Una versión simplificada de la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948)

1 Todos los seres humanos **nacen libres e iguales**. Somos iguales en dignidad y derechos y tenemos los mismos derechos de todo el mundo. Esto es porque todos estamos dotados de razón y conciencia para distinguir el bien del mal y por lo tanto debemos comportarnos fraternalmente los unos con los otros.

2 Todos tenemos los **mismos derechos y libertades**, sin distinción alguna de la raza, sexo o color. Tampoco debe importar la nacionalidad, el idioma, la religión o la opinión política que tengamos o si somos ricos o pobres.

3 Todo individuo tiene **derecho a la vida**, a la libertad y a la seguridad de su persona.

4 Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre; **la esclavitud y la trata de esclavos** están prohibidos en todas sus formas.

5 Nadie será sometido a **torturas** ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

6 Todo ser humano tiene derecho, **en todas partes al reconocimiento de su personalidad** jurídica.

7 Todos somos iguales ante **la ley y tenemos, sin distinción,** derecho a que la ley nos proteja por igual.

8 Si los derechos ante la ley son violados se tiene el derecho a un tribunal imparcial que vele **por que se haga justicia**.

9 Nadie podrá ser arbitrariamente **detenido, preso ni desterrado**.

10 Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser **oída públicamente** y con justicia por un tribunal independiente e imparcial.

11 Toda persona tiene derecho a que se presuma **su inocencia hasta que se pruebe su culpabilidad.** Nadie será condenado por actos que en el momento de cometerse no fueron delictivos.

12 Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su **vida privada**, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación.

13 Toda persona tiene derecho **a circular libremente y elegir su residencia en el territorio de su país**. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso el propio, y a regresar cuando lo desee.

14 En caso de persecución, toda persona tiene derecho a **buscar asilo,** y a disfrutar de él, en cualquier país.

15 A nadie se privará arbitrariamente **de su nacionalidad**.

16 Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, **tienen derecho,** sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia. Ambos tienen que estar de acuerdo con el matrimonio y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio.

17 Toda persona **tiene derecho a la propiedad**, individual y colectivamente y nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

18 Toda persona tiene derecho a pensar lo que quiera, a tener ideas sobre lo que es bueno y malo, y a **creer en la religión que quiera**, y podrá cambiar de religión si lo desea, sin ningún impedimento.

19 Toda persona tiene el derecho a decirle a otros lo que piensa y no puede ser callada. Toda persona **tiene el derecho de leer los periódicos o escuchar radio** y de publicar sus opiniones y enviarlas a donde se le ocurra sin que nadie se lo impida.

20 Toda persona tiene el derecho **a la libertad de reunión y asociación pacíficas** y estar con quienquiera, pero nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

21 Toda persona tiene el derecho a participar en el gobierno de su país, a quienes elige en **elecciones justas** en las que cada voto tiene el mismo valor y el voto de cada cual es privado. Los gobiernos deben hacer lo que la gente quiere, para eso los eligen.

22 Toda persona que viva en este planeta, tiene **el derecho a que se le satisfagan las necesidades básicas** de tal modo que todos puedan vivir con dignidad y llegar a ser lo que quieren. Otros países y grupos de países deben colaborar con este propósito.

23 Toda persona tiene derecho al trabajo, **a la libre elección del trabajo**, a pertenecer a un sindicato, a tener condiciones de trabajo seguras y a la protección contra el desempleo. Toda persona tiene derecho a la misma remuneración que otros que realizan el mismo trabajo, sin favoritismos. Toda persona necesita una remuneración decente para que su familia pueda vivir dignamente, esto significa que si no te pagan lo suficiente, te deben remunerar de otros modos.

24 Toda persona tiene el derecho al **descanso y la diversión**, los que incluye la limitación del número de horas de trabajo exigidas y a vacaciones periódicas remuneradas.

25 Toda persona tiene el derecho a tener lo suficiente para llevar una vida digna, lo que incluye **alimentación, vestido, vivienda y asistencia médica,** así como para su familia. Toda persona tiene el derecho a que la sociedad lo ayude si está enfermo o inválido, o si es un anciano o una viuda, si por cualquier razón no puede trabajar.

26 Toda persona tiene el **derecho a la educación**, la que debe ser gratuita y obligatoria, al menos en los primeros años. La educación superior debe estar disponible para los que la deseen y tengan la capacidad de hacerlo. La educación contribuirá a que las personas logren lo mejor de ellas y que respeten los derechos humanos de otros en un mundo en paz.

27 Toda persona tiene el derecho de pertenecer al mundo del **arte, la música y los libros**, para poder disfrutar de las artes y beneficiarse de los progresos que se derivan de los **nuevos descubrimientos de la ciencia.** El que hay escrito, logrado o descubierto algo tiene el derecho a que se le reconozca y se le retribuya por esto.

28 Toda persona tiene el derecho a vivir **en un mundo donde los derechos y las libertades sean respetados y efectivos.**

29 Todos tenemos responsabilidades con el sitio en el que vivimos y las personas que nos rodean, así que tenemos que apoyarnos mutuamente. Para ejercer la liber-

tad se necesitan **leyes y límites que respeten los derechos de todos, que permitan apreciar el sentido de lo bueno y lo malo, mantengan la paz en el mundo y respalden a las Naciones Unidas.**

30 Nada de lo que se ha dicho en esta Declaración se puede usar para **disminuir o quitarnos nuestros** derechos.

Tomado de *Educación Popular en Deerchos Humanos: 24 guías de actividades participativas para maestros y facilitadores*. Richard Pierre Claude. Instituto Interamericano de Derechos Humanos, 2003.