

OPUSCOLO SUI DIRITTI DELLE DONNE

Governo del Messico

Ministero per le Donne

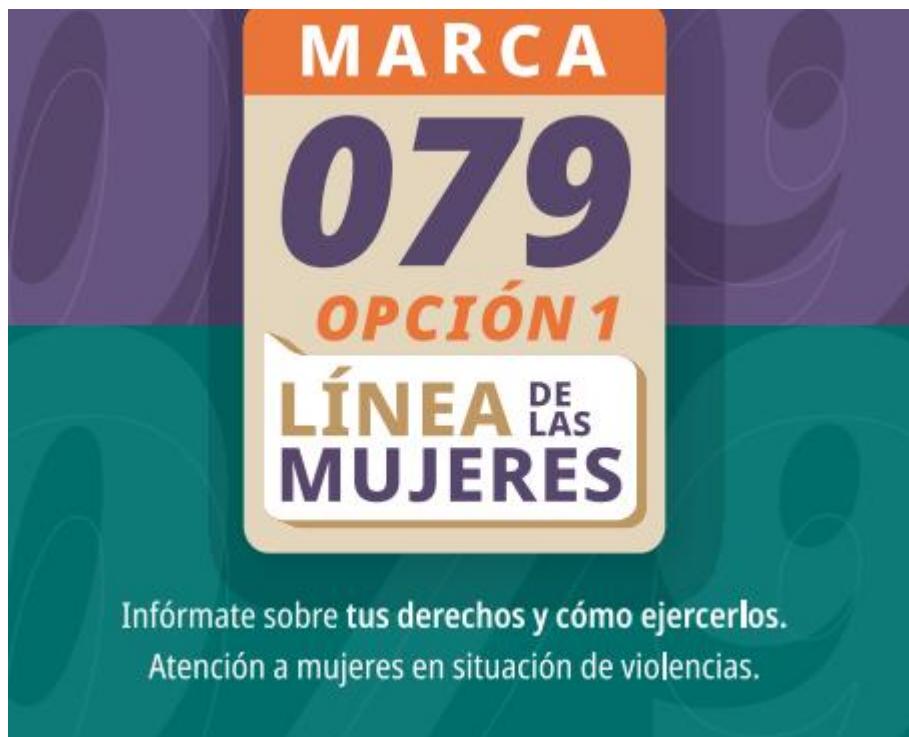


Opuscolo sui Diritti delle Donne



Ministero delle Donne
CAMPAGNA PERMANENTE PER L'UGUAGLIANZA
E CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

Tessitrici della Patria
Tejedorasdelapatria.mujeres.gob.mx
Unisciti alla rete di donne che *stanno trasformando il Messico.*
(codice QR)
DIGITA 079
TASTO 1
Linea dedicata alle donne



Informati sui tuoi diritti e su come esercitarli.
Assistenza alle donne che si trovano in situazioni di violenza

Opuscolo sui Diritti delle Donne

Prima edizione, 2025

D.R. Secretaría de las Mujeres

Comitato di Redazione per l'elaborazione dell'Opuscolo sui Diritti delle Donne:

Angela Maria Guerrero Alcantara

Daniela Helue Moctezuma Aguilera

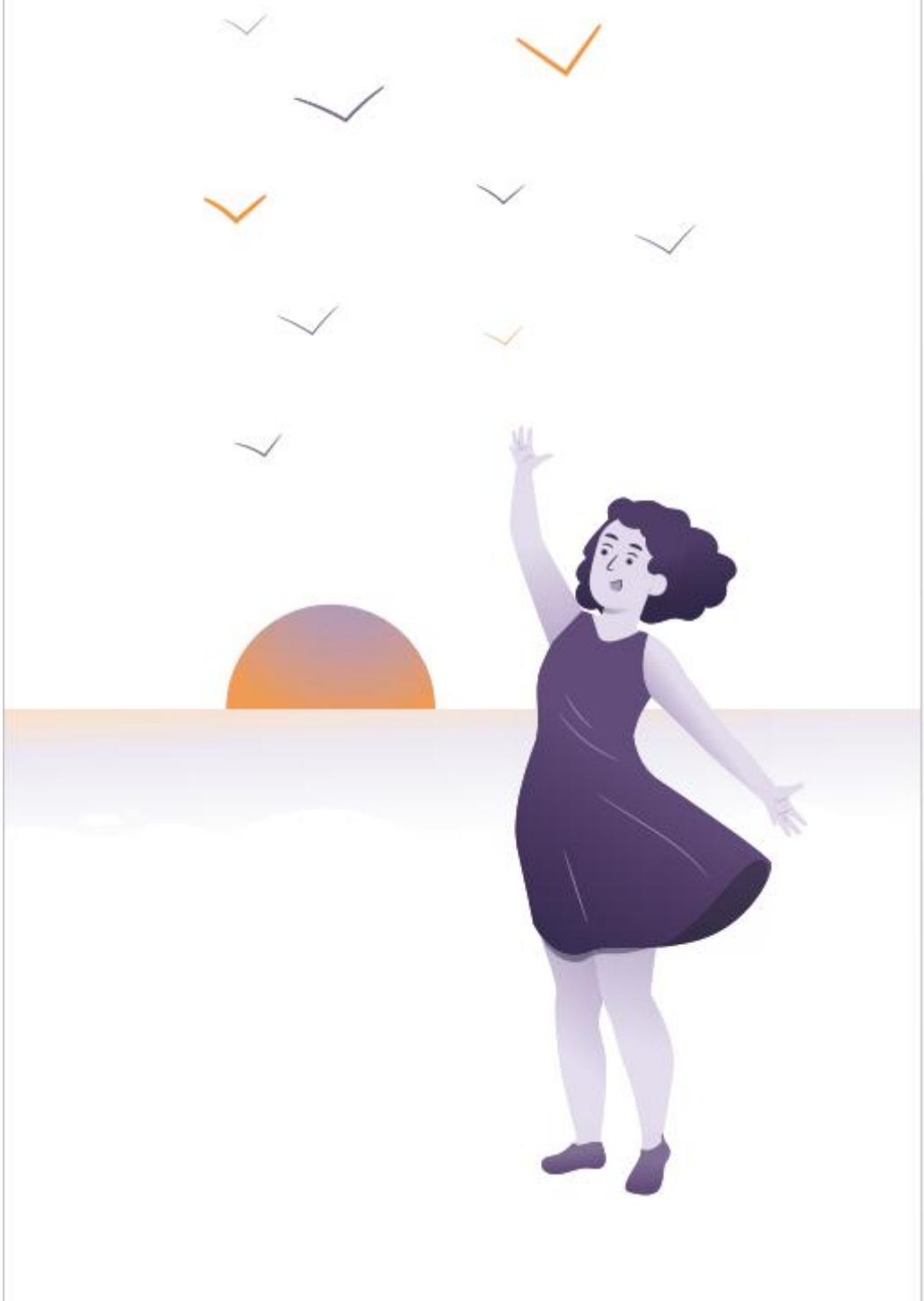
Frida Hyadi Diaz Gonzalez

Karla Micheel Salas Ramirez

Friné Haydee Salguero Torres

La distribuzione di questo opuscolo è gratuita. È vietata la vendita.

Hecho en México.



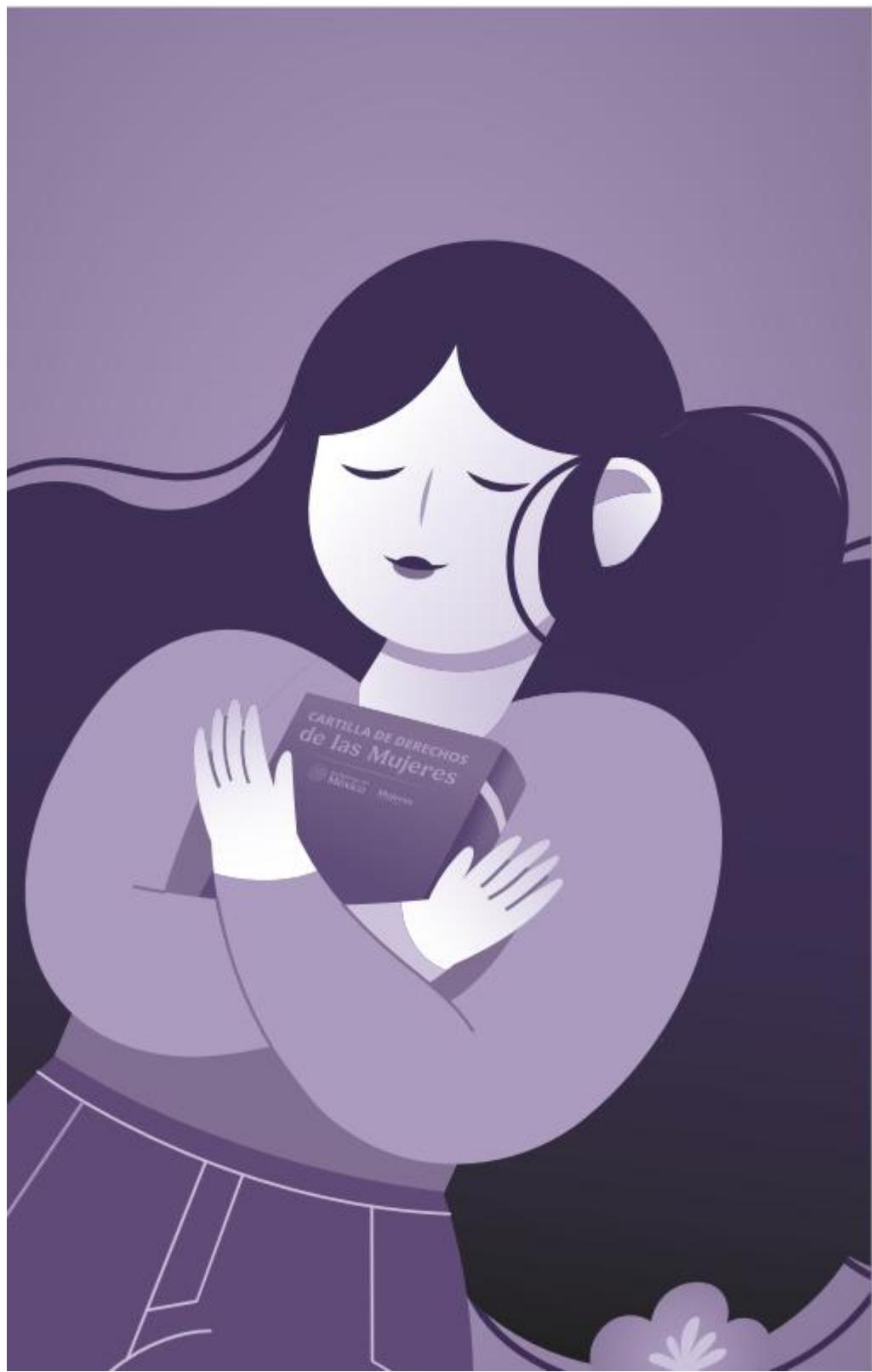
“Oggi voglio celebrare non soltanto le eroine della Patria -che non smetteremo mai di onorare-, ma anche tutte le eroine anonime; a quelle eroine invisibili che con queste linee vengono finalmente viste, a coloro che, con il nostro arrivo alla Presidenza e con queste parole, porto alla luce. A coloro che hanno lottato per il proprio sogno e che l'hanno realizzato. Arrivano coloro che hanno potuto urlare e quelle che non hanno potuto farlo; coloro che hanno dovuto tacere e poi hanno urlato da sole, arrivano le indigene, le casalinghe che lasciano i loro paesini per sostenere tutte noi, alle bisnonne che non hanno imparato a leggere e scrivere perché la scuola non era per le bambine, arrivano le nostre zie che hanno trovato nella loro solitudine la maniera per essere forti. Alle donne anonime, alle eroine anonime che dal loro focolare, dalle strade o dai loro posti di lavoro hanno lottato per vedere questo momento. Arrivano le nostre madri che ci hanno dato la vita e poi ci hanno dato tutto un'altra volta, le nostre sorelle che partendo dalla loro storia sono riuscite ad andare avanti, ad emanciparsi, arrivano le nostre amiche e compagne, arrivano le nostre figlie belle e coraggiose e arrivano le nostri nipoti, arrivano loro, che hanno sognato la possibilità che un giorno non avrebbe avuto importanza nascere donne o uomini, possiamo raggiungere i nostri sogni senza che il nostro genere debba determinare il nostro futuro.

Arrivano loro, tutte loro che ci hanno immaginate libere e felici.

Claudia Sheinbaum Pardo

Presidenta del Messico

1 ottobre 2024. Discorso di insediamento come Presidenta Costituzionale degli Stati Uniti Messicani



INDICE



<u>1</u>	Il Diritto ad essere libere e felici	<u>10</u>
<u>2</u>	Il Diritto a vivere in famiglia, in pace e benessere	<u>12</u>
<u>3</u>	Il Diritto all'istruzione	<u>14</u>
<u>4</u>	Il Diritto alla salute	<u>16</u>
<u>5</u>	Il Diritto alla casa	<u>18</u>
<u>6</u>	I Diritti comunitari	<u>20</u>
<u>7</u>	Il Diritto all'identità e all'autonomia	<u>22</u>
<u>8</u>	Il Diritto alla cultura	<u>26</u>
<u>9</u>	Il Diritto alla libera espressione ed al libero transito	<u>28</u>
<u>10</u>	L'Accesso e il diritto alla giustizia	<u>30</u>
<u>11</u>	Il Diritto alla partecipazione politica	<u>33</u>
<u>12</u>	I Diritti digitali	<u>34</u>
<u>13</u>	I Diritti delle bambine e delle adolescenti	<u>37</u>
<u>14</u>	Il Diritto ad un'occupazione dignitosa e ad un'equa retribuzione /alla parità di retribuzione	<u>38</u>
<u>15</u>	Il Diritto ad una vita senza violenza	<u>40</u>

Governo del Messico
Ministero per le Donne



Introduzione

È il tempo delle donne.

Con questa frase, molte donne si emozionano e si inorgogliscono, perché ci capita di non essere ascoltate né prese in considerazione come vorremmo; in effetti, come meritiamo.

Mentre altre donne, e gli uomini in generale, si chiedono cosa significhi e come possano esserne parte.

Sappiamo che le nostre nonne o le nostre madri hanno lasciato diversi sogni nel cassetto e vogliamo che le nostre sorelle, le nostre figlie, le nostre nipoti, noi stesse, possiamo aspirare ad avere una realtà migliore, più giusta, più amorevole; che il fatto di essere donne non significhi essere di più ma neanche di meno. Ecco perché ci emoziona renderci conto che finalmente è arrivato il nostro tempo.

Ti rendi conto? È la prima volta che abbiamo eletto una donna come Presidenta della Repubblica.

A pensarci, è difficile non domandarsi perché ci sia voluto così tanto tempo affinché questo avvenisse. Tuttavia, questo è un buon momento per riflettere sul ruolo che hanno avuto ed hanno le donne nella nostra società ed è anche una grande opportunità per conoscere ed esercitare i nostri diritti in quanto donne.

Vorremmo che le bambine crescessero e si realizzassero in piena libertà con la consapevolezza che è un loro diritto diventare le persone che vorranno essere e poter avere l'opportunità di riuscirci.

Vorremmo inoltre dire agli uomini che per compiere questa missione è davvero fondamentale che loro conoscano i diritti delle donne; questo può aiutare tutte e tutti noi a costruire una società migliore.

Se una donna vuole dedicarsi alla cura domestica, va benissimo, ma invece se vuole fare la poliziotta, la vigilessa del fuoco, l'imprenditrice, la sportiva, l'artista, la scienziata, l'astronauta, la contadina, l'insegnante, l'ingegnera, la dottoressa, l'architetta, la deputata, la senatrice, la Presidenta, deve sapere che può essere ciò che vuole!

Tutte le donne in Messico devono sapere che hanno il diritto di realizzare i loro sogni e che le autorità hanno l'obbligo di garantire tutte le condizioni affinché questo possa accadere.



Sono dovuti trascorrere moltissimi anni per far sì che la nostra società capisse che gli uomini e le donne hanno le stesse capacità e gli stessi diritti.

Oggi è il momento di guardarci come simili e di costruire insieme una società migliore.

Certo che si può!

Sebbene ci sia ancora molta strada da fare, le battaglie di altre donne nel corso del tempo hanno dato i loro frutti.

Attualmente vediamo sempre più donne, in tutti gli ambiti e che ricoprono ogni tipo di ruolo. Poco a poco sta cambiando quell'idea che ci siano attività ad esclusivo appannaggio degli uomini e altre solo per le donne.

Prima si credeva che l'unico destino della donna fosse quello di sposarsi, avere dei figli e prendersene cura. E benché si tratti di un compito prezioso e fondamentale per la vita, per molti secoli il ruolo della donna, nella società e nella storia, è stato reso completamente invisibile.

La realtà è che noi donne siamo sempre state presenti all'interno delle nostre comunità e nelle battaglie del nostro paese: ci siamo battute per l'eliminazione della schiavitù, a difesa dei diritti della terra e del lavoro, per il diritto di voto e a poter essere votate, per le nostre libertà e, fra le molte azioni che abbiamo intrapreso, siamo senza dubbio parte attiva nella costruzione della democrazia.

Abbiamo fatto sentire la nostra voce quando ci hanno chiuso le porte e abbiamo ottenuto che venisse riconosciuto il nostro ruolo nella storia e nella vita della nazione.

Oggi vediamo le donne nello sport, nella cultura, nelle aziende, donne che arrivano sulla luna, che governano, sposate, single, divorziate, con figli o senza.

Ognuna di noi ha dei diritti.



Noi donne rappresentiamo oltre la metà della popolazione in Messico e nel mondo. Ormai è assodato che gli uomini e le donne possono lavorare fianco a fianco, a parità di condizioni, per contribuire al cambiamento e alla trasformazione.

Come prima Presidenta donna, la Dottoressa Claudia Sheimbau Pardo ha varato diverse leggi per la parità sostantiva. Per la prima volta noi donne siamo nella Costituzione.

I diritti spettano ad ogni persona, a prescindere da dove sei nato, da quanti soldi hai, dal colore della tua pelle, dalla lingua che parti, da come appari o da dove vivi.

Ciò significa che tutte le autorità messicane -i governanti, i legislatori, i giudici, funzionari e funzionarie pubblici, devono garantire parità di trattamento fra le donne e gli uomini oltre che garantire gli stessi diritti senza discriminazioni.

Noi donne meritiamo di vivere bene, in pace e senza violenza!

Ognuno di noi ha il diritto di vivere bene, ponendo al centro la nostra dignità ed il nostro benessere.

È anche importante che tu sappia che i nostri diritti sono intrecciati; si intrecciano gli uni con gli altri. Ad esempio, è difficile che una donna possa esercitare il proprio diritto allo studio se la sua salute non è tutelata, se non ha accesso ad una buona alimentazione o se non ha le possibilità per arrivare a scuola; e cioè, se altri suoi diritti non sono garantiti.

Le autorità devono garantire i tuoi diritti.

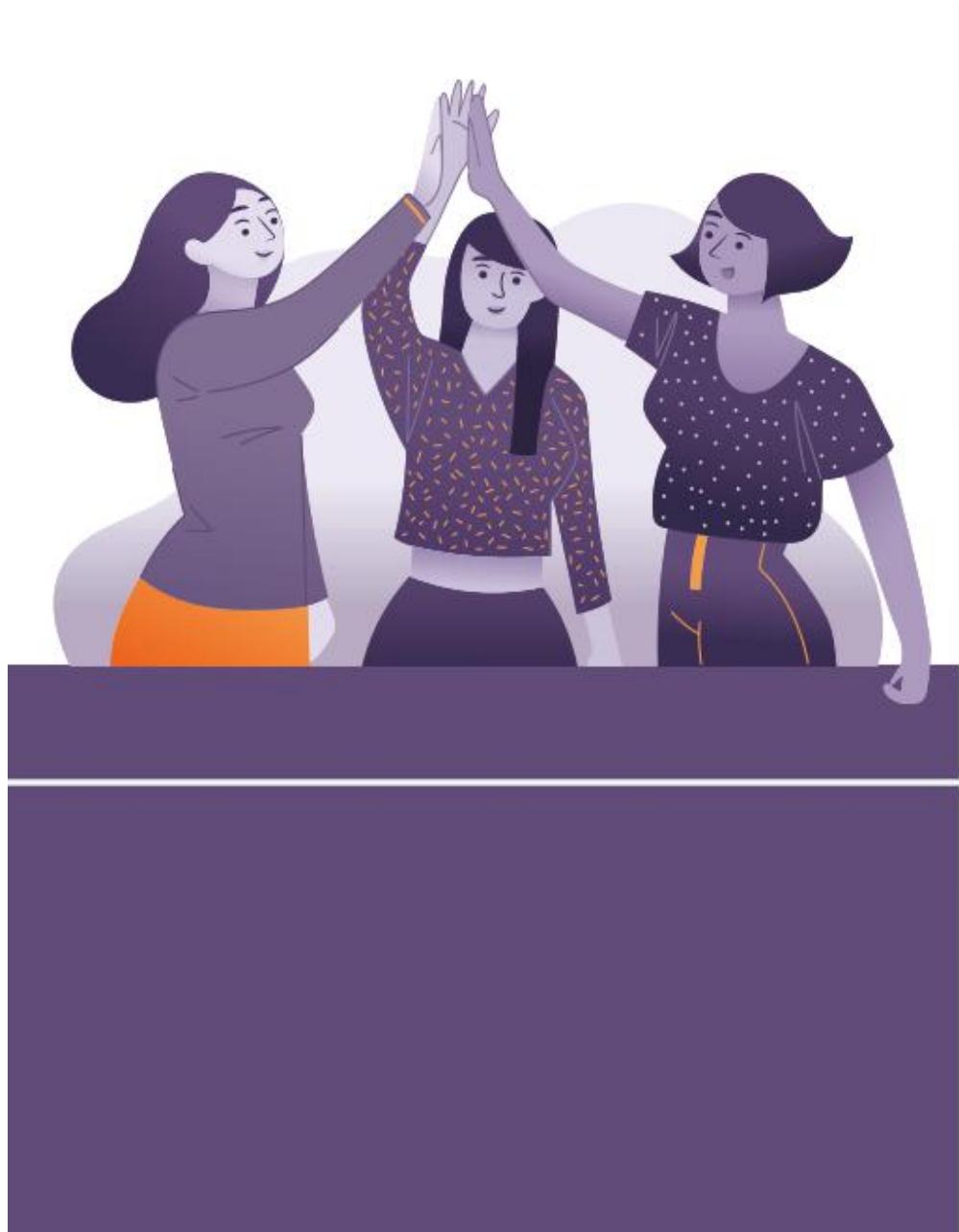
È fondamentale che noi donne conosciamo i nostri diritti per poterli esercitare, difendere e farli rispettare. E' così che nasce l' "Opuscolo sui Diritti delle Donne": come strumento pratico e di consultazione utile per ogni aspetto della vita quotidiana.

I diritti umani sono protetti dalla Costituzione e da diverse leggi. I governi, i legislatori, i giudici, i ministri, tutti i poteri hanno come principale responsabilità quella di garantire il rispetto dei nostri diritti sociali, economici, politici, culturali ed ambientali.

Questo comporta emanare le leggi, attuarle ed assicurarsi che funzionino. Sono inoltre i responsabili di garantirne l'adempimento.

In questo opuscolo troverai alcuni dei diritti fondamentali di cui godiamo noi donne.

Di seguito potrai conoscere alcuni dei diritti che devono essere garantiti. Anche se possono essercene altri, crediamo che questi possano essere un punto di partenza.



CONOSCI I TUOI DIRITTI

1.- Diritto ad essere libera e felice

Gli spazi che abitiamo

Tu hai il diritto ad avere una casa dove poter essere felice, a frequentare la scuola sin da piccola, a dire ciò che pensi, a poter andare ovunque sentendoti al sicuro; a vivere senza paura, a sognare e a realizzare i tuoi sogni, ad avere un lavoro, una casa e, se lo desideri, a mettere su famiglia. Così come hai anche il diritto di non mettere su famiglia, se non è ciò che vuoi.

Hai il diritto di decidere sul tuo corpo e non essere costretta a niente; a dire di “no” se qualcuno vuole fare qualcosa che tu non vuoi e ad essere seguita in qualunque struttura medica, quando stai male.

Non dimenticare che in questo paese tutti gli anziani hanno diritto ad una pensione che concede il Governo del Messico al raggiungimento dei 65 anni, a prescindere della pensione che percepisci per il tuo lavoro.

Vogliamo condividere con te una notizia importante, che incide in maniera significativa sulla vita delle donne: *la Presidenta Claudia Sheinbaum ha stabilito che tu possa accedere alla pensione della terza età una volta raggiunti i 60 anni, come riconoscimento al lavoro di cura che le donne hanno svolto nella storia e che accompagnano la vita delle famiglie e dei territori in cui vivono.*

I legislatori hanno approvato quanto sopra e attualmente è un diritto. È importante che tu sappia che nel 2025 le donne potranno andare in pensione al compimento dei 64 anni di età e ogni anno verrà accorciata l'età pensionabile.

Vale a dire, la donna ha dei diritti sin dalla sua nascita e fino alla vecchiaia, durante tutto il ciclo della sua vita. Si tratta di vivere bene e felici, trattandoci con rispetto fra tutti.

Noi donne siamo differenti e diverse. Siamo presenti in molti ambiti: in casa, a lavoro, nei presidi medici o nelle scuole. Ma anche nella comunità, in politica o in famiglia.

Talvolta non si prendono in considerazione i nostri bisogni in alcuni di questi settori o non si parla di ciò che pensiamo. In ognuno di questi ambiti, la tua voce, le tue conoscenze, la tua partecipazione e la tua esperienza sono importanti.



Meriti di abitare ogni spazio nel rispetto e nella dignità, a prescindere dalla tua età, dal colore della tua pelle, dalla tua situazione economica, dal livello di istruzione, che tu sia migrante o con una qualche disabilità.

2.- Diritto a vivere in famiglia, in pace e bene

Le nostre case e le nostre famiglie

Sapevi che le famiglie in Messico sono diverse e che nella maggior parte dei casi siamo noi donne ad averne la cura e a sostenere questo spazio?

Ogni famiglia è diversa ed è formata in modi diversi. Non c' è un solo tipo di famiglia ma dobbiamo trovare in tutte uno spazio sicuro, amorevole, un contesto di rispetto dove poterci realizzare liberamente.

Abbiamo il diritto di vivere senza subire violenze all'interno della famiglia, di poter avere accesso ad un'alimentazione sana e con alimenti a sufficienza, di qualità e adeguati; di soddisfare le nostre necessità primarie, ad una vita sana con benessere fisico, mentale e sociale, ad un'abitazione dignitosa e all'identità.

In Messico, noi donne destiniamo molto tempo alla cura degli altri. Nelle faccende domestiche, nel prenderci cura dei figli, e in molte altre attività necessarie per soddisfare le necessità primarie delle nostre famiglie. Fino a questo momento, questo compito non è stato riconosciuto.

Condividere queste responsabilità con tutti i membri della famiglia è il primo passo verso il riconoscimento di un lavoro prezioso che supporta la vita e, al contempo, ci consente di continuare ad esercitare altri diritti.

A volte, purtroppo nelle nostre cerchie più strette, possiamo subire violenza, che può palesarsi in diversi modi. Hai il diritto di vivere libera da ogni tipo di violenza e di denunciarla per fermarla.

Attenzione: se tu o la tua famiglia subite qualsiasi tipo di violenza fisica, psicologica, economica, patrimoniale o sessuale, non dimenticare che i pubblici ministeri e le procure specializzate devono supportarti ed aiutarti. Queste istituzioni hanno il compito di vigilare sulla tua sicurezza. Se ti rechi in una di queste e ti viene negato l'accesso, per qualsiasi motivo, puoi denunciare l'istituzione.



3.- Diritto all'istruzione

Le donne ed il nostro diritto allo studio

Sapevi che ogni persona ha il diritto ad un'istruzione basata sulla parità e sul rispetto?

L'istruzione è un diritto per il quale noi donne, storicamente, abbiamo fatto sentire la nostra voce, pretendendo che ci venisse garantita, perché tutti devono avere l'opportunità di sviluppare le proprie facoltà e capacità oltre a riconoscere i propri diritti e le proprie libertà.

Tu hai il diritto di frequentare la scuola e nessuno te lo può negare.

L'istruzione a cui abbiamo diritto, comincia dall'asilo, la scuola elementare, la scuola secondaria di primo e secondo grado.

La nostra Costituzione stabilisce che l'istruzione deve essere gratuita, laica e scientifica nel pieno rispetto della libertà religiosa. Nel caso di appartenenza ad una nazione nativa, comunità indigena o Afro-messicana, l'istruzione dovrà essere impartita nella tua lingua. A prescindere della tua età perché c'è anche l'istruzione per gli adulti.



Abbiamo il diritto ad essere beneficiarie del sistema di borse di studio finanziato dallo Stato, come la borsa di studio Benito Juárez, rivolte a studenti di istruzione basica, media e superiore. Inoltre, adesso sarà avviata la borsa di studio Rita Cetina, un programma lanciato dalla Presidenta Claudia Sheinbaum, rivolto a tutti gli alunni dall'asilo fino alla scuola secondaria di primo grado delle scuole pubbliche, che darà priorità alle famiglie in situazione di povertà.

Importante: l'autorità che garantisce il diritto all'istruzione è il Ministero della Pubblica Istruzione, responsabile di vigilare su scuole, insegnanti, e amministrazione, così come di realizzare dei libri di testo gratuiti, di stabilire il calendario scolastico, i periodi di ferie, la nomina degli insegnanti, fra le altre importanti incombenze. Inoltre, le entità della Repubblica, ossia ogni governo statale, ha la propria autorità scolastica.

4.- Diritto alla salute

Le donne ed il nostro diritto alla salute

Sapevi che hai diritto a ricevere assistenza medica di qualità, completa e gratuita a prescindere dalla tua età, situazione economica, luogo di residenza, identità di genere o da qualsiasi altra condizione?

Questo comprende l'accesso ai servizi di salute fisica, mentale, sessuale e riproduttiva.

Secondo la nostra Costituzione, il sistema sanitario pubblico deve garantire l'accesso ai servizi di salute in un ambiente sicuro e deve fornire assistenza di qualità. Devono essere riconosciute ed integrate anche pratiche della medicina tradizionale, come l'ostetricia ad esempio.

Tu hai il diritto ad essere assistita quando ti ammali, ma hai anche il diritto a visite mediche, all'accesso ai medicinali e a trattamenti presso cliniche e ospedali pubblici; inoltre, hai diritto a ricevere informazioni chiare ed esaustive su come prenderci cura di noi stesse.

L'assistenza medica deve adattarsi al contesto sociale, culturale e geografico; se parli una lingua indigena hai il diritto di avvalerti di un interprete o traduttore nella tua lingua.

Il personale sanitario deve instaurare una comunicazione che ti permetta di sentirti comoda, sicura e rispettata; evitando qualsiasi stigmatizzazione o discriminazione, in particolare se sei una donna indigena, afrodescendente, della comunità LGBTQ+, migrante, con disabilità o in una situazione di vulnerabilità.

Una cosa molto importante nel pieno esercizio del nostro accesso alle cure sanitarie, è inoltre che abbiamo diritto a ricevere informazioni sulla prevenzione e cura di malattie che colpiscono le donne, come il cancro mammario o il cancro uterino, infezioni delle vie urinarie, virus del papilloma umano, cisti ovariche, fra le altre.

Anche se ancora sussistono molto pregiudizi sul nostro corpo e sulla nostra intimità, ricordati che hai il diritto di ricevere informazioni e assistenza in ogni fase della tua vita sessuale e riproduttiva: la tua salute mestruale e quella durante la gestazione o la gravidanza.

Hai diritto a ricevere informazioni sui diversi metodi contraccettivi esistenti e ad utilizzare quello che preferisci in base alle necessità del tuo corpo e della tua vita.

Infine, tutte le tue sanitarie devono essere gestite con confidenzialità, nel rispetto del tuo diritto alla privacy.

Importante: Le istituzioni responsabili di garantire il tuo diritto alle cure sanitarie sono il Ministero della Sanità, IMSS, ISSSTE, IMSS benessere, i servizi sanitari statali, gli istituti sanitari nazionali e DIF, non dimenticare che se qualcuna di queste istituzioni ti nega l'accesso o ti discrimina, puoi sporgere denuncia presso le autorità competenti.

5.- Diritto alla casa

Il luogo in cui abitiamo

Per molto tempo, noi donne abbiamo dovuto affrontare numerosi ostacoli per avere accesso ad un'abitazione adeguata, sia per violenza che per discriminazione, l'impossibilità di avere accesso a dei prestiti, pretese di eredità, limitazioni culturali e tanti altri motivi che storicamente ci hanno impedito di essere proprietarie.

Noi donne abbiamo diritto ad avere una casa dignitosa che possiamo pagare, adatta alle nostre necessità, che abbia accesso a servizi, scuole e lavoro; abbiamo inoltre diritto a godere della sicurezza della proprietà della nostra casa, senza minacce di sfratto o di essere cacciate dalle nostre case o dalle nostre terre.

La nostra Costituzione riconosce le condizioni di vita dei popoli e delle comunità indigene, i loro spazi di convivenza e svago, attraverso misure che possano garantire l'accesso al finanziamento per la costruzione ed il miglioramento della propria abitazione come pure l'estensione della copertura dei servizi sociali di base, in armonia con il contesto naturale e culturale, le loro conoscenze e le loro tecnologie tradizionali.

Importante: Se non sei stata in grado di esercitare questo diritto, puoi rivolgerti al Ministero per lo Sviluppo Agrario, Territoriale ed Urbano (SEDATU), all'Istituto del Fondo Nazionale dell'Abitazione per i Lavoratori (INFONAVIT) ed alla Commissione Nazionale per l'Abitazione che hanno dei programmi per mettere in regola la proprietà della terra e per concedere sussidi.



6.- Diritti Comunitari

Le nostre comunità

Sapevi che la comunità è una delle forme di organizzazione più antiche e che al suo interno donne e uomini convivono e collaborano fra di loro per raggiungere degli obiettivi comuni?

Non importa se vivi in una città o in una zona rurale, è un tuo diritto poter accedere ai servizi pubblici che consentano a te, alla tua famiglia e alla comunità di godere di una vita dignitosa (ad esempio, la corrente elettrica, l'acqua potabile, l'ottimizzazione di gestione dei rifiuti).

Quando questi diritti non vengono rispettati, le donne sono le più colpite poiché normalmente sono loro le responsabili della cura e della gestione quotidiana, ovvero, di avere cura degli altri.

I municipi e le circoscrizioni e in alcuni casi le comunità, hanno la responsabilità di gestire questi servizi.

Per molti popoli indigeni e Afro-messicani, la comunità è il centro della vita sociale e culturale. Consente di riprodurre la vita e di risolvere di maniera collettivamente i problemi.

All'interno di una comunità vi sono diritti individuali e collettivi, vale a dire, quelli esercitati come popolo.

Se sei parte integrante di una comunità indigena o Afro-messicana,, in quanto donna hai diritto a prendere parte attiva nella vita sociale, ad essere ascoltata e a partecipare alle decisioni prese dall'assemblea.

Il territorio e l'ambiente sono degli elementi importanti, pilastri fondamentali per la vita, il benessere, la cultura e la sopravvivenza della propria comunità e del pianeta.

Le donne hanno avuto, storicamente, una partecipazione attiva e vitale nei territori nella cura della terra: l'abbiamo lavorata e difesa.

Tuttavia, alcuni dei nostri diritti come l'acceso alla terra ed ai beni naturali sono stati limitati. Ecco perché la nostra *Presidenta* ha avviato un programma per concedere dei titoli di proprietà sulla terra.



7.- Il diritto all'identità e all'autonomia

Il nostro corpo

Sapevi che è un nostro diritto, in quanto donne, di decidere liberamente sul nostro corpo, su come averne cura e su come proteggerlo?

È un nostro diritto, sin dalla nascita, avere un'identità, ossia, al rispetto di ogni caratteristica che ci definisce come persona, e questo comprende l'accesso gratuito ad un certificato di nascita e, nel corso della nostra vita, l'accesso ad altri documenti.

È un nostro diritto prendere delle decisioni su aspetti importanti della nostra vita, senza l'intervento altrui, vale a dire, al libero sviluppo della personalità.

Ciò significa che abbiamo la libertà di scegliere chi amare, come vestirci e come esprimerci senza che nessuno ci possa zittire o limitare nello stile di vita che vogliamo condurre, lo sport che vogliamo fare o persino il tipo di istruzione o professione che scegliamo di intraprendere.

Questo diritto promuove la tua autonomia e la tua libertà, il rispetto per la diversità, la parità e a la non discriminazione.

L'unico limite è che le tue decisioni e azioni non ledano i diritti degli altri.

Anche se a volte ci parlano alle spalle o esistono dei pregiudizi nei confronti delle altre persone ogni donna ha il diritto di vivere ed esprimere la propria sessualità in modo libero, autonomo e consapevole, senza che nessuno possa avere accesso al nostro corpo senza il nostro consenso.



Il consenso è un elemento estremamente prezioso per i nostri corpi e per le nostre vite poiché è l'accettazione verbale o non verbale che concediamo liberamente per il sentimento o volontà di voler prendere parte ad una relazione o ad un rapporto sessuale. Ciò significa che nessuno, a prescindere del rapporto o parentela, può forzarti ad avere una relazione o un rapporto sessuale, perché questo costituisce un reato.

È inoltre un tuo diritto decidere quanti figli vuoi avere, quando averli o, se preferisci, non averne.

Molte volte noi donne facciamo doppi e tripli turni di lavoro e di cura (per la famiglia, la comunità, gli animali domestici, l'orto, fra le altre attività) ma ricorda che è anche un nostro diritto riposarci, divertirci e ritagliarci dei momenti per fare quello che ci piace.

È tuo diritto essere accudita quando stai male e poter disporre del tempo e degli strumenti necessari per prenderti cura di te stessa e degli altri in condizioni dignitose ed in modo tale da non ledere gli altri tuoi diritti.

Le donne e il proprio diritto alla maternità.

Sapevi che noi donne abbiamo diritto ad una maternità libera e volontaria?

La maternità dignitosa è fondamentale per una società che riconosce e rispetta i diritti delle donne che scelgono di diventare madri. La battaglia per questo riconoscimento non è soltanto un bisogno ma è determinante per avanzare verso la parità e la giustizia.

Noi donne abbiamo il diritto di ricevere assistenza completa, prima, durante e dopo la gravidanza. A ricevere anche un trattamento dignitoso, includente, confidenziale e rispettoso durante le cure mediche in questa fase.

È un tuo diritto ricevere informazioni sufficienti ed esauriente, veritiera e comprensibile per decidere liberamente e concedere l'autorizzazione sulle cure ricevute e sui suggerimenti che man mano ti verranno forniti nel corso di questo processo.

La nostra Costituzione stabilisce che abbiamo diritto ad avere degli spazi che abbiano ciò che si rende necessario per la cura nel corso della gravidanza, il parto ed il puerperio (ovvero, il lasso di tempo in cui il corpo della donna ritorna alla normalità dopo il parto); nonché a ricevere informazioni chiare ed esaustive sulla nostra salute e sulla salute del neonato, oltre ad avere tutte le informazioni sulle sue cure, l'allattamento e sui vaccini.

Nel caso tu non venissi seguita nel modo corretto, è un tuo diritto esprimere il tuo disappunto dinanzi alle autorità dell'unità medica oppure dinanzi alla Commissione per i Diritti Umani della tua circoscrizione o alla Commissione Nazionale per i Diritti Umani.



8.- Diritto alla Cultura

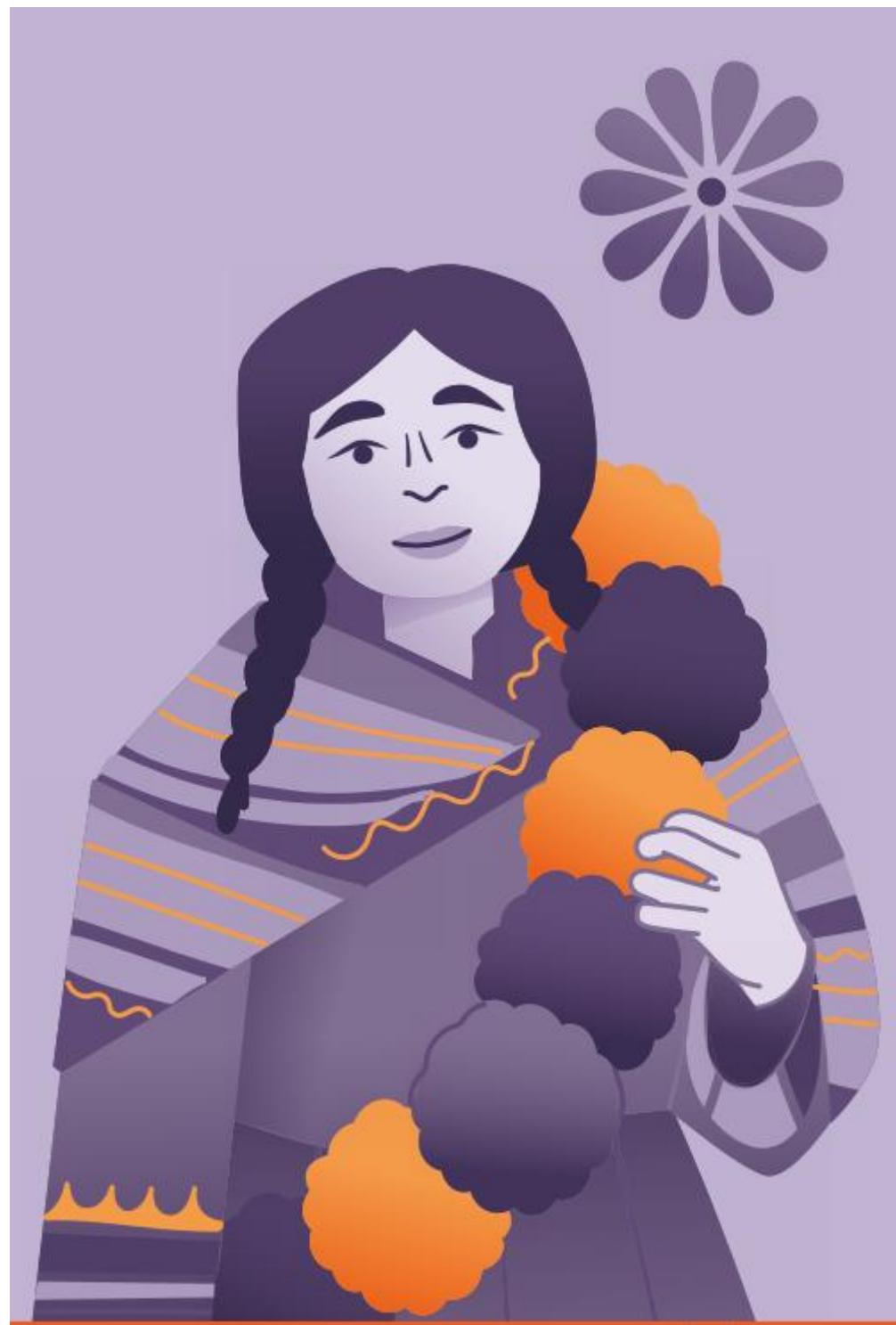
La nostra cultura.

La cultura delle comunità e dei popoli abbraccia tutti i tratti comuni che identificano i suoi integranti: la lingua, le arti, la storia, le tradizioni ed il modo di vivere, la proprietà della terra.

Tutti e tutte condividiamo degli elementi culturali, riproduciamo e generiamo cultura, usanze, forme di vita, modi di essere e di guardare il mondo.

Tutti abbiamo il diritto di esprimere e sviluppare la nostra cultura.

Ci sono delle istituzioni culturali a livello nazionale, statale e municipale che collaborano affinché questi diritti vengano rispettati. Le donne delle comunità indigene e Afro-messicane hanno anche il diritto a preservare, proteggere e sviluppare il proprio patrimonio culturale.



9.- Diritto alla libera espressione e al libero transito

Le donne nello spazio pubblico

Sapevi che noi donne abbiamo il diritto di transitare in modo libero e sicuro per le strade, i palazzi, i parchi, i viali, sui mezzi di trasporto pubblico, nelle scuole, sul lavoro ed in qualsiasi altro posto?

Lo spazio pubblico è un luogo ad uso e godimento collettivo, di accesso gratuito per tutti e tutte, dove possiamo incontrarci in gruppo o singolarmente.

In questi spazi, deve essere garantito il nostro diritto alla sicurezza totale, nel rispetto delle differenze e delle diversità.

Ciò significa che puoi camminare in libertà, indossare ciò che vuoi senza che questo implichi che tu venga discriminata, che ti manchino di rispetto o che possa subire molestie o violenza.

Se una bambina cammina, gioca e si sente al sicuro in uno spazio pubblico, chiunque può sentirsi nello stesso modo. Le famiglie, le comunità e le autorità sono tenute a rispettare questi diritti.

Usufruire dello spazio pubblico comporta anche che tu possa esprimerti liberamente, parlare ad alta voce e rivendicare i tuoi diritti, senza paura.

Anche la protesta pacifica è un modo efficace di agire di fronte all'ingiustizia, è un modo per esercitare i tuoi diritti alla libertà di riunione, di espressione e di partecipazione nella cosa pubblica.

Tu e tutti quanti noi possiamo esprimere le nostre rimostranze e le nostre aspirazioni in forma pubblica.

Tutte noi donne abbiamo il diritto di organizzarci collettivamente per difendere ed esigere il rispetto dei nostri diritti, sia attraverso i sindacati, che i gruppi della società civile o i collettivi.

La storia ha dimostrato che quando noi donne ci uniamo, possiamo migliorare le nostre condizioni di vita e generare grandi trasformazioni per la nostra comunità, per le nostre famiglie e per noi stesse.

10.- Accesso e diritto alla giustizia

Noi donne ed il nostro diritto di accedere alla giustizia

Sapevi che noi donne abbiamo il diritto ad accedere alla giustizia con prospettiva di genere, ovvero, che sia tenuto conto delle nostre necessità ed esperienze.

La giustizia comporta che le autorità adempiano agli obblighi derivanti dalla legge affinché noi donne possiamo accedere alla giustizia in condizioni di uguaglianza.

I servizi forniti dalle autorità devono essere sempre gratuiti, sicuri, facili di reperire, essere vicini alla tua residenza e le procedure per accedere ai tuoi diritti devono essere semplici e veloci.

Le autorità che forniscono i servizi per accedere alla giustizia devono essere persone formate per accompagnarti, conoscere le leggi applicabili e fare in modo, in ogni momento, che siano rispettati i tuoi diritti. Vogliamo ricordarti che è importante che in ogni momento ti senta rispettata e non ti inducano a sentirti colpevole o vulnerabile.

L'accesso alla giustizia è un diritto che deve essere garantito quando siamo vittime di un reato, ma è anche il meccanismo con il quale vengono garantiti tutti i nostri diritti.

Ad esempio, se sei stata vittima di un reato, la polizia e i pubblici ministeri devono agire opportunamente, fornirti protezione, assisterti in modo rispettoso e dignitoso; che la tua denuncia sia investigata dalle autorità e che il o i responsabili siano portati in tribunale in modo tale che i magistrati ti possano garantire l'accesso alla giustizia.

L'obiettivo di un processo penale è che tu possa arrivare alla verità, alla giustizia e ad un risarcimento totale.

Nel caso in cui venissi accusata di un reato, hai anche il diritto alla presunzione di innocenza fino a prova contraria, ad avere un rappresentante legale gratuito che rappresenti i tuoi interessi, ad un processo equo, veloce e a parità di condizioni. La polizia, la procura ed i tribunali penali devono garantire questi diritti.

L'assistenza legale delle donne deve essere garantita tramite la Commissione Esecutiva di Assistenza alle Vittime oppure dagli avvocati di ufficio, nel caso in cui venissi accusata.

Alcuni degli argomenti inerenti alla giustizia e le donne sono:

1.- In ambito familiare: quando si tratta di scioglimento del matrimonio, di alimenti o dell'affidamento dei figli, nonché delle eredità, tra gli altri. In queste questioni, i giudici dei tribunali per la famiglia devono garantire l'accesso alla giustizia e i difensori d'ufficio devono fornire supporto legale.

2.- - Nel caso in cui i nostri diritti non siano garantiti dalle autorità o il principio di uguaglianza non venga rispettato, abbiamo la possibilità di presentare ricorso per "amparo" (n.d.t.: risorsa legale o strumento per la difesa).

Ciò significa che la legge suprema è quella stabilita dalla Costituzione e che, quando un'autorità non rispetta tali leggi, puoi presentare reclamo presso l'autorità competente per garantire che vengano rispettati i tuoi diritti.

Per presentare ricorso per *amparo*, è necessario essere rappresentati gratuitamente da difensori d'ufficio o dalle Commissioni Esecutive per l'Assistenza alle Vittime.

L'accesso alla giustizia nei procedimenti di *amparo* spetta ai giudici e ai magistrati della Magistratura Federale. Ricorda che ora abbiamo anche il diritto di eleggere i nostri giudici e le nostre autorità giudiziarie. Il 1° giugno 2025, per la prima volta, potremo esercitare questo diritto.

Le autorità responsabili in merito a questioni come sanità, previdenza sociale, lavoro, edilizia abitativa, programmi di sostegno, borse di studio, indennizzi, migrazione e asilo devono considerare la parità tra donne e uomini in tutto ciò che fanno.

Ciò significa che devono assisterci senza discriminazioni, rispondere rapidamente alle nostre esigenze e utilizzare procedure chiare e semplici che rispettino i nostri diritti.

Importante: per punire la diffusione di immagini intime senza consenso, puoi sporgere denuncia presso il Pubblico Ministero della tua zona o presso la Polizia Postale della Commissione Nazionale per la Sicurezza al numero 088.

11.- Diritto alla partecipazione politica

Donne e partecipazione politica

Sapevi che le donne hanno il diritto di partecipare in diversi spazi politici quando votano, si organizzano ed esprimono le proprie opinioni?

La diversità delle donne nel nostro Paese ha aperto la strada ad una loro crescente presenza negli spazi decisionali, comprese le decisioni pubbliche.

La partecipazione politica consiste in qualsiasi azione che intraprendiamo individualmente o collettivamente per influenzare gli affari del nostro Paese, dei nostri Stati, dei nostri comuni o delle nostre comunità. In altre parole, non eserciti il tuo diritto alla partecipazione politica solo quando voti, ma anche quando partecipi ad un'assemblea di quartiere.

Hai il diritto di votare liberamente e segretamente per la persona che tu ritenga più adatta a rappresentarti. È così che si esprime la volontà popolare e si prende una decisione collettiva.

Allo stesso tempo, hai anche il diritto di candidarti ed essere eletta, di ricoprire cariche pubbliche e di partecipare nel governo. Sappiamo che le donne spesso non sono messe sullo stesso piano degli uomini, a parità di condizioni, ed è per questo che sono state implementate strategie come la parità di genere, per offrirti maggiori opportunità di partecipazione.

Prendere parte alla vita politica non significa solo partecipare alle elezioni; abbiamo altri importanti diritti politici che ci consentono di intervenire attivamente. Ad esempio, il diritto di riunirci e organizzarci per influenzare la vita pubblica a favore dei nostri interessi e di esercitare i nostri diritti, sia partecipando a progetti artistici o sociali, a un sindacato o a una manifestazione pacifica.

Hai diritto a far sì che le tue idee e le tue proposte vengano ascoltate e prese in considerazione. Ricorda che la tua voce nel processo decisionale è importante, perché è così che esprimi le tue idee, le tue richieste e i tuoi bisogni.

Non c'è democrazia completa senza la tua partecipazione e senza quella di tutte le donne.

12. Diritti digitali

Donne nello spazio digitale

Sapevi di avere diritto all'accesso a internet?

Nel nostro Paese, il 63% delle donne non utilizza internet perché non ha le competenze necessarie per farlo.

Lo spazio digitale è un punto di incontro virtuale in cui le persone interagiscono attraverso piattaforme o applicazioni. Tuttavia, per accedere a questo spazio, è necessario disporre di apparecchiature tecnologiche, di una connessione affidabile, avere capacità di interazione e altri strumenti che segnano un'esclusione dallo spazio digitale. Questo è quel che viene definito come divario digitale. /breccia digitale.

Essere connessa e sapere come utilizzare gli strumenti digitali in modo sicuro ti consente di accedere alle informazioni e di rimanere in contatto con persone che ti aiutano a costruire reti di supporto per la tua vita.

Abbiamo il diritto di navigare negli spazi digitali senza subire violenza e di esprimerci senza paura o censura; di ricevere protezione se subiamo molestie online, estorsioni, minacce di diffusione o utilizzo delle nostre immagini senza il nostro consenso.

Sia le piattaforme dei social media che le autorità hanno l'obbligo di fornirti modalità accessibili per denunciare la violenza online.

Hai diritto alla privacy online e al rispetto delle tue comunicazioni private, e che non vengano divulgate pubblicamente. Hai inoltre il diritto alla protezione dei tuoi dati personali su qualsiasi piattaforma utilizzata, come i social network (Facebook, Instagram, TikTok, tra gli altri) o i portali di e-commerce. Hai il diritto di controllare come vengono raccolti, archiviati e utilizzati i tuoi dati online, quindi è importante leggere attentamente prima di accettare i termini di utilizzo in questi spazi. Per avere accesso a internet gratuito, i governi hanno l'obbligo di creare le infrastrutture necessarie in luoghi pubblici come piazze, parchi o scuole. La violenza digitale è riconosciuta dalla Legge Generale sull'Accesso a una Vita Libera dalla Violenza all'Articolo 20 Quater e dalla Legge Olimpia, in vigore nei Codici Penali di tutti gli Stati del Paese, che riconosce e punisce qualsiasi violenza perpetrata nello spazio digitale.



13. Diritti delle ragazze e delle adolescenti

Sapevi che, oltre a tutti gli altri diritti, le ragazze e le adolescenti sono anche riconosciute dalla nostra Costituzione?

A prescindere dalla tua età, se sei una ragazza o un'adolescente, hai tutti i diritti inclusi in questo opuscolo e ti devono essere garantiti come priorità. Hai il diritto di andare a scuola, di riposare e di avere del tempo libero, di avere le tue convinzioni religiose o culturali, di riunirti e associarti per marciare o esprimere liberamente le tue idee, e di essere presa in considerazione.

Ricorda che sei padrona della tua vita e del tuo corpo e che puoi sempre decidere cosa ti piace e cosa no. Se sei una ragazza, non perdere mai il tuo diritto a sognare e fantasticare.

14. Diritto ad un lavoro dignitoso e alla parità di retribuzione

Il posto di lavoro

Sapevi che per molto tempo alle donne sono stati assegnati determinati lavori semplicemente per il fatto di essere donne, senza considerare i nostri sogni, ciò che avremmo voluto fare o le nostre capacità? Inoltre, è stato normalizzato il fatto di essere pagate meno per svolgere lo stesso lavoro degli uomini.

Questa situazione sta cambiando perché nella società c'è la consapevolezza che le donne possono lavorare in qualsiasi campo; è nostro diritto scegliere il lavoro che ci piace e che si adatta ai nostri interessi e bisogni.

La giornata lavorativa dovrebbe durare al massimo otto ore al giorno, e se si lavora di più, devono pagarti gli straordinari.

Tutti hanno diritto a 12 giorni di ferie retribuite, che aumentano in base all'anzianità di servizio, e che puoi prendere quando vuoi, e abbiamo anche diritto al pagamento per i giorni di ferie che non hai potuto prendere durante il periodo corrispondente, alla previdenza sociale e all'indennità di buonuscita, tra gli altri benefit.

Se sei incinta, hai il diritto di conservare il tuo posto di lavoro, di usufruire di un congedo di maternità di almeno tre mesi, durante il quale devi percepire l'intero stipendio e di due giorni di congedo aggiuntivi per poter esercitare il tuo diritto all'allattamento.

Hai anche il diritto di non svolgere lavori che richiedano uno sforzo superiore alle tue capacità o che rappresentino un pericolo per la tua salute.

Non appena la Presidenta Claudia Sheinbaum si è insediata, ha proposto di modificare la Costituzione per eliminare le differenze salariali tra donne e uomini che svolgono lo stesso lavoro, vietandole. Vale a dire, stesso lavoro, stesso salario.

Ricorda che, come riconoscimento del lavoro svolto per tutta la vita, tutti i messicani hanno oggi diritto ad una pensione stabilita dalla Costituzione a partire dai 65 anni e, per le donne, dai 60 anni. Nel 2025, questo diritto verrà applicato per le donne a partire dai 64 e 63 anni.

Lavoro domestico/ casalinga

Se sei una casalinga, svolgi un lavoro riconosciuto dalla Legge federale sul lavoro e pertanto hai il diritto di svolgerlo in condizioni di lavoro sicure e dignitose. Ciò significa che il datore di lavoro deve garantirti un contratto di lavoro stabile e i benefici previsti dalla legge, proprio come per qualsiasi altro lavoro, nonché la tua iscrizione alla Previdenza Sociale.

Le istituzioni responsabili di garantire questo diritto sono il Ministero del Lavoro e della Previdenza Sociale, la Procura Federale per la Difesa del Lavoro e il Ministero dell'Economia.

Se non ricevi l'assistenza a cui hai diritto, puoi presentare un reclamo alla Commissione nazionale per i Diritti Umani o alle commissioni statali.

15.- Il diritto ad una vita senza violenze

Il diritto di vivere in pace e senza violenze in ogni spazio in cui viviamo

Sapevi che noi donne abbiamo il diritto che nessuno ci faccia del male o ci causi sofferenze psicologiche, fisiche, finanziarie, economiche o sessuali, fino alla morte, in tutti gli spazi in cui viviamo (le nostre famiglie, la comunità, le scuole, le istituzioni, la sfera digitale o la politica)?

Noi donne donne abbiamo il diritto che ogni membro della nostra famiglia, la società, i datori di lavoro, le aziende, i media e, naturalmente, le autorità, rispettino e riconoscano i nostri diritti e lo Stato messicano, nel suo complesso, ha l'obbligo di garantirli.

Il diritto a vivere senza violenza significa che, oltre a godere e ad esercitare i nostri diritti umani, dobbiamo ricevere un trattamento e un'educazione liberi da usanze, credenze o pratiche che ci discriminino, che limitino i nostri diritti, che ci umilino o ci facciano sentire inferiori.

Pertanto, le nostre vite, le nostre decisioni, la nostra salute fisica ed emotiva devono essere rispettate e dobbiamo essere sempre trattate come pari e con rispetto, in ogni luogo.

Da quando abbiamo una Presidente donna in Messico, il diritto a una vita senza violenza e ad una sostanziale uguaglianza è stato garantito dalla Costituzione, in particolare dall'articolo 4, che afferma quanto segue:

"Tutte le autorità devono condannare la violenza contro le donne e attuare tutte le misure atte a sradicarla. Le autorità hanno l'obbligo di intervenire per:

Prevenire la violenza; avere a disposizione gli strumenti per gestire le segnalazioni di violenza; fornire formazione e valutazione continue alle autorità responsabili di affrontare e determinare se siamo vittime di violenza; eliminare qualsiasi norma o strumento legale che violi i nostri diritti e le nostre libertà."

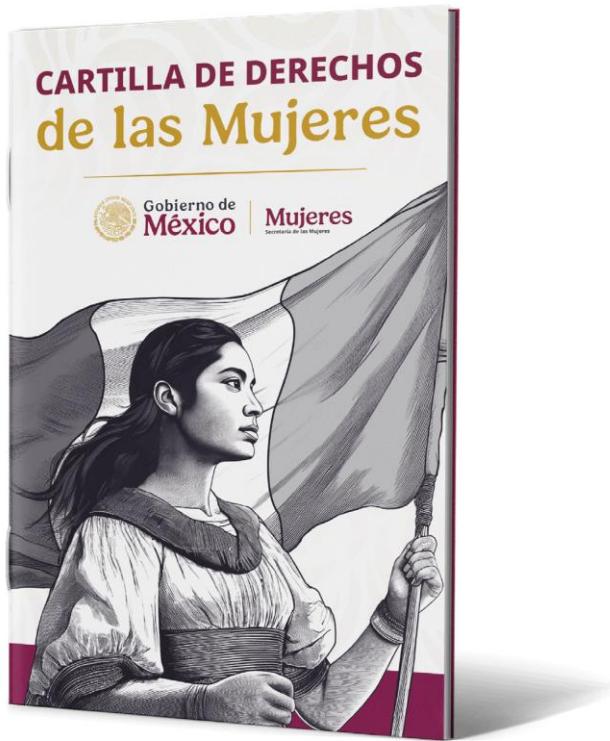


Tutte le istituzioni dello Stato messicano hanno l'obbligo di garantire i nostri diritti e, in particolare, la Segreteria e gli Istituti per le Donne devono vigilare sugli enti del governo messicano.

La protezione non riguarda solo noi, ma anche le nostre famiglie e i nostri figli. Non siete sole! È ora che noi donne capiamo che non siamo sole.

Quando subiamo qualsiasi tipo di violenza e vogliamo denunciarla, le autorità devono fornirci un supporto completo. Ciò significa avere una consulenza legale gratuita che rappresenti i nostri interessi e garantisca l'accesso alla giustizia e a un risarcimento completo. Devono spiegarci i nostri diritti, le fasi del processo e le risorse a nostra disposizione per contestare le decisioni delle autorità in modo chiaro e semplice. Dobbiamo anche ricevere supporto psicologico e, se necessario, assistenza finanziaria per continuare a chiedere giustizia.

Dobbiamo anche ricevere supporto psicologico. In Messico, le donne continuano a essere vittime di molteplici forme di violenza, discriminazione e stigmatizzazione sociale. Per affrontare questo problema, abbiamo bisogno che sempre più donne accettino e difendano i nostri diritti. È inoltre necessario che uomini e donne riconoscano i comportamenti che sembrano normali ma che contribuiscono alla disparità di trattamento reciproca. In questo modo, realizzeremo un cambiamento culturale che permetta a tutti di vivere una vita senza violenza.



Questo opuscolo rappresenta l'inizio di una trasformazione nella vita delle donne che vivono in questo Paese.

Abbiamo inserito molte importanti informazioni in questo opuscolo per aiutare le donne a vivere una vita più dignitosa, senza violenza.

Per questo, ti raccomandiamo di conservarlo, leggerlo e tenerlo a portata di mano per poterlo sempre consultare e ti invitiamo anche a condividerlo e a parlarne con le donne che ti circondano: amiche, colleghes e alleate.

"Trasformeremo la vita delle donne tutte insieme; abbiamo bisogno della vostra azione e della vostra voce per riuscirci. Come potete vedere, i diritti sono presenti in tutti gli aspetti della vita quotidiana.

Siamo le padrone delle nostre vite e delle nostre decisioni; secondo la Costituzione messicana, tutti devono rispettarle, così come le autorità devono garantire maggiori e migliori opportunità per

raggiungere la tanto attesa UGUAGLIANZA.

Insieme, possiamo far sì che i nostri diritti siano riconosciuti, rispettati e pretendere che siano garantiti.

Una società equalitaria è responsabilità di tutti. Questo opuscolo è l'inizio di una serie di azioni che promuoveranno l'uguaglianza, perché è tempo di riconoscere che le donne sono state discriminate ed escluse per troppo tempo ma soprattutto, è tempo di sapere che questa realtà sta cambiando.

Tutte possiamo fare del nostro Paese un luogo in cui uomini e donne possano vivere meglio insieme." Presto pubblicheremo altri opuscoli su diritti specifici in base ai vari spazi in cui viviamo. Ricorda che NON SEI SOLA e che hai il diritto di vivere felicemente, liberamente e in pace.

Citlalli Hernández Mora
MINISTRA PER LE DONNE

Ministero per le Donne
Campagna permanente per la parità e contro la violenza sulle donne



