

### Instrumentos normativos

En México tenemos instrumentos legales como la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, los códigos Civil y Penal, la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, la Ley Federal del Trabajo y la de los Trabajadores al Servicio del Estado, y la Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres que establecen derechos que protegen a las mujeres contra la discriminación, la violencia, la explotación y la opresión.

A nivel local contamos con la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del Distrito Federal que considera lo siguiente:

### Tipos de violencia:

- **Psicoemocional**  
(insultos, humillaciones y amenazas)
- **Física**  
(golpes, marcas y actos de tortura física)
- **Patrimonial**  
(destrucción, sustracción de objetos o documentos)
- **Económica**  
(control de ingreso, exámenes de no gravidez, etcétera)
- **Sexual**  
(amenaza, palabras lascivas, hostigamiento, acoso, violación y explotación sexual)
- **Contra los derechos reproductivos**  
(limitar o vulnerar las decisiones reproductivas que tome la mujer)
- **Feminicida**  
(actos que pretendan la muerte de la mujer)

### Modalidades de violencia

- Familiar
- Docente
- Laboral
- Institucional
- En la comunicad

Si eres víctima de cualquiera de estos tipos o modalidades de violencia te sugerimos buscar apoyo en alguna de las instituciones que incluimos en este material

### Derecho a decidir

En cuanto al derecho a decidir sobre tu propio cuerpo, la Ciudad de México es la única entidad federativa en donde puedes interrumpir legalmente tu embarazo durante las primeras 12 semanas de gestación. Para acceder a estos servicios de salud debes acudir a los hospitales de la Ciudad de México que realizan el procedimiento, los cuales puedes consultar llamando a Locatel-Ifletel.

El acceso al aborto legal y seguro es un derecho de las mujeres que se relaciona con los derechos a la vida, a la salud, a la integridad física, a la no discriminación y a la autonomía reproductiva.



Instituciones de la Ciudad de México donde se puede denunciar la discriminación y la violencia contra las mujeres

### Unidades de Atención y Prevención de la Violencia Familiar

Hay una en cada delegación. Los teléfonos son:

Álvaro Obregón	• 5593 2716
Azcapotzalco	• 5319 6550
Benito Juárez	• 5590 4817
Coyoacán	• 5421 7331
Cuajimalpa de Morelos	• 5812 2521
Cuauhtémoc	• 5518 5210
Gustavo A. Madero	• 5537 0535
Iztacalco	• 2235 4614
Iztapalapa	• 2636 1367
La Magdalena Contreras	• 5681 2734
Miguel Hidalgo	• 2614 3582
Milpa Alta	• 5844 1921
Tláhuac	• 5842 5553
Tlalpan	• 5513 9835
Venustiano Carranza	• 5552 5692
Xochimilco	• 5675 8270



### Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal

Av. Universidad 1449, col. Pueblo Axotla, del. Álvaro Obregón, 01030 México, D. F.  
Tel.: 5229 5600

### Locatel. Línea mujeres

Tel.: 5658 1111

### Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México

Tacuba 76, col. Centro, del. Cuauhtémoc, 06020 Ciudad de México  
Tels.: 2452 3369 y 2452 3370  
[www.inmujeres.cdmx.gob.mx](http://www.inmujeres.cdmx.gob.mx)

### Secretaría de Salud-Ifletel

Tels.: 5740 8017, 5132 0909 y 5132 0900, ext. 1575

### Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia de la Ciudad de México

Prol. Xochicalco 1000, col. Santa Cruz Atoyac, del. Benito Juárez, 03310 Ciudad de México  
Tel.: 5604 0127, ext. 2313

Todos estos servicios son gratuitos  
**¡DEFENDAMOS NUESTRA DIGNIDAD!**  
Los atentados contra la dignidad de las mujeres nos involucran a todas y todos

[www.cdhd.org.mx](http://www.cdhd.org.mx)



# Derechos humanos de las mujeres



### Ser mujer en la cultura mexicana

Las mujeres en México son más de la mitad de la población. En la Ciudad de México hay poco más de cuatro millones y medio de mujeres que representan 52% de la población; sin embargo, esta proporción no se refleja en su participación en los distintos ámbitos públicos como son el político, el económico, el social, el cultural, etc., lo cual perpetúa la discriminación y la desigualdad de género. Para revertir esta situación es necesario que las instancias públicas promuevan mecanismos y acciones que aseguren la participación de las mujeres y el ejercicio de sus derechos humanos.

### El género se construye de forma cultural

Los seres humanos nacemos con un sexo que se reconoce particularmente por los órganos genitales. Con la palabra sexo se alude a una categoría meramente biológica, mientras que la palabra género hace referencia a una categoría sociocultural relacionada con lo que se espera de los hombres y de las mujeres en cuanto a su forma de ser y actuar.

### La relación de género

En nuestra sociedad se valora lo masculino por encima de lo femenino. A los hombres se les identifica con la fuerza, la razón y lo público; a las mujeres con la debilidad, el sentimiento y lo privado, y así quedan limitadas en su mayoría al ámbito doméstico donde tradicionalmente no se valora el trabajo que realizan. En el ámbito público las condiciones laborales no son equitativas y no hay igualdad en el salario.



### No nacemos con una identidad de género, la construimos socialmente

Las mujeres y hombres que interactuamos en la sociedad mexicana somos producto de la educación recibida en los diversos ámbitos culturales como la familia, la escuela, la religión y los medios de comunicación.

### Igualdad de género

Desde el enfoque de los derechos humanos la igualdad de género no se refiere a la semejanza entre las mujeres y los hombres sino a otorgarles el mismo valor como seres humanos, independientemente de nuestras diferencias.

Es decir, la igualdad de género implica que se considere a hombres y mujeres como iguales en dignidad y en el derecho a gozar de todos los derechos humanos.

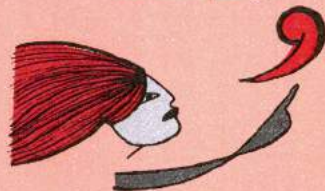
Este concepto cobra gran relevancia debido a la discriminación que padecen las mujeres por el simple hecho de serlo. Incluso los Estados tienen la obligación de eliminar la discriminación y garantizar la igualdad, lo que implica igualdad de oportunidades, de trato y de resultados o sustantiva.

### Hoy es tiempo de hacer posibles los cambios

La historia de la lucha por los derechos de las mujeres se ha caracterizado por una fuerte influencia internacional, con gran capacidad de organización y movilización y se han obtenido grandes logros que no han sido una generosa concesión. La discriminación, la violencia, la explotación y la servidumbre laboral persisten, así como otras prácticas sistemáticas de violación a los derechos humanos. Además, permanece la deuda social ante la falta de políticas públicas que vean por la salud y los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres.

Los derechos humanos son esenciales para construir un mundo de igualdad a partir del respeto a la diferencia en el que la opresión y la discriminación no tengan lugar.

**¡Denuncia siempre a quien te maltrate o sea violento contigo!**



### ¿Dónde puedo consultar los derechos de las mujeres?

#### Instrumentos internacionales

De acuerdo con la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, adoptada por México en 1980, *discriminación* es:

*Toda distinción, exclusión o restricción basada en el sexo que tenga por objeto o por resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio por la mujer, independientemente de su estado civil, sobre la base de la igualdad del hombre y la mujer, de los derechos humanos y las libertades fundamentales.*

En su artículo 4º la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, ratificada por México en 1995, establece que toda mujer tiene derecho al reconocimiento, goce, ejercicio y protección de todos los derechos humanos y a las libertades consagradas por los instrumentos regionales e internacionales en la materia. Estos derechos comprenden, entre otros:

- El derecho a que se respete su vida.
- El derecho a que se respete su integridad física, psíquica y moral.
- El derecho a la libertad y a la seguridad personales.
- El derecho a que se respete su dignidad y a que se proteja a su familia.
- El derecho a la igualdad ante la ley.
- El derecho a la salud, incluyendo sus derechos sexuales y reproductivos.

- El derecho a un recurso sencillo y rápido ante los tribunales competentes que la ampare contra actos que violen sus derechos.
- El derecho a la libertad de asociación.
- El derecho a la libertad de profesar la religión y las creencias propias dentro de la ley.
- El derecho a tener igualdad de acceso a las funciones públicas y a participar en los asuntos públicos, incluyendo la toma de decisiones.

### Obligaciones del Estado frente a los derechos humanos de las mujeres

De acuerdo con los instrumentos internacionales de derechos humanos que ha ratificado nuestro país, éste tiene la obligación de promover y adoptar las medidas necesarias para que las mujeres ejerzan efectivamente sus derechos. Además, se ha recomendado capacitar a los encargados de la formulación de políticas, a la policía, a los jueces y a los agentes del Ministerio Público; y proporcionar a las víctimas de la violencia de género el apoyo y asesoramiento jurídico, médico y psicológico que necesiten.

**Los derechos humanos son esenciales para construir un mundo de igualdad y respeto**