EJEMPLAR GRATUITO • NUEVA ÉPOCA • AÑO 5 • NÚM. 10 • OCTUBRE 2026

CODHEM
COMISIÓN DE DERECHOS HUMANOS
DEL ESTADO DE MÉXICO

DH MAGAZINE



DERECHO AL TIEMPO LIBRE

CODHEM
COMISIÓN DE DERECHOS HUMANOS
DEL ESTADO DE MÉXICO

PRESIDENTE
Víctor Leopoldo Delgado Pérez

SECRETARIA GENERAL
Jacqueline Salinas Reyes

PRIMERA VISITADORA GENERAL
Luz María Islas Colín

SEGUNDO VISITADOR GENERAL
Miguel Ángel Cruz Muciño

TITULAR DE LA UNIDAD DE SERVICIOS, ORIENTACIÓN Y RECEPCIÓN DE QUEJAS
Federico Armeaga Esquivel

DIRECTORA GENERAL DE ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS
Karla López Carbajal

TITULAR DE LA UNIDAD JURÍDICA Y CONSULTIVA
Juan Antonio Laredo Sánchez

TITULAR DEL ÓRGANO INTERNO DE CONTROL
Adrián Osiel Millán Vargas

DIRECTORA GENERAL DEL INSTITUTO DE INVESTIGACIONES Y FORMACIÓN EN DERECHOS HUMANOS
Gabriela Eugenia Lara Torres

TITULAR DE LA UNIDAD DE INFORMACIÓN, PLANEACIÓN, PROGRAMACIÓN Y EVALUACIÓN
Mariana Sánchez Garay

TITULAR DE LA UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
Daniel Vladimir Romero Jiménez

SECRETARIO PARTICULAR
David Arias García

EJEMPLAR GRATUITO
NUEVA ÉPOCA
AÑO 5
Nº 10
OCTUBRE 2026



PRESIDENTE
Víctor Leopoldo Delgado Pérez

DIRECTORA GENERAL DEL INSTITUTO DE INVESTIGACIONES Y FORMACIÓN EN DERECHOS HUMANOS
Gabriela Eugenia Lara Torres

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIONES Y PUBLICACIONES
Mauricio Miguel Hernández Caballero

DISEÑO EDITORIAL
Aldo Emanuel Juárez Herrera

REVISIÓN DE TEXTOS
Dulce Thalía Bustos Reyes

ESCRIBEN EN ESTE NÚMERO
Miguel Ángel Cruz Muciño
Kassandra Janeth González Rojas
Sonia Guadalupe Contreras Medina
Adriana de Jesús Rodríguez
Octavio Andrade Carbonell

FOTOGRAFÍAS E ILUSTRACIONES
Magnific y CODHEM

DH MAGAZINE. Nueva Época, Año 5, Núm. 10, octubre de 2026. Es una publicación mensual editada por la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México, Av. Nicolás San Juan, núm. 113, col. Ex Rancho Cuauhtémoc, C. P. 50010, Toluca, México.
Editora responsable: Gabriela Eugenia Lara Torres. Reserva de Derechos del Uso Exclusivo para Difusiones Periódicas (Difusión vía red de cómputo), 04-2023-121816502900-203. Reserva de Derechos del Uso Exclusivo para Publicaciones Periódicas (Revista) 04-2023-121817404900-102; ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. e-ISSN: 2594-2859, ISSN: en trámite.
Para adquisición y consulta de esta publicación y otras más visita nuestra página de internet: www.codhem.org.mx.
Contáctanos al 722 236 0560, exts. 2344 y 2346. Participa con nosotros, envía tu artículo al correo electrónico: publicaciones@codhem.org.mx
Queda expresamente prohibida la reproducción parcial o total de la publicación sin previa autorización de la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México. Las opiniones expresadas en esta publicación son responsabilidad exclusiva de las personas autoras y no representan necesariamente la posición oficial de la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México.

ÍNDICE

REVISTA DH MAGAZINE • NÚM 10 • OCTUBRE 2026

04 **Editorial**



05 **DIGNIDAD 360**

El derecho al descanso y al disfrute del tiempo libre como componente de una vida digna

Miguel Ángel Cruz Muciño



08 **REPARANDO BRECHAS**

Entre productividad y humanidad: el descanso como derecho fundamental de las personas trabajadoras

Kassandra Janeth González Rojas

11 **CODHEM MÁS CERCA DE TI**

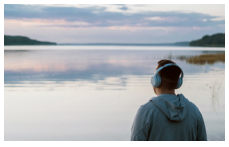
CODHEM participa en operativo de revisión en Santiaguito



13 **RAÍCES HUMANAS**

El derecho al descanso. Aprendamos de las personas más jóvenes

Sonia Guadalupe Contreras Medina



16 **BRÚJULA ODS**

Hagamos una pausa para vivir en equilibrio

Adriana de Jesús Rodríguez

19 **CODHEM MÁS CERCA DE TI**

Bienestar de seres sintientes, un compromiso de la CODHEM

21 **DE LETRAS Y ESCENAS EN DD.HH.**

Sector 9. Cuando la diferencia es motivo de exclusión

Octavio Andrade Carbonell

EDITORIAL

"Sabia virtud de conocer el tiempo", decía el célebre periodista y escritor Renato Leduc en la década de los veinte, y vaya que tenía razón, ya que el tiempo es tan preciado y valioso, precisamente por ser un bien finito e irrecuperable para toda la humanidad.

Pero más allá del carácter poético o filosófico del tiempo, determinado desde el inicio de la civilización por razones biológicas, sociales, de salud y como parte integral del desarrollo; más que conocerlo, es un deber imperante en toda sociedad administrarlo y conseguir el equilibrio entre el descanso y las actividades escolares y productivas, lo cual ha sido una constante en el devenir de la humanidad al grado que lograr que las jornadas laborales no afecten la vida de las personas ha sido un motivo de lucha en toda la historia y, por supuesto, un tema de la agenda de los derechos humanos.

Es por ello que la edición de octubre de *DH Magazine* está dedicada a conocer diferentes enfoques de cómo conseguir equilibrar el tiempo de actividad con el descanso, necesario, merecido e indispensable para el correcto funcionamiento de todas las personas.

Al respecto, Miguel Ángel Cruz Muciño, en su artículo "El derecho al descanso y al disfrute del tiempo libre como componente de una vida digna", refiere que garantizar esa prerrogativa implica crear condiciones para que un/a trabajador/a pueda gozar efectivamente de su tiempo libre.

Por su parte, Kassandra Janeth González Rojas señala que el descanso no es un lujo, sino una necesidad de quien trabaja y un derecho que se debe respetar, en su colaboración "Entre productividad y humanidad: el descanso como derecho fundamental de las personas trabajadoras".

Sonia Guadalupe Contreras Medina, en su texto "El derecho al descanso. Aprendamos de las personas más jóvenes", menciona que el primer paso para garantizar ese derecho es preguntarles a las infancias y las juventudes cómo lo comprenden, qué barreras enfrentan y cuáles son los cambios que imaginan.

Asimismo, Adriana de Jesús Rodríguez, en su colaboración "Hagamos una pausa para vivir en equilibrio", subraya el carácter del descanso como una forma de cuidar de nosotras/os mismas/os, ya que atender nuestra salud física y emocional debería formar parte de nuestra cotidianidad, al igual que disfrutar de aquello que nos hace sentir bien.

Finalmente, Octavio Andrade Carbonell reseña *Sector 9,* una obra cinematográfica que explica la facilidad con la que podemos considerar "menos personas" a quienes percibimos diferentes y nos hace cuestionarnos si en verdad tratamos a todos los seres humanos con el mismo respeto.

EL DERECHO AL DESCANSO Y AL DISFRUTE DEL TIEMPO LIBRE COMO COMPONENTE DE UNA VIDA DIGNA



La jornada, los días de asueto y las vacaciones contribuyen a lograr un equilibrio al generar espacios para la recuperación

En el día a día, las actividades que desempeña una persona demandan atención y esfuerzo, por lo que el orden de prioridad que establecemos para cada una de ellas resulta importante al definir la manera en que desarrollamos nuestra vida.

En esa distribución, el trabajo y las responsabilidades representan un espacio que ocupa una parte considerable de nuestra actividad cotidiana y que, con frecuencia, llega a reducir los momentos destinados al descanso. Cuando esos periodos resultan insuficientes, se limita la recuperación física y mental necesaria que se requiere para afrontar las exigencias diarias, y pueden aparecer efectos negativos en la salud y el bienestar.

Disponer de lapsos libres le permite a cada persona decidir sobre una parte de su propio tiempo, atender intereses personales, mantener relaciones significativas y participar en ámbitos distintos al laboral. Una vida digna requiere, por ello, condiciones materiales que permitan generar un equilibrio en el desarrollo de las distintas dimensiones de la existencia.

El trabajo ocupa un lugar fundamental en nuestra vida y cumple una función económica, social y personal; sin embargo, su importancia no implica que deba organizar por completo el tiempo de las personas. El desarrollo integral supone que existan espacios en los que cada ser humano pueda definir prioridades propias y conducir su existencia más allá de las exigencias productivas.

Esa idea explica el reconocimiento jurídico del derecho al descanso y al disfrute del tiempo libre. La Declaración Universal de los Derechos Humanos y el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales protegen el reposo, el tiempo libre y la limitación razonable de la jornada.

En la práctica, ese derecho requiere una organización del tiempo que permita equilibrar las responsabilidades laborales con periodos adecuados de descanso y con otros ámbitos de la vida personal y familiar. La jornada, los días de asueto y las vacaciones contribuyen a lograr un equilibrio al generar espacios para la recuperación, la convivencia y la atención de aquellas relaciones y responsabilidades que también forman parte del desarrollo integral de cada persona.

Las formas contemporáneas de trabajo plantean nuevos retos para mantener ese equilibrio. El correo electrónico, los teléfonos móviles y las plataformas digitales han facilitado la comunicación y transformado la manera en que se desarrollan muchas actividades laborales; pero también debe procurarse una adecuada correspondencia entre el tiempo destinado al trabajo y los momentos de descanso y convivencia familiar. Favorecer esa conciliación permite que las herramientas tecnológicas contribuyan al cumplimiento de las responsabilidades profesionales sin desplazar otros ámbitos igualmente importantes para el bienestar y la vida cotidiana.

En México esa discusión cobró nueva relevancia con la reforma constitucional publicada el 3 de marzo de 2026, que estableció una transición gradual hacia una jornada de 40 horas semanales (*Diario Oficial de la Federación,* 2026). La reducción del tiempo de trabajo representa un avance importante, aunque las horas formalmente libres pueden verse reducidas por las tareas de cuidados, los desplazamientos prolongados, la combinación de varios empleos o determinadas barreras de accesibilidad. Respecto a ello, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) ha señalado que la duración y la organización de la jornada influyen directamente en la posibilidad de conciliar la vida laboral y personal (Organización Internacional del Trabajo, 2023).

De ahí que garantizar ese derecho exige algo más que reconocer horas libres en la ley. También supone crear condiciones para que ese tiempo pueda disfrutarse de manera efectiva y para que el trabajo conserve un lugar relevante, pero no exclusivo, dentro de la vida.



Esa perspectiva permite comprender mejor su vínculo con la dignidad humana. Poner a la persona en el centro implica reconocerla más allá de su actividad laboral y asegurar que pueda desarrollar proyectos, relaciones e intereses propios. El descanso y el disfrute del tiempo libre adquieren, así, un valor propio: hacen posible que, además de cumplir con nuestras responsabilidades, contemos con tiempo para construir la vida que queremos vivir.

Fuentes consultadas

Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. (2016, 27 de abril). *Observación general núm. 23 (2016) sobre el derecho a condiciones de trabajo equitativas y satisfactorias (artículo 7 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales) (E/C.12/GC/23).* Naciones Unidas.

Organización Internacional del Trabajo. (2023, 30 de mayo). *Tiempo de trabajo y conciliación de la vida laboral y personal en el mundo.* Organización Internacional del Trabajo.

Diario Oficial de la Federación. (2026, 3 de marzo). *Decreto por el que se reforman las fracciones IV y XI del Apartado A del artículo 123 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en materia de reducción de la jornada laboral.*

MIGUEL ÁNGEL CRUZ MUCIÑO

Segundo visitador general de la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México.





ENTRE PRODUCTIVIDAD Y HUMANIDAD: EL DESCANSO COMO DERECHO FUNDAMENTAL DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS

Vivimos en una sociedad que da mucha importancia a la productividad, al cumplimiento de metas y a los resultados. Eso a veces hace pensar que trabajar más horas es mejor. Pero cada trabajador/a también necesita descansar, estar con su familia, cuidar su vida personal y tener tiempo para recuperar energías. Por eso, el descanso no es un premio ni un lujo, sino una necesidad para vivir con dignidad.

El descanso es un derecho humano. El artículo 24 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos establece que toda persona tiene derecho a descansar, a disfrutar del tiempo libre, a que su jornada de trabajo tenga un límite razonable y a tener vacaciones pagadas de forma periódica (Naciones Unidas, 1948).

Dicho documento muestra que el empleo y el descanso no se excluyen. Trabajar permite ganar dinero, aprender y participar en la sociedad. Pero ningún trabajo debe quitarle a una persona el tiempo que necesita para su propio cuidado y para convivir con otras.

El Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales reconoce en su artículo 7 que toda persona tiene derecho a condiciones de trabajo justas y adecuadas. Eso abarca el descanso, el tiempo libre, la limitación razonable de las horas de trabajo y las vacaciones pagadas periódicas (Naciones Unidas, 1966).

Eso importa porque muestra que descansar forma parte de lo que hace que un trabajo sea digno. No basta con tener empleo. Las condiciones también deben respetar los derechos básicos de cada persona.

¿Descansar afecta la productividad?

A veces se piensa que descansar significa rendir menos. Esa idea combina cantidad y calidad. Cuando alguien trabaja sin el descanso necesario, le resulta más difícil concentrarse y hacer bien su trabajo.

...cuidar el descanso no reduce la productividad; más bien, muestra que las personas necesitan buenas condiciones para trabajar y que el empleo no debe llenar toda su vida.

El Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (2016) ha indicado que el descanso, el tiempo libre, la limitación de las horas de trabajo y las vacaciones permiten equilibrar las responsabilidades profesionales, familiares y personales. También ayudan a prevenir el estrés, los accidentes y las enfermedades laborales.

Por eso, cuidar el descanso no reduce la productividad; más bien, muestra que las personas necesitan buenas condiciones para trabajar y que el empleo no debe llenar toda su vida.

El descanso también es tiempo para vivir

Cuando termina el trabajo, empieza otra parte igual de importante de la vida. El tiempo libre permite estar con la familia y las amistades, estudiar, hacer deporte, participar en actividades culturales, atender asuntos personales o solo disfrutar de un momento tranquilo.

Por eso, el derecho al descanso tiene que ver con la dignidad humana. No podemos medir a una persona solo por lo que produce o por el tiempo que trabaja. Su valor no está en su productividad.

En México la Ley Federal del Trabajo protege los periodos de descanso y las vacaciones. Hoy en día, quienes tienen más de un año trabajando deben recibir al menos doce días laborables de vacaciones pagadas cada año. La ley también indica que al menos doce días se deben tomar seguidos, según las condiciones que marca la misma legislación (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2026).

Esas reglas dejan claro que el descanso no queda solo en manos de la persona empleadora: es un derecho laboral que se debe respetar.

El reto de desconectarse

La tecnología ha cambiado la forma en que trabajamos. Ahora una persona puede recibir mensajes, llamadas o correos del trabajo en cualquier momento. Por eso, aunque termine su horario, sigue pensando en el empleo o atendiendo asuntos laborales.

Por lo tanto, descansar también es establecer límites entre el trabajo y la vida personal. Desconectarse permite que el tiempo libre ayude de verdad a alejarse de las tareas del ámbito laboral.

Eso importa mucho, porque una cultura que valora estar siempre ocupada/o puede hacer que las personas se sientan culpables por descansar. Pero reposar no significa ser irresponsable. Al hacerlo, el ser humano reconoce sus límites y entiende que nadie puede estar activo todo el tiempo.

Productividad con dignidad

El reto real es lograr un equilibrio. Las empresas tienen que cumplir metas, y las personas deben trabajar con responsabilidad, pero no tienen que hacer eso sacrificando sus derechos fundamentales.

Una sociedad que respeta el descanso sabe que la persona trabajadora no es solo parte de un proceso productivo, sino que tiene familia, intereses, necesidades y proyectos, así como derecho a disfrutar su vida.

En resumen, el descanso es una parte fundamental del trabajo digno y de la dignidad humana. Trabajar y descansar no son opuestos, sino que forman parte de un equilibrio. La productividad es importante, pero no debe ser una razón para olvidar que quienes laboran también tienen derecho a vivir plenamente.

Fuentes consultadas

Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2026). Ley Federal del Trabajo. https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFT.pdf

Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. (2016). Observación general núm. 23 (2016) sobre el derecho a condiciones de trabajo equitativas y satisfactorias (artículo 7 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales). Naciones Unidas. https://docstore.ohchr.org/SelfServices/FilesHandler.ashx?enc=J4ekV-qUOE0Hn784YrNjc8E8q4PMeXB057cxBTm-4niwjOr%2BsJ6oemx1dXhtoaN30jcFt5%2F-kirZSHd7cnqMcs3cw%3D%3D

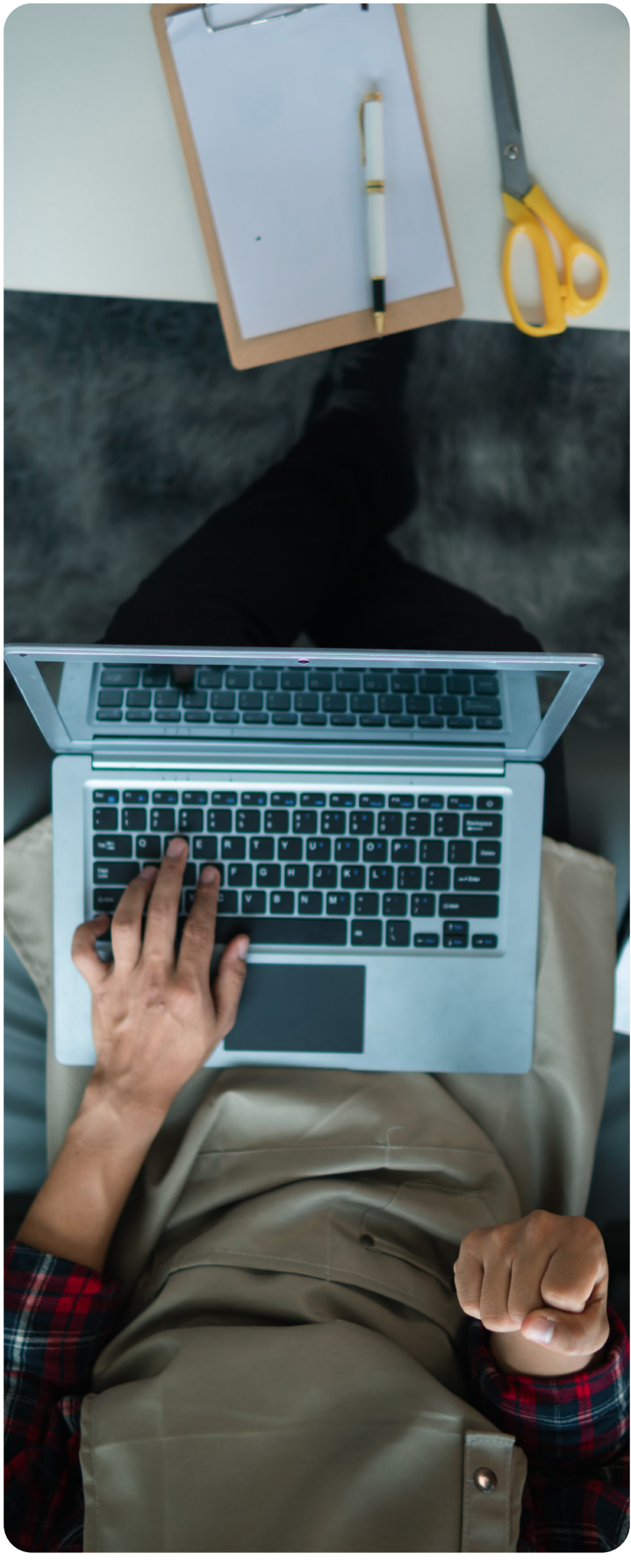
Naciones Unidas. (1948). Declaración Universal de los Derechos Humanos. https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights

Naciones Unidas. (1966). Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. https://www.ohchr.org/Documents/ProfessionalInterest/cescr_SP.pdf

KASSANDRA JANETH GONZÁLEZ ROJAS

Licenciada en Derecho y estudiante de la Maestría en Derecho de la Información en la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.





CODHEM participa en operativo de revisión en Santiaguito

Durante tres días, el organismo defensor vigiló las inspecciones realizadas por autoridades penitenciarias, con especial atención a las mujeres privadas de la libertad y a quienes permanecen con sus hijas e hijos en el centro.

Con el propósito de vigilar el respeto a la dignidad y la integridad de las personas privadas de la libertad, la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México (CODHEM) participó como observadora en los operativos de revisión realizados los días 30 de septiembre, 1 y 2 de octubre en el Centro Penitenciario y de Reinserción Social de Santiaguito, ubicado en Almoloya de Juárez.

La participación del organismo autónomo se realizó en acompañamiento de la Dirección General de Prevención y Reinserción Social del Estado de México. Las inspecciones estuvieron a cargo del grupo táctico penitenciario, en cola-



boración con la Guardia Nacional, como parte de las acciones de prevención y seguridad al interior del establecimiento.

El presidente de la CODHEM, Víctor Leopoldo Delgado Pérez, participó y observó de manera directa el desarrollo de las actividades de las autoridades. Su presencia formó parte del seguimiento institucional orientado a la protección de los derechos humanos de las personas privadas de la libertad.

En esas labores también intervino personal de la Visitaduría Especializada de Atención a Personas Privadas de la Libertad, adscrito a la Segunda Visitaduría General. Durante las revisiones se prestó especial atención a las áreas femeniles y a la protección de las mujeres privadas de la libertad, incluidas aquellas que permanecen con sus hijas e hijos en el establecimiento. Ese enfoque reconoce la necesidad de considerar sus condiciones particulares y de proteger también la dignidad e integridad de la niñez que vive al interior del centro.

La labor de observación tiene como referencia el artículo 18 constitucional, que establece el respeto a los derechos humanos como una de las bases del sistema penitenciario. En ese sentido, las medidas de seguridad deben desarrollarse con apego a la legalidad y al trato digno de las personas.

Con el propósito de prevenir situaciones que pudieran comprometer la seguridad y la integridad de la población penitenciaria, se retiraron objetos y sustancias cuya posesión está prohibida.

Con esas acciones, la CODHEM suma 13 operativos realizados en centros penitenciarios en lo que va de 2026 y refrenda su compromiso para mejorar las condiciones de internamiento y prevenir posibles vulneraciones a los derechos humanos.

La protección de la dignidad de las personas privadas de la libertad constituye una responsabilidad permanente.









EL DERECHO AL DESCANSO.
APRENDAMOS DE LAS PERSONAS MÁS JÓVENES

Al recibir la invitación para colaborar en esta sección y leer los lineamientos propuestos, me confronté con una idea: "explicar un derecho humano que coadyuve con la formación de las familias [y] enseñen a las futuras generaciones…". Sin embargo, me pregunté: ¿por qué asumimos que las personas adultas debemos enseñar a las más jóvenes sobre sus derechos?, ¿qué pasaría si, antes de enseñar, nos detuviéramos a escuchar?

Esas preguntas son fundamentales para hablar del derecho al descanso y al disfrute del tiempo libre, dado que invitan a cuestionar la mirada adultocéntrica que coloca a la población adulta como única portadora del conocimiento y con la capacidad para decidir, pues las niñeces y juventudes no son únicamente personas en formación, sino sujetas de derechos, con capacidad de agencia y mucho que aportar para una sociedad más justa.

¿Cuántas ocasiones hemos considerado que jugar es una pérdida de tiempo? ¿Cuántas veces hemos llenado las agendas de las infancias y juventudes con actividades escolares, responsabilidades domésticas y tareas extracurriculares, sin preguntarles cómo se sienten o qué desean hacer?

El descanso no es un premio que se obtiene después de cumplir obligaciones, sino un derecho humano que permite recuperar energías, explorar intereses, fortalecer vínculos, imaginar otros mundos y disfrutar de la vida. El juego, la



convivencia y las actividades culturales, artísticas y deportivas contribuyen tanto al desarrollo integral como al bienestar emocional y social, puesto que permiten aprender a compartir, reconocer diferencias, resolver conflictos y respetar la libertad de otras personas.

Ese derecho cuenta con fundamentos jurídicos internacionales como el artículo 24 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos y el artículo 31 de la Convención sobre los Derechos del Niño. En México, los artículos 1º y 4º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos establecen bases para la protección de los derechos humanos y del interés superior de la niñez; los artículos 60 y 61 de la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes desarrollan esa prerrogativa y las obligaciones de las autoridades para garantizarla. En el Estado de México los artículos 61 y 62 de la legislación estatal constituyen referentes para su defensa, y en la Ley de la Juventud de la entidad en el artículo 11, fracción II, y el artículo 11 Bis, también se establecen.

Sin embargo, reconocer un derecho en las leyes no garantiza su ejercicio. En mi estancia y tránsito por el Estado de México, principalmente en su capital y zonas semiurbanas, he observado dificultades para acceder a espacios y actividades de ocio, recreación, cultura, artes y deportes, mientras que en la zonas rurales son casi inexistentes. La escasez de infraestructura, las dificultades de movilidad y las desigualdades sociales limitan las posibilidades de disfrutar del tiempo libre.

Ante esa realidad, cabe cuestionarnos: ¿alguien les ha preguntado a las niñeces y juventudes qué necesitan para acceder a sus derechos? Con frecuencia, las personas adultas deciden qué actividades ofrecer y qué espacios construir, con el riesgo de ignorar las experiencias vitales y propuestas de quienes utilizarán esos lugares y servicios.

Escuchar a niñas, niños y jóvenes no significa trasladarles responsabilidades de las personas adultas o las instituciones, sino reconocer su capacidad para expresar opiniones, identificar problemas y participar en las decisiones que

afectan sus vidas. Sus voces deben formar parte del diseño, la implementación y la evaluación de políticas públicas mediante mecanismos accesibles, incluyentes y respetuosos de su autonomía progresiva.

En las familias podemos comenzar preguntando qué actividades disfrutan, respetando sus momentos de descanso y compartiendo decisiones sobre el tiempo libre. También debemos preguntarnos si permitimos que niñas y niños jueguen sin convertir cada actividad en una oportunidad de aprendizaje formal y si reconocemos que las personas jóvenes tienen derecho a descansar sin justificar constantemente su tiempo mediante resultados escolares o laborales.

Educar en derechos humanos implica construir relaciones basadas en el respeto, la escucha y el reconocimiento de la dignidad. Quizá el primer paso sea dejar de cuestionarnos únicamente cómo enseñarles a ejercer sus derechos y comenzar a preguntarles cómo los entienden, qué obstáculos enfrentan y qué cambios imaginan. Descansar, jugar y disfrutar del tiempo libre son parte de una vida digna, pues una sociedad que aspira a proteger a sus niñeces y juventudes debe garantizar que puedan desarrollarse en el futuro y vivir plenamente su presente.

Reconocer a las personas más jóvenes como sujetas de derechos significa aceptar que no son solamente destinatarias de nuestras decisiones, sino participantes activas en la construcción de su presente. Escucharlas también es una forma de educarnos. Es probable que allí comience una auténtica formación familiar en derechos humanos.

Fuentes consultadas

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

Convención sobre los Derechos del Niño

Declaración Universal de los Derechos Humanos

Ley de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes del Estado de México

Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes

Ley de la Juventud del Estado de México

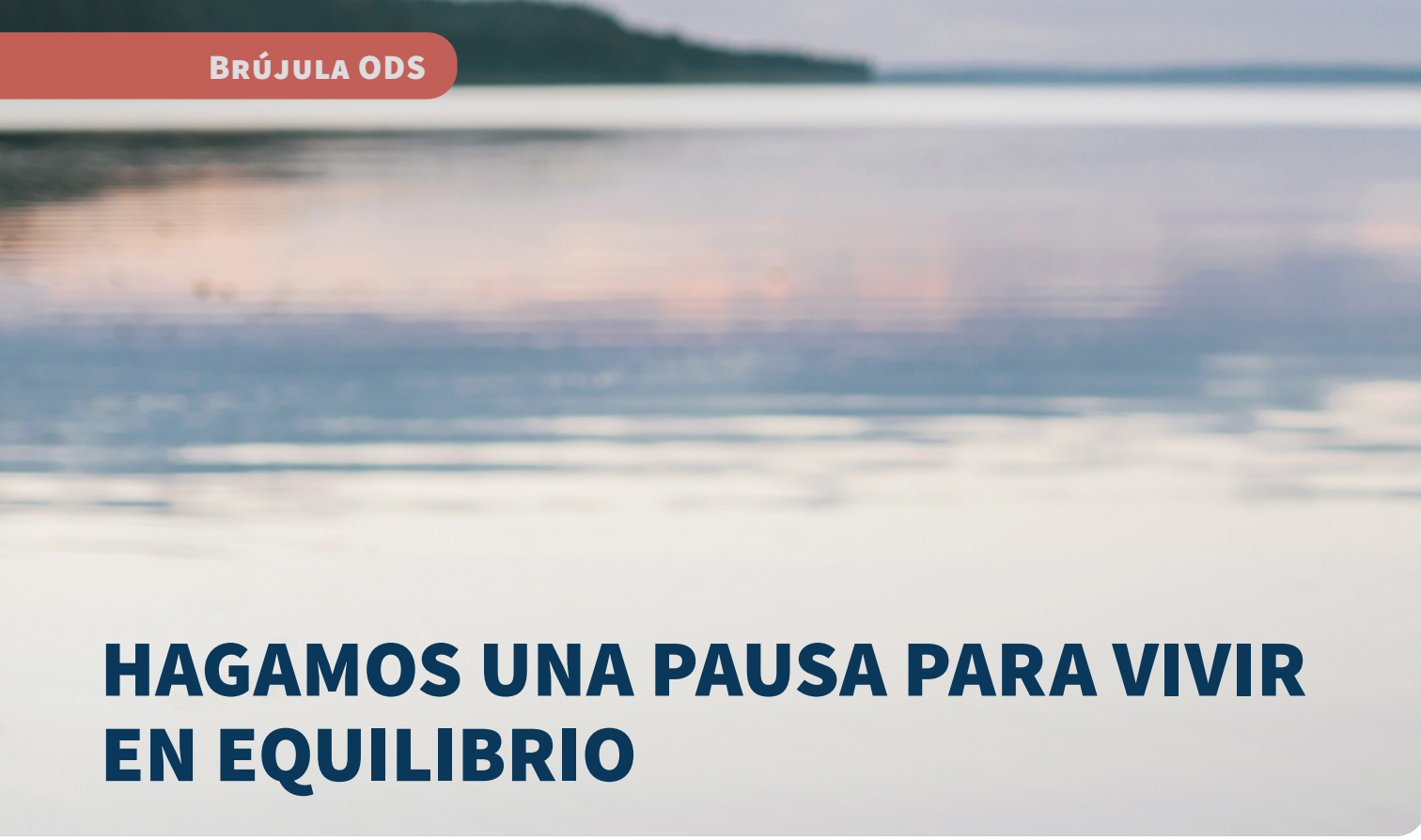
Serrano-Arenas, D., Ramírez-Iñiguez, A. A., Plascencia-González, M., y Palazuelos-Rojo, I. de J. (2026). "Revisión sistemática sobre el uso del concepto de niñeces en la producción académica en América Latina". *Argumentos Estudios críticos De La Sociedad,* (105).

Urteaga, M. (2009). "Juventud y antropología: una exploración de los clásicos". *Diario de Campo,* suplemento n.º 56, octubre-diciembre, México, pp. 13-27.

SONIA GUADALUPE CONTRERAS MEDINA

Doctora en Antropología Social. Profesora de asignatura con Posgrado en Antropología Social (Escuela Nacional de Antropología e Historia [ENAH]).





HAGAMOS UNA PAUSA PARA VIVIR EN EQUILIBRIO

En la dinámica social actual, mantenernos ocupadas/os y realizar múltiples actividades suele asociarse con el éxito y la productividad. Entre asistir a la escuela, cumplir con nuestras responsabilidades laborales, realizar los deberes del hogar y resolver asuntos personales, vivimos a un ritmo acelerado que pocas veces nos permite detenernos, aun cuando nuestro cuerpo y nuestra mente necesitan momentos de descanso.

Sin embargo, descansar también es una forma de cuidar de nosotras/os mismas/os. Atender nuestra salud física y emocional debería formar parte de nuestros objetivos cotidianos, al igual que encontrar espacios para disfrutar de aquello que nos hace sentir bien. Para algunas personas, eso significará compartir momentos en familia; para otras, practicar algún deporte, desarrollar habilidades o, simplemente, gozar de un instante de tranquilidad. No existe una única manera de descansar ni de disfrutar del tiempo libre. Lo importante es comprender que dedicar tiempo a nuestro bienestar no debería considerarse un lujo ni una recompensa que únicamente merecemos después de cumplir con todas nuestras obligaciones.

Más allá de sus beneficios para nuestra calidad de vida, el reposo y el instante libre constituyen una prerrogativa humana. El artículo 24 de la Declaración Universal de Derechos Humanos reconoce que toda persona tiene derecho al descanso y al disfrute del tiempo libre.

Contar con espacios para nosotras/os mismas/os también forma parte del ejercicio de esa prerrogativa; sin embargo, su disfrute no depende exclusivamente de nuestras decisiones personales, pues existen condiciones familiares, sociales y laborales que pueden ampliar o limitar nuestras posibilidades de disponer de tiempo propio.

Un ejemplo de ello se encuentra en la distribución de las tareas domésticas y de cuidado.

De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT) 2024, realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), las mujeres dedicaron 61.1 horas semanales al tiempo total de trabajo y 39.7 horas a labores domésticas, de cuidados y voluntarias, mientras que los hombres destinaron 58.0 y 18.2 horas, respectivamente. Esa distribución desigual de las responsabilidades puede repercutir en las oportunidades de las mujeres para su desarrollo personal y profesional, así como en el tiempo del que disponen para descansar y realizar actividades de su interés.

Por ello, reflexionar sobre la corresponsabilidad en los hogares y procurar una participación equitativa en las tareas domésticas y de cuidado permite evitar que estas recaigan, principalmente, en una sola persona, además de contribuir a superar los estereotipos de género. Compartir responsabilidades no solo favorece la convivencia familiar, el apoyo mutuo y el compañerismo, sino que promueve un ambiente de armonía.

En el ámbito laboral encontrar un equilibrio implica reconocer tanto las responsabilidades que asumimos como la importancia de las condiciones en las que desarrollamos nuestro trabajo. Cumplir con nuestros compromisos y, al mismo tiempo, procurar el respeto de los horarios y periodos de descanso permite conciliar de mejor manera la vida laboral y personal, pues se entiende que ambas forman parte de nuestro desarrollo y bienestar.

En el contexto personal identificar nuestras propias necesidades constituye otro aspecto fundamental. Podemos comenzar procurando momentos de desconexión y dejando de normalizar el agotamiento como una señal de éxito. Después de todo, llevar una vida activa no tendría por qué significar renunciar al cuidado de nosotras/os mismas/os.

La búsqueda del bienestar individual y colectivo también se relaciona con desafíos que trascienden el ámbito personal y requieren del compromiso de la sociedad en conjunto. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), adoptados por los Estados miembros de las Naciones Unidas como parte de la Agenda 2030, plantean fines y metas para construir sociedades más justas e igualitarias y nos permiten comprender cómo algunas de nuestras decisiones y dinámicas cotidianas también pueden contribuir a ese propósito.

Por ejemplo, el ODS 3, “Salud y Bienestar”, tiene como propósito garantizar una vida sana para todas las personas. En ese sentido, reconocer la importancia del descanso y del tiempo libre como parte del cuidado de nuestra salud física y emocional permite identificar sus beneficios en nuestra calidad de vida, así como en la manera en que nos relacionamos con otros seres humanos y participamos en nuestro entorno.

Los ODS contemplan cuestiones específicas en materia de igualdad de género, como promover la responsabilidad compartida en el hogar y valorar el trabajo doméstico y de cuidados no remunerado. Esos aspectos influyen directamente en las posibilidades que tenemos de disponer de tiempo propio.

De esa manera, podemos comprender que nuestro bienestar no es únicamente una cuestión



individual. Construir una sociedad más humana y empática implica reflexionar sobre las dinámicas que dificultan el ejercicio de ese derecho y favorecer condiciones que les permitan a todas las personas desarrollarse plenamente.

En suma, encontrar un equilibrio entre nuestros deberes y necesidades es una tarea compartida que requiere autocuidado, empatía y corresponsabilidad, elementos esenciales para el ejercicio de ese derecho y para alcanzar una vida más plena y digna.

Fuentes consultadas

Organización de las Naciones Unidas (ONU). (1948). Declaración Universal de los Derechos Humanos, artículo 24. https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights

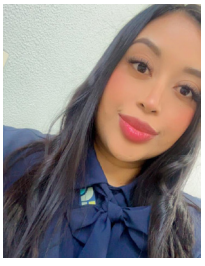
Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT) 2024. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2025/enut/enut2024_RR.pdf

Organización de las Naciones Unidas (ONU). (s. f.). Objetivos y metas de desarrollo sostenible. Objetivo 3: Salud y bienestar. https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-development-goals/

Organización de las Naciones Unidas (ONU). (s. f.). Objetivos y metas de desarrollo sostenible. Objetivo 5: Igualdad de género. https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/gender-equality/

ADRIANA DE JESÚS RODRÍGUEZ

Licenciada en Derecho por la Universidad Autónoma del Estado de México y especialista en Derechos Humanos por la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México.



BIENESTAR DE SERES SINTIENTES, UN COMPROMISO DE LA CODHEM

La Comisión de Derechos Humanos del Estado de México (CODHEM) reafirma su compromiso con el cuidado y el trato digno de los seres sintientes mediante dos instrumentos que establecen prácticas de bienestar animal: el Protocolo para el Cuidado Respetuoso y Trato Digno de Brownie dentro de las instalaciones de la CODHEM y el Modelo de Protocolo para el Cuidado Respetuoso de Animales No Humanos en Instituciones Públicas.

Ambos documentos ofrecen criterios para traducir el respeto hacia los animales en acciones concretas de alimentación, atención veterinaria, convivencia segura y prevención del maltrato. Su propósito es fortalecer una cultura institucional en la que el cuidado sea una responsabilidad cotidiana, con la participación de las personas encargadas de su bienestar.

El protocolo específico establece lineamientos para la tutela responsable de Brownie, la perrita adoptada formalmente por la Comisión. Contempla su alimentación, su atención médica, su seguridad, y la actuación ante emergencias, con el objetivo de proteger su salud y promover condiciones adecuadas de convivencia dentro del organismo defensor.



El protocolo dirigido a instituciones públicas ofrece criterios para fortalecer la tutela responsable, prevenir el maltrato y promover el bienestar animal.

La experiencia de Brownie permite acercar este compromiso a la vida diaria de la institución: atender sus necesidades y procurar su bienestar requiere constancia, organización y responsabilidad. Su cuidado representa una oportunidad para promover entre las personas servidoras públicas una relación respetuosa con los animales.

Por su parte, el modelo general constituye una referencia adaptable para dependencias estatales y ayuntamientos interesados en incorporar criterios de bienestar animal en sus espacios. Su elaboración contó con aportaciones de personas especialistas, instituciones y organizaciones de la sociedad civil, que contri-







buyeron a integrar una perspectiva ética, científica y de cuidado responsable.

Este instrumento retoma el modelo de los cinco dominios del bienestar animal, que considera la nutrición, el entorno físico, la salud, las interacciones conductuales y el estado mental. Esa perspectiva permite valorar tanto las condiciones que pueden causar sufrimiento como aquellas que favorecen experiencias positivas y una mejor calidad de vida.

Los protocolos se enmarcan en la legislación mexiquense de defensa y bienestar animal, que reconoce a los animales como seres sintientes y establece bases para proteger su vida, prevenir la crueldad y promover su trato digno. El modelo ofrece una guía para que otras instituciones desarrollen prácticas de cuidado acordes con sus responsabilidades y condiciones.

La CODHEM invita a las autoridades estatales y municipales a considerar ese modelo y fortalecer la colaboración con especialistas y organizaciones civiles. Con esas herramientas, el organismo defensor promueve una cultura de paz y empatía, que se expresa también en la manera de convivir con otros seres sintientes y asumir la responsabilidad de su cuidado.

Para consultar los protocolos digitales puedes ingresar a la página web https://www.codhem.org.mx/

SECTOR 9.
CUANDO LA DIFERENCIA ES MOTIVO DE EXCLUSIÓN

¿Cómo tratamos a las personas que son diferentes a nosotros/as? Seguramente, responderemos que tratamos a todas por igual, sin hacer distinciones; sin embargo, vale la pena preguntarnos si realmente es así. ¿Nunca hemos juzgado a alguien por la manera en que se viste, por cómo habla, por sus creencias o, simplemente, por su apariencia? Podemos pensar que somos respetuosos/as e imparciales; pero nuestras ideas, prejuicios y experiencias influyen en la manera en que percibimos y nos relacionamos con las y los demás, incluso sin darnos cuenta.

Sector 9, dirigida por Neill Blomkamp, narra la llegada de una población extraterrestre a Johannesburgo y muestra qué ocurre cuando un grupo es considerado diferente y, poco a poco, deja de ser reconocido como parte de la sociedad. Los alienígenas son trasladados a un lugar donde viven separados de los seres humanos y en condiciones bastante precarias. Desde un inicio, es evidente el rechazo hacia ellos, al identificarlos mediante un nombre despectivo y relacionarlos con problemas, delincuencia y violencia.

La película no presenta esa situación únicamente como un problema entre personas; también muestra la participación de instituciones encargadas de controlar y trasladar a esa población. La empresa MNU realiza el traslado de los extraterrestres; pero, al mismo tiempo, manifiesta un marcado interés por su tecnología, lo cual provoca que algunos personajes dejen de ser considerados como seres con necesidades y derechos propios, para convertirse en una fuente de información o recurso que puede ser utilizada y desechada.

Esa situación permite reflexionar sobre la igualdad, la dignidad y la no discriminación. Aun tratándose de seres ficticios, la historia nos lleva a cuestionarnos qué ocurre cuando comenzamos a pensar que algunas personas merecen menos consideración que otras por ser diferentes.

En Wikus, el protagonista, observamos el peligro del silencio y de la indiferencia. Al principio, contempla a los extraterrestres desde una posición de superioridad; sin embargo, cuando comienza a transformarse, se convierte en objeto de persecución y experimento. Es entonces cuando la diferencia deja de ser algo que observa en las y los demás, y se ve obligado a experimentar en carne propia aquello que antes contemplaba desde afuera.

Sector 9 utiliza a los extraterrestres como un espejo de problemas reales. Nos muestra que la discriminación puede llegar a normalizarse cuando quienes la sufren son vistos como “los otros”. De esa manera, el filme hace evidente la facilidad con la que puede justificarse el maltrato cuando dejamos de reconocer la dignidad inherente a quienes consideramos diferentes a nosotros/as.

La película presenta una reflexión clara y dolorosa sobre la facilidad con la que podemos considerar “menos personas” a quienes percibimos diferentes; invita a reflexionar sobre la discriminación, la segregación, la desigualdad y el abuso de poder, pero, sobre todo, nos lleva a cuestionarnos si realmente tratamos a todas las personas con la misma dignidad y respeto. Al final, deja una pregunta que trasciende la ficción: ¿cómo tratamos a quienes no consideramos parte de nosotras/os?

OCTAVIO ANDRADE CARBONELL

Maestro en Criminología, adscrito a la Unidad Interdisciplinaria de la CODHEM.



Octubre Rosa

CODHEM

- ✓ Infórmate,
- ✓ explórate,
- ✓ atiéndete.



Todos nuestros servicios son gratuitos

Llámanos

800 999 4000
722 236 0560

24 HORAS **365** DÍAS

www.codhem.org.mx