



NUESTROS DERECHOS  
NUESTRAS LIBERTADES  
SIEMPRE

# 50 aniversario.

de los Pactos de los Derechos Humanos

## Versión de lectura fácil de los Pactos de los Derechos Humanos



# 50 aniversario.

## de los Pactos de los Derechos Humanos

### **PACTO INTERNACIONAL DE DERECHOS ECONÓMICOS, SOCIALES Y CULTURALES**

#### **Autodeterminación**

Todas las personas tienen derecho a decidir sobre temas tales como su sistema de gobierno, su política económica y cómo manejar sus recursos naturales. Nadie puede quitarle a ninguna persona su medio de subsistencia. Los Estados deben respetar este derecho incluido en la Carta de las Naciones Unidas.

#### **Deberes**

El Estado debe hacer todo lo posible para poner en práctica este Pacto. Con el paso del tiempo, debería mejorar progresivamente el ejercicio de los derechos económicos, sociales y culturales. Para ello, debe utilizar todos los recursos disponibles. Otros Estados deberían ayudar a los Estados más pobres cuando fuera necesario.

El Estado debe garantizar todos los derechos económicos, sociales y culturales a todas las personas sin excepción. Es deber del Estado proteger a todos los miembros de la sociedad de cualquier forma de discriminación. Esto significa que todos tienen los mismos derechos sin importar su sexo, raza o color de piel, que hable un idioma distinto, que crean en otra religión o que no profesen ninguna, que tengan una opinión diferente, que posean más o menos bienes, su pertenencia a una determinada clase social, que procedan de otro país o cualquier otra diferencia.

#### **Igualdad entre hombres y mujeres**

Hombres y mujeres son iguales y tienen derecho a disfrutar por igual de los derechos civiles y políticos.

#### **Limitaciones**

El Estado puede limitar los derechos económicos, sociales y culturales. Ahora bien, las limitaciones deben estar establecidas en la ley, respetar los derechos y proteger el bienestar público.

#### **Preservación de derechos y libertades**

Ningún Estado, grupo o ser humano en cualquier lugar del mundo debe actuar de forma que vulnere sus derechos.

#### **Derecho al trabajo**

Tienes derecho al trabajo, a ser libre, de escoger tu trabajo y a defender tus derechos en el trabajo. El Estado debe crear programas de orientación técnica y profesional así como programas de formación capacitación para ayudar a conseguir pleno empleo y ayudarte en tu trabajo.

#### **Derecho a unas condiciones laborales justas y favorables**

Tienes derecho a condiciones de trabajo justas y favorables. Esto significa que, por lo menos, tienes derecho a lo siguiente:

- Un salario justo que no suponga discriminaciones entre diferentes trabajadores.
- Una paga igual a cualquiera otra persona por trabajos de igual valor.
- Un salario que te permita a ti a tú su familia tener una vida digna
- Condiciones laborales seguras y saludables.
- Igual oportunidad de promoción basada solo en antigüedad y conocimientos.
- Límite de días laborables que incluyen períodos de descanso, tiempo de ocio cada semana, así como vacaciones anuales y días festivos remunerados.

#### **Derechos sindicales**

Tienes el derecho de crear y de asociarse a un sindicato de su elección.

Los sindicatos tienen derecho a establecer asociaciones nacionales e internacionales con otros sindicatos.

El Estado puede limitar las funciones de los sindicatos solamente si los límites los marca la ley y para proteger a los ciudadanos, sus derechos y libertades.

Tienes derecho a la huelga.

El Estado puede limitar los derechos de los sindicatos a miembros del ejército, de la policía y del servicio público.

#### **Derecho a la seguridad social**

Tienes derecho a la seguridad social incluyendo los seguros sociales.

#### **Vida de familia**

El Estado debe proteger a la familia.

Tienes el derecho de decidir si te casas y con quién te casas.

El Estado debe proteger a las madres durante su embarazo así como antes y después del parto. El Estado debe garantizar que las madres trabajadoras tengan permiso de maternidad remunerado.

El Estado debe proteger a todos los niños. Los niños deberían estar protegidos contra la explotación.

# Versión de fácil lectura de los pactos de Derechos Humanos

El Estado debe establecer una edad mínima para trabajar y sancionar a los empresarios que contraten niños para trabajos peligrosos, poco saludables o inmorales.

## Nivel de vida y derecho a la alimentación

Tienes derecho a tener cubiertas tus necesidades básicas de forma que tú y tu familia tengan acceso a una alimentación adecuada, agua, servicios sanitarios, vestido y una vivienda. El Estado debe ayudarle a cubrir estas necesidades básicas cuando sea necesario. Otros países deberían ayudar a los países más pobres en ese sentido.

Todos los Estados tienen el deber de garantizar que los suministros mundiales de alimentos lleguen equitativamente a todos para que nadie pase hambre.

## Derecho a la salud

Tienes derecho a la salud.

El Estado debe tomar medidas para reducir la mortalidad infantil, para crear un entorno y lugar de trabajo saludable, para prevenir, controlar y tratar enfermedades y para promover un sistema sanitario mediante el cual todos puedan recibir ayuda médica.

## Derecho a la educación

Tienes derecho a ir a la escuela.

El Estado debe garantizar que la enseñanza primaria sea la gratuita y obligatoria; facilitar a todos la enseñanza secundaria y hacerla progresivamente gratuita, y hacer que la enseñanza superior sea accesible a todos, según sus capacidades.

El Estado debe desarrollar el sistema educativo y mejorar continuamente las condiciones del profesorado.

Los padres y tutores tienen libertad para escoger la escuela para sus hijos siempre que ésta cumpla con las normas educativas mínimas del Estado.

Los padres y tutores tienen libertad para elegir la educación religiosa y moral de sus hijos. Cualquier persona puede crear o dirigir una escuela siempre que ésta respete los niveles educativos mínimos del Estado.

## Plan de acción para la educación primaria

A los dos años de firmar el Pacto, los Estados deben tener un plan de acción para garantizar la gratuidad y obligatoriedad de la enseñanza primaria para todos.

## Derechos culturales

Tienes derecho a disfrutar de las artes y ciencias en tu comunidad.

Los autores, artistas y científicos tienen derecho a tener protegidos sus trabajos y tienen derecho a beneficiarse de su esfuerzo creativo.

El Estado debe conservar, desarrollar y divulgar la ciencia y la cultura.

El Estado debe respetar la libertad de tomar parte en investigación y creación artística.

## Aplicación y entrada en vigor

Los Estados tienen que informar sobre cómo han aplicado los derechos y deberes. En 1985 se creó el Comité de Derechos Económicos, Políticos y Culturales. Una de sus funciones es recomendar a los Estados cómo mejorar el disfrute de estos derechos.

Puedes enviar quejas al Comité si crees que el Estado no ha respetado tus derechos. Los Estados deben aceptar que sus ciudadanos pueden interponer denuncias ante el Comité y este puede visitar los países para investigar si éstos están respetando los derechos, pero solo si el Estado acepta la investigación.

## PACTO INTERNACIONAL DE DERECHOS CIVILES Y POLITICOS

### Autodeterminación

Todas las personas tienen derecho a decidir cuestiones tales como su sistema de gobierno, su política económica y cómo gestionar sus recursos naturales. Nadie puede quitarle el medio de subsistencia de la gente.

El Estado debe respetar este derecho incluido en la Carta de la ONU.

### Deberes

El Estado no debe vulnerar tus derechos civiles y políticos y debe tomar medidas para asegurarse de que tú disfrutes de ellos.

# Nuestros derechos. Nuestras libertades. Siempre

Este principio se aplica a todas las personas del territorio del Estado así como a aquellos en otras partes del mundo donde el Estado ejerce un control efectivo.

El Estado debe garantizar a todas las personas todos los derechos civiles y políticos sin excepción. Es deber del Estado proteger a cada ciudadano de cualquier forma de discriminación, sin tener en cuenta sexo, raza o color de piel, que hable un idioma distinto, que crean en otra religión o que no profesen ninguna, que tengan una opinión diferente, que posean más o menos bienes, su pertenencia a una determinada clase social, que procedan de otro país o que tengan cualquier otra diferencia.

El Estado debe adoptar leyes y tomar otras medidas para que todos puedan disfrutar de sus derechos civiles y políticos. Todos tienen derecho a denunciar y pedir ayuda cuando sus derechos no se respeten.

## Igualdad entre hombres y mujeres

Hombres y mujeres son iguales y tienen derecho a disfrutar por igual de los derechos civiles y políticos.

## Emergencias públicas

Durante un estado de emergencia, los Estados, si no tienen otra opción, deben suspender sus obligaciones para proteger los derechos civiles y políticos, si la emergencia lo justifica, siempre y cuando cualquier medida introducida para hacer frente a la emergencia no discrimine a nadie.

Si un Estado suspende sus obligaciones, debe informar a las Naciones Unidas. El Estado también debe informar a las Naciones Unidas al término de la emergencia.

Aun en situación de emergencia el Estado debe respetar el derecho a la vida, la protección frente a la tortura, la protección frente a la esclavitud, con ciertas limitaciones en cuanto a prisión y juicios, la protección legal de todas las personas y la libertad de culto.

## Preservación de los derechos y libertades

Ningún Estado, grupo o ser humano en cualquier lugar del mundo debe actuar de forma que vulnere sus derechos.

## Derecho a la vida

Tienes derecho a la vida.

En Estados con pena capital, la pena de muerte puede aplicarse únicamente por los delitos más graves y solo si la ley impone la pena de muerte por

ese delito en el momento de cometerse el mismo. Solamente un juzgado puede imponer la pena de muerte. La pena de muerte no puede ser contraria a sus derechos civiles y políticos o constituir un acto que conduzca al genocidio.

Si una persona está condenada a muerte tiene derecho a solicitar indulto o a que se cambie la sentencia de pena de muerte por otro castigo. Los menores de 18 años y las mujeres embarazadas no pueden ser condenados a muerte. A los Estados se les exhorta a abolir la pena de muerte.

## Protección frente a la tortura

Nadie puede torturarlo o dañarte gravemente.

Nadie puede llevar a cabo experimentos médicos o científicos sobre tu persona sin tu permiso.

## Protección frente a la esclavitud

Tú no puedes ser un esclavo. El Estado debe abolir la esclavitud.

No te pueden obligar a trabajar contra tu voluntad. Si tu Estado permite trabajos forzados como castigo por un delito, un tribunal debe dictar sentencia de trabajos forzados para que sea legal.

El Estado puede exigirte:

- Realizar un trabajo normal cuando esté en prisión o en libertad condicional.
- Hacer el servicio militar o cualquier otro servicio nacional.
- Ayudar en emergencias.
- Trabajar como parte de las obligaciones civiles normales.

## Derecho a la libertad y seguridad de la persona

Tienes derecho a vivir en libertad y con seguridad. No puedes ser arrestado o detenido sin una razón clara contra la ley.

Si te detienen:

- Tienes derecho a saber las razones de tu arresto y los cargos en tu contra, en el momento de la detención.
- Tienes derecho a un abogado.
- Tienes derecho a ser llevado sin demora ante un juez.
- Tienes derecho a ser juzgado en un plazo razonable de tiempo o ser liberado.
- Como norma general, tienes derecho a pagar una fianza, aunque ésta pueda tener condiciones, por ejemplo, que debes presentarte a juicio.

# 50 aniversario.

## de los Pactos de los Derechos Humanos

Si te arrestan o detienen tienes derecho a recurrir ante un tribunal para que éste decida si tu detención es legal. Si tu detención no es legal, el tribunal debe ordenar tu puesta en libertad.

Si has sido arrestado o detenido ilegalmente, tienes derecho a una compensación.

### Trato en la detención

Tienes derecho a ser tratado con humanidad y respeto a tu dignidad si eres detenido.

Si te detienen antes de ser condenado, tienes derecho a que se te mantenga separado de personas condenadas antes de que la condena sea firme.

Los niños bajo arresto deben estar separados de los adultos. Los niños bajo arresto deben ser juzgados tan pronto como sea posible. Los niños condenados deben estar separados de los adultos y ser tratados apropiadamente de acuerdo con su edad y condición jurídica.

El sistema penitenciario debe tender a reformar y rehabilitar socialmente a los prisioneros.

### Límites al encarcelamiento

No puedes ser encarcelado si la única razón es el incumplimiento de un contrato incluyendo la falta de pago de tus deudas.

### Libertad de movimiento

Eres libre de movilizarte, de elegir dónde vivir si estás legalmente en un Estado. Eres libre de salir de cualquier país, incluido el tuyo.

No se le puede impedir la entrada en tu país sin causa justificada.

La libertad de movimiento no se puede restringir a menos que las restricciones estén establecidas por ley y son necesarias para proteger a la población y garantizar sus derechos y libertades.

### Extranjeros residentes legalmente en un Estado

Si un extranjero reside legalmente en el territorio de un Estado, el Estado solo puede expulsarlo si ha tomado la decisión de expulsarlo de acuerdo a la ley. El extranjero tiene derecho a apelar la expulsión ante un tribunal, a menos, que haya razones imperiosas de seguridad nacional.

### Igualdad ante los tribunales

Todos debemos recibir el mismo trato ante tribunales y juzgados.

Tienes derecho a un juicio público justo.

El tribunal puede excluir de un juicio a la prensa en situaciones límites ya sea en aras de la justicia o para proteger la seguridad nacional.

El tribunal debe celebrar juicios público excepto en casos de protección a menores o en disputas entre matrimonios.

Si estás acusado de un delito, tiene derecho a:

- la presunción de inocencia hasta que se demuestre la culpabilidad.
- a conocer los cargos contra usted.
- a disponer del tiempo y de los medios adecuados para la preparación de la defensa y a hablar con un abogado de su elección para ser juzgado sin demora indebida
- A estar presente en su juicio.
- A defenderte a sí mismo o a elegir un abogado.
- A tener una defensa legal gratuita cuando no puedas pagarla.
- A interrogar testigos.
- A tener intérprete gratuito.
- A no ser obligado a testificar en tu contra o a confesarse culpable.

El juzgado debe tener en cuenta la edad de los menores que están siendo juzgados y su necesidad de rehabilitación.

Si estás condenado puedes recurrir a un tribunal superior.

Tienes derecho a una compensación si has sido injustamente condenado.

No puede ser juzgado una segunda vez por el mismo delito.

### Limitaciones a los juicios

No puedes ser juzgado y condenado por algo que hiciste y que no constituía un delito cuando lo hiciste. No se puede tener penas más severas por un delito que la pena legal que existía cuando se cometió el delito.

Tienes derecho a una condena menor si la ley cambia después de haber cometido el delito.

### Reconocimiento ante la ley

Deberías tener protección legal en todas partes y como cualquier otra persona.

# Nuestros derechos. Nuestras libertades. Siempre

## Derecho a la privacidad

Tienes derecho a solicitar protección si alguien trata de causarte daño a tu buen nombre o a tu familia, si entra en tu casa o abre tus cartas u otras comunicaciones incluyendo el e-mail.

## Libertad de culto

Tienes derecho a escoger, cambiar o mantener tu religión libremente y practicarla solo o con otras personas.

Nadie puede forzarte a adoptar una religión o creencia.

El Estado puede limitar tu libertad cuando la ley lo prescriba o cuando sea necesario para proteger a las personas, sus derechos y libertades.

Los padres y tutores tienen la libertad de elegir la educación religiosa y moral de sus hijos.

## Libertad de opinión y expresión

Tienes derecho a pensar lo que quieras, a decir lo que gustes y a compartir ideas con otros. Sin embargo, debes ser responsable.

El Estado puede restringir lo que digas cuando las restricciones estén contenidas en la ley y para proteger a las personas, sus derechos y libertades.

## Incitación al odio

El Estado debe prohibir propaganda de la guerra.

El Estado debe prohibir la incitación al odio nacional, racial o religioso.

## Libertad de reunión

Tienes libertad para organizar una reunión pacífica. El Estado puede limitar este derecho solo cuando las limitaciones estén contenidas en la ley y sean necesarias para proteger a las personas, sus derechos y libertades.

## Libertad de asociación

Tienes derecho a reunirte con otras personas y a fundar sindicatos y afiliarte a ellos. El Estado puede limitar este derecho solo cuando las limitaciones estén contenidas en la ley y sean necesarias para proteger a las personas, sus derechos y libertades.

## Derecho al matrimonio

Tienes derecho a casarse y a fundar una familia cuando tengas edad suficiente.

Tienes derecho a elegir esposa.

No puedes ser obligado a casarse.

Tienes iguales derechos y deberes tanto si estás casado como si te divorcias.

## Protección al menor

La familia, la sociedad y el Estado deben proteger a todos los menores.

Todo menor tiene derecho a un nombre y al registro de su nacimiento.

Todo menor tiene derecho a una nacionalidad.

## Derecho a participar en asuntos públicos

Los ciudadanos tienen derecho a votar y a ser elegidos, a elegir a los políticos que les representen. Las elecciones deben ser mediante voto secreto.

Los ciudadanos tienen derecho a presentarse a un trabajo en el servicio público en sus países.

## Derecho a la igualdad ante la ley

La ley es la misma para todos. Debe ser aplicada de la misma manera para todas las personas.

## Derechos de las minorías

Si perteneces a una minoría, tienes derecho a disfrutar de su propia cultura, practicar tu religión y a usar tu lengua.

## Aplicación y entrada en vigor

Este Pacto establece el Comité de Derechos Humanos compuesto por 18 expertos que examinan cómo los Estados respetan los derechos civiles y políticos. El Comité formula recomendaciones para mejorar el ejercicio de estos derechos.

Puedes enviar una queja al Comité si consideras que el Estado no ha respetado tus derechos. En primer lugar, el Estado debe aceptar que la gente de tu país pueda presentar una denuncia ante el Comité.