



Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres

La
Formación
es **NUESTRA**



MANUAL DE TRABAJO PARA
Capacitación Autogestiva
sobre la
Cartilla de derechos de las mujeres



La Formación es Nuestra

MANUAL DE TRABAJO PARA
Capacitación Autogestiva
sobre la
Cartilla de derechos de las mujeres

Primera edición, 2025

D.R. Secretaría de las Mujeres
Subsecretaría de Igualdad Sustantiva
Coordinación de Cambio Cultural y Desarrollo de Capacidades

Este manual es de descarga libre y distribución gratuita
Prohibida su venta

Hecho en México



Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres



Índice

1. Presentación	4
2. Cómo usar este manual de trabajo	5
3. ¿Cómo convocar?	9
4. Acuerdos	10
5. La formación es nuestra: lineamientos para el cambio cultural	13
6. La <i>Cartilla de derechos de las mujeres</i>	18
6.1. Qué es la <i>Cartilla de derechos de las mujeres</i>	18
6.2. Nuestros derechos: una lucha colectiva de las mujeres y del pueblo de México	20
6.3. La <i>Cartilla de derechos de las mujeres</i> y el papel de los hombres	23
6.4. ¿Cuáles son nuestros derechos?	24
6.5. Dónde y cómo exigimos nuestros derechos	28
7. Actividades para trabajar con la <i>Cartilla de derechos de las mujeres</i>	38
8. Argumentario	44
9. Glosario: conceptos básicos	47
10. Listado de instituciones	50
11. Formato de evidencias	53

Descarga la *Cartilla de derechos de las mujeres*



o visita: <https://www.gob.mx/mujeres>

Consulta el video de la *Cartilla de derechos de las mujeres en lenguas originarias*



o visita: <https://www.youtube.com/watch?v=TBAAM-BafLI>



Presentación

La *Cartilla de derechos de las mujeres* es una herramienta fundamental para el conocimiento, la defensa y el ejercicio pleno de los derechos humanos de todas las mujeres de nuestro país. Más allá de ser un documento informativo, representa una guía viva para transformar nuestra vida cotidiana, nuestras relaciones sociales, nuestras instituciones y comunidades, desde una perspectiva de igualdad, justicia y dignidad.

Este manual de trabajo ha sido diseñado como un espacio de reflexión, análisis y acción, pero sobre todo como un instrumento autogestivo, que acompaña sin dirigir. Está pensado para que sean las propias mujeres, hombres, colectivos y comunidades quienes lo implementen, lo adapten a su realidad, lo hagan suyo y lo conviertan en semilla de organización, conciencia y transformación.

Aquí no hay respuestas únicas ni recetas cerradas. El manual propone actividades, preguntas y ejercicios que pueden ser realizados de manera individual o colectiva; en talleres, círculos de estudio, espacios comunitarios o escolares. Pero su verdadera fuerza reside en que cada comunidad pueda apropiarse del proceso y decidir cómo recorrer el camino de la formación, con sus propias palabras, tiempos, formas y organización.

Creemos firmemente que el cambio real y duradero nace desde abajo, desde la comunidad, desde las mujeres organizadas, desde la escucha horizontal y la construcción colaborativa. La autogestión, en este sentido, no es sólo una metodología: es un principio político y pedagógico que reconoce el saber de las comunidades, su derecho a decidir, y su capacidad para imaginar y construir otros mundos posibles.

Este manual de trabajo busca acercar los derechos de las mujeres al territorio, al cuerpo y a la vida diaria. Aquí hablamos del derecho a la igualdad real, a vivir una vida libre de violencia, a decidir sobre nuestros cuerpos y nuestras vidas, a participar en la vida política, a recibir servicios de salud con calidad y calidez, a acceder a la educación, al trabajo digno y a la justicia. Pero sobre todo, reconocemos que el conocimiento de los derechos es apenas el primer paso: ejercerlos y defenderlos exige comunidad, organización y autonomía.

Invitamos a quienes se acerquen a este manual de trabajo a explorarlo con curiosidad, apertura y sentido crítico. Que sirva como puente entre el derecho escrito y el derecho vivido, y que contribuya a fortalecer una comunidad activa, igualitaria y transformadora, impulsada por la fuerza colectiva de quienes se saben sujetas de derechos y tejedoras de futuro.



¿Cómo usar este manual de trabajo?

Este manual tiene como objetivo promover la **formación de las comunidades sobre los derechos de las mujeres**, a través de procesos autogestivos donde la propia comunidad es la protagonista, para lo cual se proponen las siguientes rutas de trabajo:



Ruta 1. Círculo de reflexión y acción

Consiste en la lectura colectiva y autónoma del manual y la realización de las actividades de capacitación en conjunto.

Duración total: 2 horas y media

Antes de la actividad

Paso 1. Convocar a las personas interesadas en realizar la capacitación en los derechos de las mujeres en una fecha determinada, considerando que tendrá una duración de 2 horas y media.

Se recomienda compartir el manual de trabajo previamente para que el grupo lo revise y se familiarice con las actividades.

Paso 2. En la fecha y hora convocadas, conformar grupos de trabajo que no rebasen las 40 personas.

Durante la actividad

Paso 3. Designar, por cada grupo de trabajo, y de manera democrática, a una persona moderadora y a una persona relatora, que serán las responsables de guiar la actividad. Se recomienda que el rol de persona moderadora sea rotativa, si el grupo así lo decide.

Paso 4. La persona moderadora comenzará con la lectura del manual en voz alta, y promoverá que otras personas asistentes participen en su lectura. Cada persona puede ir leyendo un párrafo. Cuando se encuentren con actividades de reflexión, la persona moderadora guiará al grupo para su realización y la persona relatora recogerá las respuestas.

Paso 5. Al llegar a la sección de Actividades, el grupo elegirá una o dos para realizar. La persona moderadora guiará la realización de las actividades.

Después de la actividad

Paso 6. La persona moderadora recolectará las evidencias que se especifican al final de este manual de trabajo.

En la página web: <http://puntogenero.mujeres.gob.mx/formacion.html> pueden encontrar un formulario de evidencias, en conjunto con las fotografías que hayan tomado de las actividades (recuerda no tomar fotografías de los rostros de las personas).

Escanea el QR de la página de [PuntoGénero](#):



En caso de no poder acceder al formulario, podrán encontrar en este manual, en el apartado de material didáctico, un cuestionario para recabar evidencias, se llenará y se subirá al siguiente correo electrónico: rgomez@mujeres.gob.mx

Las evidencias recogidas formarán parte de la estrategia *La Formación es nuestra*, y se socializarán en las redes de la **Secretaría de las Mujeres**.



Ruta 2. Charla y actividad guiada

Consiste en la realización de una charla y la implementación de una actividad por parte de personas facilitadoras y dirigida a un grupo.

Duración total: 2 horas y media

Antes de la actividad

Paso 1. Designar a las personas responsables de la capacitación, que fungirán como facilitadoras de la charla y de las actividades y que deben revisar detenidamente el manual de trabajo para preparar la actividad de capacitación.

Paso 2. Definir a la población objetivo a la que va dirigida la capacitación y elegir la actividad que se va a facilitar, con base en las necesidades de la capacitación y de la población objetivo.

Paso 3. Preparar la charla “*Los derechos de las mujeres*”, recuperando el contenido de este manual. Si se tiene acceso a proyector, se recomienda descargar la presentación disponible en la plataforma <http://puntogenero.mujeres.gob.mx/formacion.html>

Escanea el QR de la página de [PuntoGénero](http://puntogenero.mujeres.gob.mx):



Paso 4. Convocar a un grupo de máximo 50 personas para la realización de la capacitación, en una fecha y horario determinado, considerando que tendrá una duración de 2 horas y media.

Durante la actividad

Paso 5. Dar la bienvenida al grupo y presentar el programa de trabajo: la charla “Los derechos de las mujeres”, así como el título y objetivo del taller elegido.

Paso 6. Facilitar la charla recuperando los contenidos del manual y una de las actividades de reflexión del tema. Se recomienda no rebasar los 30 minutos para la charla, 20 minutos para la actividad de reflexión y al terminar, abrir una ronda de participaciones de 30 minutos para que el grupo exteriorice sus preguntas y comentarios.

Paso 7. Facilitar la actividad elegida, siguiendo las instrucciones de las cartas descriptivas.

Después de la actividad

Paso 8. La persona moderadora recolectará las evidencias que se especifican al final de este manual de trabajo.

En la página web: <http://puntogenero.mujeres.gob.mx/formacion.html> pueden encontrar un formulario de evidencias, en conjunto con las fotografías que hayan tomado de las actividades (recuerda no tomar fotografías de los rostros de las personas).

Escanea el QR de la página de [PuntoGénero](http://puntogenero.mujeres.gob.mx):



En caso de no poder acceder al formulario, podrán encontrar en este manual, en el apartado de material didáctico, un cuestionario para recabar evidencias, se llenará y se subirá al siguiente correo electrónico: rgomez@mujeres.gob.mx

Las evidencias recogidas formarán parte de la estrategia *La Formación es nuestra*, y se socializarán en las redes de la **Secretaría de las Mujeres**.



¿Cómo convocar?

Si estás por organizar una Jornada Autogestiva, te compartimos unos puntos que puedes considerar para realizar la convocatoria y que tu jornada sea un éxito.

Para realizar la convocatoria para la Jornada Autogestiva en Derechos de las Mujeres se recomienda tomar en cuenta los siguientes puntos:

- Una vez que has definido a la **población a la que se dirigirá la actividad**, es importante **analizar sus dinámicas** para poder establecer el mejor horario, a fin de **facilitar la participación de las personas**.
- Señalar **el horario y el lugar** en el que se realizará la actividad.
- Al realizar la convocatoria es importante **señalar el objetivo de la jornada**, el cual encontrarás en el **Manual de trabajo**.
- Es importante **definir si se realizará una convocatoria abierta o si la acción se dirigirá a un grupo determinado**. Tomar en cuenta que cuando se realiza una convocatoria abierta hay menos control respecto al número de personas que participarán.
- Dependiendo de la comunidad en la que se implementará la jornada será el medio de difusión más eficaz. Por ejemplo:
 - * En instituciones públicas, la convocatoria puede ser **por medio del correo electrónico institucional o pegando carteles en áreas comunes** (en caso de una convocatoria abierta);
 - * Si eres personal docente, **la jornada puede ser parte de tus actividades programadas**;
 - * En un barrio o colonia también se puede hacer uso de **carteles en áreas comunes, o difundirla a través de grupos vecinales**.
 - * Será necesario resaltar que las jornadas tendrán un ambiente participativo en el que **cada persona será tomada en cuenta**, segura de que se guardará la confidencialidad de la información que se comparta, además de que **el trato y las opiniones serán tomadas con respeto e igualdad para la construcción de aprendizaje colectivo**.



Acuerdos




Actividad de reflexión



Para realizar las actividades de formación de este manual, les invitamos a construir acuerdos colectivos, para establecer las condiciones en que vamos a participar, teniendo como horizonte el promover la igualdad sustantiva.

¿Qué pensamos de asumir estos acuerdos?



Acordamos no excluir a ninguna persona de las actividades de capacitación y, al mismo tiempo, promover la participación de las mujeres como una forma de reparar injusticias históricas, pues durante siglos no se les permitió participar en muchos espacios de educación y formación.

INCLUSIÓN

Acordamos fomentar la participación de mujeres y hombres de manera igualitaria, para que nadie acapare o privatice la palabra, así como practicar la paridad en la designación de las personas responsables de las actividades (facilitadoras, moderadoras y relatoras).

PARIDAD

Acordamos promover un ambiente de confianza y de respeto, evitando expresar comentarios discriminatorios, de corte machista, clasista o racista. Pero también, crearemos un espacio seguro para que todas las dudas tengan cabida, y que siempre sean expresadas con respeto.

RESPETO

Puede ser que no estemos de acuerdo en todo y que tengamos opiniones distintas. Pero reconocemos el derecho de todas las personas a participar en las actividades de formación y acordamos hacer el esfuerzo de ponernos de acuerdo, encontrando los puntos que tenemos en común: nuestro compromiso con la igualdad y los derechos de todas las personas.



DEMOCRACIA



¿Nos parecen razonables estos acuerdos?

Sí, no, por qué: _____



¿Proponemos algún otro acuerdo?

Sí, no, por qué: _____



¿Este ejercicio de ponernos de acuerdo, es una forma colectiva de organizarnos?

Sí, no, por qué: _____

**La política
es el arte
de ponernos
de acuerdo,
en comunidad**

Por eso, las y los seres humanos
somos "animales políticos"
(como dijo Aristóteles).

¿En qué espacios nos organizamos con las y los otros?

Es decir, ¿en qué espacios hacemos política?

Lo hacemos en todas nuestras comunidades: en el barrio, en el ejido, en el trabajo, en la escuela, en la familia y hasta en la pareja.

Por eso, las compañeras feministas nos dicen que

LO PERSONAL ES POLÍTICO.

Podemos organizarnos, es decir ponernos de acuerdo cuando estamos haciendo política, de otra manera: democrática, horizontal, sin violencia, sin discriminación, sin machismo, sin usar ni humillar a las demás personas.

Podemos convivir en respeto y en igualdad: eso es el cambio cultural,
y para construirlo necesitamos formarnos
y transformar nuestras comunidades,
por eso...

La
Formación
es **NUESTRA**



La formación es nuestra: lineamientos para el cambio cultural

¿Qué queremos decir con la idea de que la formación es nuestra? Los procesos de aprendizaje y desarrollo de capacidades en igualdad, perspectiva de género, derechos de las mujeres, cuidado colectivo y vida libre de violencia, como todo proceso de formación, nunca son neutros, pues siempre tienen un sentido, un para qué. Son también procesos comunitarios, porque las herramientas que aprehendemos o de las que nos apropiamos para desarrollar nuevas capacidades, las ponemos al servicio de las y los demás, para transformar las condiciones sociales que han nutrido la desigualdad y la violencia.

¿Para qué nos capacitamos en estos temas? ¿Para obtener una constancia individual que nos sirva para el currículum? ¿O para construir una sociedad más igualitaria y sin violencias? ¿Lo hacemos por obligación o por convicción? El sentido que le demos a la formación, colectivamente, entre todas y todos.

Nuestra propuesta parte de que la formación debe abonar a un cambio cultural que erradique la violencia, la discriminación y las desigualdades, promoviendo una sociedad más justa, igualitaria y de cuidados desde la autogestión y organización de las comunidades.

Los materiales de este manual parten desde una **metodología participativa**, desde un lugar de horizontalidad, entendiendo que todas las personas venimos de distintos contextos y tenemos diferentes herramientas para compartir. Esto no significa que no podamos cuestionar o incidir en ciertas conductas misóginas, racistas y/o clasistas, al contrario, es importante identificarlas pero desde un lugar de desaprendizaje, partiendo de que todas las personas hemos sido socializadas en estas estructuras de dominación y es importante dar el primer paso para desaprenderlas.

Desde la educación popular se entiende que el **proceso de aprendizaje es colectivo** y parte de las y los sujetos buscando un cambio, pero dando por hecho que son las personas quienes pueden cambiar la condición social que les rodea. De esto se detona la **importancia de la autogestión, de que sean las comunidades quienes se organicen y replanteen las violencias que les atraviesan para transformarlas**. La idea es que también se establezcan diálogos participativos, por lo mismo, en el manual de trabajo puedes encontrar preguntas detonadoras para llevar reflexiones y en colectivo construir rutas.

Partimos de la realidad que se vive para **transformarla**, por eso es importante que las y los participantes sientan un reconocimiento en las experiencias que se comparten, haciendo referencia de los espacios de la vida diaria y de las violencias que nos atraviesan todos los días. Algo que potencia la transformación es el encuentro con otras realidades y experiencias, para situar las nuestras y desde ahí reconocer las múltiples formas que hay de entender el mundo pero también de transformarlo.

¿Qué método o camino le dan sentido a las actividades de este manual?

Participativo

Involucra activamente a todas las personas implicadas en un proceso, fomentando la colaboración, el diálogo y la construcción colectiva del conocimiento o la toma de decisiones.

Colaborativo

Basada en la cooperación y el intercambio de conocimientos entre participantes, con el objetivo de alcanzar metas comunes a través del diálogo, la co-creación y la responsabilidad compartida.

Horizontal

Elimina jerarquías, promoviendo la equidad en la toma de decisiones, la corresponsabilidad y la participación equitativa de todas las personas involucradas.

Autogestivo

Las personas involucradas organizan, toman decisiones y llevan a cabo procesos de manera autónoma, sin dependencia de estructuras jerárquicas externas.

Este manual, se construyó con base en principios que reflejan esta metodología participativa, colaborativa, horizontal y autogestiva, los cuáles se expresan en lineamientos u orientaciones:

1. La formación busca el cambio cultural:

Los procesos de construcción de aprendizaje y desarrollo de capacidades deben abonar al bienestar de la sociedad mexicana y aportar a la transformación de las conductas de violencia y discriminación. Entendiendo que el cambio cultural no sólo implica un cambio de valores o prácticas sino transformar las estructuras que generan las desigualdades desde la raíz.

2. La formación es humanista y transformadora:

Las acciones de capacitación ponen a las personas en el centro y no a las ganancias, eso significa una visión humanista. Mientras que el objetivo de la formación, es transformar las prácticas de desigualdad, de discriminación y de violencia, para dejarlas atrás, mediante procesos de aprendizaje colectivo que nos ayuden a construir una sociedad con respeto, igualdad, no violencia, justicia y solidaria.

3. La formación es un acto político y comunitario:

La política, en su sentido originario, es el arte de ponernos de acuerdo y organizarnos, en comunidad. Implica dialogar, discutir y construir con las otras personas; es un proceso de transformación colectiva, donde desarrollamos nuevas capacidades para el bien común.

4. La formación es democrática y popular:

Los procesos de aprendizaje no son un monopolio de las personas especialistas y no se dictan desde arriba; se construyen desde abajo, de forma horizontal y en colectividad, recuperando los saberes desde los territorios y el protagonismo del pueblo en el proceso de transformación.

5. La formación es un derecho, no una mercancía:

Las acciones de sensibilización, capacitación y certificación no pueden ser un negocio ni un privilegio de unas cuantas personas; deben ser gratuitas y accesibles para todas las personas, con prioridad para quiénes más lo necesitan.

6. La formación es igualitaria, no discrimina a las mujeres y a ninguna persona:

La formación que busca el cambio cultural hacia una cultura de respeto, igualdad, no violencia y justicia social no puede reproducir formas de discriminación. Toma las herramientas de la perspectiva de género e interseccional para entender cómo las brechas de desigualdad, especialmente bajo el régimen neoliberal, han agudizado las formas de violencia hacia las mujeres y las niñas. La formación, que abraza las luchas feministas, humanistas y antineoliberales, busca detonar procesos de aprendizaje colectivo para construir una sociedad donde no se deje a nadie atrás ni a nadie fuera y que ponga el cuidado de la vida digna en el centro.

7. La formación es incluyente y no reproduce racismo ni clasismo:

Es fundamental que los procesos de formación incorporen una mirada incluyente de la diversidad de la población, en todos los sentidos, y que no reproduzca violencias ni discriminación hacia las poblaciones que han sido históricamente marginadas, como las mujeres, las comunidades indígenas y afroamericanas y las clases trabajadoras y campesinas. El racismo, el clasismo y el machismo no son sistemas aislados, pues se entrelazan y producen desigualdades y exclusiones que deben ser abordadas de manera integral para combatir las violencias que nos aquejan. Por eso, la formación asume también estos objetivos: fortalecer los derechos y la participación de las poblaciones marginadas, para profundizar la democracia y las oportunidades para todas las personas, independientemente de su origen étnico-racial, su género o su clase social.

8. La formación es nuestra, de todas y de todos:

El cambio cultural para construir una sociedad igualitaria, de cuidados y de paz es una responsabilidad colectiva y compartida, tanto de las personas, las familias, las comunidades, las empresas privadas, la sociedad y el Estado.
Todas y todos nos comprometemos a participar

Actividad de reflexión



¿Qué palabra nos viene a la mente cuando hablamos de CAMBIO CULTURAL?



En una palabra, ¿cuál es el objetivo del CAMBIO CULTURAL?

Por el bien de todas y todos, primero las pobres.



¿Sabías que...

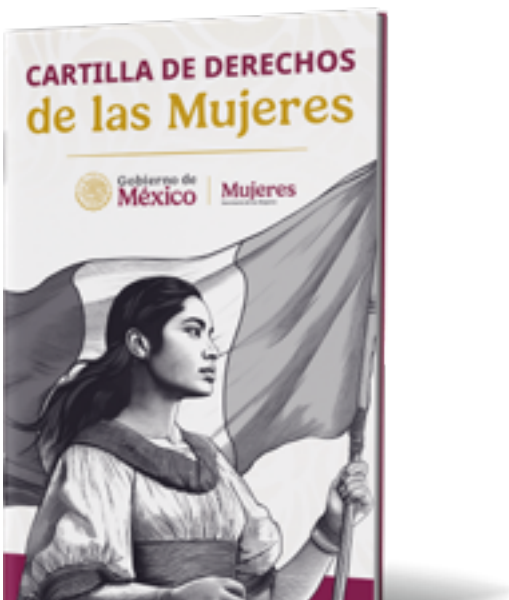
...en México, las personas más pobres son las mujeres?

De acuerdo con cifras de CONEVAL, hay 24.8 millones de mujeres y 22 millones de hombres en situación de pobreza.

Así como 4.8 millones de mujeres en situación de pobreza extrema en comparación con los 4.3 millones de hombres en la misma situación.



La Cartilla de Derechos de las Mujeres



¿Qué es la Cartilla de los Derechos de las Mujeres?

La *Cartilla de derechos de las mujeres* es una herramienta en forma de cuadernillo que tiene el propósito de impulsar la toma de conciencia colectiva sobre los derechos de las mujeres y las niñas. Busca que todas las personas que habitan nuestro país conozcan cuáles son los derechos que tienen las mujeres y las niñas, los cuáles están reconocidos en la Constitución Política, en leyes generales y en tratados internacionales firmados por el Estado mexicano, así como en otros instrumentos jurídicos.

Fue elaborada por el Gobierno de México, a través de la Secretaría de las Mujeres, como parte del compromiso de la Presidenta Claudia Sheinbaum y el Estado mexicano de *defender los derechos de las mujeres*; en especial, de aquellas mujeres que históricamente han sido más vulneradas, como las mujeres indígenas, afroamericanas, rurales, migrantes, con discapacidad, privadas de libertad, niñas y adolescentes en situación de pobreza.

La Cartilla es una herramienta para que las mujeres y las niñas podamos exigir nuestros derechos, al Estado y a las autoridades, y para que podamos, todas y todos, impulsar un cambio cultural que desaparezca aquellas expresiones de violencia y desigualdad hacia las mujeres y las niñas. En aquellas comunidades donde la información no siempre circula de forma libre o accesible, la Cartilla puede marcar la diferencia entre la vulneración y la justicia, entre el silencio y la acción.

¿Por qué es importante conocer nuestros derechos?

 **54.8%**
de la población mexicana no ha escuchado hablar sobre los derechos sociales (CESOP, 2018).

 **24.5% de las mujeres**

 **22.8% de los hombres**
mayores de 18 años han vivido algún tipo de discriminación (ENADIS, 2022).

 **24.7% de los hombres**

 **15.6% de las mujeres**
considera que los derechos de las mujeres se respetan "mucho" en nuestro país (ENADIS, 2022).

¿Para qué sirve?

Con la Cartilla podemos:

- Informarnos a nosotras y nosotros, así como a otras personas, sobre los derechos de las mujeres para que puedan ejercerlos.
- Ayudar a que las mujeres exijan el acceso a servicios, programas y mecanismos de denuncia cuándo necesiten ejercer algún derecho.
- Promover el respeto y la no discriminación de las mujeres y las niñas, así como su trato en igualdad de condiciones, en todos los espacios.
- Sensibilizar a las personas servidoras públicas sobre su obligación de proteger y garantizar los derechos humanos de las mujeres y las niñas.
- Realizar actividades para profundizar la conciencia colectiva sobre los derechos de las mujeres y las niñas en todos aquellos espacios donde se necesite de esta información: en las escuelas, en las clínicas, en el trabajo, en la comunidad.



“ Donde existe una **necesidad,**
nace un **derecho.** ”

Eva Perón

La *Cartilla de derechos de las mujeres* no es un simple folleto. Es una **herramienta para la acción y un instrumento de transformación social**. Contiene los derechos que han sido ganados por las mujeres mexicanas, por nuestras madres, hermanas y abuelas, a través de luchas, resistencias y movilizaciones, como resultado del incansable trabajo de miles de mujeres que han luchado por transformar este país.

Los derechos de las mujeres son colectivos, **son de todas nosotras**, no son privilegios individuales. Por eso, cuando hablamos de los derechos de las mujeres, nos referimos a la **posibilidad y oportunidad de todas las mujeres, de vivir en paz, con dignidad y en armonía en nuestras comunidades, barrios, colonias, pueblos y hogares**. Un derecho es la posibilidad de ser, de estar y de hacer en paz, con dignidad y en colectivo, como una realidad y no como un privilegio de quienes tienen dinero, un buen trabajo o un cierto color de piel.

Los derechos de las mujeres y las niñas son derechos humanos, y es importante reconocerlo porque las mujeres no siempre hemos sido consideradas como personas, es decir, como seres humanas con derechos. Históricamente, los derechos, como libertades y protecciones fundamentales, eran sólo facultades de algunos hombres: los que eran libres, blanco-mestizos, casados, dueños de alguna propiedad y pertenecientes a una cierta clase social. Los hombres indígenas y negros, así como los hombres empobrecidos, no fueron considerados ciudadanos durante muchos años y muchos siguen siendo discriminados aún hoy en sus derechos.

Esto mismo ocurría con las mujeres quienes hemos experimentado mayor discriminación, marginación y opresión, y que tardamos mucho más tiempo en lograr que el Estado reconociera nuestros derechos. No olvidemos que los derechos humanos de las mujeres fueron reconocidos de manera internacional hasta 1948, con la Declaración universal de los derechos humanos. Mientras que en México, las mujeres apenas fuimos reconocidas como ciudadanas plenas hasta 1953, cuando ganamos el derecho de votar y ser votadas. Pero aún hoy día, en pleno 2025, millones de mujeres no pueden ejercer muchos de sus derechos de manera libre.

Durante 40 años de régimen neoliberal, vivimos una violación de todos nuestros derechos: del derecho a la vida digna, al trabajo, a la educación, a la salud, a la vivienda, a la verdad y a la vida libre de violencia, por mencionar algunos. La política del Estado neoliberal se deshizo de sus funciones sociales y rompió el tejido comunitario. Por eso, sólo se fortalecieron los derechos individuales y fragmentados, como si no existiera relación entre lo civil y lo económico, lo político y lo social, lo individual y lo colectivo. Además, se desligaron de las condiciones materiales y estructurales que los posibilitan o los obstaculizan.

Los derechos son:



Están conectados, porque dependen los unos de los otros.

Por ejemplo:

No podemos ejercer nuestro derecho al trabajo si no antes no se cumple nuestro derecho a la educación; y, si al mismo tiempo, no se garantiza nuestro derecho a la salud y a la vivienda.

Reconocer esta conexión entre los derechos nos exige defenderlos desde lo colectivo.

INTERDEPENDIENTES

Significa que no pueden ser separados o fragmentados.

Todos los derechos, ya sean civiles, políticos, económicos, sociales o culturales, deben ser respetados, protegidos y garantizados en su conjunto, de forma integral, sin que uno pueda ser priorizado sobre otro.

No hay jerarquía entre los derechos humanos y todos son igualmente importantes. Y la violación de un derecho puede afectar la realización de otros.

INDIVISIBLES

Significa que no pueden ser quitados o transferidos a otra persona, incluso si se desea renunciar a ellos.

Los derechos son parte de nuestra condición humana, y los tenemos por el simple hecho de ser persona. Y las mujeres somos personas. Sólo se puede limitar un derecho, cuando un tribunal de justicia decide que una persona es culpable de haber cometido un delito. Pero esto no desaparece el resto de sus derechos humanos.

INALIENABLES / INTRANSFERIBLES





Separar los derechos no solo limita su alcance, sino que desactiva su poder emancipador al convertirlos en bienes o cosas que pueden venderse. Nuestros derechos no son mercancías, son facultades que tenemos todas y todos pero es nuestra responsabilidad colectiva que no se queden en derechos de papel. Necesitamos ejercerlos y luchar, como sociedad, para que todas las personas puedan ejercer sus derechos libremente, sin obstáculos ni condicionantes. El acceso a los derechos es una cuestión de justicia social, para la transformación.

Los derechos no son dones que nos dio el Estado o reconocimientos meramente legales, son conquistas históricas nacidas de luchas sociales, muchas veces invisibilizadas o criminalizadas. Los derechos son fruto de las luchas de las mujeres, de los pueblos, de las organizaciones populares, de nuestra historia común.

Es nuestra responsabilidad defender los derechos humanos, pues, si bien son conquistas ganadas, el Estado puede echarlos para atrás, según el proyecto político lo gestione y le de dirección. Así ha ocurrido en naciones de América Latina, cuando regresaron gobiernos neoliberales que desaparecieron los derechos de las mujeres y de las clases trabajadoras.

Defender los derechos no es un acto neutral: implica tomar partido por la vida digna, por los cuerpos y las vidas históricamente marginados, por la posibilidad de construir otros mundos posibles, sin violencia, con igualdad, con justicia social y vida digna para todas las personas.

La Cartilla de Derechos de las mujeres y el papel de los hombres

La *Cartilla de derechos de las mujeres* está dirigida a toda la sociedad, porque la defensa de estos derechos requiere el compromiso activo de todas y de todos, incluidos los hombres.

El involucramiento de los hombres es fundamental para transformar las estructuras de poder históricamente desiguales y construir espacios de convivencia más justos y equitativos. Reconocer su corresponsabilidad en este proceso, implica no solo respetar los derechos de las mujeres, sino también cuestionar y modificar prácticas, actitudes y sistemas que perpetúan la desigualdad. En el marco de la nueva *Cartilla de derechos de las mujeres*, se invita a los hombres a ser aliados conscientes y comprometidos con un cambio que beneficie a todas las personas.

Los problemas de las mujeres no son cuestión de una minoría cuando las mujeres somos la mayoría de la población. La construcción de una sociedad más justa, más igualitaria y pacífica exige una responsabilidad colectiva. Promover los derechos de las mujeres no es sólo responsabilidad de las mujeres y del Estado, es un esfuerzo comunitario donde cada persona, colectividad y pueblo, desde su posición y territorialidad, contribuye a sembrar procesos de justicia social y paz.

La participación activa de los hombres en esta tarea amplía las posibilidades de lograr transformaciones profundas y duraderas, fortaleciendo el tejido social y garantizando que la igualdad, el respeto y la no violencia sean valores compartidos y defendidos en todos los ámbitos de la vida.

Actividad de reflexión



¿Qué acción proponen hacer los hombres, en su comunidad, para abonar a que se respeten los derechos de las mujeres y las niñas?

¿Cuáles son nuestros derechos?

Actividad de reflexión

Leamos en voz alta la siguiente información:

DERECHOS		
civiles y políticos	sociales	sexuales y reproductivos
<p>Protegen las libertades individuales</p> <ul style="list-style-type: none">• Libertad de pensamiento, expresión, religión, profesión, tránsito, reunión y asociación• A la propiedad• Juicio justo y presunción de inocencia• Vida libre de violencia• Igualdad ante la ley• Participación política (votar y ser votadas y votados)	<p>Son colectivos y permiten nuestra vida digna</p> <ul style="list-style-type: none">• A la educación• A la salud• A la alimentación• Al medio ambiente sano• A la vivienda y al trabajo• A la seguridad social• Al deporte y la recreación• A la cultura• A la verdad	<p>Garantizan nuestra salud sexual y reproductiva</p> <ul style="list-style-type: none">• Decidir sobre mi cuerpo y mi sexualidad• Ejercer y disfrutar de la sexualidad• Decidir sobre el número de hijos e hijas• Educación sexual• Acceder a servicios de salud sexual y reproductiva de calidad



Reflexionemos.

¿Cuáles de estos derechos no pudieron ejercer nuestras madres y abuelas? (5 minutos máximo, para escribir las primeras ideas que surjan en colectivo):

En la **Cartilla de Derechos de las Mujeres**
se presentan estos derechos:

1. **A ser libre y feliz**

2. **A vivir en familia, en paz y con bienestar**

3. **A la educación**

4. **A la salud**

**Acceso a servicios de salud física, mental,
sexual y reproductiva**

5. **A la vivienda**

6. **Comunitarios**

Al acceso a servicios públicos

Al acceso a la tierra y a los bienes naturales

7. **A una identidad y a tener autonomía**

Libre desarrollo de la personalidad

8. **A la cultura**

9. **A la libre expresión y al libre tránsito**

10. **Al acceso a la justicia**

11. **A la participación política**

12. **Digitales:**

Al acceso a internet

A vivir los espacios digitales sin violencia

A expresarnos sin miedo ni censura

A recibir protección en caso de acoso digital

13. **De las niñas y las adolescentes:**

A ir a la escuela

A descansar y al esparcimiento

A tener creencias religiosas o culturales

A manifestar tus ideas libremente

14. **A un trabajo digno y a un salario igualitario**

15. **A una vida libre de violencias**

y a la igualdad sustantiva

Aquí presentaremos a detalle algunos de nuevos derechos que se incorporaron a la Constitución:

DERECHO A LA IGUALDAD SUSTANTIVA

Si bien en la Constitución Mexicana ya se consideraba el derecho de las personas a no ser discriminadas por razones de género (artículo 1º) y el derecho a la igualdad ante la ley (artículo 4º), estos derechos aún no se cumplen de manera real o sustantiva para las mujeres.

Con la reforma constitucional, se incluyó en el artículo 4º el derecho a la igualdad sustantiva: **'La mujer y el hombre son iguales ante la ley. Ésta (la ley) protegerá la organización y el desarrollo de las familias. El Estado garantizará el goce y ejercicio del derecho a la igualdad sustantiva de las mujeres'**.

¿Y qué es la igualdad sustantiva? Es el acceso al mismo trato y oportunidades para el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y las libertades fundamentales.

Esto significa que el Estado y la sociedad deben garantizar las condiciones reales para la igualdad de las mujeres, especialmente de aquellas mujeres que tienen mayores obstáculos para acceder a sus derechos.

¿Y cómo lo hacemos? A través de políticas y acciones que cierren las brechas históricas de desigualdad.

DERECHO A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA

La Constitución Mexicana, en su artículo 4º, señala que: **'Toda persona tiene derecho a vivir una vida libre de violencias, el Estado tiene deberes reforzados de protección con las mujeres, adolescentes, niñas y niños'**.

Esto significa que del Estado y las personas servidoras públicas, deben prevenir, atender, sancionar y erradicar todos los tipos de violencia contra las mujeres, en todas sus modalidades.

El derecho humano a una vida libre de violencia no se cumple, de manera cotidiana, para las mujeres, las adolescentes y las niñas, por eso es tan importante conocerlo y tomar acciones para que sea una realidad.

No olvidemos que **la violencia contra las mujeres es cualquier acción u omisión, basada en su género**, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte, y que ocurren tanto en el ámbito público como privado.

Para garantizar este derecho, es necesario atender las causas estructurales de la violencia: **la desigualdad y las relaciones de poder**. Por eso es importante sensibilizar y transformar todas nuestras instituciones y comunidades hacia un cambio cultural.

DERECHO A LA IGUALDAD SALARIAL

En el artículo 123º se incorporó este derecho:

'A trabajo igual corresponderá salario igual, sin tener en cuenta sexo, género ni nacionalidad. Las leyes establecerán los mecanismos tendientes a reducir y erradicar la brecha salarial de género'.

Esto significa que las mujeres tenemos el derecho a ganar el mismo sueldo que un hombre, cuando realizamos el mismo trabajo, y que el Estado debe garantizar que ese derecho se cumpla.

Ahora, recordemos cuáles son otros derechos humanos que aparecen en la Cartilla y que, para ejercerlos, las mujeres y las niñas también enfrentan obstáculos:

Derechos sexuales y reproductivos

Todas las mujeres tienen derecho a decidir sobre su cuerpo, a acceder a servicios de salud sexual y reproductiva, a recibir información científica y laica, y a ejercer su maternidad o no de manera libre, informada y segura. En algunos estados de México ya es legal la interrupción del embarazo, y la cartilla señala dónde y cómo pueden acceder las mujeres a estos servicios sin criminalización ni estigmatización.

Derechos agrarios y al territorio

Un avance significativo ha sido el reconocimiento del derecho de las mujeres a participar plenamente en los órganos de decisión de ejidos y comunidades, así como a heredar, poseer y trabajar la tierra. La cartilla incluye información sobre cómo las mujeres pueden ejercer estos derechos, especialmente en zonas rurales, donde se ha dificultado su acceso histórico a la propiedad y a la participación agraria.

Derechos laborales

La legislación mexicana ha comenzado a reconocer el derecho al trabajo digno y a condiciones laborales equitativas. La Cartilla menciona avances en derechos laborales, licencias de maternidad, protección frente al acoso en el trabajo, así como el derecho al tiempo libre y al autocuidado.

¿Y qué pasa con el derecho al cuidado?

El 30 de noviembre de 2021, se presentó en el Senado una reforma Constitucional de los artículos 4º y 7º para reconocer el **derecho humano al cuidado** y crear un **Sistema Nacional de Cuidados**. Si bien este derecho aún está pendiente de aprobarse, el Gobierno de México está construyendo ya el Sistema Nacional y progresivo de Cuidados. Se ha iniciado con la construcción de Centros de Educación y Cuidado Infantil (CECIs) en la frontera norte, para dar prioridad a las necesidades de las jornaleras agrícolas y las trabajadoras de la maquila.

El cumplimiento del derecho humano a cuidar y recibir cuidados es fundamental para alcanzar la igualdad sustantiva: la igualdad real entre mujeres y hombres. Aún hoy día, la sobrecarga del trabajo doméstico (la limpieza, organización y cuidado del hogar) y del trabajo de cuidados (cuidar de las infancias, de las personas adultas mayores, de las personas enfermas y de las personas con discapacidad), continúa siendo una tarea que recae, mayormente, sobre las mujeres. La sobrecarga de este trabajo que no se reconoce y no se paga, impide que las mujeres accedan a otros derechos.

Por eso, como sociedad, no sólo necesitamos una red de servicios de cuidados, sino que necesitamos construir una verdadera **sociedad de cuidados**, donde cuidar y recibir cuidados sean **derechos y responsabilidades colectivas, de todas y de todos**.

¿Dónde y cómo exigimos nuestros derechos?

La mayoría de los derechos que vienen en la *Cartilla* se encuentran en la Constitución pero algunos otros los hallamos en otras leyes. Por eso, les compartimos estas tarjetas donde se encuentra la legislación que garantiza nuestros derechos y las instancias a las que podemos acudir para demandarlos o ejercerlos.



Ya está disponible esta línea telefónica de atención para las mujeres víctimas de algún tipo de violencia.

Cuenta con un centro de personas operadoras que puedan canalizar a las víctimas a las instancias correspondientes, a partir de sus diferentes contextos necesidades.

En estas tarjetas les presentamos cuáles son los derechos que se encuentran en la *Cartilla de derechos de las mujeres*, dónde están y a qué instancia exigirlos:

Ley donde está Institución donde lo puedo exigir	Derecho
--	----------------



Artículo 1º, párrafo 4º de la
Constitución de los Estados
Unidos Mexicanos.

FEVIMTRA

A ser libre



Si bien no es un derecho que, como
tal, se encuentre en la ley, es una
aspiración que sí aparece en
documentos históricos, tanto
internacionales (como la Declaración
de los Derechos del Hombre y del
Ciudadano de 1789) como en
nacionales (como la Constitución de
Apatzingán de 1814).

A ser feliz



Art. 11º de la Ley General de los
Derechos de Niñas, Niños y
Adolescentes (LGDNNA).

PPNA

*A vivir
en familia*





Véase el derecho número a vivir una vida libre de violencia.

A vivir en paz



El derecho al bienestar contempla todos los derechos de forma integral.

Al bienestar



Artículo Zero, párrafo 1 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Ley General de la Educación, cap. II Artículo 5to.

SEP, INEA, AFCM, Autoridad Educativa en cada Entidad Federativa.

Educación





Artículo 4º párrafo 4 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Ley General de Salud, Artículo 1ero y artículo 77 bis 1.

Salud, CONAMED y SCJN.

Salud



Artículo 4o, párrafo 9 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Ley de Vivienda, artículo 3ero.

Desarrollo Territorial, CONAVI, (ODECO) en todos los estados del país.

Vivienda



Legislación Federal Local de cada estado.

Artículo 115 fracción III inciso a de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Buen gobierno, SEGOGEF y Autoridades municipales

Acceso a servicios públicos

Derechos comunitarios





Artículo 12 de la Ley Agraria.

Desarrollo Territorial y PA.



Acceso a la tierra

Derechos comunitarios

Artículo 4o, párrafo 10 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Registro Nacional de Población y Direcciones de Registro Civil en las Entidades Federativas.



Identidad

Artículos 4o.párrafo 14 y 73, fracción XXIX-Ñ de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Ley General de Cultura y Derechos Culturales, artículo 1ero y 2do.

Cultura y SCJN, -se podrá presentar un amparo-



Cultura



Artículo 6o. párrafo 1 y artículo 7to párrafo 1 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

CNDH y FGR

Libre expresión



Artículo 4, párrafo 21, y artículo 11 párrafo 1 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Ley General de Movilidad y Seguridad Vial.

CNDH

Libre tránsito



Artículo 17 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

IFDP, Áreas de Defensoría Pública Estatales, CEAV, Comisiones Estatales de Atención a Víctimas, FGR, Fiscalías Generales de Justicia en las Entidades Federativas y SCJN

Justicia





Artículo 35, fracciones I, II y III de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

INE, Tribunal Electoral, DPE y OPLE.

Participación política



Artículo 6, párrafo 3 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

Artículo 191, fracción VI de la Ley Federal de Telecomunicaciones y Radiodifusión

Comunicaciones

Acceso al internet



Derechos digitales

Artículo 4, párrafo 23 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.

Leyes Estatales de Acceso a una Vida Libre de Violencia

Policía cibernética, CJM Centros Libre, IMEF, IMM y Mujeres.

Navegar en los espacios digitales sin violencia



Derechos digitales



Artículo 1o y artículo 4, párrafo 11
de la Constitución Política de los
Estados Unidos Mexicanos

Ley General de los Derechos de
Niñas, Niños y Adolescentes

SNDIF, DIF Estatal y PFPNNA.

Derechos de las Niñas y las Adolescentes



Artículo 5 de la Constitución
Política de los Estados Unidos
Mexicanos

Artículo 2, 3, 56 y 164 de la Ley
Federal del Trabajo

Trabajo, Secretarías Estatales del
Trabajo, PROFEDET, JFCA y JLCA.

Trabajo



Artículo 123, Apartado B,
fracción V de la
Constitución Política de los
Estados Unidos Mexicanos

Trabajo, Secretarías Estatales del
Trabajo, PROFEDET, JFCA y JLCA.

Igualdad salarial





Artículo 4, párrafo 23 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.

Leyes Estatales de Acceso a una Vida Libre de Violencia.

CJM, Centros Libre, IMEF, IMM y Mujeres.

Vida libre de violencias



Artículo 4, párrafo 1ero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres.

CJM, Centros Libre, IMEF, Mujeres y IMM

Igualdad sustantiva



Recuerda que si una autoridad impide el ejercicio de tus derechos puedes acudir a la Comisión Nacional de los Derechos Humanos o al Organismo encargado de la defensa de los derechos humanos en tu entidad federativa.

¿Cuáles son las instancias de atención especializadas para mujeres?

La **Instancia de las Mujeres en cada Entidad Federativa** (IMEF). Las IMEF son Unidades de la administración pública de las entidades federativas, responsables del diseño, ejecución, vigilancia y monitoreo de las políticas que favorezcan el adelanto de las mujeres.

Los **Centros de Justicia de las Mujeres** tienen como objetivo dar respuesta a las obligaciones en materia de atención y prevención de violencia contra las mujeres, así como atender diversas recomendaciones internacionales formuladas al Estado mexicano en la materia.

En estos Centros se busca fortalecer el acceso a la justicia de las mujeres, por medio de un proceso de autovaloración para detener la violencia, así como proporcionar herramientas que propicien la toma de decisiones informada y encaminada a construir un proyecto de vida en entornos libres de violencia.

Los **Centros Libre** serán espacios para la defensa de los derechos de las mujeres. Contarán con atención integral para las mujeres particularmente para quienes viven violencias por lo que contarán con trabajadoras sociales, abogadas y psicólogas para ofrecer atención psicológica y asesorías jurídicas.

Para más información sobre los centros e instancias puedes consultar el siguiente QR:



Actividades

*Propuestas para trabajar con la
Cartilla de Derechos de las Mujeres*

Para todas estas actividades, utilizaremos la *Cartilla de derechos de las mujeres*.

Descarga la *Cartilla de derechos de las mujeres*



o visita: <https://www.gob.mx/mujeres>

Recuerda que hay dos rutas para la implementación de este Manual:

- Ruta 1. Círculo de reflexión y acción
- Ruta 2: Charla y actividad guiada.

En caso de que se desarrolle la Ruta 1 (trabajo en grupo), no olvidemos designar a una persona moderadora y una relatora.

Nuestros derechos y nuestras voces

Objetivo: Que el grupo pueda identificar el concepto de derecho, y que los derechos se han ganado a través de la movilización, mediante el diálogo, la reflexión y la construcción colectiva, que integre diferentes contextos.

Público: Escuela, personas servidoras públicas y/o comunidades.

Materiales: *Cartilla de derechos de las mujeres*, hojas de rotafolio y plumones.

Duración: 35 minutos.

Descripción:

1. En una hoja de rotafolio (papel craft)/pizarrón vamos a escribir en el centro ¿Qué es un derecho? ¿De dónde vienen? y ¿Cómo se ganan? pegar o colocar al frente del salón o espacio donde se realice la actividad. (5 minutos)
2. Las personas participantes pasarán a escribir una definición de lo que ellas consideran ¿qué es un derecho, o alguna de sus características?, ¿de dónde piensan que surgen los derechos? y/o ¿cómo creen que se han ganado? (10 minutos)
3. Se leerá todo lo que se escribió y se construirá una definición colectiva de lo qué es o implica un derecho. (15 minutos)
4. Para finalizar, a manera de reflexión, se elaborarán acuerdos y compromisos de la comunidad para promover el ejercicio de los derechos de las mujeres. (5 minutos)



Adivinanzas

Objetivo: Que el grupo reflexione y analice los derechos presentados en la *Cartilla de derechos de las mujeres*.

Público: Escuela, personas servidoras públicas y/o comunidades.

Materiales: *Cartilla de derechos de las mujeres*, hojas blancas y bolígrafos.

Duración: 35 minutos

Descripción:

1. El grupo se organizará en equipos de 4 a 6 personas. Con apoyo de la *Cartilla de derechos de las mujeres*, cada equipo elegirá un derecho, y con base en la descripción de ese derecho, va a elaborar una adivinanza, que se presentará en plenaria. (20 minutos)
2. Cada equipo presentará su adivinanza en plenaria, para que el resto del grupo adivine de qué derecho se está hablando. (10 minutos)
3. Al final, el grupo reflexionará sobre la importancia de conocer cuáles son sus derechos, con base en la siguiente pregunta: (5 minutos)
 - a. ¿Consideras que es importante conocer tus derechos para poder ejercerlos?
 - b. ¿Cuál sería el compromiso de tu comunidad para promover el ejercicio de los derechos de las mujeres?

Árbol de derechos

Objetivo: Qué el grupo reflexione y analice cómo los derechos se encuentran interconectados.

Público: Escuela, personas servidoras públicas y/o comunidades.

Materiales: *Cartilla de derechos de las mujeres*, hojas de rotafolio y plumones

Duración: 35 minutos

Descripción:

1. Dividir al grupo en equipos. Con apoyo de la cartilla, cada equipo elegirá un derecho para escribirlo en el tronco de su árbol. (5 minutos).
2. En las raíces colocar los derechos que son necesarios para que el derecho del tronco se pueda ejercer plenamente. Posteriormente, en las ramas colocar qué otros derechos se pueden ejercer a partir del derecho elegido.
Por ejemplo: En el tronco se encuentra el derecho a la salud, en las ramas se puede señalar el derecho a la educación, al trabajo, a vivir en familia, en paz y con bienestar; y en las raíces podemos ubicar el derecho a un medio ambiente sano, a la alimentación, y a una vida digna.
3. Para cerrar la actividad, cada equipo presentará en plenaria su árbol de derechos, se colocarán uno junto a otro para reflexionar sobre cómo los derechos están conectados, conforme al **Principio de Interdependencia**, que “consiste en que cada uno de los derechos se encuentran ligados unos a otros, de tal manera que el reconocimiento de uno de ellos, así como su ejercicio, implica necesariamente que se respeten y protejan múltiples derechos que se encuentran vinculados”.
(CNDH, <https://www.cndh.org.mx/derechos-humanos/que-son-los-derechos-humanos>). (15 minutos).



Tendedero de los derechos

Objetivo: Que el grupo reflexione sobre la importancia de los derechos de las mujeres.

Público: Escuela, personas servidoras públicas, hombres y/o comunidades.

Materiales: *Cartilla de derechos de las mujeres*, hojas de colores cortadas en 4, bolígrafos-plumones o gises, lazo para colgar las hojas, pinzas de ropa pequeñas o cinta adhesiva.

Duración: 35 minutos

Descripción:

1. El grupo responderá las siguientes preguntas y anotará sus respuestas en una hoja de color para ponerla en el tendedero (20 minutos):
2. ¿Qué derecho no pudo ejercer mi madre o mi abuela?
3. En el reverso de la hoja se escribirá cuál derecho consideran que es el más importante para que las mujeres vivan dignamente y sin violencia, con base en la *Cartilla de derechos de las mujeres*.
4. Al finalizar, se leerán algunas respuestas, enfatizando la importancia de conocer los derechos de todas las mujeres. (15 minutos)

Archivo oral de nuestra memoria comunitaria

Objetivo: Que el grupo reflexione y analice como los derechos han sido resultado de movimientos sociales y luchas populares, así como la importancia de los mismos en sus comunidades.

Público: Comunidades (grupo pequeño, máximo 15 a 20 personas).

Materiales: *Cartilla de derechos de las mujeres*, hojas blancas y bolígrafos.

Duración: 35 minutos.

Descripción:

1. Se iniciará con la siguiente pregunta en plenaria: ¿Los derechos que hoy se reconocen en la Constitución y nuestras leyes son resultado de movimientos sociales y de luchas populares? Sí, no, ¿Por qué? (10 minutos).
2. De manera opcional, con apoyo de este Manual, se compartirá una retroalimentación sobre sus respuestas, compartiendo algunas ideas de cómo y por qué, efectivamente, nuestros derechos son resultado de la movilización de las personas y las comunidades.
3. El grupo reflexionará sobre estas 2 preguntas: (20 minutos).
 - a. ¿Conocemos alguna historia o experiencia en nuestra comunidad, donde la organización y lucha popular hayan logrado que se ejerciera un derecho?
 - b. ¿Qué papel jugaron las mujeres en esa experiencia?
3. De manera democrática se deliberará quien o quienes serán las personas guardianas de la memoria de esa lucha, para su difusión.



Nuestra cartilla, nuestros derechos

Objetivo: Qué el grupo se apropie de la *Cartilla de derechos de las mujeres*, adaptando su contenido a partir de su contexto, asimismo señalando qué otros derechos incluirían en la Cartilla para construir una cartilla local o comunitaria.

Público: Escuela, personas servidoras públicas y/o comunidades.

Materiales: *Cartilla de derechos de las mujeres*, hojas blancas y bolígrafos.

Duración: 35 minutos.

Descripción:

1. Nos organizaremos en equipos para revisar la *Cartilla de derechos de las mujeres*, a fin de identificar elementos que permitan adaptarla a nuestro contexto local, conforme a la siguiente pregunta: (20 minutos).

¿Qué otros derechos consideran que deben agregarse a la Cartilla a partir de las necesidades de tu comunidad?

2. Cada equipo presentará en plenaria sus propuestas de la nueva *Cartilla de derechos de las mujeres*, y se concentran todas las propuestas para que el resultado final sea la Cartilla de esa comunidad (10 minutos).
3. Finalmente, se reflexionará sobre la importancia de conocer nuestros derechos y el principio de la universalidad (CNDH), que señala que todas las personas poseen todos los derechos. Dicho principio se encuentra estrechamente relacionado a la igualdad y no discriminación. No obstante, para lograr la igualdad sustantiva, se debe atender a las circunstancias o necesidades específicas de las personas, en cada uno de sus contextos. (5 minutos).

Nota. Una variación de esta actividad puede ser que cada equipo elija dos derechos de la *Cartilla de derechos de las mujeres* para ilustrarlos.



Mural vivo de nuestros derechos / bordado vivo de nuestros derechos

Objetivo: Que el grupo se apropie de la *Cartilla de derechos de las mujeres* a través de la participación grupal para la creación colectiva de un mural de derechos de las mujeres, reflexionando sobre su importancia en el contexto de su comunidad.

Público: Escuela, personas servidoras públicas, hombres y/o comunidades.

Materiales: *Cartilla de derechos de las mujeres*, Papel kraft/manta, Gises/ hilos de colores y agujas.

Duración: 35 minutos.

Descripción:

1. Con apoyo de este Manual, se describirá qué es un derecho y el grupo reflexionará sobre los derechos que conocen y ejercen de los que se encuentran en la Cartilla. (10 minutos)
2. A partir de las respuestas, el grupo va a realizar una ilustración de uno de los derechos de la cartilla en el papel kraft, adaptándolo desde su comunidad. Al final, cada persona explicará brevemente su parte del mural (20 minutos).
3. Para el cierre de la actividad, el grupo establecerá qué compromisos se tomarán para la difusión y el ejercicio de los derechos de las mujeres en sus comunidades. (15 minutos).
4. Nota. Una variación del mural puede ser realizar la actividad con bordado, conforme a la siguiente indicación: Borda un trazo o una imagen que represente para ti el derecho que elegiste de la cartilla.

Nota. Una variación del mural puede ser realizar la actividad con bordado, conforme a la siguiente indicación: Borda un trazo o una imagen que represente para ti el derecho que elegiste de la cartilla.

Mito o realidad: El reconocimiento de nuestros derechos

Objetivo: Que el grupo reflexione sobre creencias estereotipadas en torno a los derechos de las mujeres.

Público: Personas servidoras públicas, hombres.

Materiales: *Cartilla de derechos de las mujeres.*

Duración: 35 minutos.

Descripción:

1. Se leerán las siguientes frases para que el grupo señale si son mitos o realidades: (15 minutos)
 - a. Hace falta una cartilla de derechos de los hombres
 - b. El derecho a la salud debe garantizarse y adaptarse al contexto social, cultural y geográfico
 - c. Las mujeres tienen más derechos, por eso tienen su cartilla
 - d. Las mujeres tienen derecho a una maternidad libre y voluntaria
2. Después de leer, el grupo reflexionará sobre la actividad conforme a lo siguiente: (15 minutos).
 - a. La *Cartilla de derechos de las mujeres* surge de la necesidad del reconocimiento de los derechos de las mujeres, para que las mujeres los conozcan, puedan ejercerlos, defenderlos y exigir su cumplimiento, ya que históricamente los derechos de las mujeres no habían sido reconocidos.
 - b. La atención médica, así como todos los servicios de salud deben considerar el contexto social, cultural y geográfico, por ejemplo si una mujer habla una lengua indígena tiene derecho a contar con un intérprete-traductor en su lengua.
 - c. Hablar de derechos de las mujeres no implica que las mujeres tengan derechos especiales, si no que a partir de la discriminación histórica que las mujeres han enfrentado, se ha hecho necesario señalar que los derechos humanos también son derechos de las mujeres, ya que durante muchos años estuvieron en la ley, pero sin cumplirse.
 - d. La maternidad digna es un derecho que debe ser respetado para todas las mujeres que deciden ser madres y personas gestantes; la lucha por reconocer este derecho ha sido una necesidad fundamental para construir una sociedad justa e igualitaria.
3. Al finalizar, a manera de reflexión, el grupo deliberará sobre las siguientes preguntas: (5 minutos).
 - a. ¿Por qué es importante promover el ejercicio de los derechos de las mujeres?
 - b. ¿Cómo coadyuva la *Cartilla de derechos de las mujeres* para su reconocimiento?



Argumentario

A lo largo de los talleres podemos encontrarnos con algunas expresiones que fomentan discursos discriminatorios, clasistas o racistas hacia las mujeres, las personas trans, o de las personas de la diversidad sexual o burlas sobre los cuerpos ajenos; por lo que aquí te compartimos un argumentario que puedes utilizar como base para responder a este tipo de expresiones y evitar que se repliquen en nuestras comunidades.

“¿Por qué una Cartilla de derechos de las mujeres y no de los hombres? – ¿Por qué una Secretaría de Mujeres y no una de hombres?”

La ***Cartilla de derechos de las mujeres*** surge de la necesidad del reconocimiento de los derechos de todas las mujeres, para que los conozcan, puedan ejercerlos, defenderlos y exigir su cumplimiento, ya que históricamente los derechos de las mujeres no habían sido reconocidos.

Hablar de derechos de las mujeres no implica que las mujeres tengan derechos especiales, si no que a partir de la discriminación histórica que las mujeres han enfrentado, se ha hecho necesario señalar que los derechos humanos también son derechos de las mujeres, ya que durante muchos años estuvieron en la ley, pero sin cumplirse.

“Ni feminismo ni machismo”

Al decir eso se está partiendo de que ambas son ideologías que reproducen violencias y generan desigualdades. El machismo es una forma de discriminación sexista que consiste en un conjunto de actitudes de superioridad de los hombres frente a las mujeres. Por otro lado, el feminismo es un movimiento político, social y cultural que busca erradicar las desigualdades que afectan a las mujeres para el pleno goce de sus derechos humanos.

“La peor enemiga de una mujer es otra mujer”

Este supuesto parte de que a las mujeres se nos ha enseñado a competir entre nosotras para la validación masculina. Dentro de un sistema machista que genera violencias, las mujeres también podemos reproducir violencias entre nosotras. Por eso, la lucha feminista aboga por la sororidad, que implica romper estas relaciones de competencia entre mujeres.

“Las madres son las que educan a los machos”

El machismo forma parte del sistema patriarcal y lo reproducimos todas las personas. El trabajo de cuidados y de crianza es asignado socialmente a las mujeres, como una obligación; pero no olvidemos que las madres no son las únicas que educan. Los padres ausentes reproducen el machismo al no hacerse cargo de sus hijos e hijas, y esta ausencia también educa. La crianza y la educación no son responsabilidad de las mujeres solamente, son responsabilidad de toda la familia y de la comunidad.

“Las mujeres trans no existen, son hombres vestidos de mujer”

Las mujeres somos diversas, y nuestra identidad no está definida a partir de los órganos reproductivos como nos han hecho creer. En realidad el género ha sido una construcción sociocultural que ha permeado en la interpretación biológica de los cuerpos. La identidad de género es un derecho de todas las personas y no podemos violentarlas por ello; les invitamos a hacer el esfuerzo por respetar los pronombres con los que las personas se sienten más cómodas.

“Yo crecí en un matriarcado porque las mujeres de mi familia son las que mandan”

El patriarcado es un sistema de dominación y opresión que puede ser reproducido tanto por hombres como por mujeres, aunque de formas diferenciadas. Como forma de dominación, está presente en muchas partes del mundo y el hecho de que en nuestras experiencias haya mujeres que manden, no necesariamente implica que se estén cuestionando las lógicas patriarcales. Al contrario, puede ser que las estén reproduciendo, de allí la importancia de las jornadas autogestivas para identificar cómo reproducimos dichas lógicas.

“Confío más mi seguridad en amigos hombres, las mujeres sólo le ponen el pie a otras”

Las redes de apoyo son fundamentales para todas las personas, por ello desde las jornadas autogestivas promovemos una visión comunitaria. Por lo que si una compañera se siente cómoda con amigos hombres está bien, pero recordemos que la competencia entre mujeres es producto del machismo y que debemos cuestionar para evitar reproducir estas ideas como que las mujeres nos ponemos el pie entre nosotras.

“Nos quieren adoctrinar con la ideología de género”

La expresión “ideología de género” es una forma despectiva de denominar a la lucha de las mujeres y personas sexodiversas, recordemos que toda lucha que esté a favor de ampliar los derechos para que todas las personas podamos vivir dignamente no es una imposición ideológica, ni un adoctrinamiento. Lo que se busca son acciones afirmativas para el buen vivir, y poder alcanzar la igualdad sustantiva entre todas las personas.

“A los hombres también los matan y los matan más”

En un mundo donde las mujeres son oprimidas sistemáticamente por su género, fue necesario crear un término para nombrar el grado de violencia más extremo que pueden vivir: el feminicidio. y no es que los hombres no sufran o no los maten, sino que las causas de dichos asesinatos no se basan en su género sino en otras cuestiones -no menos importantes- que también debemos atender. La categoría de feminicidio sirve para visibilizar la violencia de género en su punto máximo que sufren las mujeres en nuestro país.

“Las mujeres también son violentas”

La violencia es algo aprendido socioculturalmente, por ello, las mujeres también pueden reproducir diferentes tipos de violencias, por ejemplo, comentarios sobre el cuerpo e identidad de otras personas, cuestionar o invisibilizar a mujeres trans o lesbianas; así como reproducir ideas clasistas y racistas, entre muchas otras. Por ello, en comunidad debemos cuestionar qué violencias estamos reproduciendo en nuestros espacios y tomar las acciones necesarias para erradicarlas.

“La distribución de los trabajos de la casa es un asunto privado”

Durante mucho tiempo, debido a los roles y estereotipos de género, se pensó que las actividades del hogar estaban destinadas para las mujeres como su obligación, y que lo que pasaba en los hogares era un asunto privado en el que ni el gobierno ni el Estado debían de intervenir. Sin embargo, esta situación invisibiliza las violencias que las mujeres vivían en sus hogares y las dobles o triples jornadas de trabajo que las mujeres desempeñan. Por lo que es importante reconocer que lo personal es político, y que los trabajos de cuidado se deben democratizar, reconocer y redistribuir de manera igualitaria entre todas las personas que habitan en un hogar.



Glosario: conceptos básicos

Clasismo:

Es una forma de discriminación basada en la pertenencia a diferentes clases sociales. Se caracteriza por la actitud o creencia que considera a algunas personas superiores o inferiores debido a su posición económica, nivel educativo o estatus social.

Derechos Humanos:

Los derechos humanos son **inherentes a todas las personas, sin distinción alguna** de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, o cualquier otra condición (CNDH).

Reconocer, promover, proteger y defender los derechos humanos de las mujeres, han sido objetivos de la lucha histórica de los feminismos. Esto implica reconocer que las mujeres somos seres humanas con los mismos derechos que las demás personas.

Hablar de derechos de las mujeres no implica que las mujeres tengan derechos especiales, si no que a partir de la discriminación histórica que las mujeres han enfrentado, se ha hecho necesario señalar que **los derechos humanos también son derechos de las mujeres**, ya que durante muchos años estuvieron en la ley, pero sin cumplirse.

Género:

El género se refiere a todos aquellos atributos sociales y expectativas asociadas a lo que significa ser hombre y ser mujer dentro de una cierta sociedad y cultura determinadas. El enfoque de género es, entonces, una mirada para **identificar, visibilizar y cuestionar la discriminación, desigualdad y exclusión que viven las personas según el género que la sociedad les asigna**.

Implica identificar las estructuras sociales, políticas, económicas y culturales sobre las cuáles se levanta la **desigualdad de género**, que limitan el acceso de las mujeres y personas de la diversidad sexual a libertades, derechos y oportunidades.

Igualdad sustantiva:

Igualdad sustantiva significa que todas las personas tienen **derecho al acceso, al mismo trato y oportunidades**, sin importar el sexo y el género, **con el objetivo del reconocimiento, goce o ejercicio de sus derechos humanos y libertades fundamentales**.

Este derecho aún se le niega a las mujeres, a las adolescentes y a las niñas, a quienes se les llega a negar el acceso a la educación, a la salud sexual y reproductiva o incluso la igualdad salarial.

Este nuevo derecho establecido en la Constitución, implica la obligación del Estado y de las personas servidoras públicas, en garantizar la igualdad sustantiva: la igualdad real y no sólo formal.

Interseccionalidad:

La desigualdad de género está mediada por otras condiciones sociales, como **la clase social, la etnia, la orientación sexual y la discapacidad**, por mencionar algunas. Cuando consideramos cómo estas condiciones se cruzan con el género, estamos frente al **enfoque de la interseccionalidad**.

El término **interseccionalidad** fue acuñado en 1989 por la abogada afroamericana **Kimberlé Williams Crenshaw**, para explicar cómo la condición **étnico-racial y el género** se cruzaban en un tema de discriminación de mujeres obreras afroamericanas de la industria automotriz.

Interculturalidad:

La **interculturalidad** es una postura teórica que hace referencia a la **interacción, diálogo y convivencia entre culturas diversas bajo condiciones de respeto, equidad y reconocimiento mutuo**. Implica el trabajo colectivo entre los grupos de la población que históricamente han sido vulnerados y abandonados por el Estado, como las mujeres, los pueblos originarios y la población de la diversidad sexual.

La interculturalidad busca **replantear y visibilizar las relaciones de poder y desigualdad**, para poder **transformarlas en el reconocimiento, la igualdad, la promoción de los derechos** y la atención de todos los grupos que coexisten en un territorio.

Neoliberalismo:

Es un régimen político y económico, donde las condiciones de desigualdad, pobreza y violencia se recrudecen, especialmente para las mujeres. Su implementación se dio a través de una serie de políticas económicas que fueron impuestas por Estados Unidos y sus organismos financieros internacionales: el Banco Mundial (BM) y el Fondo Monetario Internacional (FMI), como respuesta a la crisis económica de la década de 1970. Entre sus características, se acumula la riqueza mediante la precarización del trabajo y vuelve mercancía a toda la vida social. Implicó un régimen político basado en la corrupción, donde las instituciones del Estado estaban a merced de los negocios privados. El FMI, el Banco Mundial y las potencias capitalistas lograron imponer este régimen a través de políticas económicas como la disciplina fiscal y endeudamiento; el libre comercio en la forma de mercado salvaje; la privatización de empresas públicas; y la desregulación: abolir las protecciones al trabajo y a la naturaleza; el desmantelamiento de la seguridad social, convirtiendo en negocio la salud, la educación y la vivienda; al abaratar los salarios para “combatir la inflación”; y la desaparición de los derechos laborales y otros derechos sociales; destruyó el campo mexicano y expulsó a millones de campesinos a Estados Unidos; disminuyó el poder adquisitivo de las clases trabajadoras y de las familias; y disparó la criminalidad y desató una violencia generalizada contra las mujeres y las infancias. Con el neoliberalismo, la privatización de la seguridad social, generó dobles y triples jornadas laborales para las mujeres, además de incorporarlas de forma masiva al mercado laboral en condiciones precarias: sin derechos, con brecha salarial, en condiciones de violencia y hostigamiento sexual.

Política:

A lo largo de la historia el término de política ha sido muy amplio y ha tenido distintas definiciones; sin embargo, desde nuestro enfoque, la política se entiende como **el arte de ponernos de acuerdo, organizarnos y poder gestionar el bien común** para todas las personas.

Es decir la política va a implicar toda toma de decisiones que como personas y en comunidad hacemos en nuestra cotidianidad sobre los asuntos que permiten la reproducción de la vida social.

Racismo:

El odio, rechazo o exclusión de una persona por su raza, color de piel, origen étnico o lengua, que le impide el goce de sus derechos humanos. Se origina por un sentimiento irracional de superioridad de una persona sobre otra (CONAPRED).



Listado de instituciones

- Áreas de Defensoría Pública Estatales
- Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México (AEFCM)
- Autoridad Educativa en cada Entidad Federativa
- Autoridad en materia de vivienda en cada entidad federativa
- Autoridades municipales
- Centros de Justicia para las Mujeres (CJM)
- Centros Libre para las Mujeres (Centros Libre)
- Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas (CEAV)
- Comisión Nacional de Arbitraje Médico (CONAMED)
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH)
- Comisión Nacional de Vivienda (CONAVI)
- Comisiones Estatales de Atención a Víctimas
- Defensoría Pública Electoral (DPE)
- Direcciones de Registro Civil en las Entidades Federativas
- Fiscalía Especial para los Delitos de Violencia Contra las Mujeres y Trata de Personas (FEVIMTRA)
- Fiscalía General de la República (FGR)
- Fiscalías Generales de Justicia en las Entidades Federativas
- Instituto Federal de Defensoría Pública (IFDP)
- Instancias de las Mujeres en las Entidades Federativas (IMEF)
- Instancias de las Mujeres en los Municipios (IMM)
- Instituto Nacional Electoral (INE)
- Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA)
- Junta Federal de Conciliación y Arbitraje (JFCA)
- Juntas Locales de Conciliación y Arbitraje (JLCA)

- Oficinas de Defensa del Consumidor en todo el país (ODECO)
- Organismos Públicos Locales Electorales (OPLE)
- Procuraduría Agraria (PA)
- Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo (PROFEDET)
- Procuraduría Federal de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (PFPNNA).
- Registro Nacional de Población (RENAPO)
- Secretaría Anticorrupción y Buen Gobierno (Buen Gobierno)
- Secretaría de Cultura (Cultura)
- Secretaría de Desarrollo Agrario, Territorial y Urbano (Desarrollo Territorial)
- Secretaría de Educación Pública (SEP)
- Secretaría de Infraestructura, Comunicaciones y Transportes (Comunicaciones)
- Secretaría de la Contraloría General de la Federación (SEGOGEF)
- Secretaría de las Mujeres del Gobierno de México (Mujeres)
- Secretaría de Salud (Salud)
- Secretaría del Trabajo y Previsión Social (Trabajo)
- Secretarías Estatales del Trabajo
- Sistemas Estatales para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF Estatal)
- Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF)
- Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN)
- Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación (Tribunal Electoral)
- Unidades de Policía Cibernética en las Entidades Federativas (Policía Cibernética)



Formato de evidencias

Nombre de la institución u organización: _____

Nombre de la persona responsable de la actividad: _____

Contacto: _____

Correo: _____ Teléfono y extensión: _____

Fecha en que se realizó la capacitación (día y mes): _____

Entidad Federativa: _____

Municipio o alcaldía: _____

¿Qué modalidad realizaste?

Ruta 1: Círculo de reflexión y acción.

Ruta 2: Charla y taller guiados.

¿Qué taller realizaste?

- a) Nuestros derechos y nuestras voces
- b) Adivinanzas
- c) Árbol de derechos
- d) Tendedero de derechos
- e) Archivo oral de nuestra memoria comunitaria
- f) Nuestra cartilla, nuestros derechos
- g) Mural vivo de nuestros derechos / Bordado vivo de nuestros derechos
- h) Mito o realidad: El reconocimiento de nuestros derechos

Número de participantes. Mujeres: _____ Hombres: _____ Otro: _____ Total: _____

Perfil de las personas participantes.

- Personas servidoras públicas
- Población general
- Otro: _____

¿Cuáles fueron las principales problemáticas que se presentaron durante las actividades? _____

¿Qué compromisos estableció tu comunidad para promover y ejercer los derechos de las mujeres? _____

Sugerencias para fortalecer las jornadas: _____

La Formación es NUESTRA



*Del 8 de marzo al 12 de abril se realizaron
121 jornadas de capacitación*



Participaron setenta y tres comunidades e instituciones



Se sensibilizó colectivamente a un total de 3,787 personas: 2,034 mujeres, 1,722 hombres y 31 personas que no se identifican con un género



El objetivo de las jornadas fue concientizar sobre la igualdad sustantiva, el derecho a una vida libre de violencia y el derecho colectivo al cuidado a través de la formación y capacitación con organización autogestiva.



La
Formación
es **NUESTRA**