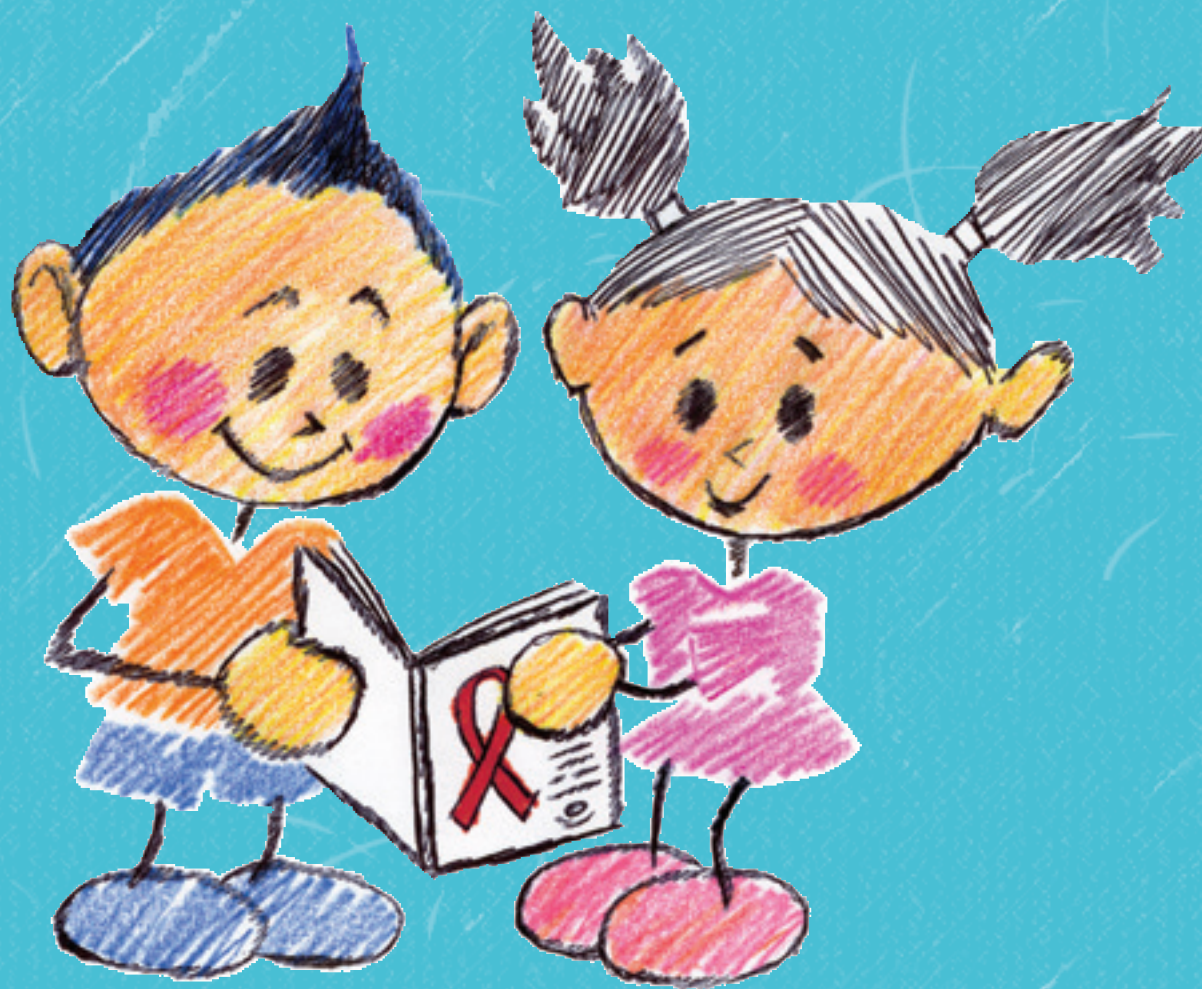


Hola, ¿sabías que...

Hay condiciones de salud que ponen en peligro nuestra vida porque no hay forma de curarlas, pero sí podemos prevenirlas y controlarlas, como sucede con la diabetes y el SIDA?

Ahora platiquemos del virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)...

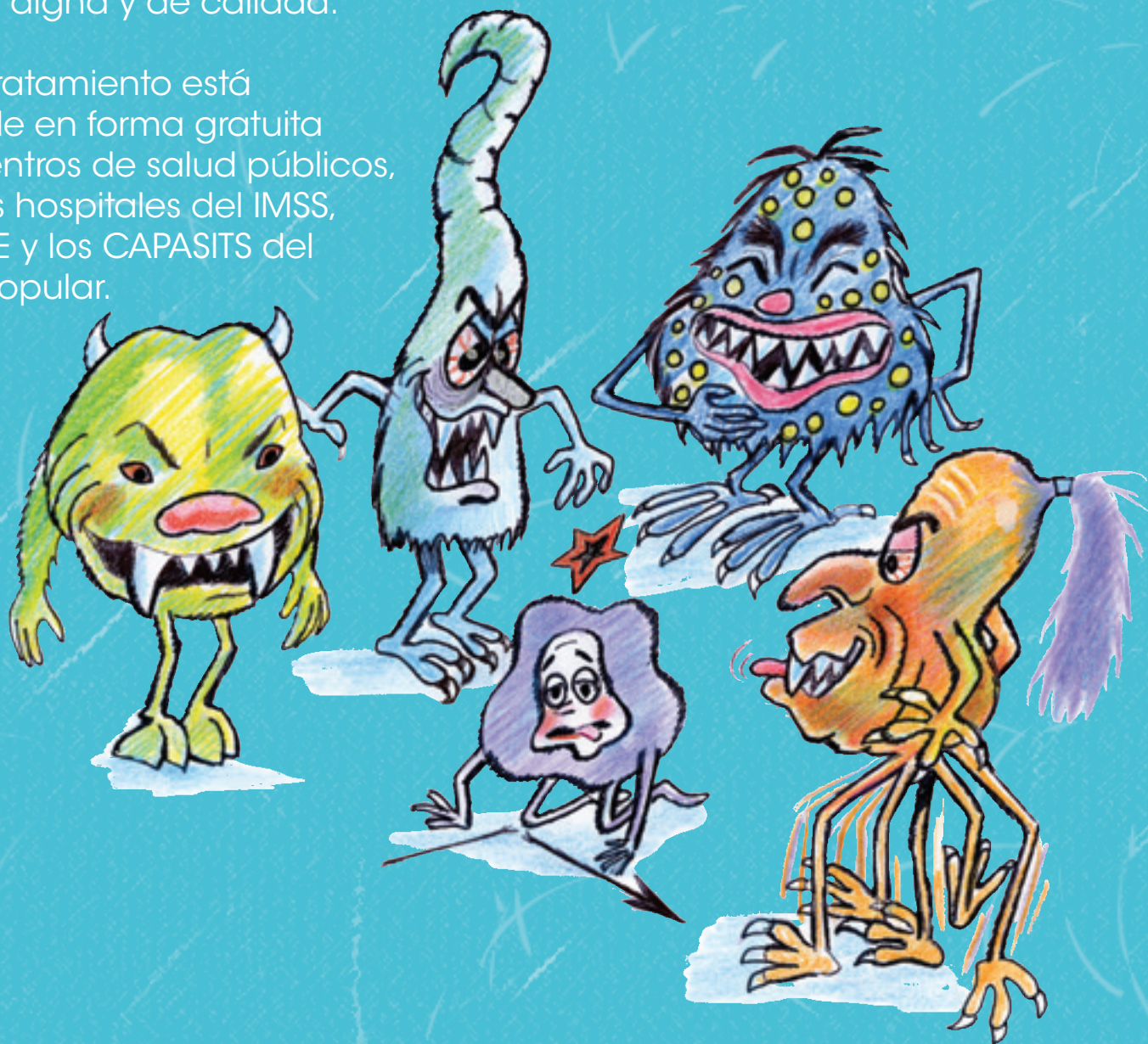


Las niñas y los niños tienen varios derechos, como jugar, aprender, alimentarse y divertirse; para ello es muy importante cuidar la salud y acudir al médico de inmediato para recibir tratamiento cuando uno se enferma, como cuando tenemos gripe o infección en el estómago; también hay enfermedades que ponen en peligro nuestra vida, porque no hay forma de curarlas, pero sí se pueden prevenir y controlar, como la diabetes y el VIH.

¿Pero y... qué es el VIH?

Es un virus que entra a las células que defienden nuestro cuerpo, se llama Virus de Inmunodeficiencia Humana, y no hay vacuna para prevenirlo ni medicinas para eliminarlo, pero hoy en día ya se cuenta con el tratamiento adecuado para controlarlo, para que quienes vivan con él puedan llevar una vida digna y de calidad.

Todo el tratamiento está disponible en forma gratuita en los centros de salud públicos, como los hospitales del IMSS, del ISSSTE y los CAPASITS del Seguro Popular.



Recuerda que si vives con VIH es necesario recibir atención médica, porque ésta es una infección muy peligrosa, y si no tenemos los cuidados necesarios se puede volver cada vez más fuerte y dar pie al Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA), con el cual nuestras defensas se debilitan y nuestro cuerpo está más expuesto a contraer más enfermedades.

Ahora ya sabes qué es el VIH y te preguntarán...





¿cómo se transmite?



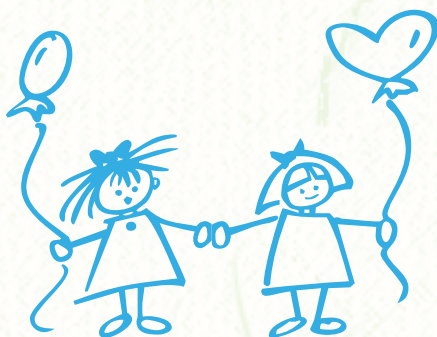
El VIH es un virus que no se encuentra en el ambiente como otros, sino que está directamente en la sangre y en otros fluidos (líquidos) del cuerpo, que pueden pasar de una persona a otra y de este modo transmitirlo; lo bueno es que se sabe de qué manera ocurre esto:

- a)** Por usar una jeringa que ya fue usada por otra persona, o instrumentos cortantes que no han sido lavados o desinfectados. Se deben usar instrumentos desechables una sola vez y tirarlos a la basura.
- b)** Por la donación de sangre y/o de órganos contaminados. Antes de recibir una transfusión sanguínea o el trasplante de algún órgano, éstos deben ser analizados cuidadosamente antes de ponerlos en nuestro cuerpo o en el de otra persona. En México todo esto se realiza obligatoriamente.

- c) Cuando una mujer con VIH está embarazada hay un alto riesgo del 16 % de transmitirle al bebé el virus de tres formas: la primera cuando se está desarrollando dentro de la madre; la segunda cuando el bebé nace, y la tercera cuando la madre le da leche materna. Afortunadamente ya hay tratamientos que sirven para que el 98 % de los bebés nazcan libres del virus.
- d) Al tener relaciones sexuales sin condón con una persona que tenga VIH. Es importante conocer que el VIH no es la única enfermedad que se transmite por vía sexual, sino también otras enfermedades.



El VIH no se transmite de forma casual. Esto significa que no se contagia:



Por tocar a una persona



Por la saliva (es decir, por compartir cubiertos, ni al estornudar o toser)



Mucho menos por la picadura de mosquitos o mordeduras de animales



Por las lágrimas o el sudor

Seguro te preguntarás, ¿cómo podemos prevenirlo?



Es recomendable lo siguiente:

Al donar sangre o recibirla en una transfusión, el personal de los centros de salud, como hospitales del IMSS, del ISSSTE o del Seguro Popular, entre otros, revisa que sea segura, por lo que se puede tener confianza, pero siempre es importante que los adultos exijan que se use material NUEVO y DESECHABLE. Si tú o alguno de tus familiares van a recibir una transfusión de sangre en su cuerpo, nunca deben ir a lugares que no sean instituciones autorizadas y seguras.

Es importante usar condón masculino o femenino al tener relaciones sexuales.

Hablemos de VIH y discriminación...

¿Has escuchado alguna vez la palabra discriminación?

Bueno, esto significa rechazar y por ello negar derechos a alguna persona por distintos motivos, como por su color de piel o su religión, por tener alguna discapacidad, así como por su estado de salud. ¿Suena increíble, no? Y aunque así sea, por desgracia, por estar con algún padecimiento se llega al rechazo.

Pero... ¿qué sucede cuando alguien sufre discriminación?

Al rechazar (discriminar) a una persona no se le está permitiendo ejercer sus derechos libremente y esto le provoca un daño y atenta contra su dignidad.

La mayoría de las veces la gente que no sabe del VIH hace muchas afirmaciones que no son verdaderas, y eso genera muchas dudas, por la falta de información. Todo esto provoca que quienes viven con este virus sean rechazados (discriminados).



Ahora bien

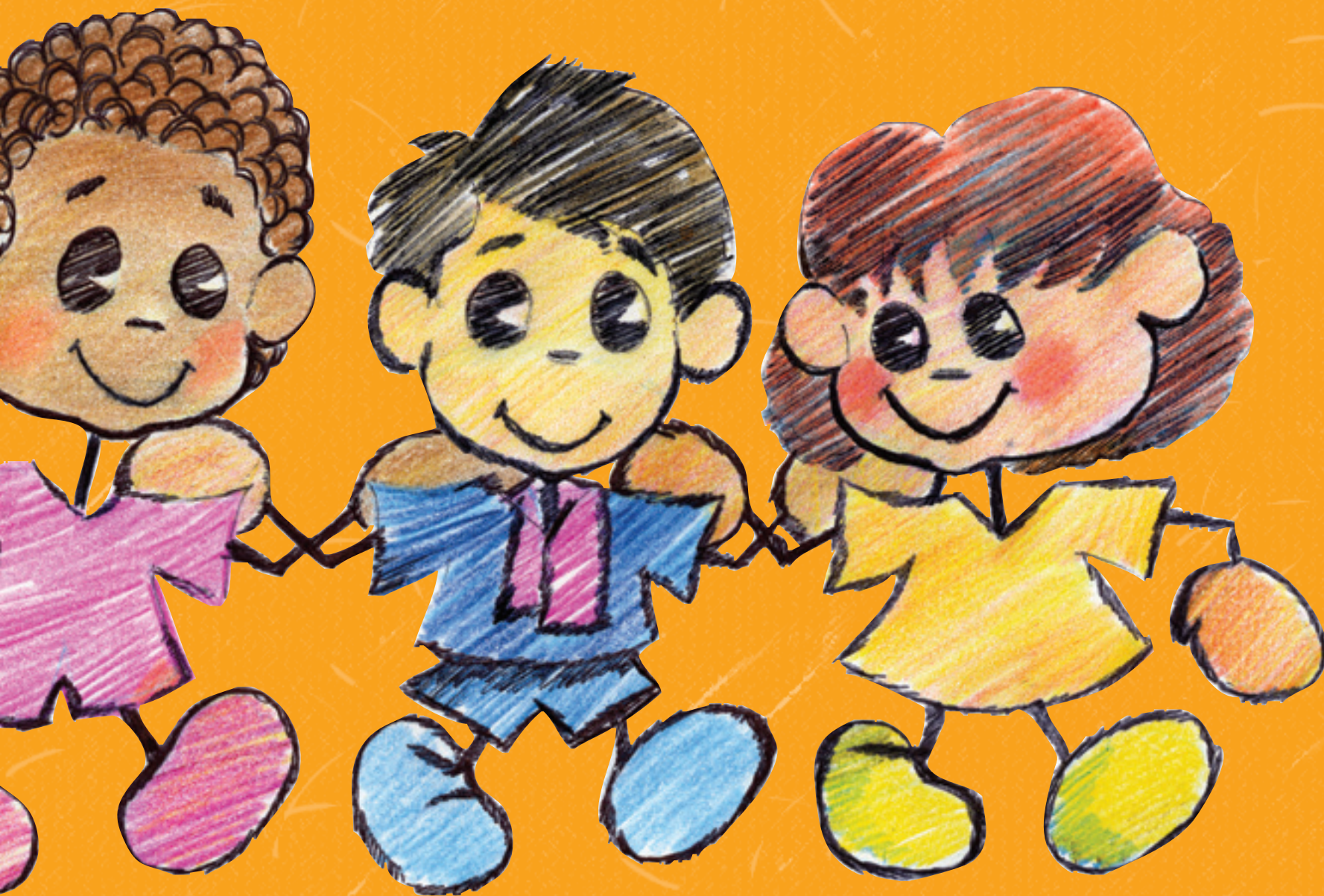
Recuerda que cada uno de nuestros derechos está en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, que es la ley suprema de nuestro país, donde desde la modificación de julio de 2011 se reconocen, en esta Constitución y en los tratados internacionales, que las personas gozarán de los derechos humanos.

Hay varios artículos de la Constitución que debes recordar, ya que hablan de la discriminación, la educación, la alimentación y de cómo el Estado garantiza la prioridad que tienen los niños y las niñas y el cumplimiento de sus derechos.

Veamos en qué partes se mencionan estos temas: por ejemplo, en el artículo 1o. se cita que: *"Queda prohibida toda discriminación"*, y es por ello que todo este tipo de actos están fuera de la ley. En el artículo 3o. es donde se dice que: *"Todo individuo tiene derecho a recibir educación"*, y de esta manera nadie puede negarla, sea cual sea la condición social o el estado de salud (en este caso, si se viviera con el VIH), y en el artículo 4o. se establece que: *"En todas las decisiones y actuaciones del Estado se velará y cumplirá con el principio del interés superior de la niñez, garantizando de manera plena sus derechos"*.

¿Qué quiere decir? El Estado está obligado a hacer valer cada uno de los derechos humanos y a darle prioridad al tema de la niñez, asimismo, *"los niños y las niñas tienen derecho*





a la satisfacción de sus necesidades de alimentación, salud, educación y sano esparcimiento para su desarrollo integral...”; es decir, que los niños y las niñas tienen derecho a recibir una alimentación sana, a estudiar y a contar con servicios de salud para que puedan tener un desarrollo sano. ¿No está tan complicado verdad?

También existe la Ley para la Protección de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, que tiene artículos que debes conocer y recordar; a lo

mejor te suenan parecidos a los de la Constitución, pero ésta es una ley completamente dirigida a la niñez y por ello es importante mencionar algunos, por ejemplo, en el capítulo octavo habla del derecho a la salud: *"Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la salud..."*, y esto no sólo se refiere a la ausencia de enfermedad, sino a tener un bienestar completo en los aspectos sociales, biológicos e incluso ambientales; *impulsando programas de prevención e información sobre ellas"*. Para cualquier tipo de enfermedad es importante recibir toda la información y orientación para saber cómo podemos prevenirla y recibir tratamiento lo más pronto posible, como el caso del VIH/SIDA, por ser una enfermedad importante. En el capítulo décimo habla sobre el derecho a la educación: *"Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a una educación que respete su dignidad..."*, con esto quiere decir que tienen derecho a recibir una educación que los ayude a conocer los valores, los derechos humanos y el respeto hacia uno mismo; el inciso D dice que *"se impulse la enseñanza y respeto de los derechos humanos. En especial la no discriminación y de la convivencia sin violencia"*, esto lo debe aprender cada uno, para que no exista discriminación hacia ningún niño o niña, por ejemplo hacia los niños que usan silla de ruedas o lentes, o que tienen un color de piel distinto al nuestro; se trata de que todos podamos convivir sanamente sin tachar, juzgar o señalar a los que están a nuestro alrededor, y tampoco permitir que lo hagan con nosotros.

No se debe olvidar que los niños y las niñas se encuentran en igualdad de condiciones para respetar y hacer valer sus derechos.



Hace rato hablábamos de discriminación,
y ahora te quiero preguntar si sabes qué es un estigma.

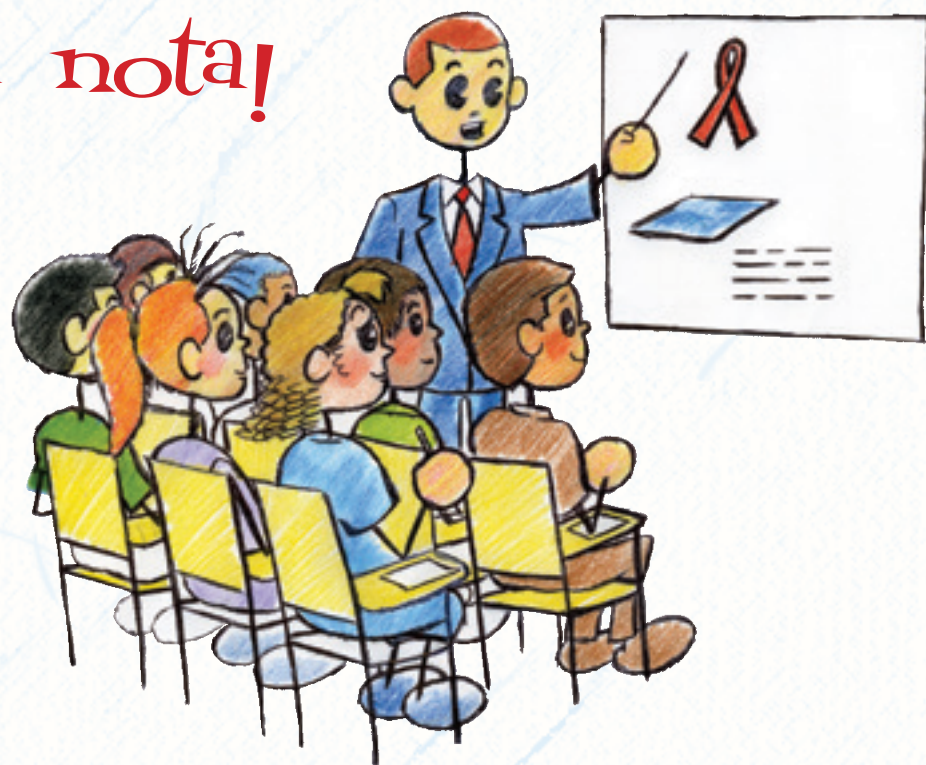
Estigma es señalar a una persona de manera ofensiva por alguna característica, como el color de la piel, ser niño o niña, tener una religión distinta a la de los demás, vivir con alguna discapacidad o alguna condición de salud, como el VIH, y, a partir de ello, discriminarla. Un ejemplo es cuando se ponen apodos a otros niños porque tienen alguna discapacidad; si usan muletas, si tienen sobrepeso o si les falta un brazo.

Estarás de acuerdo en que esto no está nada bien,
por lo que es muy importante que recuerdes que:

Si tus padres, hermanos o tú viven con VIH, nadie tiene
derecho a discriminarlos o señalarlos, y mucho
menos las instituciones públicas o privadas.

Éstos son los derechos fundamentales de las personas que viven con VIH...

¡Toma nota!



1. Como cualquier otra persona, deben disfrutar de todos los derechos humanos.
2. No deben sufrir discriminación de ningún tipo.
3. Nadie los puede obligar a realizarse la prueba de VIH, ni a decir que viven con el virus. La prueba es voluntaria.
4. Si la persona decide hacerse la prueba, tiene derecho a recibir toda la información necesaria y a que sus resultados no los den a conocer a todo el público, ya sean positivos o negativos.
5. Tienen derecho a recibir consejería antes y después de la prueba. Si el resultado es positivo deben recibir apoyo emocional para que sea más fácil adaptarse a esa nueva situación.

- 6.** La prueba de VIH no debe ser requisito para recibir atención médica, obtener empleo, casarse o tener acceso a servicios, como la educación.
- 7.** Vivir con VIH no debe ser motivo de despido del trabajo o de expulsión de la escuela, y mucho menos un impedimento para viajar.
- 8.** Tampoco debe ser causa de detención o aislamiento.
- 9.** Tienen derecho a reunirse libremente.
- 10.** Tienen derecho a recibir servicios de salud de calidad, con un trato amable.
- 11.** Tienen derecho a recibir información clara y actualizada en relación con el VIH.
- 12.** Tienen derecho a recibir tratamiento médico gratuito.
- 13.** Tienen derecho a que todas las instituciones de salud les proporcionen información completa sobre los tratamientos que pueden tomar, así como de los riesgos, las consecuencias y/o las alternativas de dichos tratamientos.
- 14.** Tienen derecho a recibir servicios de asistencia médica y social para mejorar la calidad y el tiempo de vida.
- 15.** Tienen derecho a conocer el procedimiento de las instituciones de salud para poder presentar una queja o sugerencia en caso de que sean violados sus derechos humanos.
- 16.** En el caso de las madres y/o padres de familia, tienen derecho a estar con sus hijos, y los hijos tienen derecho a estar con sus padres; en caso de que los padres no se puedan hacer responsables de sus hijos, tienen derecho a designar a la persona que ellos deseen para que los cuiden y a contar con la protección de las instituciones que ayudan para este fin.
- 17.** Tienen derecho a una muerte y servicios funerarios dignos.

Seguro te estarás preguntando...

¿Esos derechos son sólo para los adultos? ¡Claro que no!, como niñas y niños, si vivimos con VIH también tenemos derechos fundamentales, por eso es importante que los leas y los recuerdes muy bien.

¿Listo? Pon atención, tus derechos son:

- 1.** Vivir sin discriminación.
- 2.** Divertirte sanamente de acuerdo con tu edad.
- 3.** Recibir atención médica completa y con un trato amable.
- 4.** Continuar con tu educación escolar y recibir un trato digno por parte de los profesores, coordinadores y directores.
- 5.** Tener un ambiente familiar agradable.
- 6.** Nadie te puede obligar a hacerte la prueba de VIH, ni mucho menos pedirte la de tus padres; la confidencialidad es algo muy importante.
- 7.** Nunca te pueden separar de la escuela ni del resto de los estudiantes por vivir con VIH, siempre recuerda este derecho.

Es por eso que para proteger tus derechos en la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) te queremos brindar toda la información y ayuda necesaria, para recordarte a cada momento que tu derecho fundamental es que no te discriminen, para que puedas vivir y desarrollarte plenamente, usando todas y cada una de tus capacidades.

Recuerda que nadie puede pasar sobre tus derechos, porque eso va en contra de tu dignidad y está prohibido por la ley.



¿Qué debes hacer si alguien te maltrata porque vives con VIH?

Es muy sencillo, si en algún momento te sientes maltratado, discriminado o humillado acude con tus papás o con un familiar de toda tu confianza a presentar una queja en la CNDH, aquí estamos para escucharte, atenderte y resolver todas tus dudas, pero sobre todo para hacer valer tus derechos.





¿Y cómo logramos hacer valer tus derechos?

Mira, aquí en la CNDH recibimos quejas e investigamos y defendemos a las personas que sufrieron abusos de las autoridades y hacemos Recomendaciones; por ejemplo, en el año 2004 hicimos la Recomendación General Número 8, dirigida a los gobernadores de los estados, al Jefe de Gobierno del Distrito Federal y al Secretario de Educación Pública Federal. La hicimos porque una asociación nos dio a conocer que en algunas escuelas existían muchos casos de discriminación de niños y niñas que viven con VIH/SIDA; ellos nos reportaron que expulsaban a los alumnos, que les negaban el servicio educativo y que daban a conocer su estado de salud sin que ellos lo permitieran.

Por eso a las autoridades se les pidió:

1. Que se dieran instrucciones para que las autoridades educativas no expulsen, separen de sus estudios o impidan la inscripción de los alumnos que viven con VIH/SIDA.
2. Que se dieran instrucciones para que las autoridades educativas no den a conocer el estado de salud de los alumnos que viven con este virus, y que les den el apoyo necesario para que puedan participar en las actividades escolares como todos los demás alumnos.
3. Que de manera urgente se impartan cursos a los servidores públicos del área educativa, para poder combatir la ignorancia en torno al VIH y así evitar que los alumnos sufran discriminación.
4. Que se impartan cursos a niñas, niños y adolescentes para que aprendan a respetar los derechos de las personas que viven con VIH/SIDA, así como informarles de qué manera podemos prevenir este virus.

A continuación encontrarás datos de algunas instituciones que también pueden darte orientación o cursos sobre este tema:

Comisión Nacional de los Derechos Humanos Dirección General de Quejas y Orientación

Periférico Sur 3469, esquina Luis Cabrera, Col. San Jerónimo Lídice,
Delegación Magdalena Contreras, C. P. 10200, México, D. F.
Tels.: 56 81 81 25 y 54 90 74 00 al 49, exts. 1127, 1129, 1131 y 1218
Lada sin costo: 01 800 715 2000
Página electrónica: www.cndh.org.mx

Programa de VIH

Periférico Sur 3453, 3er. piso, Torre A, Col. San Jerónimo Lídice,
Delegación Magdalena Contreras, C. P. 10200, México, D. F.
Tels.: 56 81 81 25, exts. 1372 y 1177, y 53 77 35 75 (directo)
Fax: 53 77 35 71
Correo electrónico: programavih@cndh.org.mx

Centro Nacional para la Prevención y el Control del VIH/SIDA

Tel.: 52 08 12 29
Página electrónica: www.censida.salud.gob.mx

TeSIDA

Tel.: 52 07 40 77
En el interior de la República:
Lada sin costo: 01800 712 08 86 y 01800 712 08 89
Correo electrónico: telsida@prodigy.net.mx

Secretaría de Salud

Página electrónica: www.salud.gob.mx

Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)

Tels.: 30 03 22 00; 30 03 22 14; 30 03 22 15,
exts. 1500 y 1501, y 01800 888 4343
www.dif.gob.mx

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, por sus siglas en inglés)

Tel.: 52 84 95 30
Página electrónica: www.unicef.org/mexico



También puedes acudir a:

- ⌘ Consejos y Comités Estatales de Prevención y Control del VIH/SIDA.
- ⌘ Procuradurías y Comisiones Estatales de Derechos Humanos.
- ⌘ Sistemas para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) estatales.
- ⌘ Secretaría de Salud, por medio de los servicios médicos estatales.

Busca en tu estado los teléfonos de cada uno de los organismos mencionados.

Es muy importante que tengas información sobre el cuidado de tu salud y ayudes a las personas que están a tu alrededor a hacer lo mismo; por ello, comparte esta información.



Colorea

Diviértete coloreando el siguiente dibujo.



Sopa de letras

Encuentra las 12 palabras ocultas, pueden estar de manera horizontal, vertical o diagonal.

DIABETES
VIH
DERECHOS
HOSPITALES
DISCRIMINACIÓN
SALUD

SIDA
DISCAPACIDAD
CNDH
ESTIGMA
LEY
CONDÓN

A	I	D	E	S	T	I	G	M	A	I	C	E	Z	T
R	H	O	I	J	I	U	R	E	G	A	O	K	I	Y
I	O	F	S	I	J	L	C	V	N	S	D	F	S	E
V	S	O	H	C	E	R	E	D	Q	A	T	C	R	A
Z	P	D	S	A	S	E	F	I	D	A	I	O	I	H
V	I	H	M	I	J	U	R	I	K	T	C	N	D	H
W	T	R	C	S	D	A	C	M	L	O	U	D	A	F
Y	A	T	R	E	S	A	R	B	A	E	N	O	G	D
E	L	I	O	D	P	T	K	H	M	A	Y	N	O	I
N	E	K	C	A	H	F	S	A	Z	U	S	H	N	A
H	S	U	C	X	S	H	D	T	E	P	A	U	B	B
D	E	S	H	S	O	J	S	A	L	U	D	K	U	E
C	I	O	B	C	P	N	Y	R	F	E	J	B	R	T
D	I	S	C	R	I	M	I	N	A	C	I	O	N	E
W	E	H	G	M	D	F	S	E	D	R	E	N	C	S

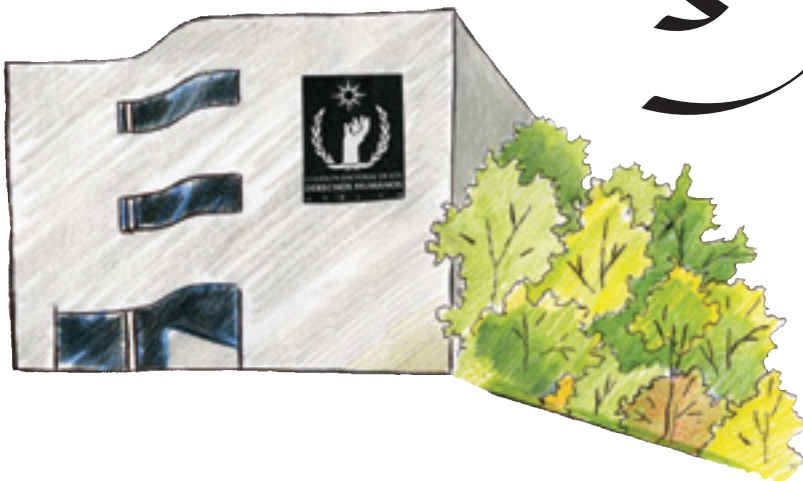
Formar las palabras

Cada una de estas palabras se encuentra en desorden, tu reto es ordenarlas y escribirlas sobre la línea, será muy fácil que las descubras porque todas vienen en tu texto...

1. DINOCAÓN _____
2. LHECE EMRTANA _____
3. IHV _____
4. DASDICPCDAID _____
5. CNOTISCUÓTIN PITÍOLCA _____
6. EYL _____
7. CDONÓN _____
8. DICRMINICÓASIN _____
9. DHECREOS HUMONAS _____
10. EGMSITA _____
11. JAUGR _____
12. DVIIRTETE _____
13. DISA _____
14. DHNC _____
15. SLUAD _____

Laberinto

Aquí deberás ayudar a Pedrito a llegar hasta la CNDH para presentar una queja por maltrato, discriminación o humillación y para hacer valer sus derechos.



Crucigrama

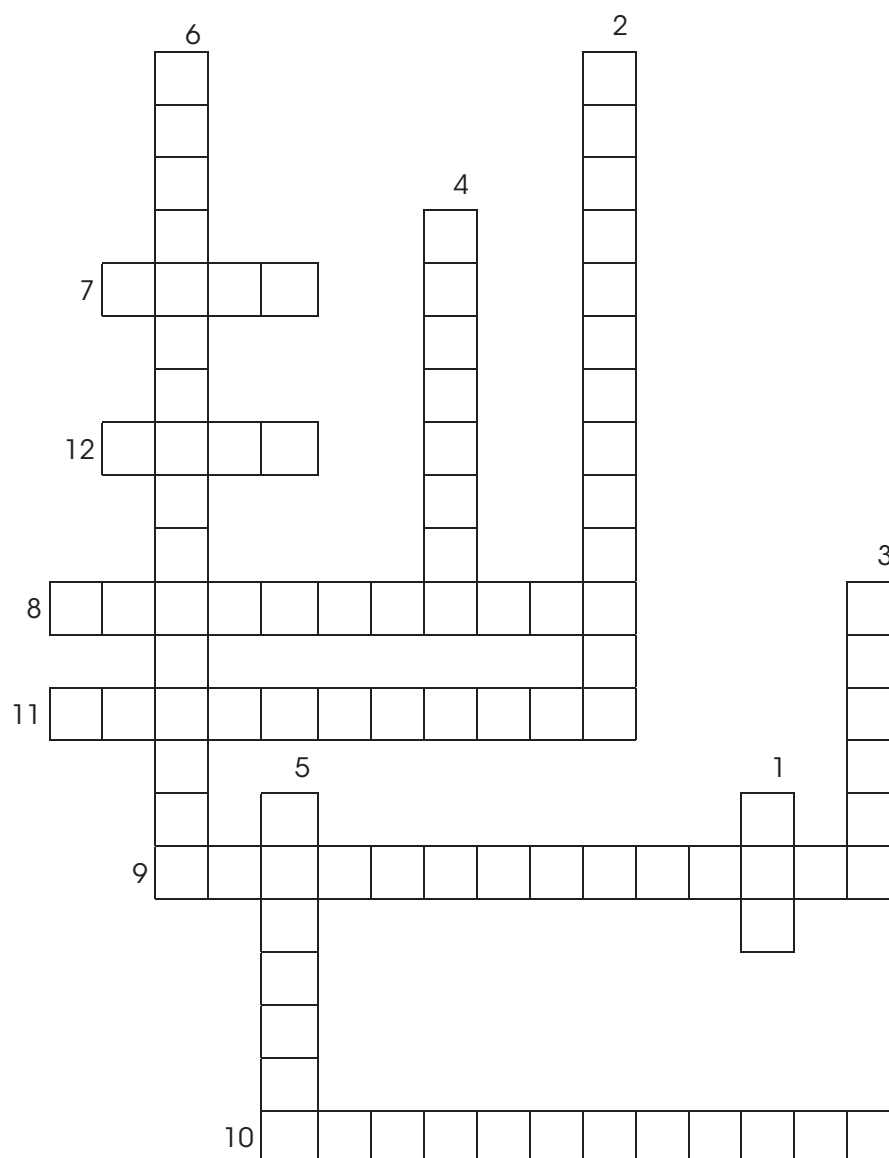
Ahora que has leído el texto, te será mucho más fácil poder recordar las frases, oraciones o las siglas, para poder llenar los cuadros en blanco.

Verticales

1. Es el Virus de Inmunodeficiencia Humana
2. Todo el tratamiento se encuentra... en los centros de salud públicos
3. Es importante al tener relaciones sexuales usar... masculino o femenino
4. Recuerda que cada uno de nuestros... está en la Constitución Política
5. ... es señalar a una persona por alguna característica
6. Derecho a que la vida privada no sea dada a conocer a terceros

Horizontales

7. Es el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida
8. Antes de recibir una... sanguínea
9. Esto significa rechazar a una persona por distintos motivos
10. Ley para la Protección de los Derechos de Niñas, Niños y...
11. Las niñas y los niños tienen varios derechos, como jugar, aprender,... y divertirse
12. Es la Comisión Nacional de los Derechos Humanos



Glosario

Condón: También es conocido como preservativo. En el caso del condón masculino es una funda fina y elástica que cubre el pene al momento de tener relaciones sexuales, y en el caso del condón femenino es una funda o bolsa que cubre el interior de la vagina y los genitales externos. Cualquiera de los dos condones previene el contagio de cualquier enfermedad de transmisión sexual, e impide la posibilidad de tener un embarazo no deseado.

Confidencialidad: Es el derecho que tienen todas las personas a que su vida privada no sea dada a conocer a terceros ni mucho menos sea sometida a investigación o sondeo público sin la autorización del afectado.

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos: Es la Carta Magna que rige actualmente en México; es el marco político y legal por el que se organiza y relaciona el Gobierno federal con cualquier entidad federativa, con los ciudadanos y con las personas que viven en el país o lo visitan. La Constitución existe desde el 5 de febrero de 1917 y entró en vigencia el 1 de mayo del mismo año.

Derechos humanos: Es el conjunto de derechos y libertades universales, inalienables (a los que no se puede renunciar) e inherentes (es decir, propios) a la naturaleza de la persona. Llevarlos a cabo de manera efectiva resulta indispensable para el desarrollo integral de cada individuo. Todos los derechos, establecidos en la Declaración Universal de Derechos Humanos y en nuestra Constitución, deben ser reconocidos y garantizados por el Estado.

Diabetes: Es una enfermedad muy común en el mundo entero, y sus causas principales son: por cuestión de genética (que sea hereditario) y por obesidad; la principal característica es la falta de secreción de una hormona llamada insulina, o la falta de esta misma en el páncreas, lo que origina que se tengan problemas para procesar los azúcares.

Discriminación: Es rechazar, separar o alejar a alguna persona por el origen étnico o nacional, el sexo, la edad, la discapacidad, la condición social o económica, las condiciones de salud, el embarazo, la lengua, la religión, las opiniones, las preferencias sexuales, el estado civil o cualquier otra; esto mismo significa impedir o cancelar el poder ejercer los derechos y la igualdad real de oportunidades de todas las personas.

Donación: Es la acción de ofrecer o dar alguna parte del cuerpo, o una cantidad de sangre con la finalidad de que a otra persona que lo necesite le sirva; esto se hace sin esperar algún pago o ganancia a cambio. La mayoría de las veces los órganos del cuerpo se donan cuando alguna persona fallece, por medio de una autorización e indicación para que al momento de fallecer sus órganos en

su totalidad o sólo algunos se donen; también hay ciertos órganos que se pueden donar en vida, por ejemplo un riñón (muchas personas viven sólo con un riñón y su salud no se ve perjudicada); en el caso de la donación de sangre siempre se hace en vida; la gente puede donar determinada cantidad de sangre, por ejemplo, cuando alguien va a tener una operación la mayoría de las veces solicitan que familiares o amigos vayan al hospital a donar sangre, esto se hace por cualquier complicación que se pueda tener durante el procedimiento y el paciente pueda recibir sangre de su mismo tipo.

Estigma: Significa señalar o marcar a una persona y/o grupo, de manera ofensiva, por alguna característica propia o no (por ejemplo: pertenecer a una etnia indígena, por su orientación sexual o por vivir con VIH). Casi siempre el estigma lleva a tratar de forma negativa y diferenciada a la persona y/o grupo de personas que han sido señaladas o marcadas negativamente por estos prejuicios.

Ley: Es una orden o norma jurídica dictada por los legisladores de nuestro país; ésta dispone ciertas acciones, que si no se cumplen, pueden tener alguna sanción (castigo).

Queja: Visto desde el punto de vista de las quejas que se reciben en la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, es un documento en el cual una o varias personas describen un mal acto cometido por una autoridad o un servidor público y que es considerado como una violación a los derechos humanos.

Salud: Es el estado de bienestar de la persona, en los aspectos psicológicos, sociales, biológicos, sexuales y ambientales, y no sólo es la ausencia de enfermedad. En la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, la protección de la salud es un derecho de toda persona que habite el territorio nacional y, por tanto, una obligación del Estado garantizarla.

SIDA: Es el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida; es el cuadro de salud de quien vive con VIH y la infección ha avanzado debilitando el sistema inmunológico, lo que da pie a que haya desarrollado alguna o algunas de las enfermedades oportunistas asociadas a la infección.

Transfusión: Es la transferencia de sangre de una persona a otra. La mayoría de las veces es realizada principalmente por familiares o gente cercana a la persona que necesita de esa sangre.

VIH: Es el Virus de la Inmunodeficiencia Humana; es un agente patógeno que se aloja en las células blancas encargadas de la coordinación de la actividad inmunológica, lo que disminuye su efectividad y deja al organismo vulnerable a una serie de enfermedades oportunistas.