

# El democrático

## El periódico de las niñas y los niños

ACTUALIDAD | SOCIEDAD | CULTURA | DEMOCRACIA | VALORES | DERECHOS



Raúl Alejandro, segundo lugar de la categoría "A" del XIII concurso de dibujo.

### 01 INTRODUCCIÓN

#### Conoce más de los derechos de las y los niños

Niñas y niños tienen agua potable, a derecho a vivir en una familia que los quiera y los trate bien, a la salud, y alimentación, a vivir en un medio ambiente limpio, a tener acceso al agua potable, a expresarse libremente, a jugar, a participar, a utilizar las tecnologías de la información y muchos otros más que pronto aprenderás.



### 02 CURIOSIDADES

La primera Declaración sobre los Derechos del Niño la

redactó una mujer: Eglantyne Jebb, fundadora de Save the Children.



### 03 ANÁLISIS

## Tienes derecho a la salud.

**El derecho a la salud de niñas y niños significa que gobierno, familias y todas las personas que te rodean, deben cuidarte, ayudarte a crecer, apoyarte para desarrollar tus habilidades hasta el máximo posible y tratar de que vivas en las mejores condiciones posibles.**

Eso quiere decir que, además de recibir vacunas y medicinas cuando te enfermas, tienes derecho a vivir en una casa limpia, comer alimentos saludables, hacer ejercicio, beber agua potable, asearte todos los días, ir al dentista, tener espacios seguros para jugar al aire libre como parques, bosques y calles sin contaminación, así como derecho a que nadie te maltrate, te obligue o induzca a tomar alcohol, cigarros o a inhalar o tomar sustancias dañinas, a estar informado y aprender a cuidar tu salud.

**Si te enfermas, tienes el derecho a recibir atención médica lo más pronto posible y antes que cualquier otra persona, a que escuchen lo que sientes, te revisen con**

respeto y te expliquen en forma clara lo que te pasa y cuál será tu tratamiento. No tengas miedo de ir al médico, las mamás, papás u otros familiares pueden acompañar a sus hijas e hijos a las consultas para que se sientan seguras o seguros.

**Cuidar lo que comes y hacer ejercicio es importante para cuidar tu salud.** Tienes derecho a que en tu casa y escuela te den de comer verduras, frutas, pescado, pollo, carne, pan, leche, leguminosas, semillas, cereales, entre otros. Tal vez no te gusta el sabor de algunas cosas pero debes comerlas para sentirte bien todo el día, tener energía para ir a la escuela y jugar con tus amigas y amigos, y lo mejor ser una niña o niño muy fuerte que no se enferme.

Las papitas, pastelitos, chocolates, refrescos y dulces son comida "chatarra" que puede hacerte daño, sobre todo si la consumes muy seguido, pues causa enfermedades como sobrepeso y obesidad, diabetes y hasta podría afectar tu corazón. En ocasiones las personas adultas "se les olvida" que es mejor la comida sana o dicen que no tienen tiempo de prepararla y se alimentan con chatarra; pero ahora que has aprendido que tienes derecho a alimentarte sanamente, pídeles que te den alimentos frescos y ricos como las verduras y frutas.

También es importante que sepas que conforme te acercas a los 12 años, muchas transformaciones ocurrirán en tu cuerpo y tu vida, o tal vez ya las estas experimentando. Tu derecho a la salud también abarca el de recibir información adecuada, conforme a tu edad, sobre tu cuerpo y tu sexualidad, por parte de tu familia, la escuela y los centros de salud, para que cuando llegue el momento de tomar decisiones, sepas qué hacer y qué es lo mejor para ti.

## Mayo

01



1917. El territorio de Tepic es convertido en Estado de Nayarit

01



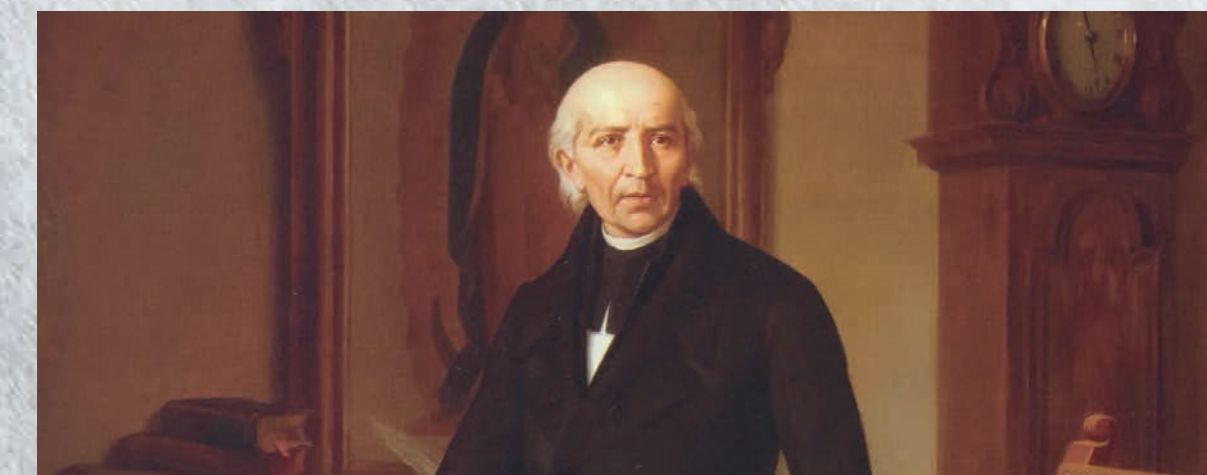
Día del Trabajo

03



Día Mundial de la Libertad de Prensa

08



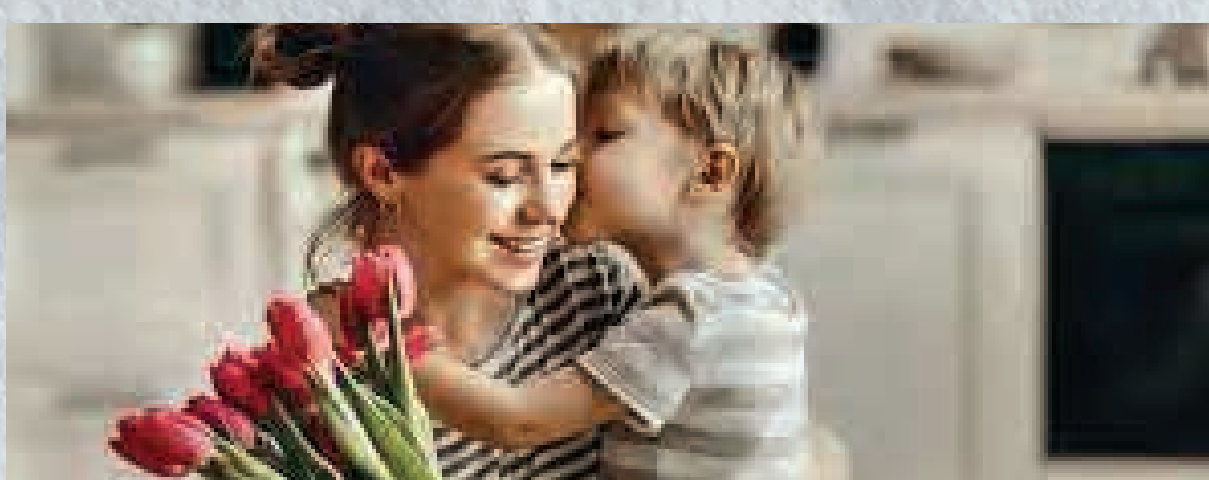
1753. Aniversario del nacimiento de Miguel Hidalgo y Costilla, iniciador de la Independencia de México

08



Día Mundial de la Cruz Roja

10



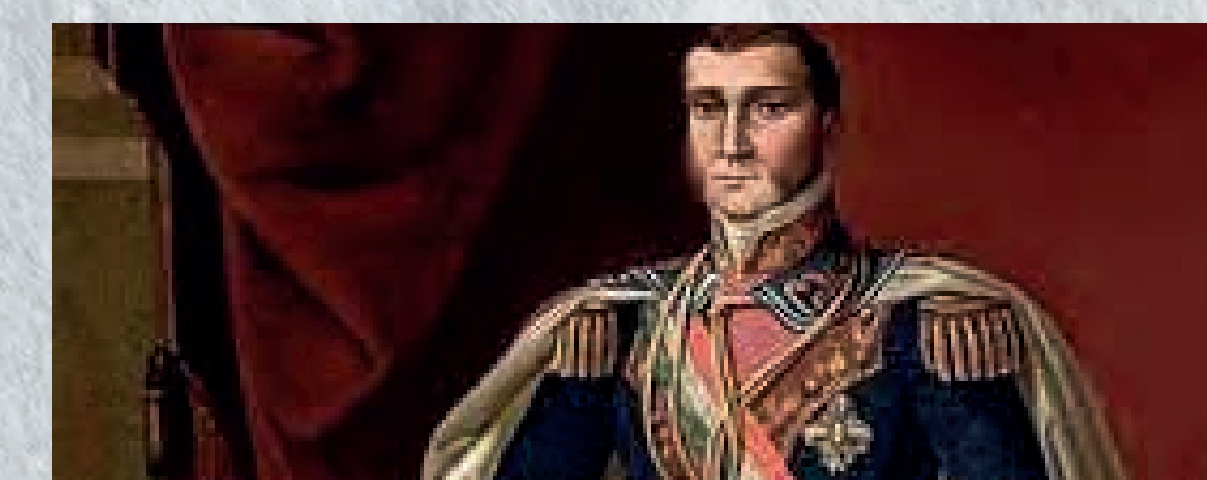
Día de la Madre

15



Día del Maestro

19



1822. El Congreso declara a Agustín de Iturbide emperador de México

24



1919. Muere en Montevideo, Uruguay, el poeta y diplomático Amado Nervo

31



Día Mundial sin Tabaco



Instituto Estatal Electoral de Nayarit





/IENayarit



@IENayarit



@IENayarit



ieenayarit.org/

***Instituto Estatal Electoral de Nayarit***

***Av. Country Club #13 Col. Versalles***

***311.210.32.36 / 311.210.32.49***

***www.ieenayarit.org.mx***