

Mis derechos humanos





Cuadernillo. Mis derechos humanos

D.R. © 2026 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

www.codhem.org.mx

Presidente: Víctor Leopoldo Delgado Pérez

**Directora del Instituto de Investigaciones
y Formación en Derechos Humanos:** Gabriela Eugenia Lara Torres

Coordinación editorial: Tania Carolina Jiménez Manzanillo

Desarrollo de contenido: Yessica Berenice López Moreno, Adriana Guadarrama Chaparro y Tania Carolina Jiménez Manzanillo

Revisión de textos: Dulce Thalía Bustos Reyes

Diseño editorial: Aldo Emanuel Juárez Herrera

Ilustraciones de Jiazú: Unidad de Comunicación Social

Información basada en la Declaración de los Derechos del Niño, la Convención sobre los Derechos del Niño y los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Presentación

El cuadernillo Mis derechos humanos ha sido creado para ti, que comienzas a descubrir el mundo con asombro, para recordarte que tus derechos te cuidan, te protegen y te acompañan siempre.

En sus páginas descubrirás que tus derechos viven en tu voz, en tus sueños y en todo lo que te permite aprender, jugar, crecer y expresarte con libertad.

Este libro también celebra todo lo que te hace ser quién eres: tus ideas, tu imaginación y tu manera única de mirar el mundo, porque en la diversidad aprendemos, compartimos y crecemos en comunidad.

La Comisión de Derechos Humanos del Estado de México te invita a hacerlo tuyo. Recorre sus páginas con alegría, curiosidad y entusiasmo, y descubre que, cuando conocemos nuestros derechos, ayudamos a construir un mundo más justo, incluyente y solidario para todas las personas.

Víctor Leopoldo Delgado Pérez

Presidente de la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México



INTRODUCCIÓN

Este material es para ti, que cada día descubres el mundo con curiosidad, preguntas y sueños. Fue creado por la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México para acompañarte en algo muy importante: conocer tus derechos.

Tus derechos son como una luz que te acompaña y te cuida. Cada una de esas luces es para recordarte que mereces que te escuchen, respeten, así como que puedes aprender, jugar, sentir seguridad y vivir con cariño. Los derechos humanos están contigo en la escuela, en tu casa, en tus juegos y en cada lugar donde creces.

Y algo muy importante cuando conoces tus derechos y los haces valer con respeto hacia las demás personas, también te conviertes en una defensora o un defensor de los derechos humanos, porque no solo se trata de saberlos, sino de cuidarlos, respetarlos, y de ayudar a que otras niñas y niños también los vivan.

Aquí encontrarás una forma sencilla de reconocerlos en tu vida diaria, porque son parte de ti.



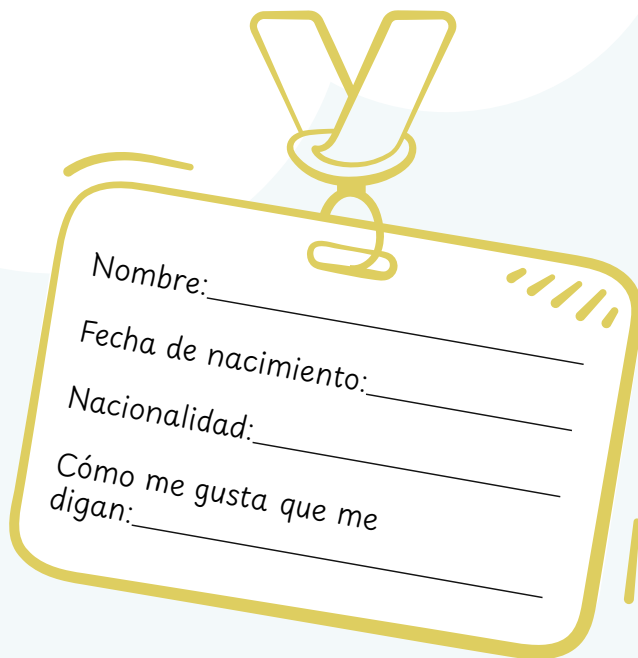
1. MI NOMBRE, MI HISTORIA, MI DERECHO

Derecho a la identidad

Tener un nombre es muy importante, porque te identifica y te hace una persona única con sus propios gustos, ideas y formas de ser.

Para conocerte mejor, hagamos una credencial y contestemos algunos datos que te describen.

Realiza tu credencial



Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Nacionalidad: _____

Cómo me gusta que me digan: _____

Ahora descríbete.

Soy una persona muy _____
_____.

Me gusta _____.

Soy feliz cuando _____.

Mi lugar favorito es _____.

Lo que no me gusta es _____
_____.

¡Tu nombre, tu historia y tu vida son importantes, porque tú eres importante!



2. DECIDO, AYUDO Y APRENDO



Derecho a la autonomía

¿Sabías que puedes hacer muchas cosas por ti mismo o por ti misma? Puedes elegir, opinar y participar en casa o en la escuela. Y si te equivocas, ¡también aprendes!

Dibújate con tu ropa favorita.
Porque elegir también es una forma de ser tú.

Palomea qué cosas ya haces en tu día a día. Te vas a sorprender de todo lo que sabes hacer.

- Me aseo
- Elijo qué ropa usar
- Ordeno mis juguetes
- Apoyo a hacer la comida, pongo la mesa o lavo mis trastes
- Doblo mi ropa o la separo para que se lave

Tienes derecho a tomar decisiones según sea tu edad y aprender a ser responsable.

Ayudar es importante. Cuando colaboras, estás usando tu autonomía y mostrando lo mucho que puedes hacer.

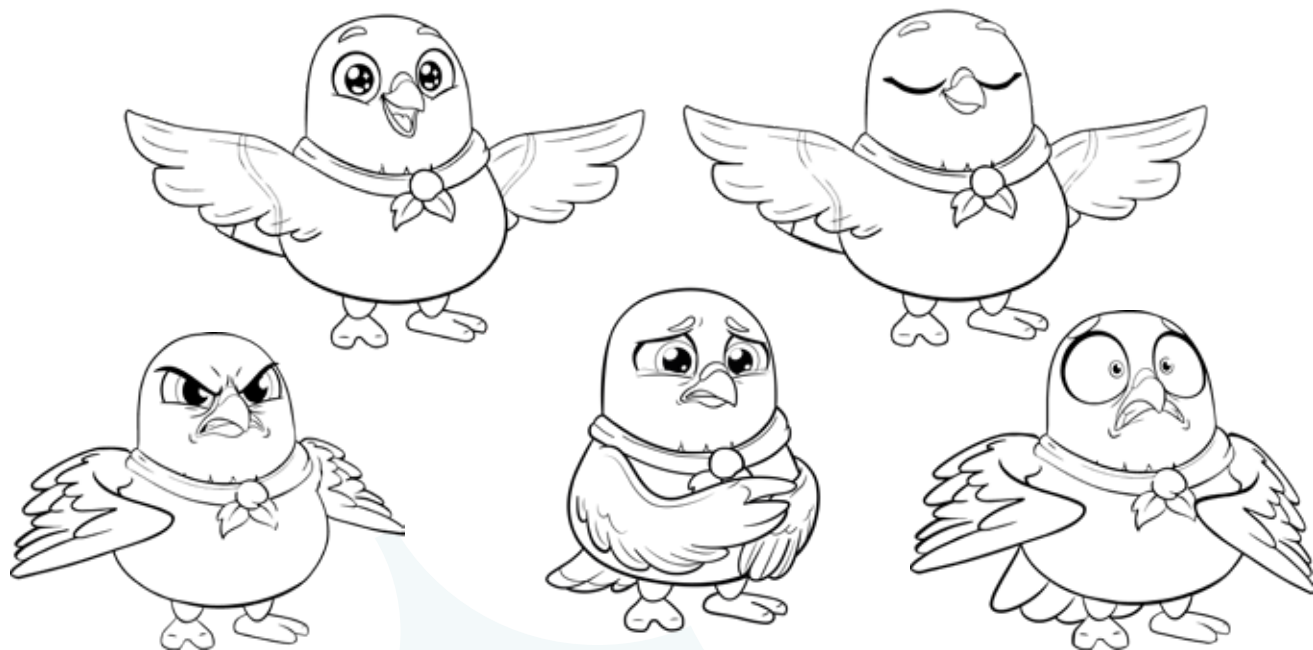
3. MI SALUD ES IMPORTANTE

Derecho a la salud y a la nutrición

Las niñas y los niños tenemos derecho a la salud, lo que significa cuidar nuestro cuerpo y recibir atención cuando nos sentimos mal.

Une con una línea cada actividad o malestar con la o el especialista que puede ayudarte. Así, aprenderás que siempre hay personas que cuidan de tu salud.





La salud no solo es del cuerpo. Nuestra amiga Jiazú a veces se siente feliz, tranquila, enojada o triste, ¡como tú!

Coloréala según el termómetro de las emociones, para reconocer cómo se siente.



Calma



Alegría



Tristeza



Miedo

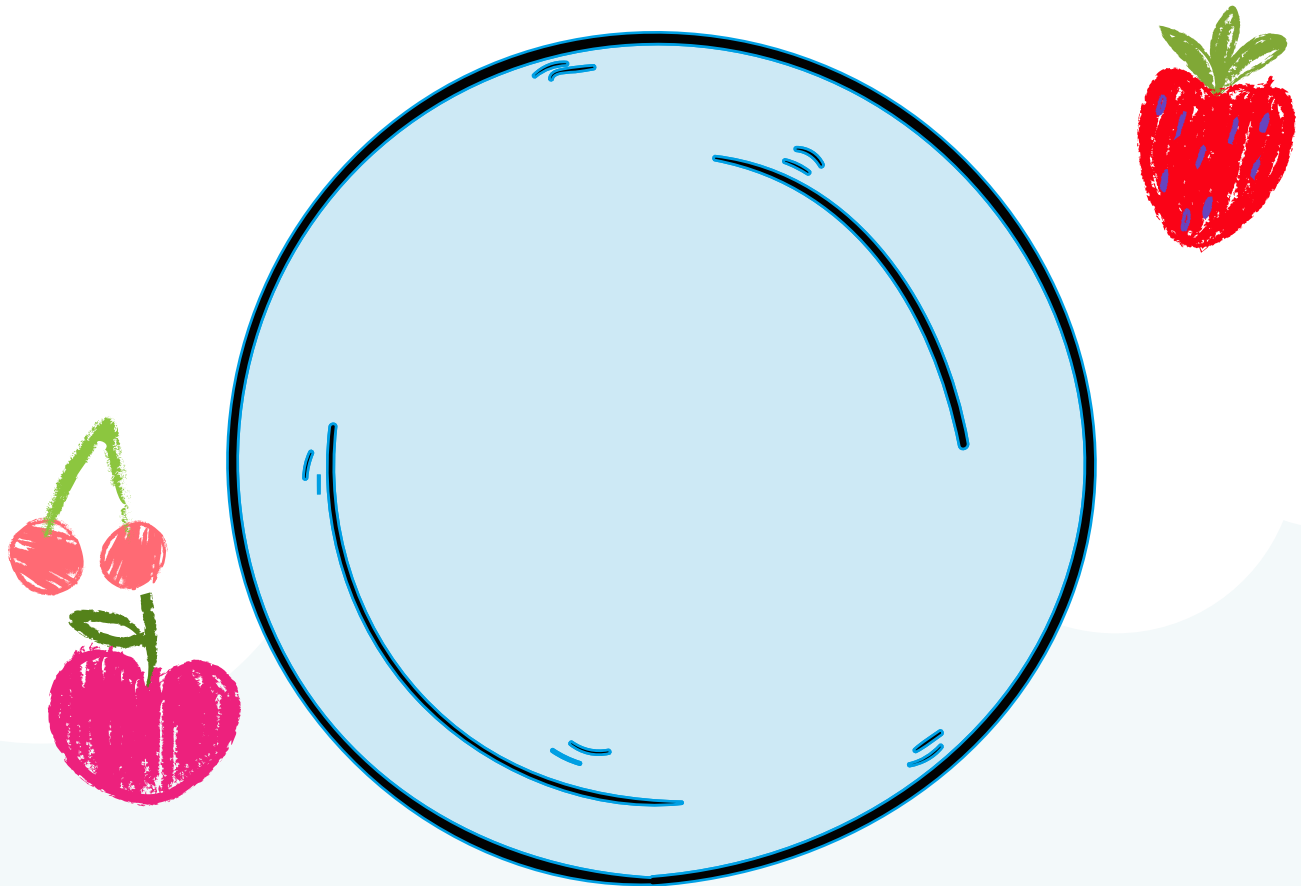


Enojo

Sentir tristeza, miedo o enojo es válido, pero si es muy frecuente tienes derecho a acudir a un especialista en salud mental.

Derecho a la salud y a la nutrición

Ve a la página 27, recorta los alimentos y pégalos en el siguiente plato; así podrás ver tu alimentación y aprender a elegir mejor.



Cuidar tu cuerpo, tus emociones y lo que comes te ayuda a sentirte bien, porque sentirte bien es tu derecho y también una forma de quererte.

4. APRENDER ES TU DERECHO



Derecho a la educación

Busca en la sopa de letras las palabras que se relacionen con la educación que debes recibir.

m	d	z	w	g	b	p	n	n	b	q	v	b	j	g	g	p	r	k	k
r	z	h	h	w	t	w	a	u	g	g	u	v	d	j	k	z	c	c	t
d	l	w	e	q	u	i	d	r	l	n	j	y	d	r	p	e	h	o	i
p	s	w	t	w	f	s	c	e	t	j	j	r	s	v	m	m	c	j	w
f	x	u	c	v	h	w	u	x	q	i	b	b	t	c	r	g	d	k	b
p	e	n	s	a	m	i	e	n	t	o	c	r	i	t	i	c	o	r	a
j	t	i	d	t	t	h	o	k	g	a	l	i	r	i	t	g	k	l	z
b	i	v	j	b	p	t	b	a	i	w	f	g	p	p	e	g	r	i	u
a	b	e	l	r	t	v	l	b	u	j	z	t	o	a	r	w	g	c	z
c	w	r	s	g	e	k	i	i	g	p	g	l	e	a	t	u	p	e	x
c	x	s	f	n	t	u	g	r	j	f	c	c	t	s	a	i	q	j	l
e	g	a	r	c	i	b	a	n	i	g	k	u	w	l	j	j	v	e	t
s	r	l	a	v	c	k	t	r	e	n	i	r	i	h	u	x	d	a	p
i	u	s	d	u	a	e	o	f	n	t	c	t	e	s	x	l	q	i	d
b	v	w	t	y	s	v	r	j	a	u	a	l	t	x	h	z	h	l	t
l	s	m	w	n	u	m	i	n	n	r	i	a	u	w	z	a	m	u	d
e	o	k	a	v	z	p	a	i	i	f	a	v	t	s	r	t	t	f	c
q	o	s	t	m	d	f	n	a	q	c	d	r	x	n	i	b	t	j	f
t	n	v	y	r	o	p	m	h	d	r	b	a	n	u	r	v	v	c	a
i	v	l	s	v	p	k	u	j	y	q	m	u	h	j	r	h	a	q	z

Características de la educación

- Gratuita
- Obligatoria
- Inclusiva
- Participativa
- Ética
- Accesible
- Igualitaria
- Universal
- Pensamiento crítico
- Justa

Las palabras que encuentre explican cómo debe ser tu educación: gratuita, obligatoria, inclusiva, accesible e igualitaria, para que nadie se quede fuera. También es participativa, porque tu voz importa; y justa, porque enseña a respetar y convivir.

**Aprender no es un privilegio...
¡es tu derecho!**

5. ¡SIEMPRE MERECE PROTECCIÓN!

Derecho a la protección

Ayuda a Jiazú a llegar a sus diferentes destinos.



CODHEM



Así como tú guiaste y cuidaste a Jiazú, tienes derecho a vivir en espacios seguros, donde nadie te haga daño ni te trate mal. Las personas adultas deben cuidarte, protegerte y nunca abandonarte.

6. ¡TU FAMILIA ES TU EQUIPO, Y CADA EQUIPO ES DIFERENTE!

Derecho a la familia

Tienes derecho a vivir en una familia que te cuide y te quiera. Tu familia es tu equipo.

Esta es mi familia:

Dibújala



Mi familia está integrada por: _____

Mi familia es valiosa porque: _____

Las actividades que nos gusta hacer son: _____

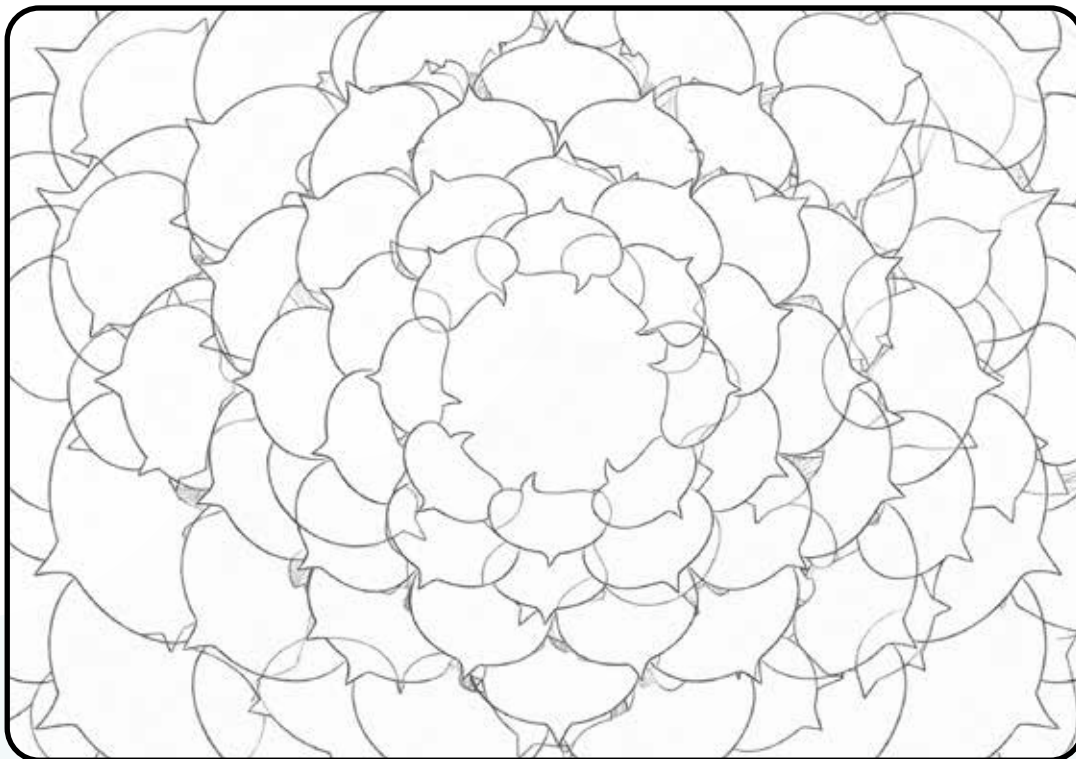
¿Sabías que hay muchos tipos de familia?, con mamá y papá, con una sola persona, con abuelas o abuelos, con dos mamás o dos papás, o con personas que forman un nuevo equipo. Lo más importante es que sea tu lugar seguro. ¡Es tu derecho!

7. ¡TU PALABRA VALE!

Derecho a la participación y expresión

Colorea el mandala de la participación con los colores que más te gusten

¡Hazlo tan creativo y especial como tú!



Así como el mandala tiene muchos colores, las voces y opiniones también son diversas y valiosas.

¡No tengas miedo de expresar lo que piensas; al hacerlo con respeto y escuchar a las demás personas, ayudas a construir una comunidad mejor y más justa!

8. TIEMPO PARA JUGAR

Derecho a la recreación y al juego

El juego te ayuda a aprender, imaginar y convivir con otras personas.

Todas las niñas y los niños tienen derecho a la recreación, porque jugar también es crecer feliz.

Ayuda a Jiazú a descubrir el mensaje secreto siguiendo la clave que está a continuación.



- A
- B
- C
- D
- E
- F

- G
- H
- I
- J
- K
- L

- M
- N
- Ñ
- O
- P
- Q

- R
- S
- T
- U
- V
- W

- X
- Y
- Z
- ,
- .

d	i	v	i	r	t	i	r	t	e	,

h	a	c	e	r

j		

a	c	t	i	v	i	d	a	d	e	s

q	u	e

t	e

q	u	s	t	a	n

u

d	e	s	c	a	n	s	a	r

f	o	r	m	a	n

n	a	r	t	e

d	e

t	u	s

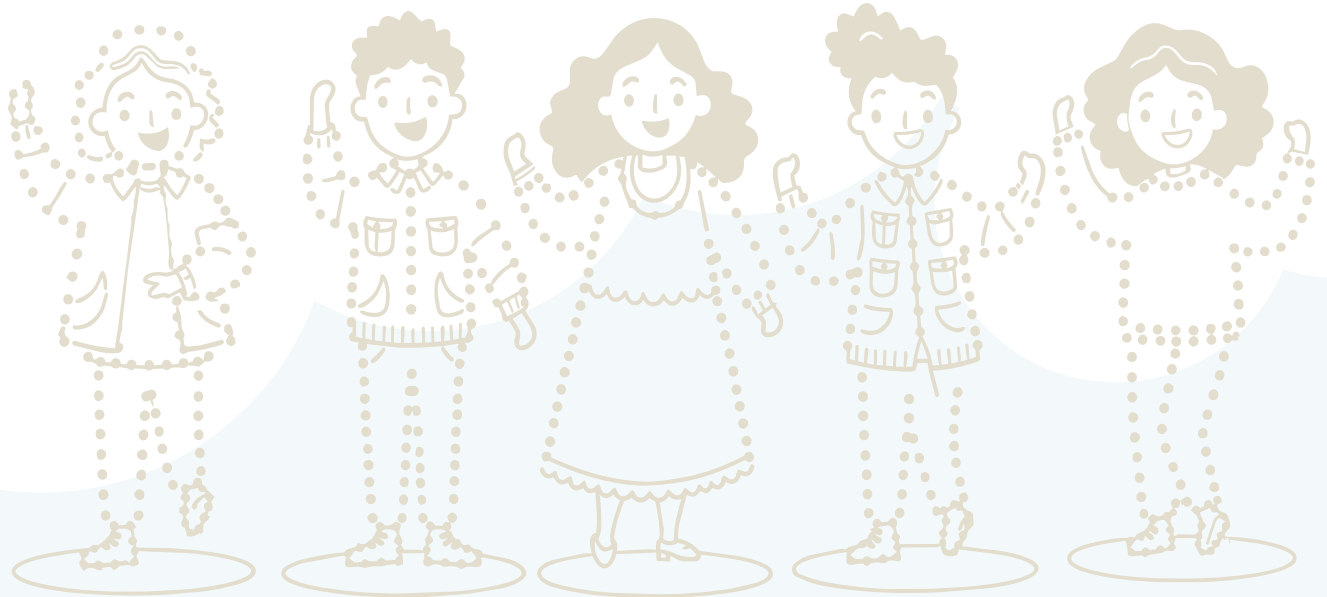
d	e	r	e	c	h	o	s	,

9. UN MUNDO DONDE TODAS LAS INFANCIAS CUENTAN

Derecho a la igualdad

Los derechos son para toda la niñez, sin importar cómo sea o de dónde venga.

Une los puntos y descubre toda la imagen, después coloréala.



Igualdad significa que, sin importar las diferencias, todas y todos podemos ir a la escuela, jugar, participar y opinar.

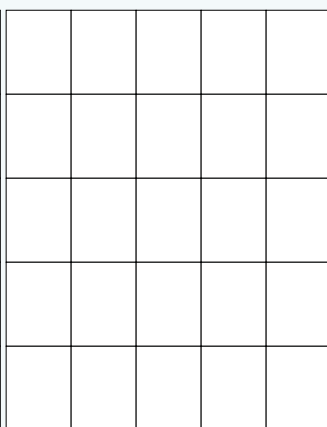
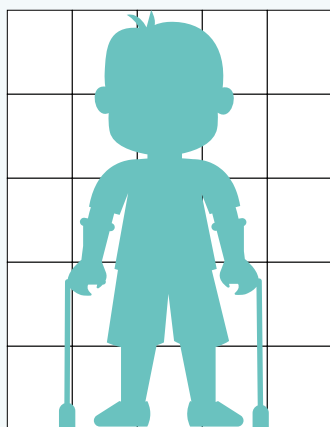
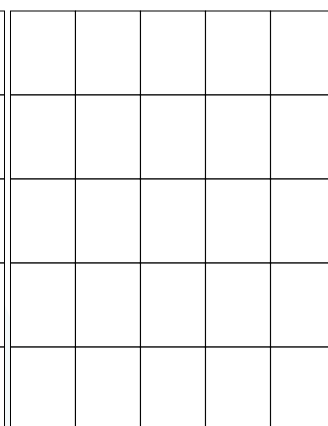
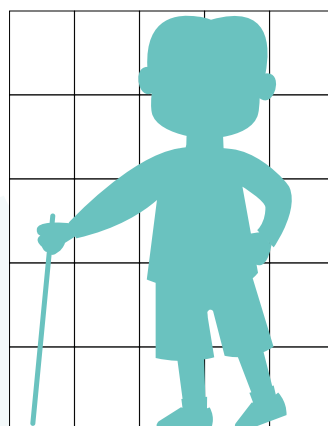
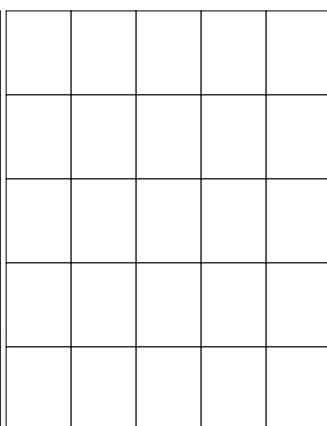
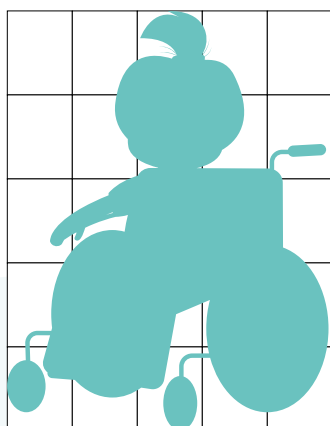


10. AQUÍ CABEMOS TODAS LAS PERSONAS

Derecho a la inclusión

La inclusión nos recuerda que toda la niñez cabe en el mundo. Aunque existan diferencias, tenemos los mismos derechos: aprender, jugar, participar y ser escuchados.

Observa la imagen y cópiala en la cuadrícula.



¡Recuerda que todas las personas somos únicas, diferentes, y formamos parte del mismo mundo!

11. UN PLANETA SANO ES TU DERECHO



Derecho al medio ambiente

Tienes derecho a vivir en un ambiente sano, limpio y seguro, porque cuando cuidamos la Tierra, protegemos también nuestros derechos.

Observa con mucha atención ambas imágenes y descubre las diferencias entre ambas.



¿Detectaste todos los objetos contaminantes?

El planeta es el hogar de todas y todos, por eso debemos cuidarlo.

Descubre si eres una persona defensora de derechos humanos

Marca la casilla con las acciones que ya realizas

- Respeto el nombre y la forma de ser de otras personas.
- Trato con igualdad a todas las personas.
- Ayudo a que todas las niñas y los niños puedan aprender.
- Incluyo a otras personas en juegos y actividades.
- Respeto y amo a todos los animales.
- Cuido la naturaleza, el agua, y no tiro basura.
- Ayudo a que todas las personas estén seguras.
- Escucho y respeto otras opiniones diferentes a las mías.
- Respeto a todas las familias.
- Expreso lo que pienso con respeto.
- Cuido mi salud y la de las demás personas.
- Juego y convivo de forma respetuosa.

Si marcaste muchas casillas, ¡ya estás practicando ser una persona defensora de derechos humanos! Si te faltan algunas, puedes aprender y mejorar cada día.









**Familia
reconstruida**



Familia sin hijos



**Familia
adoptiva**



**Familia
reconstruida**



Familia sin hijos



**Familia
adoptiva**



