



Guía de los Derechos de las Personas con Discapacidad: Yo tengo derechos

**ADAPTADO A LECTURA FÁCIL
Y FORMATO ACCESIBLE**



Guía de los Derechos de las Personas con Discapacidad: Yo tengo derechos

2024

ADAPTADO A LECTURA FÁCIL Y FORMATO ACCESIBLE





Guía de las Personas con Discapacidad: Yo tengo derechos

D. R. © 2024, Comisión de Derechos Humanos del Estado de México Av. Nicolás San Juan, núm. 113, col. Ex Rancho Cuauhtémoc, C. P. 50010, Toluca, México, Tel. (800) 999 4000

<http://www.codhem.org.mx>

Número de autorización: **CODHEM/CE/ORD/04-2025/04**

Adaptación a lectura fácil: Carolina Zetina Luna, consultora en TIC y Discapacidad

Trabajo desarrollado por: Secretaría General de la CODHEM

Diseño: Unidad de Comunicación Social de la CODHEM

La presente publicación ha sido validada por: el Mecanismo Independiente de Monitoreo del Estado de México (MIMEM) de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPcD) de la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México (CODHEM), con las personas integrantes de Rodando con el Corazón, A. C., Vemos con el Corazón I. A. P., Rehabilitación Infantil Equinoterapéutica I. A. P., el integrante experto en discapacidad Dr. Arturo Martínez Cosme, el Notario Mtro. en D. José Antonio Armendáriz Munguía, la Fundación Mexicana de Sordos Gastronomía Enseñas, A. C. y la Fundación Viendo Tendiendo, A. C.

Se terminó de imprimir en julio de 2025, en Compañía Litográfica Arcos S. A. de C. V., calle Guadalupe Victoria 219, colonia Loma Bonita, Nezahualcóyotl, Estado de México, C. P. 57940.

¿Para qué es esta guía?

Esta guía te ayudará a saber cuáles son tus **derechos** para que los conozcas y solicites que te traten igual que a todas las personas.



Derechos

Es todo lo que se te debe dar por el hecho de ser una persona y que nadie te puede quitar.

Contenido

1. Presentación

2. Conceptos básicos sobre discapacidad

3. Guía para las personas con discapacidad

- . Yo tengo derecho y dignidad, porque soy una persona valiosa.
- . Yo tengo derecho a la igualdad, a no ser tratado diferente y a oportunidades para crecer.
- . Yo tengo derecho a una vida plena.
- . Yo tengo derecho a que me tomen en cuenta para decisiones importantes para mi comunidad.
- . Yo tengo derecho a espacios disponibles para mí y a que se me hable de manera que yo comprenda.

4. Conclusiones

5. Leyes del mundo

6. Leyes de mi país

7. Fuentes consultadas

8. Glosario

1. Presentación

Promover y proteger los derechos humanos de las personas con **discapacidad**, incluidas aquellas que requieren de un apoyo más intenso, se logrará mediante el derecho y el principio a la **accesibilidad** de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.



La accesibilidad es definida en el artículo 9 de la Convención, tiene como fin que las personas con discapacidad puedan vivir de manera independiente y participar plenamente en todos los aspectos de la vida, además, el Estado debe asegurar la accesibilidad en el espacio físico, el transporte y la información.

“ Discapacidad

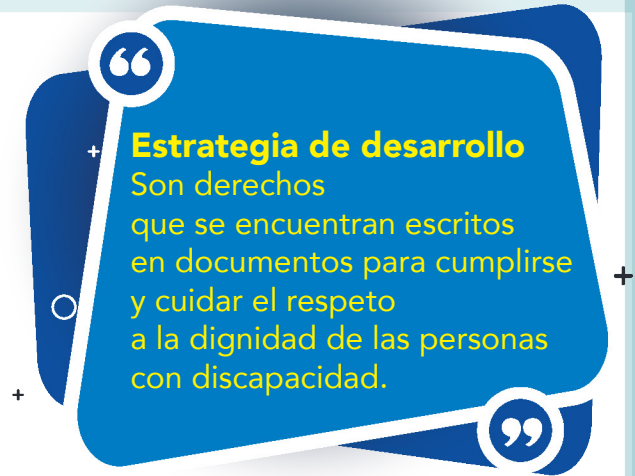
Limitaciones que tienen algunas personas para realizar actividades en su vida diaria por las barreras que tienen a su alrededor que no les permiten hacer las mismas cosas que los demás.

“ Accesibilidad

Es cuando los lugares y la información pueden ser utilizados por todas las personas, incluidas las personas con discapacidad.

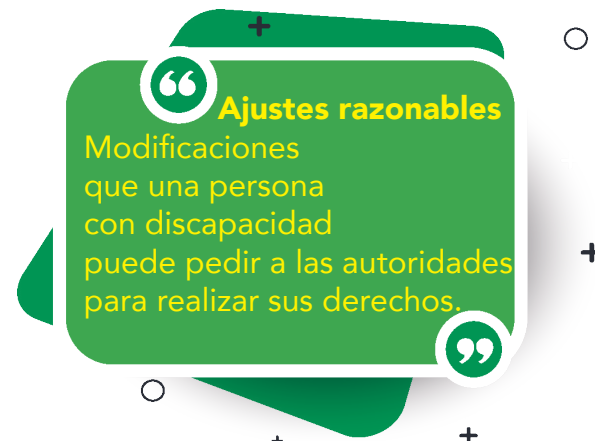
El derecho a la accesibilidad deberá ser reconocido desde la dignidad y sin ninguna distinción entre las personas con discapacidad, quienes deben ejercerlo de manera plena.

Por ello, es importante incorporar las cuestiones relativas a la discapacidad para lograr **estrategias de desarrollo**, pues la **denegación** del acceso a la información por cualquier razón de discapacidad constituye una grave violación a los derechos humanos.



Por mandato Constitucional y Convencional, esta Casa de la Dignidad y las Libertades, se suma a la realización de los **ajustes razonables** en cuanto a la información, creando en coautoría con el Notario por oposición, Mtro. José Antonio Armendáriz Munguía, la Guía de los Derechos de las Personas con Discapacidad: Yo tengo derechos, que dispone de los derechos de este grupo de atención prioritaria como la vida, la autonomía, la educación, la salud, entre otros.

Mi más entero agradecimiento al Mtro. Armendáriz por su invaluable apoyo en la elaboración de esta herramienta de consulta para las personas con discapacidad que tiene como fin la visibilización, la manifestación, el disfrute, y la garantía plena del conocimiento de los derechos humanos de las personas con discapacidad.



Esta herramienta de consulta para las personas con discapacidad tiene como fin el disfrute, y la garantía plena del conocimiento de los derechos humanos de las personas con discapacidad.

Maestra en Derecho Myrna Aracely García Morón

Presidenta de la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México



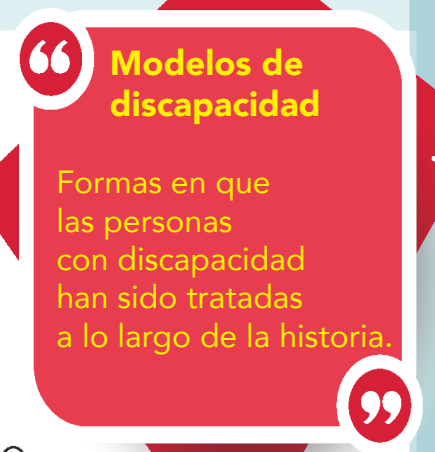
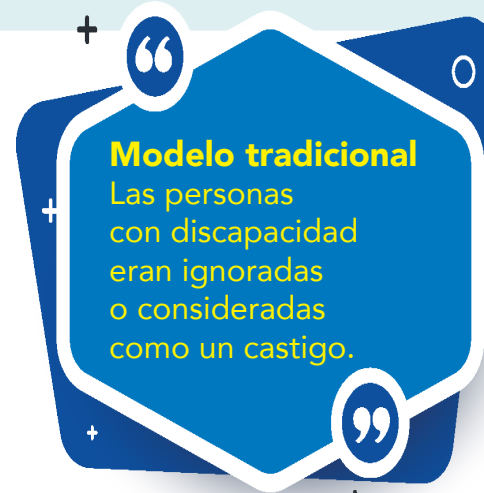
2. Conceptos básicos sobre discapacidad

Modelos de Discapacidad

Te vamos a contar cómo se trataba a las personas con discapacidad años atrás.

Antes, las personas con discapacidad no podían salir de casa y mamá y papá no los llevaban a jugar, a pasear o a la escuela.

Las personas con discapacidad no podían hacer nada. A este modelo se le conoce como **modelo tradicional**.



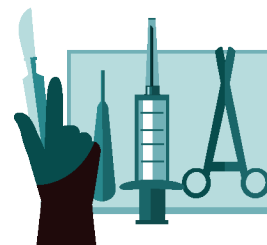
Después, se creía que las personas con discapacidad tenían una enfermedad en su cuerpo y les encerraban en un hospital para curarlas con medicinas, las cuidaba el personal de salud y no podían salir de allí hasta que se curaran. A este modelo se le llama **modelo médico**.

Las personas con discapacidad no estaban de acuerdo en el trato que tenían así que decidieron salir a la calle y gritar:
¡Tenemos derechos!, ¡todos y todas somos iguales!,
¡queremos salir a jugar como otros niños y niñas!,
¡queremos ir a la escuela!, ¡queremos que nos vean!,
¡queremos ser felices!



Modelo médico

A las personas con discapacidad se les trataba como enfermas.



Gracias a lo que hicieron las personas con discapacidad, ahora nos damos cuenta de que la discapacidad no es algo malo, ni tampoco es una enfermedad, la discapacidad es cuando tú quieres hacer algo, pero no puedes porque hay cosas que no te dejan hacerlo.

Así que no hay personas normales ni anormales, todas las personas somos diferentes y eso está bien y nunca nadie te puede quitar tus derechos por ser una persona con discapacidad.

A este modelo se le llama **modelo social**.

“

Modelo social

El problema está en las barreras con las que se encuentran las personas con discapacidad y deben ser eliminadas.

”



Tipos de discapacidad

Discapacidad física o motriz

Es cuando una persona no se puede mover o ya no tiene alguna parte de su cuerpo como manos, piernas o pies. Las personas con discapacidad física utilizan sillas de ruedas o **prótesis** para moverse.

Prótesis

Pieza artificial que sustituye una parte del cuerpo, por ejemplo, una pierna.

Discapacidad auditiva

Es cuando una persona no escucha o escucha solo algunos ruidos. Las personas con discapacidad auditiva también se denominan personas sordas. Se comunican con las manos, haciendo movimientos y señas que, en nuestro país, se le conoce como **lengua de señas mexicana**.

Lengua de señas mexicana

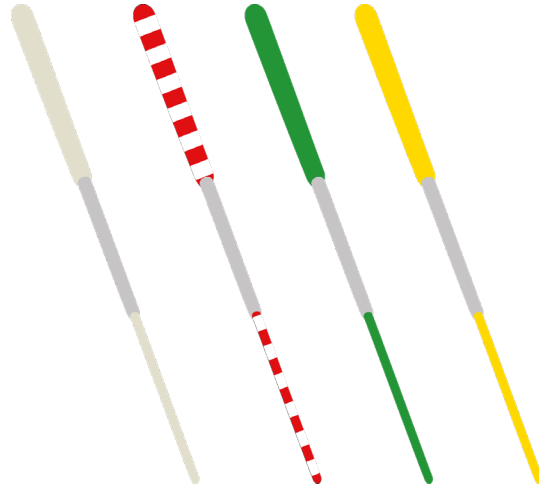
Es la lengua materna de las personas sordas a través de las cuales se comunican.



Discapacidad visual

Las personas con discapacidad visual utilizan un bastón.

Puede ser un bastón blanco para las personas que no ven nada, o un bastón verde para las personas que ven sombras o colores, o pueden llevar un perro guía para moverse e ir a donde quieran: al cine, a la escuela, a trabajar o ir por una hamburguesa.



Discapacidad intelectual

Es cuando una persona se le dificulta comprender la información que recibe. Por eso, es importante mantener siempre la comunicación directa con la persona.

Discapacidad psicosocial

Es cuando a una persona se le hace difícil relacionarse con otras personas y, a veces, su conducta es cambiante.



3. Guía para las personas con discapacidad

Yo tengo derechos y dignidad porque soy una persona valiosa

Yo tengo derecho a ser feliz y a tener una vida alegre.

Yo tengo derecho a la información.

Yo tengo derecho a que me respeten como soy, como un **ser libre** que pueda tomar decisiones.

Yo tengo derecho a que me **traten como a los demás**.

Yo tengo derecho a ir a la escuela, a trabajar, a ir a museos y al deporte como todas las demás personas.

Yo tengo derecho a que me vea un doctor(a) cuando me sienta enferma(o) o visite mi casa si no puedo ir.

“

Dignidad

Valor que tiene una persona y el respeto que nos debemos dar entre las personas.

”

“

Ser libre

Capacidad de elegir la forma de vivir y ocupar un rol en la sociedad según, las preferencias, creencias y deseos de cada persona.

”

“

Tratar como a los demás

Exigir que te traten con respeto y con dignidad.

”

Yo tengo derecho a que un juez(a) me escuche y me explique cuando tenga un problema.

Yo tengo derecho a decidir casarme o no y si quiero tener hijos(as) o no.

Yo tengo derecho a que se respete mi **sexualidad** y elegir a quién amar.

Yo tengo derecho a que me protejan en caso de temblores o inundaciones.

Yo tengo derecho a que no lastimen mi cuerpo o mis emociones.

Yo tengo derecho a que se respete mi forma de ser y pensar en cualquier situación.

“

Sexualidad

La sexualidad es:

- El deseo de sentir placer con otras personas.
 - Las emociones que sientes con las personas que te gustan al sentirte cerca.
- La sexualidad es algo importante en la vida de todas las personas.

”



Yo tengo derecho a la igualdad, a no ser tratado/a diferente y a tener oportunidades para crecer

Yo tengo derecho a moverme dentro de mi comunidad, de mi estado y de mi país de manera libre, así como tener un pasaporte para entrar y salir de mi país.

Yo tengo derecho a elegir dónde y con quién vivir.

Yo tengo derecho a tener una vivienda limpia y segura.

Yo tengo derecho a estudiar y, si no puedo ir a la escuela lo puedo hacer desde mi casa.

Yo tengo derecho a que me acompañe mi mascota de asistencia.

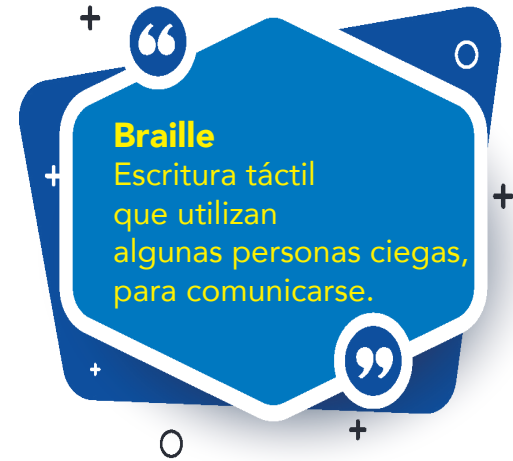


Igualdad
Es un trato idéntico
entre todas las personas.

Yo tengo derecho a utilizar cualquier herramienta para moverme, como una silla de ruedas o un bastón o una prótesis, así como materiales de lectura y escritura en **braille**.

Yo tengo derecho a trabajar en espacios seguros y limpios cuando cumpla 18 años.

Yo tengo derecho a que escuchen mi opinión y a comunicarme con cualquier persona.



Yo tengo derecho a una vida feliz

Yo tengo derecho a **vivir de manera plena y feliz.**

Yo tengo derecho a que nadie toque mi cuerpo si yo no quiero.

Yo tengo derecho a decidir quién puede ver, leer o escuchar mis conversaciones.

Yo tengo derecho a elegir de manera libre a mis amigos o amigas y a mi novio o novia.

Yo tengo derecho a que nadie toque o revise mis cosas personales si no lo quiero.

Yo tengo derecho a que las personas sepan quién soy, cómo soy y quién es mi familia.



Yo tengo derecho a que el Estado me proteja
y en su caso me dé un hogar.

Yo tengo derecho a jugar, a ir a la escuela
y a participar como todos los demás.

Yo tengo derecho a que no me separen
de mi mamá y mi papá o de mis hermanos y hermanas,
pero si me dañan o me ponen en peligro puedo pedir ayuda.

Yo tengo derecho a que, si mi mamá y mi papá
no pueden cuidarme, otra persona de la familia me cuide.

Yo tengo derecho a que las maestras y los maestros me expliquen
y me apoyen en todo lo que no entiendo.



Yo tengo derecho a la medicina, tratamientos médicos y rehabilitaciones que necesite.

Yo tengo derecho a ir a un hospital lo más cercano a mi hogar.

Yo tengo derecho a que mi mamá y mi papá o personas cuidadoras estén presentes cuando me revise un doctor.

Yo tengo derecho a saber qué es lo que me pasa cuando me enfermo.

Mi familia y yo tenemos derecho a que, desde el momento de nacer, el doctor o la doctora nos informe sobre nuestra salud.

Yo tengo derecho a tener un trabajo.



Yo tengo derecho a que en mi trabajo
me paguen conforme a lo que realizo.

Yo tengo derecho a recibir cursos en mi trabajo.

Yo tengo derecho a que me den
las cosas necesarias para trabajar.

Yo tengo derecho a que, si trabajo más,
se me pague por ese trabajo.

Yo tengo derecho a que me den descuentos
en el transporte público.

Yo tengo derecho a descuentos en museos y conciertos.



Yo tengo derecho a que me tomen en cuenta para decisiones importantes para mi comunidad

Yo tengo derecho a participar en **votaciones**.

Yo tengo derecho a formar parte de organizaciones y **asociaciones** dentro de mi comunidad.

Yo tengo derecho a crear asociaciones, organizaciones y grupos en mi comunidad.

Yo tengo derecho a expresarme y a **participar en mi comunidad**.

Yo tengo derecho a saber que está pasando en mi comunidad, en mi estado y en mi país.

“

Participar en la comunidad

Decisiones que toma una persona o grupo de personas que viven en una misma comunidad para buscar soluciones para todas y todos.

”

“

Votaciones

Elegir a la persona que represente mejor tus ideas.

”

“

Asociación

Grupo de personas que trabajan juntas para defender derechos y desarrollar actividades por un bien social.

”



Yo tengo derecho a espacios disponibles para mí y a que se me hable de manera que yo comprenda

Yo tengo derecho a ir a parques y jardines para jugar.

Yo tengo derecho a que haya rampas en mi escuela
para llegar a los salones a aprender.

Yo tengo derecho a que me enseñen los números con dibujos.

Yo tengo derecho a que me expliquen las cosas con videos.

Yo tengo derecho a que siempre
haya una manera fácil de entrar a los edificios.

Yo tengo derecho a que no haya obstáculos
que me impidan pasar o ir por la calle.

Yo tengo derecho a que haya lugares para mí en el metro,
en el camión, en los aviones y en cualquier transporte.



Yo tengo derecho a que los medios de comunicación como la televisión, la radio, el internet o los videos utilicen un lenguaje que entienda y que los subtitulen.

Yo tengo derecho a que mi computadora y lector de libros me permitan escuchar, leer o comunicarme.

Yo tengo derecho a que me expliquen mis derechos y mis obligaciones de manera fácil.

Yo tengo derecho a disfrutar exposiciones, fotografías, pinturas y libros de forma que los entienda.

Yo tengo derecho a que las películas y los programas de televisión, entre otros, tengan un formato adecuado para mí, como los subtítulos.



4. Conclusiones

Todas las personas tenemos dignidad y merecemos ser felices.

Existen leyes nacionales e internacionales que protegen nuestros derechos.

Conocer nuestros derechos es importante para defenderlos.

Que todos (as) sepamos los derechos de las personas con discapacidad hará que tengamos un mundo más justo, donde todos nos respetemos.

En México existen instituciones que apoyan a las personas con discapacidad como la Comisión Nacional de los Derechos Humanos y la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México, que son organismos que te ayudan para hacer valer tus derechos.



5. Leyes del mundo

- a) Declaración Universal de los Derechos Humanos.
- b) Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y su Protocolo Facultativo.
- c) Convención Interamericana para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra las Personas con Discapacidad.



“

Leyes

Reglas y normas que fija una autoridad internacional o del país para permitir o prohibir algo.

C

Los ciudadanos/as tienen que obedecerlas.

”

6. Leyes de mi país

- a) Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.
- b) Ley General para la Inclusión de las Personas con Discapacidad.
- c) Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación.
- d) Ley para la Inclusión de las Personas con Discapacidad del Estado de México.

7. Fuentes consultadas

- a) Derechos de las personas con discapacidad. Cuadernillo de jurisprudencia No. 5. Suprema Corte de Justicia de la Nación. Primera edición: septiembre de 2020. Coordinadora de la Colección: Ana María Ibarra Olguín.
- b) AMPARO DIRECTO 4/2021.
- c) AMPARO EN REVISIÓN 1082/2019.



8. Glosario

Accesibilidad

Condición que deben cumplir los lugares, entornos, productos y servicios para que sean utilizados por todas las personas, incluidas las personas con discapacidad.

Asociación

Grupo de personas que defienden sus derechos y desarrollan actividades por un bien social.

Derechos

Es todo lo que se te debe dar por el hecho de ser persona y que nadie te puede quitar.

Dignidad

Una persona vale mucho y merece respeto.



Discapacidad

Limitaciones que tienen algunas personas para realizar actividades en su vida diaria por las barreras que tienen a su alrededor que no les permiten hacer las mismas cosas que los demás.

Educación

Conjunto de conocimientos, habilidades y valores que las personas aprenden a lo largo de su vida. La educación la aprendemos en la escuela y en la casa.

Estado

Es un grupo de instituciones que se encargan de proteger los derechos de las personas con discapacidad.



Igualdad

Es un trato idéntico entre todas las personas,
no importa si es una persona indígena, mujer, hombre
o si tiene alguna discapacidad.

Independiente

Persona que puede vivir sus derechos,
dar sus propias opiniones,
así como decidir lo que más le guste.

Salud

Derecho que tienen las personas
para cuidar su cuerpo y sus emociones.



Sexualidad

La sexualidad es el deseo de sentir placer con otras personas o con tu propio cuerpo, siempre con respeto.

También son las emociones que sientes con las personas que te gustan.

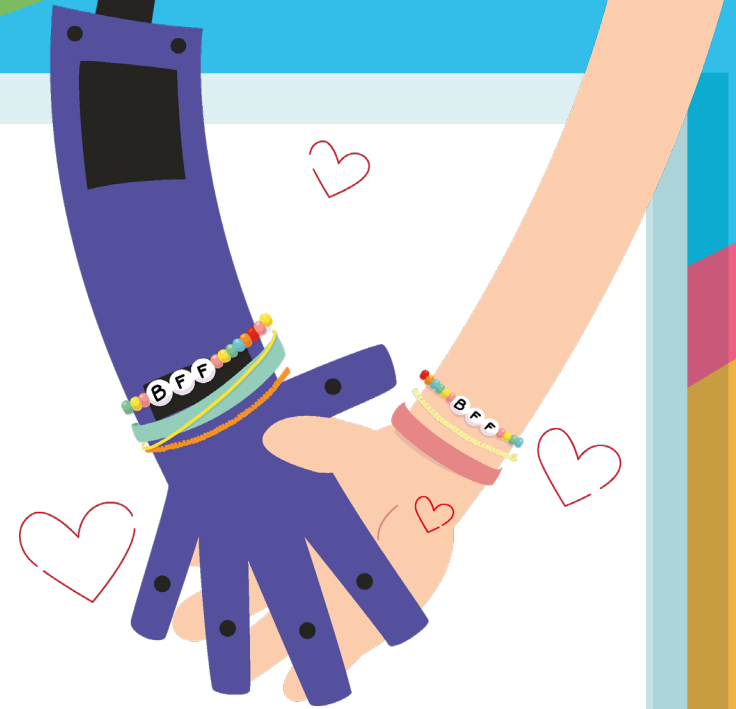
La sexualidad es algo importante en la vida de todas las personas.

Trabajo

Derecho de las personas de realizar las actividades que más les gusten para recibir un pago.

Votaciones

Decidir la opción que más te guste al elegir a una persona para que represente tus ideas.





📍 **Comisión de Derechos Humanos del Estado de México,**
calle Dr. Nicolás San Juan, núm.113, Col. Ex Rancho Cuauhtémoc,
C.P. 50010, Toluca de Lerdo, México.

<https://www.codhem.org.mx/>

☎ **722 236 05 60** LADA SIN COSTO **800 999 4000**

