

## **Conozca sus derechos**

*Los 30 artículos de la Declaración Universal de Derechos Humanos proclaman en términos claros y sencillos los derechos que pertenecen por igual a todas las personas del planeta. Estos derechos son sus derechos. Familiarícese con ellos y ayude a promoverlos y defenderlos en su propio beneficio y el del resto de los seres humanos.*

*Sus derechos pueden verse restringidos tan sólo en circunstancias muy concretas, por ejemplo para proteger los derechos de otras personas. Ni los individuos ni los Estados podrán utilizar los artículos de la Declaración Universal de Derechos Humanos para justificar el menosprecio de los derechos que nos pertenecen a todos.*

### **Artículo 1**

*«Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos»*

*Usted tiene los mismos derechos humanos que las demás personas porque es un ser humano. Estos derechos son inalienables –no pueden suprimirse–. Todas las personas, independientemente de quiénes sean o dónde vivan, deben ser tratadas con dignidad.*

### **Artículo 2**

*«Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna»*

*Nadie sufrirá discriminación ni será privado de ninguno de sus derechos por motivos de raza, color, sexo, idioma, religión u opinión política. Cuando se trata del respeto de sus derechos fundamentales, no*

importará el país en el que haya nacido, la clase social a la que pertenezca ni su posición económica. Todas las personas poseemos todos los derechos proclamados en la Declaración Universal de Derechos Humanos.

### **Artículo 3**

«Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona»

Todos tenemos derecho a vivir en libertad y con seguridad. Nadie podrá ser víctima de homicidio arbitrario, ni ser privado de su libertad sin que exista una razón fundada para ello.

### **Artículo 4**

«Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre»

Los seres humanos no deben ser propiedad ni objeto de compra o venta. Nadie tiene derecho a esclavizar a otra persona. La esclavitud es un delito.

### **Artículo 5**

«Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes»

La tortura está prohibida en todo momento y en toda circunstancia. Nadie será sometido a tratos o penas que sean crueles o que degraden su condición humana. Estas normas serán aplicadas en todo momento y lugar: en las comisarías de policía, en las cárceles, en la calle, en tiempo de paz y durante una guerra.

## **Artículo 6**

*«Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica»*

*Todos los seres humanos tienen derecho a ser tratados como una persona a los ojos de la ley. Todos debemos gozar de los derechos y cumplir las obligaciones que las leyes otorgan a todas las personas.*

## **Artículo 7**

*«Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley»*

*Toda persona tiene derecho a ser tratada del mismo modo ante la ley, y a que las leyes de su país la protejan de idéntica manera.*

## **Artículo 8**

*«Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo, ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales reconocidos por la constitución o por la ley»*

*Si otra persona viola sus derechos reconocidos por la ley, ya sea esta persona un particular o un miembro de la policía o de las fuerzas de seguridad, todo individuo tiene derecho a que se haga justicia.*

## **Artículo 9**

*«Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado»*

*Ninguna persona puede ser detenida o recluida en una comisaría de policía o prisión sin que exista una razón fundada para ello. No se puede*

*mantener a nadie fuera de su propio país. Si una persona es detenida, tiene derecho a recusar la detención ante un tribunal.*

### **Artículo 10**

*«Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial»*

*Todo individuo tiene derecho a ser oído públicamente y con justicia si en alguna ocasión se le acusa de infringir la ley o si tiene que comparecer ante un tribunal por alguna otra razón. Los tribunales deberán ser independientes del gobierno, competentes para interpretar la ley y libres para tomar sus propias decisiones.*

### **Artículo 11**

*«Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad»*

*Si una persona es acusada de un delito, tiene derecho a ser tratada como inocente en tanto no se pruebe su culpabilidad, de acuerdo con la ley, en un juicio público y con las debidas garantías en el que se le permita contar con la asistencia letrada correspondiente. Nadie puede ser juzgado por un acto que la ley no considerara delictivo cuando fue cometido.*

### **Artículo 12**

*«Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación»*

Nadie tiene derecho a entrometerse en la vida privada de otra persona ni a injerir en su domicilio o familia sin que exista una razón fundada para ello. Nadie tiene derecho a atacar el nombre de una persona de forma injustificada. La ley debe proteger a esta persona contra tales injerencias.

### **Artículo 13**

*«Toda persona tiene derecho a circular libremente»*

Toda persona tiene derecho a moverse libremente dentro de su país. Asimismo, toda persona tiene derecho a viajar libremente desde o hacia su país, así como a salir de cualquier país.

### **Artículo 14**

*«En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país»*

Si una persona se ve obligada a abandonar su hogar debido a abusos contra los derechos humanos, tiene derecho a buscar refugio en otro país. Esto significa que la policía u otras autoridades no pueden negarle la entrada ni devolverle a su propio país sin un examen adecuado de su solicitud de asilo.

### **Artículo 15**

*«Toda persona tiene derecho a una nacionalidad»*

Todos tienen derecho a ser tratados como ciudadanos del país del que proceden. Nadie podrá privarles de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad, sin que exista una razón fundada para ello.

## **Artículo 16**

*«Los hombres y las mujeres... tienen derecho... a casarse y fundar una familia»*

*Todos los adultos tienen derecho a casarse, independientemente de su raza, país o religión. Los dos cónyuges tienen los mismos derechos en el matrimonio y es necesario su libre y pleno acuerdo para que el matrimonio tenga lugar. La familia tiene derecho a la protección del Estado.*

## **Artículo 17**

*«Toda persona tiene derecho a la propiedad»*

*Todo individuo tiene derecho a poseer bienes, tierra y otras propiedades, solo o con otras personas. Nadie tiene derecho a arrebatarse sus propiedades sin que exista una razón fundada para ello.*

## **Artículo 18**

*«Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión»*

*Todo individuo tiene derecho a mantener sus propios puntos de vista sobre cualquier asunto sin temor a ser censurado o castigado. También tiene derecho a creer en cualquier religión, o en ninguna en absoluto. Tiene derecho a cambiar de religión si lo desea y a practicar y enseñar su religión o sus creencias.*

## **Artículo 19**

*«Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión»*

*Toda persona tiene derecho a expresar a los demás su opinión. Debe tener la posibilidad de expresar sus puntos de vista, por impopulares que sean, sin temor a ser castigada. Toda persona tiene derecho a comunicar sus opiniones dentro de su propio país o a personas de otros países.*

### **Artículo 20**

*«Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas»*

*Todo individuo tiene derecho a reunirse con otras personas, en público o en privado. También tiene derecho a celebrar reuniones y a organizar manifestaciones pacíficas. Todas las personas tienen derecho a formar sociedades, sindicatos, grupos políticos y otras asociaciones y unirse a ellas. Nadie puede obligar a una persona a unirse a un grupo si no desea hacerlo.*

### **Artículo 21**

*«Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país»*

*Todo individuo tiene derecho a formar parte de su gobierno, ya sea directamente o por medio de representantes libremente elegidos. Los gobiernos tienen autoridad para gobernar porque representan la voluntad del pueblo. Esto significa que habrán de celebrarse periódicamente elecciones libres y justas.*

## **Artículo 22**

*«Toda persona, como miembro de la sociedad, tiene derecho a la seguridad social, y a... la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales»*

*Todos tenemos derecho –como seres humanos– a tener cubiertas nuestras necesidades básicas. Todas las personas tienen derecho a vivir en condiciones económicas, sociales y culturales que respeten su dignidad y les permitan desarrollarse como personas. Todos los países deben hacer todo lo posible para que esto sea así.*

## **Artículo 23**

*«Toda persona tiene derecho al trabajo... Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse»*

*Todos tienen derecho a trabajar en condiciones justas y seguras, y a elegir su trabajo. Todo individuo tiene derecho a una remuneración que le permita mantener un nivel de vida digno, o a recibir beneficios complementarios. Asimismo, toda persona tiene derecho a fundar sindicatos o afiliarse a ellos para la defensa de sus intereses.*

## **Artículo 24**

*«Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre»*

*Todo individuo tiene derecho a tener tiempo libre. Nadie puede obligarle a trabajar un número no razonable de horas y tiene derecho a disfrutar de vacaciones pagadas.*



## **Artículo 25**

*«Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure la salud y el bienestar»*

*Todo ser humano tiene derecho a una vida digna, alimentación, ropa, vivienda, asistencia médica y servicios sociales adecuados. La sociedad deberá ayudar a quienes no pueden trabajar por motivos de desempleo, enfermedad, invalidez o vejez. Las madres y los niños tienen derecho a cuidados y asistencia especiales.*

## **Artículo 26**

*«Toda persona tiene derecho a la educación»*

*Toda persona tiene derecho a recibir una educación. La educación debe ser gratuita y todo el mundo debe completar los años de escuela primaria. El acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos. La educación deberá fortalecer el respeto a los derechos humanos.*

## **Artículo 27**

*«Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad»*

*Nadie puede impedir a ninguna persona participar en actividades culturales organizadas en su comunidad. Todos tienen derecho a disfrutar de la música, obras de teatro, exposiciones, poesía o cualquier otra forma de expresión artística o colectiva. Todos tienen derecho a participar de los beneficios que cualquier descubrimiento científico pueda traer.*

## **Artículo 28**

*«Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos»*

*Los seres humanos tienen derecho a vivir en un mundo en el que se respeten sus derechos y libertades.*

### **Artículo 29**

*«Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad»*

*Todos tenemos responsabilidades para con las personas que nos rodean, y sólo podemos desarrollarnos plenamente como individuos cuidando unos de otros. Los derechos contenidos en la Declaración Universal de Derechos Humanos sólo pueden ser limitados por la ley y únicamente si es necesario para proteger los derechos de otras personas, satisfacer las exigencias de la sociedad sobre el bien y el mal, mantener el orden y cuidar el bienestar de la sociedad en su conjunto.*

### **Artículo 30**

*«Nada en la presente Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades o realizar actos tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración»*

*No hay nada en la Declaración Universal de Derechos Humanos que justifique que cualquier persona o Estado hagan algo que socave los derechos que nos pertenecen a todos.*