

En la Salud

Tenemos derecho a:

- ∞ Ser atendidas en "Centros de Salud" en caso de enfermedad, embarazo o parto.
- ∞ Recibir educación sexual y reproductiva por parte de las instituciones de salud.
- ∞ Elegir libremente los métodos de control natal.

Tenemos el deber de:

- ∞ Cuidar nuestro cuerpo y salud emocional.
- ∞ Acudir a atención médica durante el embarazo.
- ∞ Alimentarnos adecuadamente durante el embarazo y la lactancia.

La CDH Puebla cuenta con el Programa de atención a las Mujeres, y brinda los siguientes servicios:

- ∞ Capacitación en Derechos Humanos.
- ∞ Entrega de materiales de Difusión.

promuni@cdhpuebla.org.mx

Además, ofrece asesoría jurídica a través de la Dirección de Quejas y Orientación.

quejas@cdhpuebla.org.mx

**5 poniente #339, Centro Histórico
C.P. 72000, Puebla, Pue.**

Tel: 01 (222) 309 4700 | 01 800 201 01 06
Fax: 01 (222) 309 4703 | 01 800 201 01 05

informes@cdhpuebla.org.mx
www.cdhpuebla.org.mx

Delegación Regional IZÚCAR DE MATAMOROS

Calle Benito Juárez No. 28, int.5
Col. Centro, Izúcar de Matamoros, Pue.
☎ 01 (243) 436 39 25

Delegación Regional TEZIUTLÁN

Av. Miguel Hidalgo #1629 int.5
Col. Centro, Teziutlán, Pue.
☎ 01 (231) 313 19 95

Delegación Regional HUAUCHINANGO

Calle Guerrero No. 12, local 25
Col. Centro, Huauchinango, Pue.
☎ 01 (776) 762 08 49

Delegación Regional TEHUACÁN

Plaza Tehuacán local 11-B,
Tehuacán, Puebla
☎ 01 (238) 384 63 23



**TODOS NUESTROS
SERVICIOS SON
GRATUITOS**

Derechos y Deberes de las Mujeres

... Un compromiso de todos.



Comisión de Derechos Humanos
del Estado de Puebla

@cdhpuebla cdhpuebla cdhpuebla

¡Mujeres, estos son nuestros derechos y deberes!

Las mujeres tenemos derechos que hay que hacer valer y deberes que cumplir para alcanzar una sociedad más justa y equitativa.

En la Familia

Tenemos derecho a:

- ∞ Ser respetadas física, sexual, verbal y emocionalmente.
- ∞ Elegir nuestra pareja.
- ∞ Contraer matrimonio.
- ∞ Elegir el número de hijos que queremos tener.
- ∞ Administrar los ingresos que obtengamos por nuestro trabajo.

Tenemos el deber de:

- ∞ Ejercer una maternidad responsable.
- ∞ Acudir a las instituciones competentes para recibir orientación y protección en materia de salud.

En el Trabajo

Tenemos derecho a:

- ∞ Igualdad de oportunidades para obtener un empleo, capacitación y ascensos.
- ∞ Gozar de 6 semanas antes y 6 semanas después del parto con goce de salario.
- ∞ Recibir el mismo salario que un hombre cuando desempeñemos las mismas actividades.
- ∞ No ser víctimas de hostigamiento sexual ni amenazas para conservar nuestro empleo.

Tenemos el deber de:

- ∞ Acudir a los organismos que brindan orientación, asistencia y protección en materia laboral.

En la Educación

Tenemos derecho a:

- ∞ Recibir educación gratuita hasta el bachillerato.
- ∞ Escoger libremente nuestra profesión, arte u oficio.
- ∞ Un trato igualitario en el ámbito laboral y académico.

Tenemos el deber de:

- ∞ Aprovechar al máximo las oportunidades en materia educativa.
- ∞ Contribuir a la sociedad con las capacidades desarrolladas durante nuestra formación.

