

MIS DERECHOS, MI VOZ Y MIS DECISIONES

Cartilla de derechos para mujeres jóvenes
con discapacidad en la Ciudad de México



"Estos materiales se realizaron en el marco del programa social "Coinversión para el bienestar de las mujeres, 2026". El contenido es responsabilidad de la organización de la sociedad civil que lo produce."

MIS DERECHOS, MI VOZ Y MIS DECISIONES

Cartilla de derechos para mujeres jóvenes
con discapacidad en la Ciudad de México



SECRETARÍA DE
LAS MUJERES





SECRETARÍA DE
LAS MUJERES



Coordinación del proyecto

Ivonne Osorio Rodríguez

Elaboración de contenidos

Sebastián Sánchez Vergara

Diseño editorial

M Rosario C Tenorio Cruz

Esta publicación se realizó en el marco del Programa Social Coinversión para el Bienestar de las Mujeres, 2026.

Instituciones participantes:

Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México
Incluye A,C.

Conoce más sobre nuestro trabajo

www.incluye.org

Ciudad de México, agosto de 2026

"Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa en la Ciudad de México, será sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente."

¿QUÉ ES LA DISCAPACIDAD?

Todas las personas somos diferentes. Tenemos diferentes necesidades y diferentes formas de vivir y hacer las cosas.

La discapacidad aparece cuando nuestras formas de vivir, movernos, comunicarnos o decidir se encuentran con trabas, con barreras. Ahí es donde empieza la exclusión.

POR EJEMPLO:

- 01 Cuando necesitas apoyo para aprender, caminar, ver o escuchar.
- 02 Cuando las personas no te tratan de manera respetuosa, te ignoran o no te incluyen en las actividades de manera que sea fácil para ti participar.



¿QUÉ ES LA DISCAPACIDAD MÚLTIPLE?

Cuando hablamos de personas con discapacidad múltiple nos referimos a quienes viven con más de una forma distinta de vivir y hacer las cosas y muchas veces se enfrentan a mayores obstáculos o barreras sociales.

POR EJEMPLO:

Una persona sorda y ciega requiere de un apoyo diferente, como la Lengua de Señas Mexicana para Sordos y de Braille en papel para ciegos. Otra forma de comunicarse con ellas es presionarles con los dedos los puntos de Braille en las dos palmas de sus manos. Así podrán participar en la comunicación igual que otras personas.

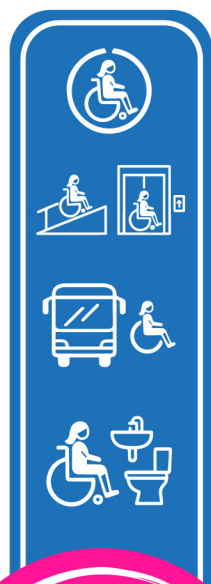


¿QUÉ ES LA ACCESIBILIDAD?

Para facilitar tu forma de vivir y hacer las cosas, el entorno, los productos, los servicios y la información deben adaptarse a tus necesidades para que puedas hacer uso de ellos de manera segura, autónoma y digna, a esto se le llama accesibilidad.

Porque debemos poder acceder a:

- ▶ Espacios
- ▶ Transporte
- ▶ Información
- ▶ Comunicación
- ▶ Elevadores y rampas
- ▶ Baños adaptados
- ▶ Señales claras o ampliadas
- ▶ Señales con dibujos
- ▶ Señales táctiles
- ▶ Lengua de Señas Mexicana (LSM)
- ▶ Información en audio
- ▶ Documentos de lectura fácil
- ▶ Plataformas digitales en formatos accesibles
- ▶ Tiempo suficiente para leer, pensar y responder



¿QUÉ SON LOS AJUSTES RAZONABLES?

Son cambios o ayudas particulares que se hacen para ti, para facilitar la igualdad de condiciones al hacer tus actividades. Estos cambios deben estar al alcance de quien los ofrece. Si está en sus manos hacerlos y no los hace, es discriminación.

No todas las personas necesitamos las mismas cosas. Por eso, un ajuste razonable es algo que atiende tus necesidades en la escuela, el trabajo o cuando haces un trámite.



► En la escuela:

Más tiempo para leer y comprender
Textos adaptados
Formas diferentes de enseñar

► En el trabajo:

Horarios flexibles
Instrucciones paso a paso
Herramientas de trabajo

► En trámites:

Personas de apoyo
Explicaciones claras
Lectores de pantalla
Guías y señalizaciones

Recuerda: Los ajustes razonables son tu derecho

SON A TU MEDIDA Y SOLICITA EL QUE NECESITES

ANTES DE EMPEZAR



- ✓ Lee esta cartilla con calma.
- ✓ No hay prisa.
- ✓ Puedes leer una parte cada día.



- ✓ Si una palabra es difícil, pide ayuda.
- ✓ Puedes leer con alguien de confianza.
- ✓ Al final hay una lista de palabras difíciles.

¿Para qué sirve esta cartilla?

Esta cartilla explica nuestros derechos. Está hecha para mujeres jóvenes con discapacidad. Ayuda a conocer mis derechos, tomar decisiones y pedir apoyo.



- ✓ Todas las personas tienen derecho a tomar sus propias decisiones, no importa si viven con discapacidad.
- ✓ Esto se llama capacidad jurídica.
- ✓ Significa que nadie puede considerarte “incapaz” y decidir por ti o sin tu consentimiento.

Recuerda:

- ▶ Todas las personas tienen capacidad jurídica.
- ▶ Tú también la tienes.
- ▶ No importa tu discapacidad.
- ▶ Nadie te puede quitar este derecho.



Antes:

- ✓ La ley no era justa, le quitaba este derecho a algunas personas. Se creía que se les ayudaba decidiendo por ellas, algún familiar o una persona de apoyo.

Ahora:

- ✓ La ley dice que tú decides sobre tu vida. Las personas deben recibir la ayuda para que decidan, ya no decidiendo por ellas.



- ✓ Autonomía significa decidir sobre tu vida.
- ✓ Tú decides qué estudiar.
- ✓ Tú decides con quién pasar tiempo.
- ✓ Tú decides sobre tu cuerpo.

Recuerda:

- ▶ Autonomía no es hacer todo sola.
- ▶ Es decidir sobre lo que te afecta y te importa.
- ▶ Tienes derecho a recibir apoyos cuando lo necesites: familiares de confianza, profesionales, intérpretes, asistentes.
- ▶ **¡Tú decides!** Pedir ayuda no significa que alguien más decidirá por ti.



- ✓ A veces limitan tu libertad.
- ✓ A veces no te dejan decidir.
- ✓ Eso no es cuidado.
- ✓ Eso es control.
- ✓ El buen cuidado respeta tus decisiones.



Los apoyos te ayudan a decidir. Por ejemplo:

- ✓ Información y lenguaje fácil de entender.
- ✓ Una persona que te explique de manera clara.
- ✓ Comunicación táctil, auditiva, escrita o imágenes.
- ✓ Lengua de Señas Mexicana o Braille.

Recuerda:

- ▶ Los apoyos son para que **TÚ decidas**.
- ▶ No son para que otros decidan por ti.
- ▶ Nadie debe decidir por ti sin preguntarte.
- ▶ Tu puedes opinar cómo es mejor el apoyo para ti.
- ▶ Tu voluntad debe ser respetada y acompañada.



Tus apoyos pueden ser:

- ✓ Tu familia.
- ✓ Tus maestras y maestros.
- ✓ Tus amigas y amigos.
- ✓ Personas en las que confías.
- ✓ Centros de apoyo, organizaciones e instituciones.



- ✓ Tienes derecho a acceder a la enseñanza.
 - ✓ Sobre todo, tienes derecho a aprender.
 - ✓ La escuela debe ajustarse a tus necesidades.
 - ✓ Nadie puede tratarte mal por vivir con discapacidad.
-
- ✓ Tienes derecho a la salud.
 - ✓ Tienes derecho a conocer y decidir sobre tu cuerpo.
 - ✓ Tienes derecho a recibir información para decidir sobre tus prácticas sexuales.



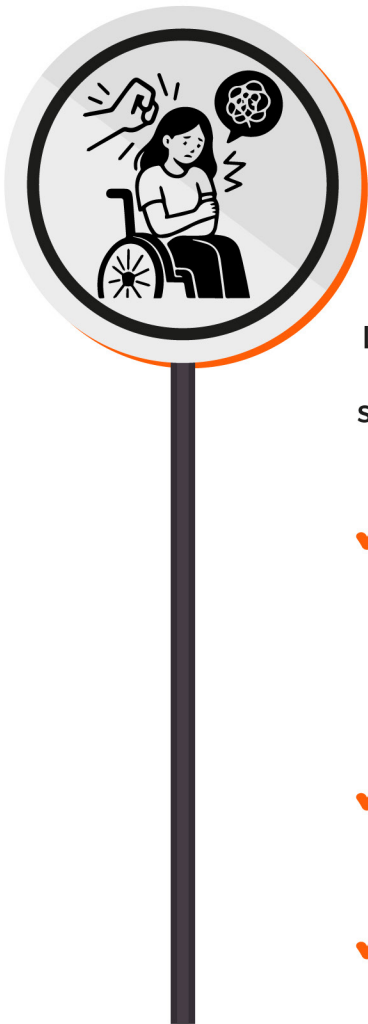


- ✓ Tu cuerpo es tuyo.
- ✓ Tú decides si quieres tener una relación sexual.
- ✓ Tú decides si quieres ser madre.
- ✓ Nadie puede obligarte si tú no quieres.



-
- ✓ Tienes derecho a un empleo y a trabajar.
 - ✓ Tienes derecho a un pago justo.
 - ✓ Tienes derecho a que el lugar donde trabajes se ajuste a tus necesidades.
 - ✓ Tienes derecho a trabajar, aunque no sea en un establecimiento formal.





La violencia es cuando alguien te hace daño.

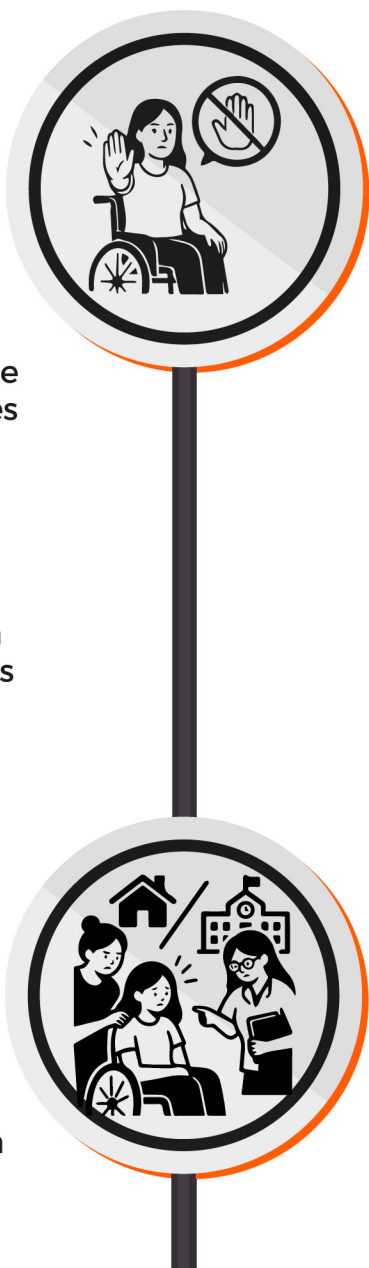
Las personas podrían dañarte de diferentes formas, a esto se le llama tipos de violencia:

- ✓ **Psicológica:**
Cuando alguien te dice cosas feas para hacerte sentir mal, te amenaza, te insulta o te hace sentir que no vales.
- ✓ **Física:**
Cuando alguien lastima tu cuerpo.
- ✓ **Patrimonial:**
Cuando alguien te quita o daña tus cosas.

- ✓ **Económica:**
Cuando alguien no te deja trabajar, te quita tu dinero, decide en qué gastas sin tomarte en cuenta
- ✓ **Sexual:**
Cuando alguien toca tu cuerpo sin tu permiso, te obliga a ver contenidos sexuales, te pide fotos o te exige hacer cosas sexuales que tú no quieres.
- ✓ **Vicaria o por otra persona:**
Cuando alguien lastima, esconde o le hace daño a tus hijas, hijos o familiares para hacerte sufrir a ti.

Los diferentes lugares o situaciones de tu vida diaria donde alguien podría hacerte daño o no respetar tus derechos son:

- ✓ **Familia:**
Cuando alguien de tu familia te insulta, te quita tus cosas o te dice cosas feas para hacerte sentir mal.



✓ **En la escuela:**
Cuando tus compañeras o compañeros no te incluyen en los trabajos de equipo.

✓ **En la calle o la comunidad:**
Cuando alguien no te deja usar el transporte público.

✓ **En oficinas de gobierno:**
Cuando alguien no te deja votar.



Cuando alguien no te brinda apoyo para entender la información.

Cuando alguien pide que vayas con un acompañante que decida por ti.

✓ **En internet o redes sociales:**
cuando los contenidos no tienen subtítulos con la intención de que no los comprendas.

Cuando alguien usa imágenes tuyas en redes sociales para hacer "memes" o burlas.



- ✓ Si tienes miedo, habla con alguien de confianza.
- ✓ Puedes llamar para pedir ayuda.
- ✓ Los teléfonos están al final de esta cartilla.

Recuerda:

- ▶ Si alguien te hace daño, no es tu culpa.
- ▶ Tú mereces respeto.
- ▶ Puedes pedir ayuda.
- ▶ Hay lugares que te pueden ayudar.



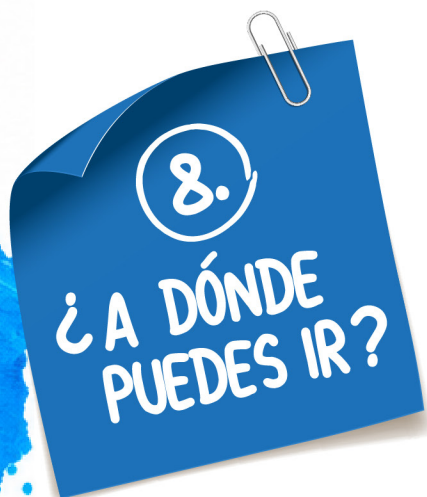
Lee estas preguntas. Piensa tu respuesta.

Pregunta	Sí	No
✓ ¿Tus opiniones son tomadas en cuenta?		
✓ ¿Eliges libremente y sin miedo?		
✓ ¿Entiendes la información que te dan?		
✓ ¿Si te quedan dudas tienes la oportunidad de volver a preguntar?		
✓ ¿Te sientes segura?		



Recuerda:

- ▶ Si respondiste que no a algunas preguntas, no estás sola.
- ▶ Las cosas pueden cambiar.
- ▶ Tú tienes derechos.



Si es una emergencia:

✓ Llama al

911

EMERGENCIAS





- ✓ Si alguien te hace daño, llama a **Línea Mujeres:**



55 5658 1111
OPCIÓN 3

Atienden todos los días,
de día y de noche.

- ✓ **Línea Mujeres 765**

Atención telefónica
gratuita, confidencial y
disponible las 24 horas
para orientación y apoyo
en casos de violencia.



**GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO**
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

**SECRETARÍA DE
LAS MUJERES**

- ✓ **Centro de Justicia para las Mujeres**
Son centros de atención que brindan servicios especializados. Atienden a mujeres y niñas víctimas de violencia.

 **(55) 5345 5000**



gestion_fiscal@fgjcdmx.gob.mx

Atienden todos los días, de día y de noche.
Puedes buscar tu centro más cercano en:



<https://www.fgjcdmx.gob.mx/nuestros-servicios/en-linea/mp-virtual/centros-de-justicia-para-las-mujeres>



Abogadas de las Mujeres

Son abogadas que te ayudan y te defienden.

Ellas pueden:

Explicarte tus derechos y cómo te protege la ley.

Acompañarte a denunciar a la persona que te hizo daño.

Pedir protección oficial para ti, para que quien te lastimó no pueda acercarse ni molestarte.



55 5512 2836
Ext. 417 y 122



**GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO**
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

**SECRETARÍA DE
LAS MUJERES**



Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México



Atención ciudadana

Calle Tlaxcoaque 8
Col. Centro, Alcaldía Cuauhtémoc
C.P. 06090, Ciudad de México



55 5512 2836



<https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/>



**GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO**
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

**SECRETARÍA DE
LAS MUJERES**

✓ **Instituto de las Personas con Discapacidad de la Ciudad de México**

Atención ciudadana

Calle Prolongación Sastrería 20
Col. 10 de Mayo, Alcaldía Venustiano
Carranza C.P. 15290
Ciudad de México

 **55 1519 4290**



**atencionciudadana.indiscapacidad
@indiscapacidad.cdmx.gob.mx**



✓ **Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México**

Atención ciudadana

Avenida Universidad 1449,
Col. Pueblo Axotla, Alcaldía Álvaro Obregón,
01030 Ciudad de México

 **55 5229 5600**



cdhcm@cdhcm.org.mx



 **TÚ DECIDES
SOBRE TU VIDA.**

TU VOZ IMPORTA. 

NO ESTÁS SOLA.



Fuentes y marco de referencia

Esta sección no está en Lectura Fácil. Se dirige a las personas docentes, familiares y facilitadoras que acompañan la lectura, y reúne las fuentes oficiales que sustentan el contenido.

A. Instrumentos internacionales de derechos humanos

Organización de las Naciones Unidas (2006). Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y su Protocolo Facultativo. Nueva York: ONU. (Ratificada por México en 2007.)

Comité sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2014). Observación General núm. 1: Igual reconocimiento como persona ante la ley (artículo 12). CRPD/C/GC/1. Ginebra: ONU.

Organización de las Naciones Unidas (1979). Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW). Nueva York: ONU.

Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer (2017). Recomendación General núm. 35 sobre la violencia por razón de género contra la mujer. CEDAW/C/GC/35. Ginebra: ONU.

Organización de los Estados Americanos (1994). Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Convención de Belém do Pará). Belém do Pará: OEA.

Organización de los Estados Americanos (1999). Convención Interamericana para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra las Personas con Discapacidad. Ciudad de Guatemala: OEA.

Suprema Corte de Justicia de la Nación y Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos

Humanos (2018). Guía para la inclusión de personas con discapacidad. México.

B. Jurisprudencia y normativa nacional (México)

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, artículos 1 (igualdad y no discriminación) y **4** (derecho a la salud y a la dignidad).

Suprema Corte de Justicia de la Nación, Primera Sala. Amparo en Revisión 1368/2015 (13 de marzo de 2019). Declara la inconstitucionalidad del estado de interdicción previsto en el Código Civil para el Distrito Federal (hoy Ciudad de México), por ser incompatible con el artículo 12 de la CDPD.

Suprema Corte de Justicia de la Nación, Primera Sala. Amparo Directo 4/2021 (16 de junio de 2021). El estado de interdicción es una restricción desproporcionada de la capacidad jurídica.

Suprema Corte de Justicia de la Nación, Primera Sala. Amparo Directo en Revisión 4193/2021; tesis de jurisprudencia 1a./J. 161/2022, publicada el 9 de diciembre de 2022.

Congreso de la Unión (2023). Código Nacional de Procedimientos Civiles y Familiares. Reconoce la capacidad jurídica plena de las personas mayores de edad (artículo 445) y deroga las figuras de interdicción; implementación gradual hasta 2027.

Suprema Corte de Justicia de la Nación (2024). Apuntes sobre los derechos de las personas con discapacidad: capacidad jurídica. Dirección General de Derechos Humanos de la SCJN.

C. Normativa e instituciones de la Ciudad de México

Constitución Política de la Ciudad de México (2017),



artículo 11 (Ciudad incluyente y grupos de atención prioritaria: mujeres y personas con discapacidad).

Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de la Ciudad de México. Gaceta Oficial de la Ciudad de México.

Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México (CDHCM). www.cdHCM.org.mx

Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México (SEMujeres). Servicio Línea Mujeres: *0311 o 55 5658 1111, opción 3, las 24 horas. www.semujeres.cdmx.gob.mx

Instituto de las Personas con Discapacidad de la Ciudad de México (INDISCAPACIDAD). www.indiscapacidad.cdmx.gob.mx

Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México (COPRED). www.copred.cdmx.gob.mx

D. Sobre Lectura Fácil y accesibilidad cognitiva

Inclusion Europe (2009). Información para todos. Las reglas europeas para hacer información fácil de leer y comprender. Bruselas.

Asociación Española de Normalización (2018). Norma UNE 153101:2018 EX. Lectura Fácil: pautas y recomendaciones para la elaboración de documentos.

El formato de lectura fácil fue incorporado a la justicia mexicana por la SCJN en el Amparo en Revisión 159/2013 (caso Ricardo Adair), antecedente que vincula este recurso con el derecho de acceso a la justicia de las personas con discapacidad.



MIS DERECHOS, MI VOZ Y MIS DECISIONES

Cartilla de derechos para mujeres jóvenes
con discapacidad en la Ciudad de México



SECRETARÍA DE
LAS MUJERES



MIS DERECHOS, MI VOZ Y MIS DECISIONES

Cartilla de derechos para mujeres jóvenes
con discapacidad en la **Ciudad de México**

Descarga la versión
digital de esta cartilla



ESCANEA EL CÓDIGO QR