

L U M B R E



Derechos humanos: dignidad para todas y todos

Materia: Formación Cívica y Ética · Ética, Naturaleza y Sociedades

03/10/2026

Antes de empezar

Lección de Formación Cívica y Ética: qué son los derechos humanos, la Declaración Universal de 1948, derechos en la Constitución Mexicana, características, CNDH y protección. Con video, tabla, timeline, match, sort, flashcards y mapa mental.

QUÉ APRENDERÁS

- Conocer los derechos humanos fundamentales, su historia, marco jurídico en México y mecanismos de protección, desarrollando una cultura de respeto y dignidad.

¿Por qué nacemos con derechos?

Los **derechos humanos** son garantías básicas que tienes por el simple hecho de ser persona. No te los da ningún gobierno ni ninguna ley: **existen porque eres humano/a**. El papel del Estado es reconocerlos, protegerlos y garantizarlos.

Son **universales** (para todas las personas), **inalienables** (no se pueden quitar), **indivisibles** (no se puede disfrutar unos sin otros) y **progresivos** (nunca pueden reducirse).

La historia de los derechos humanos es una historia de luchas: contra la esclavitud, por el voto, por la igualdad de género, contra la discriminación. Cada derecho que hoy damos por sentado fue conquistado por alguien que se atrevió a exigir justicia.



La Declaración Universal de 1948 fue el primer consenso global sobre derechos humanos. Foto: Wikimedia Commons.

VIDEO

¿Qué son los derechos humanos? · Aprende con Tía Viviana

Video: características y clasificación de los derechos humanos.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=1xi3P5jr7eo>

Características de los derechos humanos

- **Universales:** todas las personas del mundo los tienen, sin importar nacionalidad, género o condición.
- **Inalienables:** no se pueden vender, ceder ni quitar. Nadie puede «dejar de tener» sus derechos.
- **Imprescriptibles:** no se pierden por el paso del tiempo ni por no usarlos.

- **Indivisibles:** todos los derechos son igual de importantes: no puedes tener unos y no otros.
- **Progresivos:** una vez reconocidos, no pueden reducirse; solo ampliarse.
- **Irrenunciables:** no puedes firmar un documento «renunciando» a tus derechos.

La Declaración Universal de 1948

Tras los horrores de la Segunda Guerra Mundial y el Holocausto, 58 países se reunieron en la ONU y el **10 de diciembre de 1948** aprobaron la **Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDH)**.

Contiene **30 artículos** que por primera vez en la historia establecieron qué derechos tiene toda persona. Fue redactada con participación de la abogada mexicana **Bertha Lutz** y el diplomático mexicano **Javier Pérez de Cuéllar**.

No es un tratado vinculante, pero inspira todas las constituciones modernas y los sistemas de justicia internacionales.

Hitos en la historia de los derechos humanos

1. 539 a.C. **Cilindro de Ciro** El rey persa Ciro el Grande declara la libertad de esclavos y libertad de religión. Considerado el primer documento de derechos humanos.
2. 1215 **Magna Carta** En Inglaterra se limita el poder del rey y se establece que nadie puede ser preso sin juicio.
3. 1789 **Declaración de los Derechos del Hombre** La Revolución Francesa proclama: «Los hombres nacen y permanecen libres e iguales en derechos.»
4. 1948 **Declaración Universal (DUDH)** La ONU adopta los 30 artículos. México participa activamente en su redacción.
5. 1968 **Tlatelolco** En México, el movimiento estudiantil exige libertades democráticas. La masacre del 2 de octubre marca la historia.
6. 2011 **Reforma constitucional en DDHH** México reforma su Constitución: todos los derechos humanos reconocidos por tratados internacionales tienen rango constitucional.

Derechos humanos en la Constitución Mexicana

Los primeros 29 artículos de la Constitución mexicana son una carta de derechos.

Artículo	Derecho	¿Qué garantiza?
Art. 1	Igualdad y no discriminación	Prohíbe toda discriminación por origen, género, edad, discapacidad, religión, opinión o preferencia.
Art. 3	Educación	Educación gratuita, laica y obligatoria. Desde 2019: hasta nivel medio superior.

Artículo	Derecho	¿Qué garantiza?
Art. 4	Salud y vivienda	Derecho a protección de la salud, vivienda digna y agua potable.
Art. 6	Libertad de expresión	Derecho a buscar, recibir y difundir información. Sin censura previa.
Art. 14	Legalidad y debido proceso	Nadie puede ser privado de libertad o bienes sin juicio previo ante juez.
Art. 123	Derechos laborales	Salario justo, jornada máxima, seguridad social y derecho a huelga.

¿Qué hacer si violan tus derechos?

La **CNDH (Comisión Nacional de los Derechos Humanos)** es el organismo autónomo que recibe quejas cuando alguna autoridad viola tus derechos. No necesitas abogado: puedes presentar una queja personalmente, por teléfono o en línea.

Si eres menor de edad y tus derechos no son respetados en tu familia o escuela, también puedes acudir al **DIF** o a la **Procuraduría de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes** de tu estado.

Nadie nace odiando a otra persona por su color de piel, su origen o su religión. La gente debe aprender a odiar, y si pueden aprender a odiar, les pueden enseñar a amar.

— Nelson Mandela

Derechos que nadie te puede quitar

Los derechos humanos son principios y normas morales que establecen pautas de comportamiento humano y que a menudo se consagran como derechos legales, tanto dentro de los países como en el derecho internacional.

Se reconocen universalmente como derechos inalienables y fundamentales: todo individuo los posee por el simple hecho de ser humano, independientemente de su edad, origen étnico, ubicación, idioma, religión o cualquier otra condición. Encarnan dos principios gemelos: universalidad e igualitarismo —todos los seres humanos tienen los mismos derechos, sin discriminación— y, a la vez, imponen a cada persona la obligación de respetar los derechos de los demás.

Solo pueden restringirse en circunstancias muy específicas y siguiendo el debido proceso: ni un gobierno enojado puede suspenderlos con un decreto arbitrario.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDH) fue adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 10 de diciembre de 1948 en París, en su Resolución 217 A (III): treinta artículos que recogen los derechos básicos e inviolables de toda persona.

Curiosidad histórica: nació debilitada por el desacuerdo. Como no había consenso internacional sobre si obligar o no a los Estados a proteger esos derechos, el documento no pudo ser un tratado obligatorio y se quedó en declaración: un ideal orientativo para toda la humanidad.

El tiempo le dio una fuerza enorme: hoy la DUDH es el marco de referencia central del derecho internacional de los derechos humanos y ha inspirado numerosas constituciones nacionales.

Tres décadas después de 1948 se alcanzó por fin el consenso necesario: entraron en vigor los Pactos Internacionales de Derechos Humanos, que sí obligan jurídicamente a los Estados firmantes.

Juntos —los Pactos, sus protocolos opcionales y la vieja declaración de 1948— forman lo que se conoce como Carta Internacional de Derechos Humanos. Y para 2021 ya eran nueve los tratados internacionales de derechos humanos de la ONU, cada uno protegiendo a personas en situaciones específicas.

Lección cívica: los derechos que hoy parecen obvios fueron contruidos, negociados y escritos por gente que decidió que la dignidad no se regatea.

Evaluemos lo aprendido

1. ¿Dónde están reconocidos los derechos humanos en México?

- ☐ Solo en la Declaración Universal de la ONU
- ☐ En la Constitución Mexicana y los tratados internacionales
- ☐ Únicamente en el Código Penal
- ☐ En las leyes de cada estado, pero no en la Constitución

2. Un gobierno puede limitar los derechos humanos de las personas en tiempos de emergencia.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

3. ¿Cuándo y dónde se adoptó la Declaración Universal de los Derechos Humanos?

- ☐ El 10 de diciembre de 1948, en París
- ☐ El 24 de octubre de 1945, en San Francisco
- ☐ El 1 de enero de 1950, en Ginebra
- ☐ El 9 de noviembre de 1989, en Berlín

4. ¿Por qué la DUDH no nació como un tratado obligatorio para los Estados?

- ☐ Porque faltaba consenso internacional sobre obligar a proteger los derechos
- ☐ Porque la ONU no tenía presupuesto
- ☐ Porque México se opuso al documento
- ☐ Porque solo contenía diez artículos

5. Un gobierno puede quitarle sus derechos humanos a una persona cuando lo considere conveniente.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

6. La Declaración Universal de los Derechos Humanos se aprobó en _____ . En México, el Artículo _____ prohíbe toda discriminación.

7. Une cada característica con su definición:

7.	Universales	-----
7.	Inalienables	-----
7.	Imprescriptibles	-----
7.	Irrenunciables	-----

Opciones: Son de todas las personas del mundo · No se pueden quitar ni ceder · No se pierden con el tiempo · No puedes renunciar a ellos

8. Clasifica: ¿en qué categoría de derechos humanos se agrupa cada uno?

Elementos:

- Derecho a votar y ser votado
- Derecho a la educación
- Libertad de expresión
- Derecho a la salud
- Derecho a un juicio justo
- Derecho a la alimentación

Civiles y políticos	. . .
Económicos, sociales y culturales	. . .

ACTIVIDAD
INTERACTIVA
DISPONIBLE EN
LUMBRE

9. Encuentra 8 términos de derechos humanos

Busca las palabras: pueden estar en horizontal, vertical o diagonal, y a veces al revés. Mayúsculas, sin tildes.



ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

10. Repaso: derechos humanos



Derechos humanos

- **DERECHOS HUMANOS**
 - Características
 - Universales
 - Inalienables
 - Indivisibles
 - Progresivos
 - Marco
 - DUDH 1948
 - Constitución Art. 1-29
 - CNDH
 - Tipos
 - Civiles y políticos
 - Económicos y sociales

■ Culturales

El mapa mental interactivo es interactivo en la versión online.



11. ¿Qué derecho humano consideras más amenazado en tu comunidad o en México hoy? Describe una situación concreta (sin datos personales), qué derecho se viola, a quién afecta y qué acción propondrías para protegerlo. Escribe al menos 100 palabras.

Piensa en derechos: agua limpia, educación de calidad, no discriminación, libertad de expresión, seguridad personal...

CNDH: Conoce tus derechos <https://www.cndh.org.mx/Quejas>, recomendaciones y recursos en línea de la Comisión Nacional de Derechos Humanos.

Referencia curricular

Materia:	Formación Cívica y Ética · Ética, Naturaleza y Sociedades
-----------------	---

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/derechos-humanos>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat