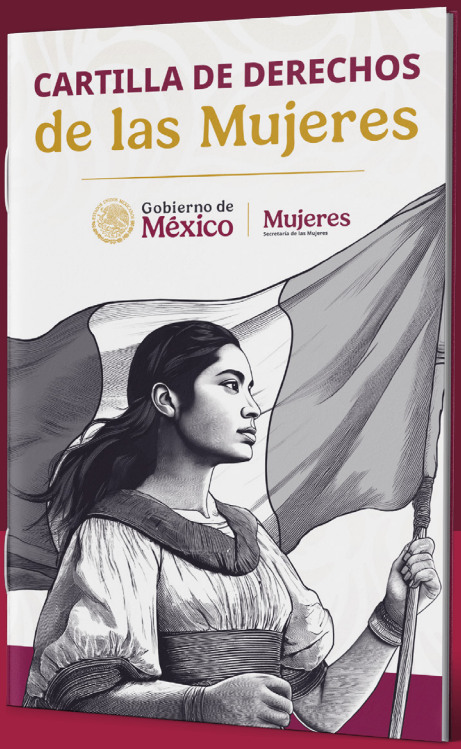
Todas las instituciones del Estado mexicano tienen la obligación de garantizar nuestros derechos y, de manera especial, la Secretaría e Institutos de las Mujeres, deben vigilar a las entidades del gobierno mexicano.

La protección no sólo nos incluye a nosotras, sino también a nuestras familias y a nuestras hijas e hijos. **¡No estás sola! Es tiempo de que las mujeres sepamos que no estamos solas.**

Cuando vivimos algún tipo de violencia y queremos denunciar, las autoridades deben brindarnos atención integral, lo que implica **contar con asesoría legal de forma gratuita que represente nuestros intereses para acceder a la justicia y a una reparación integral del daño;** que nos expliquen de forma clara y sencilla nuestros derechos, las etapas del proceso, los recursos para inconformarnos ante las decisiones de las autoridades; a recibir apoyo psicológico y, en caso de ser necesario, apoyo económico para continuar en nuestra búsqueda de justicia.

En México las mujeres seguimos siendo víctimas de múltiples violencias, discriminación y estigmas sociales, para hacer frente a esto, **necesitamos que más mujeres abracemos y defendamos nuestros derechos; también es necesario que hombres y mujeres ubiquemos ese tipo de conductas que parecen normales pero que abonan a no tratarnos como iguales.**

A través de ello lograremos un cambio cultural que permita que todas y todos tengamos una vida libre de violencias.



Esta Cartilla representa el inicio de ***una etapa de transformación en la vida de las mujeres que habitan este país.***

Hemos depositado en esta Cartilla información relevante para buscar que la vida de las mujeres sea cada vez más digna y libre de violencias.

Por eso te invitamos a tenerla en tu mano, leerla y conservarla para que puedas consultarla, también puedes compartirla y comentarla con las mujeres que te rodean: amigas, compañeras y aliadas.

Mujeres
Secretaría de las Mujeres

"La vida de las mujeres la vamos a transformar todas juntas; ***necesitamos de tu acción y tu voz para lograrlo.***

Como puedes ver, los derechos están presentes en todos los aspectos de la vida cotidiana.

Somos dueñas de nuestra propia vida y de nuestras decisiones; según la Constitución mexicana todos y todas deben respetarlas, así como las autoridades garantizar más y mejores oportunidades para alcanzar la tan anhelada IGUALDAD.

Entre todas y todos podemos hacer que nuestros derechos se conozcan, se respeten y, exigir que se garanticen.

Una sociedad igualitaria es una tarea de todas y de todos. Esta cartilla es el inicio de una serie de acciones que promoverán la igualdad, porque es tiempo de reconocer que las mujeres han sido discriminadas y excluidas durante mucho tiempo pero sobre todo, de saber que esa realidad está cambiando.

Todas y todos podemos hacer de nuestro país un lugar donde podamos convivir de mejor manera entre hombres y mujeres.

Próximamente contaremos con otras cartillas sobre derechos específicos con base en diversos espacios donde convivimos. ***Recuerda que NO ESTÁS SOLA y que tienes derecho a vivir feliz, libre y en paz".***

Citlalli Hernández Mora
SECRETARIA DE LAS MUJERES

Secretaría de las Mujeres

CAMPAÑA PERMANENTE POR LA IGUALDAD
Y EN CONTRA DE LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES

Gobierno de México | Mujeres
Secretaría de las Mujeres