



CENTRO NACIONAL DE DERECHOS HUMANOS
"ROSARIO IBARRA DE PIEDRA"
CASA EDITORIAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

¡Cuidar niñ@s no es un juego!



Primera Visitaduría General
Dirección Niñas, Niños, Adolescentes y las Familias
TVG/FLSM

Edición: diciembre, 2023

ISBN: 978-607-729-612-6

**D. R. © Comisión Nacional
de los Derechos Humanos**

Periférico Sur 3469,
esquina Luis Cabrera,
col. San Jerónimo Lídice,
demarcación territorial
La Magdalena Contreras,
C.P. 10200, Ciudad de México.

Diseño e ilustraciones: Frida Solano

Impreso en México

¡Cuidar niñ@s no es un juego! se terminó de imprimir en diciembre de 2023 en los talleres de Corporación Mexicana de Impresión (COMISA), General Victoriano Zepeda núm. 22, colonia Observatorio, Demarcación Territorial Miguel Hidalgo, C.P. 11860, Ciudad de México. El cuidado de la edición estuvo a cargo de la Dirección Editorial de esta Comisión Nacional. El tiraje consta de 5 000 ejemplares. Este material fue elaborado con papel certificado por la Sociedad para la Promoción del Manejo Forestal Sostenible, A.C. (Certificación FSC México).

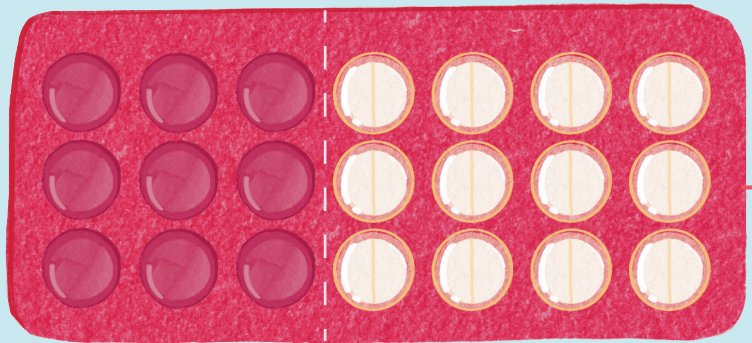
¡Cuidar niñ@s no es un juego!





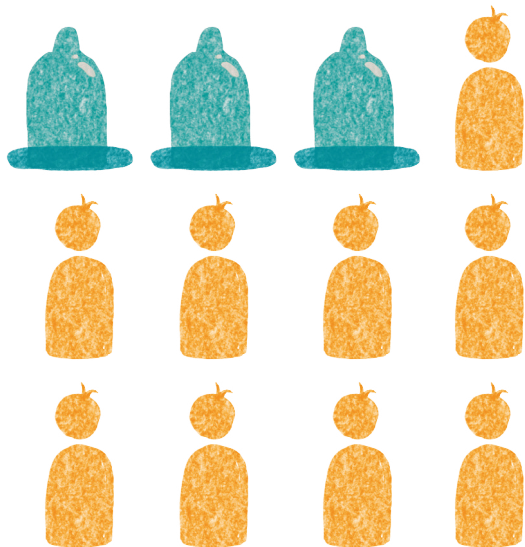
Cuidar niñ@s no es un juego

Entre los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), México tiene el mayor número de embarazos adolescentes, con una tasa de **77 nacimientos por cada mil personas de 15 a 19 años.**¹



Aproximadamente ocurren al año **340 mil nacimientos** en mujeres menores de 19 años.²

- 1 OCDE (s. f.), *Family Database*, disponible en <https://www.oecd.org/els/family/database.html>
- 2 UNAM (2021), Boletín UNAM-DGCS-729, 3 de septiembre, disponible en https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bd-boletin/2021_729.html



En nuestro país, **23%** de los adolescentes **comienza su vida sexual entre los 12 y 19 años**, y esto está ocurriendo a edades aún más tempranas, en parte debido a la influencia de las redes sociales.

Entre quienes iniciaron su vida sexual, **97%** conoce al menos un método anticonceptivo; sin embargo, **más de la mitad no utilizó ninguno** en su primera relación sexual.



En 2018, del total de adolescentes de 15 a 19 años, **16%** reportó un antecedente de embarazo.

Esta proporción aumentó a **39%** en aquellas que no asistían a la escuela.³



³ INEGI (2021), Comunicado de prensa Núm. 536/21, 23 de septiembre, Estadísticas a propósito del Día Mundial para la Prevención del Embarazo no Planificado en Adolescentes (datos nacionales).

Presentación

La adolescencia es una etapa de cambios biológicos, psicológicos, sociales y económicos. Desde el aspecto biológico se considera que abarca desde el comienzo y hasta el final de la pubertad; el aspecto jurídico determina a los grupos de edad establecidos por la ley.

Quienes tienen entre 10 y 19 años⁴ se exponen a situaciones de vulnerabilidad y riesgo, por lo que probablemente adquieran hábitos que requieren intervenciones específicas de los sectores público, privado y social para atender las problemáticas que se presentan en su salud, como el embarazo y las infecciones de transmisión sexual (ITS).

Un embarazo durante la adolescencia cambia la vida de las personas que se convierten en padres y madres. Es considerado un problema en esta etapa porque puede tener múltiples efectos negativos. Es probable que abandonen la escuela y no continúen sus estudios, lo que reduce sus posibilidades de encontrar trabajo. Esto puede atraparlos en un ciclo de pobreza y exclusión, afectando principalmente a las adolescentes, pero también limitando las oportunidades de sus hijas e hijos. Si a esto se agrega la dimensión de salud, encontramos que la principal causa de muerte en niñas adolescentes son las complicaciones del embarazo y el parto.⁵



⁴ Organización Mundial de la Salud (2023), Salud del adolescente, disponible en https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

⁵ OMS-UNFPA-UNICEF (2018), Qué hacemos. Embarazo en adolescentes, disponible en <https://mexico.unfpa.org/es/topics/embarazo-en-adolescentes-0>

Marco de derechos

Tener acceso a la salud y a derechos sexuales y reproductivos es importante para prevenir embarazos en la adolescencia e infecciones de transmisión sexual. Dicho acceso está garantizado por la Constitución y los tratados internacionales que México ha firmado. Las autoridades deben asegurarse de proteger los derechos de las y los adolescentes, siguiendo principios como la no discriminación, el interés superior de la niñez y el reconocimiento de sus capacidades en desarrollo. Afortunadamente, existen leyes y convenciones que protegen estos derechos de manera igualitaria y sin discriminación, como la Convención sobre los Derechos del Niño:

- Derecho a información y material que tengan por finalidad promover su bienestar social, espiritual y moral, y su salud física y mental (art. 17).
- Derecho a la salud (art. 24).
- Derecho a una atención sanitaria preventiva, a educación sexual y a educación y servicios de planificación de la familia (art. 24, inciso f).
- Derecho a la educación y al esparcimiento (arts. 28 y 31).

La Convención Americana de Derechos Humanos garantiza a niñas, niños y adolescentes las medidas de protección que su condición requiere por parte de su familia, de la sociedad y del Estado. Por lo tanto, padres, madres, personas tutoras y custodias tienen la obligación de preservar y exigir el cumplimiento de estos derechos y principios.

Por su parte, la Ley General de Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes, para la protección y garantía del derecho a la salud y a la seguridad social, señala en su artículo 50: «Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel posible de salud, así como a recibir la prestación de servicios de atención médica

gratuita y de calidad de conformidad con la legislación aplicable, con el fin de prevenir, proteger y restaurar su salud».

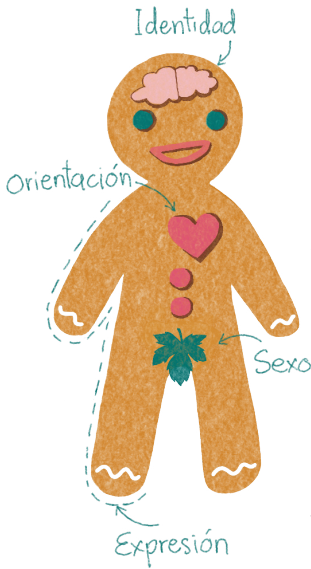
Además, la ley antes mencionada impone a las autoridades federales, municipales y de las demarcaciones territoriales de la Ciudad de México, coordinarse para desarrollar la educación y los servicios en materia de salud sexual y reproductiva, establecer las medidas para prevenir embarazos en niñas y adolescentes, y proporcionar asesoría y orientación sobre salud sexual y reproductiva.

Todas la personas adolescentes deben gozar con plenitud de estos derechos, sin distinciones motivadas por origen étnico o nacional, género, edad, discapacidades, condición social, condiciones de salud, religión, opiniones, preferencia, orientación y expresión sexual, identidad de género, estado civil o cualquier otra distinción que atente contra la dignidad humana y tenga como objeto o resultado anular o menoscabar los derechos y libertades.

Por su parte, las autoridades tienen la obligación de promover, respetar, proteger y garantizar los derechos de las y los adolescentes, de conformidad con los principios de universalidad, interdependencia, indivisibilidad y progresividad, en un marco de laicidad, de modo que se fomente la autodeterminación de todas las personas y se atiendan las diversas necesidades y condiciones de vulnerabilidad que enfrentan adolescentes y jóvenes en cuanto al ejercicio de la sexualidad.⁶

⁶ CNDH (2016), Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes, disponible en <https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/Programas/VIH/Divulgacion/cartillas/Cartilla-Derechos-Sexuales-Adolescentes-Jovenes.pdf>

Derechos sexuales y reproductivos



La sexualidad es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida, que abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Puede incluir todas estas dimensiones, pero no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.⁷ Es decir, la vivencia de la sexualidad es una parte integral de cada ser humano, por lo que es muy importante contar con condiciones aptas para conocerla, disfrutarla y ejercerla con libertad y placer. Los derechos sexuales y reproductivos justamente buscan garantizar estas condiciones.

Los derechos sexuales y reproductivos hacen referencia al derecho que tienen todas las personas, sin importar su edad, identidad de género, orientación sexual u otras características, a decidir sobre su propia sexualidad y reproducción.⁸ Entre ellos se encuentran los siguientes:

1. Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad.
2. Derecho a ejercer y disfrutar plenamente nuestra sexualidad.
3. Derecho a manifestar públicamente nuestros afectos.

⁷ OMS (2006), La salud sexual y su relación con la salud reproductiva, un enfoque operativo, disponible en <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274656/9789243512884-spa.pdf>

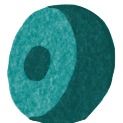
⁸ INMUJERES (s.f.), Familias y sexualidades, prevención del embarazo adolescente, disponible en http://familiasysexualidades.inmujeres.gob.mx/cap_02.html

4. Derecho a decidir libremente con quién, o con quiénes, nos relacionamos afectiva, erótica y socialmente.
5. Derecho a que se respete nuestra privacidad e intimidad y a que se resguarde confidencialmente nuestra información personal.
6. Derecho a la vida y a la integridad física, psicológica y sexual.
7. Derecho a decidir, de manera libre e informada, sobre nuestra vida reproductiva.
8. Derecho a la igualdad.
9. Derecho a vivir libres de discriminación.
10. Derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad.
11. Derecho a la salud sexual integral.
12. Derecho a los servicios de salud sexual y reproductiva.
13. Derecho a la identidad sexual.
14. Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción.

¿Qué tanto sabes de embarazo?

ESCRIBE V (VERDADERO) O F (FALSO)
SEGÚN CORRESPONDA A CADA ENUNCIADO:

- No existe riesgo de embarazo si no se está en periodo fértil.
- Se pueden tomar medicamentos durante el embarazo.
- No hay riesgo de embarazo si la eyaculación ocurre afuera de la vagina.
- Se pueden consumir bebidas alcohólicas o energizantes durante el embarazo.
- No existe riesgo de embarazo si sólo ocurren tocamientos por encima de la ropa.
- El embarazo dura aproximadamente 40 semanas.
- No existe riesgo de embarazo con el líquido preeyaculatorio.
- Existe riesgo de embarazo en las relaciones sexuales durante el síndrome premenstrual.
- Existe riesgo de embarazo si se tienen relaciones sexuales por primera vez.



Embarazo en la adolescencia

La adolescencia es un periodo caracterizado por rápidos cambios físicos, cognoscitivos y sociales, incluidas la madurez sexual y reproductiva y la adquisición gradual de la capacidad para asumir comportamientos y funciones de adultos, que implican nuevas obligaciones y exigen nuevos conocimientos teóricos y prácticos.

Aunque, generalmente, las personas adolescentes constituyen un grupo de población sano, la adolescencia plantea también nuevos retos para la salud y el desarrollo, debido a su relativa vulnerabilidad y a la presión ejercida por la sociedad, incluso por ellas y ellos mismos, para adoptar comportamientos riesgosos para la salud. El periodo de transición a la edad adulta es también un periodo de cambios positivos inspirados por la importante capacidad de aprender rápidamente, experimentar nuevas y diversas situaciones, desarrollar y utilizar el pensamiento crítico y familiarizarse con la libertad, ser creativos y socializar.⁹

En el ámbito de la sexualidad, los cambios característicos de la adolescencia están afectados por factores culturales y de crianza que se manifiestan en aspectos como las valoraciones que las y los adolescentes construyen sobre su propio cuerpo y el de las demás personas y en el modo en que experimentan sus relaciones como mujeres o como hombres; en el reconocimiento de sus intereses afectivos o sexuales; en la capacidad para tomar y asumir decisiones; en la capacidad para establecer proyectos de vida y actuar en coherencia; y en el

⁹ ACNUR (s.f.), Observación general No. 4, Comité de los Derechos del Niño, disponible en <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2006/4280.pdf>



modo en que se comunican y establecen vínculos y límites en los planos afectivo y sexual.¹⁰

Quienes integran este grupo poblacional adquieren habilidades, tales como asumir la responsabilidad de sus propios actos y tomar sus propias decisiones. Las decisiones que tienen que ver con la sexualidad y la procreación van más allá de lo biológico y circunstancial de la relación sexual para convertirse en una experiencia en la que confluyen roles de género, actitudes, conocimientos, creencias y prácticas sociales, elementos a su vez determinados por aspectos como los contextos culturales, geográficos, económicos y políticos, así como por el acceso efectivo a los servicios de salud y educación.

La falta de autonomía sexual y reproductiva de las adolescentes como resultado de la desigualdad, violencia y abuso sexual; la falta de acceso a métodos anticonceptivos; el uso inadecuado de éstos, las carencias en las redes de asistencia; y la multiplicidad de barreras de orden social, económico, cultural y administrativo para acceder a los servicios de salud y educación constituyen los principales factores por los que el embarazo se vuelve un problema para ellas.

Es importante saber que una mujer puede quedar embarazada desde la primera menstruación, y un hombre puede embarazar desde su primera eyaculación. Por esto, tanto hombres como mujeres deben cuidarse e informarse. La prevención del embarazo es cosa de dos.

¹⁰ UNFPNA (2018), Guía para la implementación de la Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes en las Entidades federativas, disponible en <https://bit.ly/3szmq2y>



También es importante conocer que existen riesgos de contraer una infección de transmisión sexual, por lo que, si decides tener relaciones sexuales, debes hacerlo con responsabilidad.

Te contamos...

Sí existe riesgo de embarazo aunque no se esté en periodo fértil.

No se pueden tomar medicamentos durante el embarazo.

Sí hay riesgo de embarazo si la eyaculación ocurre afuera de la vagina.

No se pueden consumir bebidas alcohólicas o energizantes durante el embarazo.

El embarazo dura aproximadamente 40 semanas.

Sí existe riesgo de embarazo con el líquido preeyaculatorio.

Existe riesgo de embarazo en las relaciones sexuales durante el síndrome premenstrual.

Existe riesgo de embarazo si se tienen relaciones sexuales por primera vez.

Reflexiona...

¿Qué deseas hacer en tu vida a corto y mediano plazos? ¿Qué pasaría con tus planes a corto y mediano plazos si embarazas o si resultas embarazada?

¿Tu pareja está dispuesta a cuidar contigo al bebé de ambos?

¿Sabes qué cuidados y cuánto tiempo de atención requiere un bebé?

A CONTINUACIÓN, ESCRIBE QUÉ NECESITA UN BEBÉ EN SU PRIMER AÑO DE VIDA. PARA CADA COSA, INVESTIGA EL COSTO:

Lista del supermercado

Medicamentos

Citas médicas

Anticonceptivos

Son todos los métodos que existen para evitar un embarazo. Si eres adolescente, los métodos que te convienen, por seguros y fáciles de usar, son los siguientes:



Condón. Los hay masculinos y femeninos, y se consiguen gratis en clínicas del IMSS, del ISSSTE y en centros de salud; su efectividad es de 85 a 95%. El condón es el único método que, además de evitar embarazos, protege contra infecciones de transmisión sexual.



Pastillas anticonceptivas. Se toman diariamente a la misma hora, empezando el primer día de la menstruación y hasta terminarse el paquete de pastillas (alrededor de 21 pastillas); después se deja un espacio de siete días para comenzar otra vez. Tienen una efectividad de hasta 98 %.



Parche anticonceptivo. Es un parche de plástico delgado, cuadrado, el cual se adhiere a la piel. Tiene una efectividad de hasta 99 %.



Píldora del día siguiente. Se usa sólo en caso de emergencia. Se puede tomar durante los tres días siguientes de haber tenido una relación sin protección. No se recomienda usarlo de manera regular. Su efectividad es de 90 % si se toma antes de 24 horas y de 75 % si pasan más de 72 horas después de la actividad sexual sin protección.¹¹

Infecciones de transmisión sexual (ITS)

Otro de los riesgos de mantener relaciones sexuales sin protección son las ITS, un grupo de enfermedades que se contagian durante las relaciones sexuales sin protección, causadas por virus, bacterias, hongos y otros gérmenes microscópicos.¹² Representan un importante riesgo para la salud, particularmente en la población de entre 15 y 45 años.¹³

¹¹ IMSS (s.f.), Yo sí me cuido/Cómo me cuido, disponible en <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/yosimecuido/comomecuido>

¹² IMSS (s.f.), Preguntas frecuentes sobre enfermedades de transmisión sexual, disponible en <https://www.imss.gob.mx/preguntas-de-salud/preguntas-frecuentes-ets#:~:text=%C2%BFCu%C3%A1les%20son%20las%20ETS%20m%C3%A1s,hepatitis%20virales%20y%20VIH%20FSIDA>

¹³ Instituto Nacional de Salud Pública (2006), Boletín de Práctica Médica Efectiva, Diagnóstico y tratamiento de infecciones de transmisión sexual, disponible en https://www.insp.mx/resources/images/stories/Centros/nucleo/docs/pme_03.pdf



Entre las ITS más comunes se encuentran el virus del papiloma humano (VPH), sífilis adquirida, gonorrea, herpes genital, clamidiasis, tricomoniasis y sífilis congénita en el recién nacido (transmitida por la madre durante el parto).¹⁴

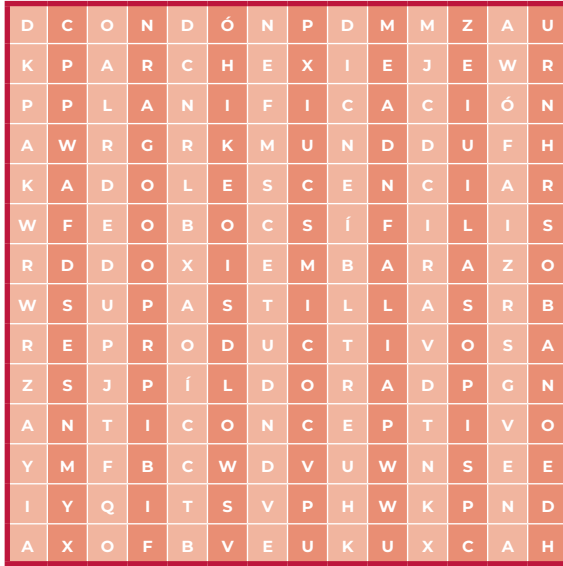
Las ITS pueden volverse crónicas y presentan consecuencias como infecciones de repetición, herpes o “fuegos” en los genitales, dolor en el bajo vientre, cáncer de la matriz (producido por el VPH), tricomoniasis (producida por un protozoario), embarazos ectópicos (fuera del útero o matriz), abortos o cambios en la regla, esterilidad, además de facilitar la transmisión del virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).

Todas las ITS se pueden diagnosticar por medio de una prueba de sangre o directamente del flujo vaginal, anal, uretral o de la(s) úlcera(s) que aparecieron después de la relación sexual sin protección (sin uso del condón).

El uso correcto del condón es uno de los métodos de protección más eficaces contra las ITS.

¹⁴ Censida (2016), Infecciones de transmisión sexual, disponible en <https://www.gob.mx/censida/es/articulos/infecciones-de-transmision-sexual-its-76848>

ENCUENTRA LAS 12 PALABRAS RELACIONADAS CON LA PREVENCIÓN DEL EMBARAZO ADOLESCENTE



Adolescencia	Anticonceptivo
Condón	Embarazo
ITS	Parche
Pastillas	Planificación
Píldora	Reproductivos
Sífilis	VPH

Para terminar...

Cuanto más se empodera a las personas adolescentes, más se atreven a hablar sobre estas cuestiones. Es fundamental fomentar la construcción de un proyecto de vida, incluyendo la toma de conciencia sobre la propia sexualidad y sobre las medidas de autocuidado, prevención y toma de decisiones que se requieren para lograr su realización.

OFICINAS REGIONALES

Contamos con 16 sedes regionales en la República mexicana
y una sede principal en las siguientes entidades federativas:

TIJUANA, BAJA CALIFORNIA

Calle Misión de San Javier Núm. 10610,
Zona Urbana Río Tijuana, C.P. 22010,
Tijuana, Baja California.

Tels. 664 633 3400 y 664 634 3622
Número gratuito: 800 027 5151

LA PAZ, BAJA CALIFORNIA SUR

Calle Mutualismo Núm. 460,
entre Bravo y Rosales, Col. Centro,
C.P. 23000, La Paz, Baja California Sur.

Tels. 612 123 6398,
612 129 4437 y 612 129 4438
Número gratuito: 800 838 4377

HERMOSILLO, SONORA

Av. Oaxaca Núm. 150, esquina Plaza
Centenario y Edificio San Enrique,
Col. Centro, C.P. 83000,
Hermosillo, Sonora.

Tel. 631 311 0006
Número gratuito: 800 672 5935

TORREÓN, COAHUILA

Av. Juárez s/h, interior 104 Planta Baja,
Palacio Federal, Col. Centro,
C.P. 27000, Torreón, Coahuila.

Tel. 871 222 5636
Número gratuito: 800 838 4410

REYNOSA, TAMAULIPAS

Calle Ignacio Zaragoza Núm. 265,
Local 1 esquina Mariano Escobedo,
Zona Centro, C.P. 88500,
Reynosa, Tamaulipas.

Tels. 899 188 0040, 899 922 4263,
899 922 4264, 899 922 4266
Número gratuito: 800 508 2999

AGUASCALIENTES, AGUASCALIENTES

Calle Francisco I. Madero Núm. 447,
Zona Centro, C.P. 20000,
Aguascalientes, Aguascalientes.

Tel. 449 910 0080
Número gratuito: 800 822 4737

VERACRUZ, VERACRUZ

Av. Víctimas del 5 y 6 de Julio
Núm. 1045, Col. Ignacio Zaragoza,
C.P. 91910, Veracruz, Veracruz.

Tels. y fax: 229 924 9208, 229 937 1490,
229 980 6727 y 229 980 6225
Número gratuito: 800 561 8509

MORELIA, MICHOACÁN

Avenida del Estudiante Núm. 102,
Col. Matamoros, C.P. 58240,
Morelia, Michoacán.

Tels. 443 147 8280 y 443 340 1045,
Número gratuito: 800 849 5054

ACAPULCO, GUERRERO

Calle Cristóbal Colón Núm. 12,
Fracc. Costa Azul, C.P. 39850,
Acapulco de Juárez, Guerrero.
Tels. 744 435 0400, 744 481 0719,
744 481 2264, 744 481 0675,
744 481 2447 y 744 481 2454

Número gratuito: 800 838 4595

OAXACA DE JUÁREZ, OAXACA

Calle Fuerza Aérea Mexicana
Núm. 804, Col. Reforma (antes
calle Naranjos) Oaxaca de Juárez,
Oaxaca, C.P. 68050.

Tels. y fax: 951 454 1621
Número gratuito: 800 838 4080

SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS

Calle Josefa Ortiz de Domínguez
Núm. 28, Barrio Santa Lucía, C.P. 29250,
San Cristóbal de las Casas, Chiapas.

Tels. 967 678 1881 y 967 678 6530
Número gratuito: 800 523 7185

TAPACHULA, CHIAPAS

Calle 15 Oriente Núm. 20,
entre 3 y 5 Norte, Col. Centro,
C.P. 30700, Tapachula de Córdova
y Ordóñez, Chiapas.

Tel. 962 620 1466, Fax: 962 626 6889
Número gratuito: 800 523 7185

CD. JUÁREZ, CHIHUAHUA

Av. de la Raza Núm. 5784 entre Av. del
Charro y C. Lago de Patzcuaro,
Col. Minerva, C.P. 32370, Cd. Juárez, Chih.
Tels. 656 227 7150, 656 639 0941
y 656 639 0942

Número gratuito: 800 670 1640

SAN LUIS POTOSÍ, SAN LUIS POTOSÍ

Valentín Gama Núm. 1029,
Col. Jardín, C.P. 78270,
San Luis Potosí, San Luis Potosí.

Tel. 444 454 0707
Número gratuito: 800 327 7070

VILLAHERMOSA, TABASCO

Calle Ceiba, cerrada Cantabria,
Núm. 318 Col. 1o. de mayo, C.P. 86190,
Villahermosa, Tabasco.

Tel. 993 313 3999
Número gratuito: 800 696 1800

MÉRIDA, YUCATÁN

Calle 60, Núm. 283 entre 23 y 25,
Col. Alcalá Martínez, C.P. 97050,
Mérida, Yucatán.

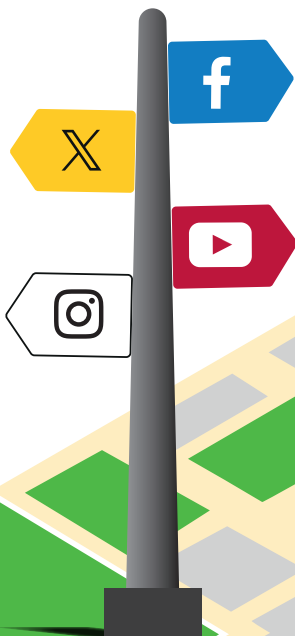
Tels. 999 942 1888 y 999 920 5920
Número gratuito: 800 822 5434

CIUDAD DE MÉXICO,

Periférico Sur, #3469
Col. San Jerónimo Lídice,
Alcaldía La Magdalena Contreras,
C.P. 10200

Tel. 555 681 8125
Número gratuito: 800 715 2000

¿Cómo presentar una queja en la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH)?



EDIFICIO MARCO ANTONIO LANZ GALERA

Sede Marco Antonio Lanz Galera

Periférico Sur 3469,
Colonia San Jerónimo Lídice,
Demarcación Territorial
La Magdalena Contreras,
C.P. 10200, CDMX.



Tel.:
55 56 81 81 25

Número gratuito:
800 715 2000



correo@cndh.org.mx
atencionciudadana.cndh.org.mx