

Guía ciudadana

Entender, vivir y cuidar la democracia



ÁRBOL DE LA DEMOCRACIA



Guía ciudadana

Entender, vivir y cuidar la democracia



ÁRBOL DE LA DEMOCRACIA



CONSEJO GENERAL DEL INSTITUTO ELECTORAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Consejera presidenta: Patricia Avendaño Durán

Personas consejeras electorales: Erika Estrada Ruiz
María de los Ángeles Gil Sánchez
Maira Melisa Guerra Pulido
Cecilia Aída Hernández Cruz
Sonia Pérez Pérez
Ernesto Ramos Mega

Secretario ejecutivo: Bernardo Núñez Yedra

REPRESENTANTES DE LOS PARTIDOS POLÍTICOS ANTE EL CONSEJO GENERAL

Partido Acción Nacional: Aníbal Cañez Morales, propietario
Daniel Eduardo Martínez Jarero, suplente

Partido Revolucionario Institucional: Enrique Nieto Franzoni, propietario
Cristhian Omar Castillo Triana, suplente

Partido del Trabajo: Ernesto Villarreal Cantú, propietario
Benjamín Jiménez Melo, suplente

Partido Verde Ecologista de México: Yuri Pavón Romero, propietario
Dafne Rosario Medina Martínez, suplente

Movimiento Ciudadano: Natalia Dahi Barajas Rangel, propietaria
Horacio Salomón Abreu García, suplente

Morena: Carlos Yael Vázquez Méndez, propietario
Zazil Citlalli Carreras Ángeles, suplente

DIPUTADAS Y DIPUTADOS INVITADOS PERMANENTES DE LOS GRUPOS PARLAMENTARIOS DEL CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Partido Acción Nacional: Ricardo Rubio Torres, propietario
Diego Orlando Garrido López, suplente

Partido Revolucionario Institucional: Tania Nanette Larios Pérez, propietaria

Partido de la Revolución Democrática: Nora del Carmen Bárbara Arias Contreras, propietaria
Pablo Trejo Pérez, suplente

Partido del Trabajo: Ernesto Villarreal Cantú, propietario
Diana Barragán Sánchez, suplente

Partido Verde Ecologista de México: Manuel Talayero Pariente, propietario

Movimiento Ciudadano: Royfid Torres González, propietario
Patricia Urriza Arellano, suplente

Morena: Martha Soledad Ávila Ventura, propietaria

Guía ciudadana

Entender, vivir y cuidar la democracia



CIUDAD DE MÉXICO • 2025

COMITÉ EDITORIAL DEL INSTITUTO ELECTORAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Ernesto Ramos Mega
Presidente

Cecilia Aída Hernández Cruz
Sonia Pérez Pérez
Rosa María Mirón Lince
Karla Valverde Viesca
Alejandro Tullio
Jaime Fierro
Vocales

Carlos Román Cordourier Real
Secretario técnico

Contenido

Conceptualización: Ernesto Ramos Mega, consejero electoral
Coordinación general: Carlos Román Cordourier Real, director ejecutivo de la Dirección Ejecutiva de Género, Derechos Humanos, Educación Cívica y Construcción Ciudadana
Desarrollo de contenido: Diana Gabriela Baena Rivera • Álvaro Mario Castañón Cuevas • Margarita Rueda Castellanos
Conceptualización de ilustraciones (historias): Margarita Rueda Castellanos
Ilustración de portada: Gabriel López González

Edición

DIRECCIÓN EJECUTIVA DE GÉNERO, DERECHOS HUMANOS, EDUCACIÓN CÍVICA
Y CONSTRUCCIÓN CIUDADANA

Carlos Román Cordourier Real, director ejecutivo

Coordinación: Mauro Sergio Solano Olmedo, coordinador editorial

Supervisión, diseño y formación: Kythzia Cañas Villamar, jefa de Departamento de Diseño y Edición

Diseño de interiores: Samantha Velasco Rangel, analista diseñadora

Elaboración de ilustraciones: Samantha Velasco Rangel, analista diseñadora • Kythzia

Cañas Villamar, jefa de Departamento de Diseño y Edición • José Luis Guerrero

Hernández, analista diseñador • Javier Aguilar Barragán, supervisor de grupo "B"

Corrección de estilo: Teresa Rodríguez, analista correctora de estilo

Primera edición, diciembre de 2025

D.R. © Instituto Electoral de la Ciudad de México
Huizaches 25, Rancho Los Colorines,
Tlalpan, 14386, Ciudad de México

www.iecm.mx

Impreso y hecho en México
Publicación gratuita, prohibida su venta

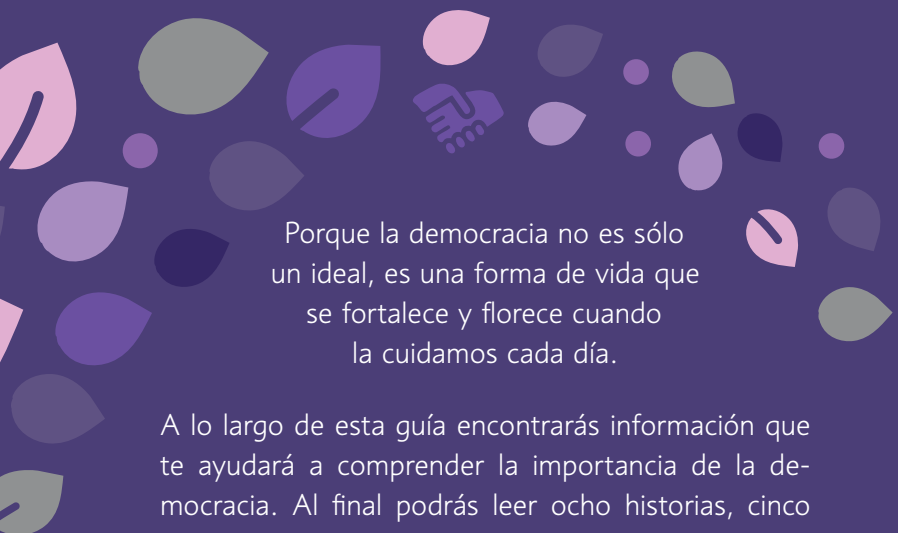
Prólogo



La vida en democracia es como un árbol que se encuentra en constante crecimiento gracias al cuidado de las personas que formamos parte de ella. Desde las raíces, que son los valores con los que convivimos diariamente, hasta las hojas, que simbolizan la diversidad de opiniones.

El tronco representa nuestras instituciones, pero éstas deben tener la flexibilidad suficiente para adaptarse a la diversidad de las personas que las conforman. Las ramas son las múltiples formas de participación: algunas se expresan mediante la palabra, otras por medio de la escritura, la tecnología o el lenguaje de

señas. La fortaleza del árbol radica en su capacidad para nutrir esta diversidad y hacerla florecer en igualdad de condiciones.

A decorative horizontal border featuring various stylized leaves in shades of pink, purple, and green. In the center of the border is a small icon of two hands shaking, symbolizing agreement or partnership.

Porque la democracia no es sólo un ideal, es una forma de vida que se fortalece y florece cuando la cuidamos cada día.

A lo largo de esta guía encontrarás información que te ayudará a comprender la importancia de la democracia. Al final podrás leer ocho historias, cinco sobre experiencias en contextos democráticos y tres en contextos no democráticos que te ayudarán a entender y contrastar la forma de vida en cada una de ellas.

Índice

9	Introducción
11	La ciudadanía
13	La democracia
16	Funcionamiento de la democracia
17	Para entender mejor el valor de la democracia
18	1. ¿Qué se pierde cuando desaparece la democracia?
19	2. ¿Cómo se fortalece la democracia desde la vida cotidiana?
20	3. ¿Por qué es importante que existan instituciones democráticas autónomas?
21	4. ¿Qué diferencia hay entre un gobierno democrático y uno autoritario?
23	5. ¿Qué papel juegan la libertad de expresión y los medios de comunicación?
24	6. ¿Por qué la participación ciudadana es esencial para una democracia?
26	7. ¿Qué riesgos corremos cuando se concentra el poder en una sola persona o grupo?
27	8. ¿Por qué son importantes el desacuerdo y la pluralidad en la democracia?





28	9. ¿Cómo podemos identificar señales de retroceso democrático?
29	10. ¿Qué puede hacer cada persona para cuidar la democracia?
30	11. ¿Qué papel juega la inclusión en una democracia y cómo aseguramos que todas las personas puedan participar?
32	12. ¿Cómo garantizar que la democracia sea accesible para todas las capacidades?
33	Conclusión
35	Glosario
41	Historias breves en contextos democráticos para reflexionar
42	La democracia y yo
43	La democracia y nuestra educación
44	La democracia y nuestra libertad
45	El camino y la voz de Teresa
46	La democracia accesible
47	Historias breves en contextos <i>no</i> democráticos para reflexionar
48	Miedo y vigilancia
49	Exceso de poder
50	Madres sin hijos
51	Epílogo
53	Fuentes consultadas

Introducción

Vivimos en una época donde la desconfianza en las instituciones, la manipulación de la información y la decepción por ciertas tomas de decisión de quienes nos representan pueden hacernos pensar que nuestra voz no es escuchada. Por ello, es necesario tener presente algo esencial: **la democracia nos permite decidir en colectivo; defender nuestros derechos y libertades; transformar lo que no funciona sin miedo a represalias ni a sufrir violencia.**

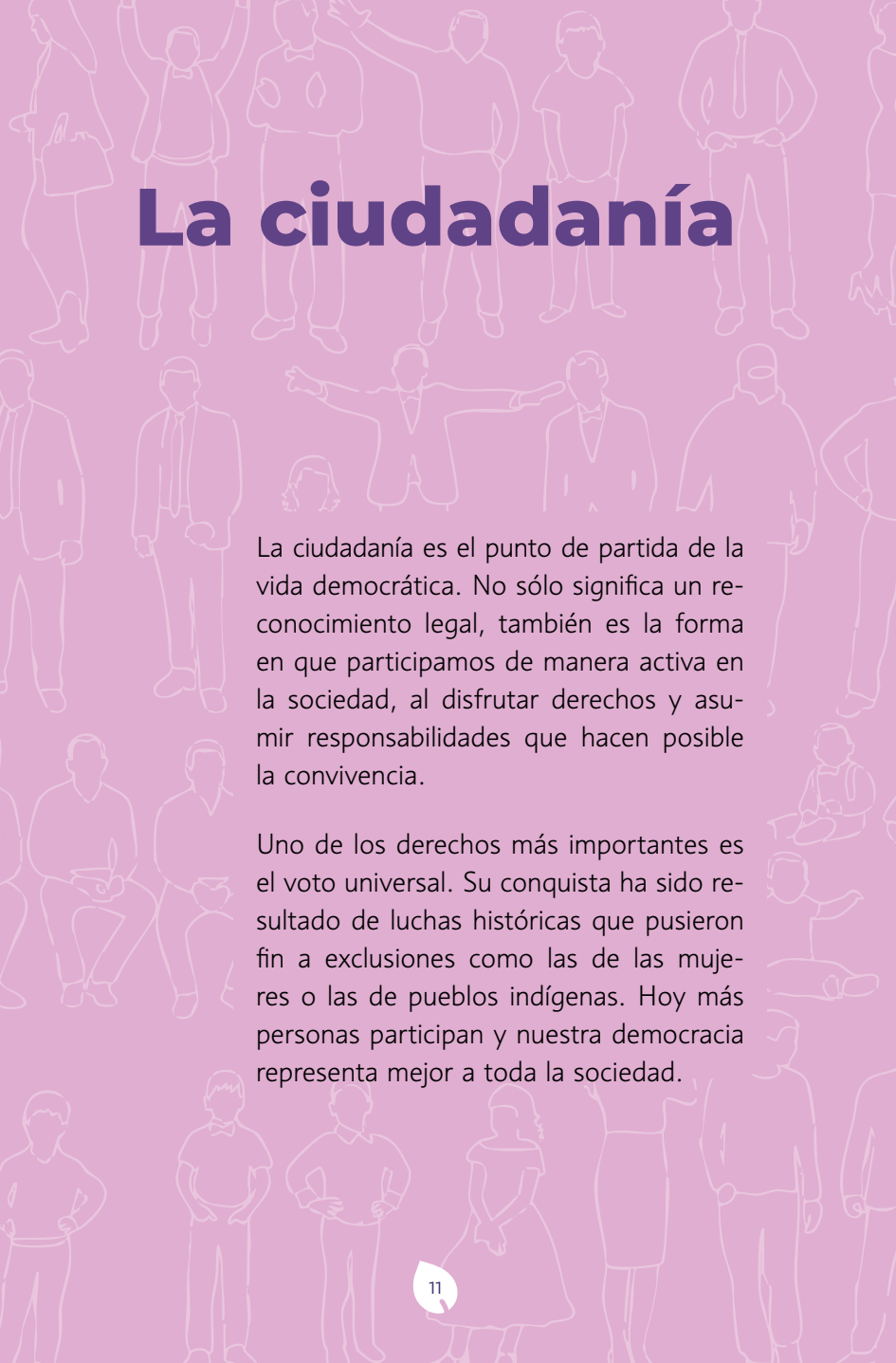
Hasta ahora es la única forma de gobierno que considera que todas las personas tenemos algo que decir y algo que aportar. Eso incluye también a quienes dudan, se cuestionan o tienen ideales distintos. En la democracia, el desacuerdo no sólo es válido, sino que se respeta.

Esta guía es una invitación para que tú, como ciudadanía, entiendas cómo funciona la democracia, su importancia y, sobre todo, qué puedes hacer para cuidarla diariamente.

No se trata sólo de votar periódicamente. La democracia incluye otros ámbitos de nuestra vida. Hay que ejercerla, cuidarla y hacerla valer todos los días.

Te invitamos a seguir leyendo esta guía para conocer más sobre la importancia de la democracia en nuestro día a día.



The background of the page is a solid purple color. Overlaid on this background are numerous white line-art illustrations of people in various poses and outfits, representing a diverse group of citizens. Some are standing, some are sitting, and some are gesturing. The style is simple and modern.

La ciudadanía

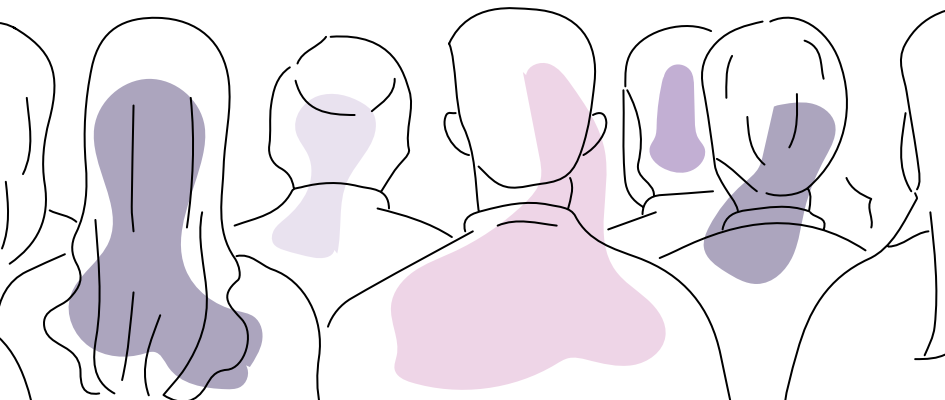
La ciudadanía es el punto de partida de la vida democrática. No sólo significa un reconocimiento legal, también es la forma en que participamos de manera activa en la sociedad, al disfrutar derechos y asumir responsabilidades que hacen posible la convivencia.

Uno de los derechos más importantes es el voto universal. Su conquista ha sido resultado de luchas históricas que pusieron fin a exclusiones como las de las mujeres o las de pueblos indígenas. Hoy más personas participan y nuestra democracia representa mejor a toda la sociedad.

Ser parte de una comunidad democrática implica también contar con los apoyos y ajustes necesarios para participar plenamente. La ciudadanía no se agota en el reconocimiento legal: requiere accesibilidad física, comunicativa y tecnológica que permita ejercer los derechos en igualdad de condiciones.

Los derechos sociales (por ejemplo la educación, la salud y la seguridad social) son parte esencial de la ciudadanía, porque garantizan una mayor igualdad entre las personas. Sin embargo, la ciudadanía no se agota en los derechos, también implica responsabilidades, tales como informarnos, votar con libertad, respetar las leyes, no discriminar, exigir rendición de cuentas a las autoridades y participar de manera activa en la vida comunitaria.

La democracia sólo puede sostenerse si la ciudadanía defiende sus valores, prácticas, instituciones, derechos y libertades.



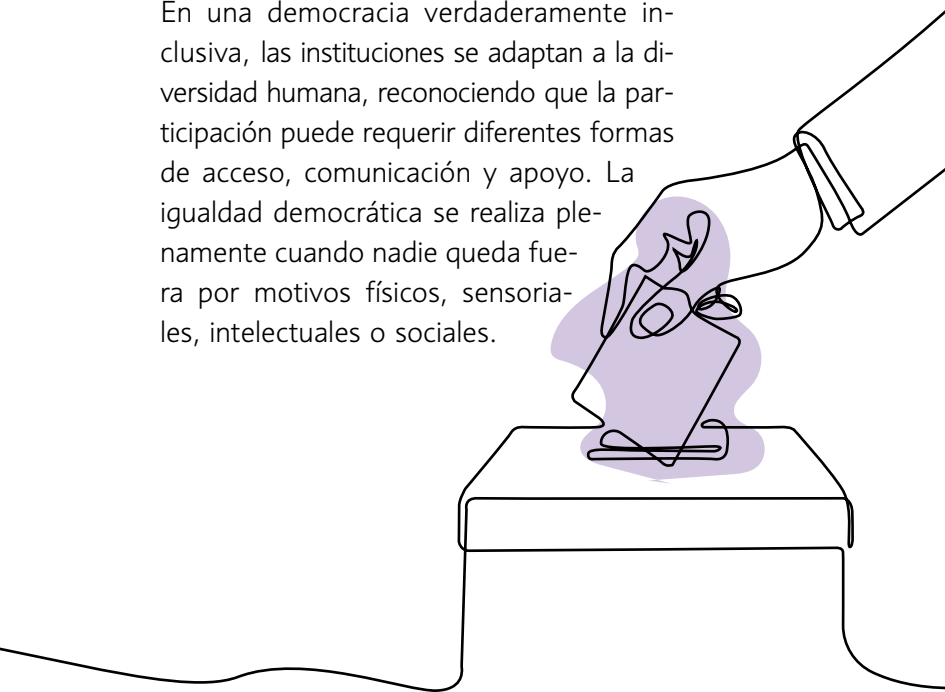
La democracia

La democracia es una forma de organización social y política donde el poder pertenece a la ciudadanía. Eso significa que todas las personas tenemos derecho a participar en las decisiones que afectan nuestra vida al votar, opinar, exigir o colaborar. Si bien no existen democracias perfectas, las más sólidas son aquellas que se esfuerzan constantemente por ampliar la igualdad y la participación.

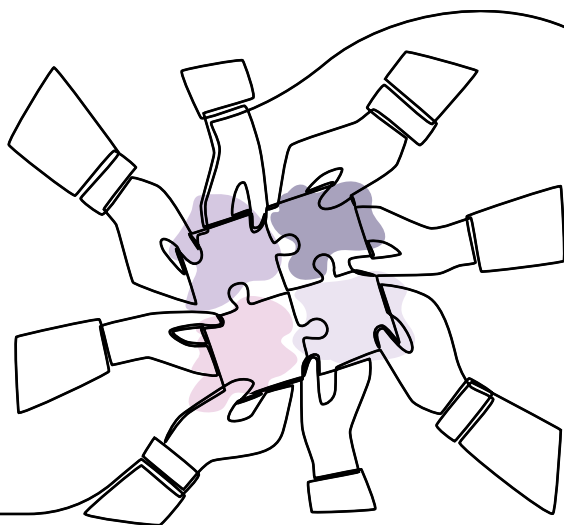
Una democracia cumple su sentido más profundo cuando garantiza que todas las personas —sin distinción de género, identidad sexual, condición económica, discapacidad o pertenencia cultural— puedan ejercer de manera plena sus derechos y contribuir al bien común. Para superar las desigualdades históricas que han limitado la presencia de amplios sectores de la sociedad en la toma de decisiones, la democracia debe comprometerse con políticas activas de

inclusión. Sólo así es capaz de sostener su legitimidad y vitalidad: pasando de la igualdad formal escrita en las leyes a la igualdad sustantiva que se vive en la realidad cotidiana.

En una democracia verdaderamente inclusiva, las instituciones se adaptan a la diversidad humana, reconociendo que la participación puede requerir diferentes formas de acceso, comunicación y apoyo. La igualdad democrática se realiza plenamente cuando nadie queda fuera por motivos físicos, sensoriales, intelectuales o sociales.



Frente a la pluralidad de formas de ser, pensar y vivir, la democracia también es una manera de convivir con respeto en cualquier espacio donde exista interacción humana —incluyendo nuestras familias— de escuchar las diferencias, de resolver conflictos por medio del diálogo, de participar en la vida pública, como cuando participas en una junta vecinal, en una consulta ciudadana o cuando solicitas información a una autoridad.



En una democracia, ninguna persona tiene poder absoluto. Las leyes, las instituciones y la ciudadanía se vigilan entre sí para que el poder se ejerza con responsabilidad, justicia y transparencia.

Funcionamiento de la democracia

La democracia funciona por medio de la participación constante y la toma de decisiones colectivas. En una democracia, la mayoría decide, pero esa decisión nunca debe anular los derechos de las minorías.

Todas las personas tienen voz y voto. Aunque la mayoría elija el rumbo, las opiniones distintas deben ser escuchadas y respetadas. Así se garantiza que ninguna persona quede excluida y que la diversidad de ideas y formas de vida mejore la convivencia en sociedad.

Una democracia busca construir acuerdos, proteger derechos y asegurar que nadie tenga miedo de opinar, participar o alzar la voz.





Para entender mejor el valor de la democracia

Proponemos algunas preguntas que
pueden ayudar a tener una mejor
comprensión sobre la democracia.



1. ¿Qué se pierde cuando desaparece la democracia?

Cuando la democracia desaparece, se pierden las libertades y los derechos fundamentales que permiten a las personas expresarse, participar, reunirse, opinar y tomar decisiones.

La transparencia y la rendición de cuentas tienden a limitarse, lo que abre espacio a abusos y desigualdades. Además, se pierde la confianza en las instituciones y se debilitan las opciones para promover cambios por medios pacíficos.



2. ¿Cómo se fortalece la democracia desde la vida cotidiana?

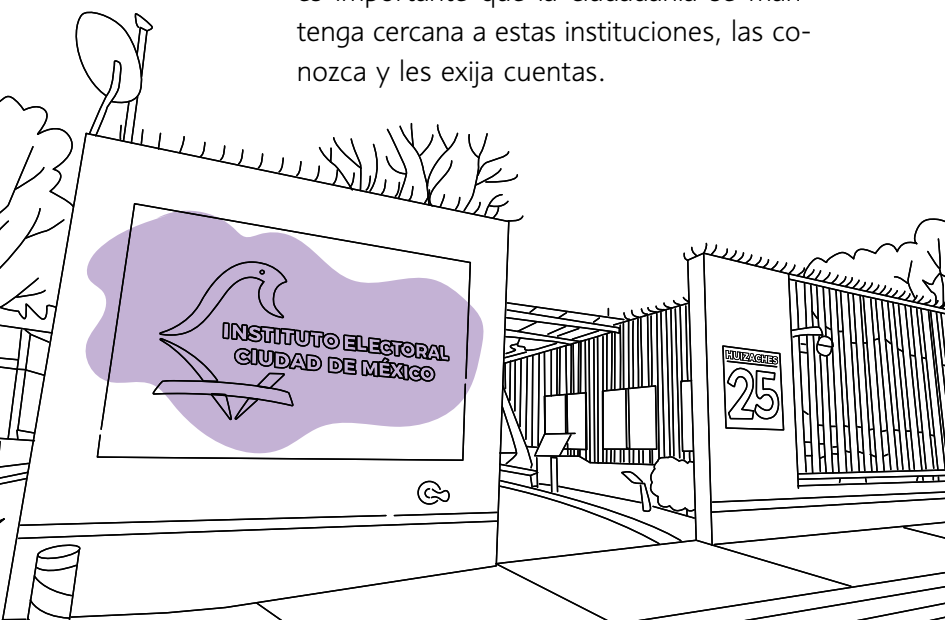
La democracia se fortalece cuando cada persona participa de manera constante y se informa con fuentes confiables, respeta las opiniones diversas, vota y exige transparencia. También se construye al cuidar los espacios públicos y las instituciones; al dialogar con respeto, defender los derechos y apoyar la educación cívica.

Estas acciones pueden parecer pequeñas, pero marcan la diferencia: participar en el Presupuesto Participativo, asistir a talleres cívicos, exigir cuentas a representantes políticos, involucrarse en consultas escolares o apoyar proyectos comunitarios son formas concretas de practicar la democracia todos los días. La suma de estas acciones es la base para mantener sociedades democráticas.



3. ¿Por qué es importante que existan instituciones democráticas autónomas?

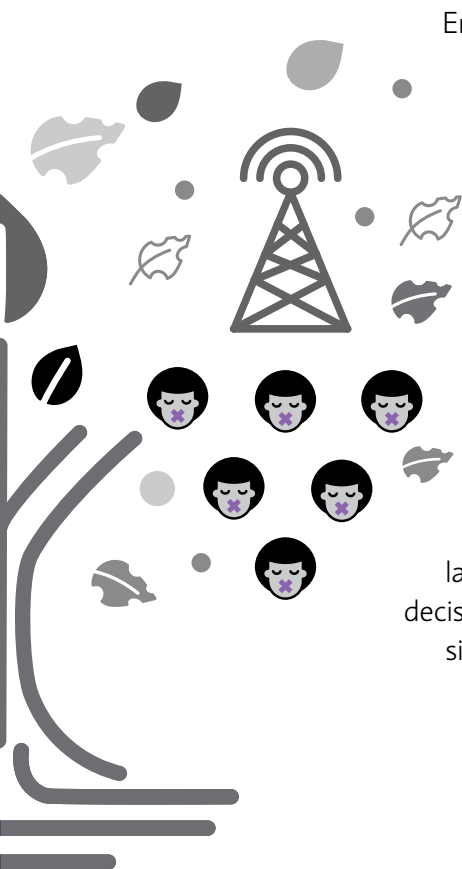
Las instituciones democráticas autónomas son fundamentales para que el poder se ejerza con límites bien definidos y bajo la vigilancia ciudadana. Estas instituciones garantizan que las leyes se cumplan, que los procesos electorales sean transparentes y que los derechos de todas las personas estén protegidos. Su autonomía fortalece la confianza pública y previene abusos por parte de partidos políticos o algún poder del Estado. Para su buen funcionamiento, es importante que la ciudadanía se mantenga cercana a estas instituciones, las conozca y les exija cuentas.



4. ¿Qué diferencia hay entre un gobierno democrático y uno autoritario?

En un gobierno democrático puedes organizar reuniones públicas o privadas, protestar pacíficamente, transitar por las calles libremente, votar por tus representantes en elecciones libres y auténticas, leer y publicar lo que quieras en redes sociales. En un gobierno autoritario pueden prohibirte las reuniones, borrar o censurar lo que publicas y lees, detenerte por criticar a las autoridades y decidir quién gobierna sin importar la voluntad de la mayoría.

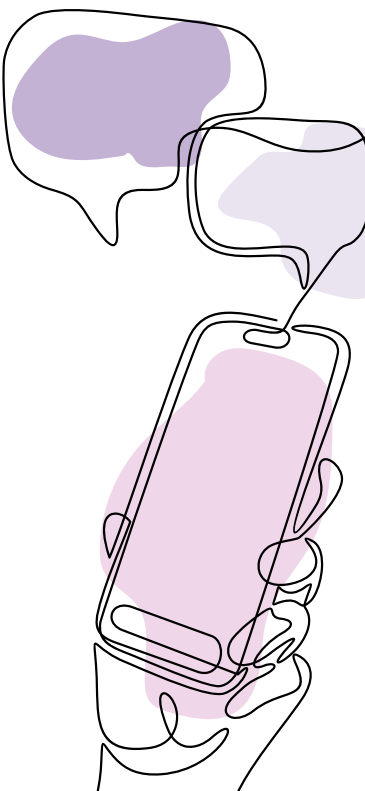




En una democracia existe una variedad de medios informativos y tú puedes elegir libremente cuál prefieres consultar; puedes exigir mejoras y cambiar de autoridades mediante el voto si es que no cumplieron las expectativas de la mayoría. En un sistema autoritario sólo se difunde la información que las personas que detentan el poder quieren, las protestas se castigan y las decisiones importantes se toman sin considerar la opinión y los intereses de la ciudadanía.

5. ¿Qué papel juegan la libertad de expresión y los medios de comunicación?

La libertad de expresión y la libertad de prensa con medios de comunicación independientes son pilares esenciales para la democracia. Permiten que las personas se informen, compartan ideas, investiguen, critiquen, participen en los debates públicos y cuestionen a las autoridades.

An illustration of a hand holding a smartphone. Above the phone, there are two speech bubbles: one is purple and the other is white with a purple outline. A line connects the white speech bubble to the text block on the right.

La diversidad de ideas y opiniones es fundamental. No debe existir censura ni para las personas ni para los medios. En democracia, el gobierno no te persigue por pensar diferente ni por cuestionar y exigir cuentas.

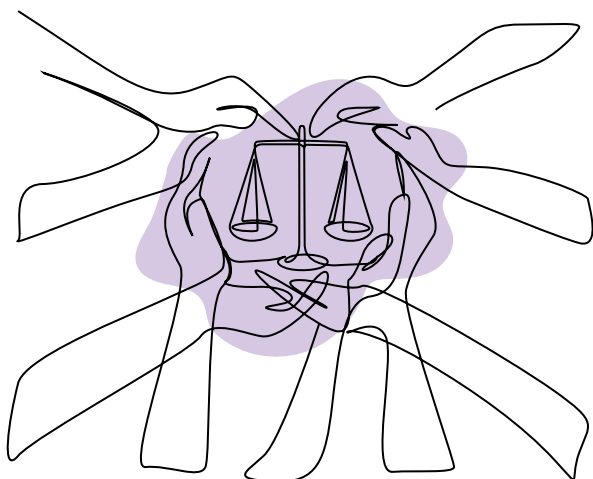
6. ¿Por qué la participación ciudadana es esencial para una democracia?

La participación ciudadana es la mayor fortaleza de la democracia, porque permite que las personas se involucren en las decisiones públicas. Por medio de ella, las instituciones y los gobiernos pueden conocer tanto las necesidades como los intereses de la ciudadanía.

Por ello, es fundamental garantizar mecanismos de participación efectivos, incluyentes y accesibles para todas las personas. Dichos mecanismos deben reconocer que no todas parten de las mismas condiciones ni cuentan con iguales oportunidades para hacerse escuchar. Promover una participación equitativa implica cerrar las brechas que surgen de la desigualdad social, económica, cultural o de género, y asegurar que cada voz tenga el mismo valor en la construcción de lo público.



Participar de manera activa y responsable implica informarse, dialogar, exigir y colaborar en conjunto. Así se fortalece la supervisión de las autoridades, se construyen soluciones colectivas y se garantiza que el poder sirva al interés común.



La participación también está vinculada con el Estado de derecho: cuando todas las personas cumplen y hacen cumplir las normas, se protege la igualdad y se asegura que las decisiones democráticas se respeten. Además, la participación ciudadana es promovida por la educación cívica y sus valores: el respeto, la solidaridad, la justicia, la igualdad y la diversidad. Estos valores hacen posible una convivencia más libre, incluyente y justa para todas y todos.

7. ¿Qué riesgos corremos cuando se concentra el poder en una sola persona o grupo?

Cuando el poder se concentra, comúnmente se pierden los controles y contrapesos que protegen los derechos y las libertades de la ciudadanía. Históricamente se ha visto que esto ha generado abusos, corrupción y la exclusión de sectores sociales.

La concentración de poder reduce la diversidad de opiniones, limita la participación y lleva a decisiones arbitrarias que dañan la cohesión social y la confianza ciudadana. A quienes gobiernan y concentran todo el poder en un país se les llama dictadores o tiranos. Pueden darse otros casos de ejercicio autoritario del poder en los que éste se concentra en un grupo de personas y no existen contrapesos.

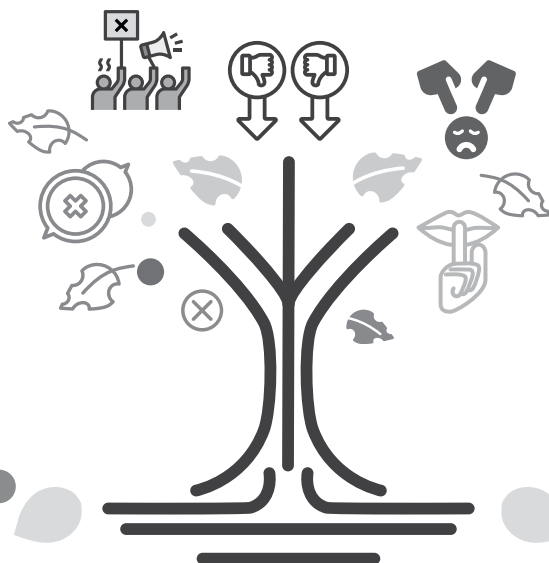
8. ¿Por qué son importantes el desacuerdo y la pluralidad en la democracia?

La pluralidad de opiniones es señal de una democracia fuerte y saludable. Cuando hay diferentes opiniones, creencias y formas de pensar, se abre un espacio para el diálogo, la reflexión y la búsqueda de soluciones más equitativas. La diversidad de ideas enriquece la toma de decisiones y fortalece el respeto hacia todas las personas. En una democracia, está bien pensar distinto, ya que es una oportunidad para construir.



9. ¿Cómo podemos identificar señales de retroceso democrático?

Algunas señales de retroceso democrático incluyen la limitación de libertades de expresión y protesta, la concentración excesiva de poder, la falta de transparencia en las instituciones, la censura o manipulación de la información, y la disminución de la participación ciudadana en la toma de decisiones públicas. Estar alerta a estos indicios permite reaccionar y fortalecer las herramientas e instituciones que mantienen a la democracia saludable.



10. ¿Qué puede hacer cada persona para cuidar la democracia?

Cada persona puede cuidar la democracia participando en los procesos electorales y comunitarios, informándose en fuentes confiables, contrastando información, no difundiendo noticias falsas, respetando las diferentes formas de pensar, exigiendo transparencia y rendición de cuentas al gobierno, y defendiendo los derechos propios y ajenos.

También implica promover la participación de forma incluyente: verificar que los espacios de participación sean físicamente accesibles, exigir información en formatos diversos (braille, lectura fácil o audio), cuestionar los prejuicios sobre las capacidades de las personas con discapacidad, apoyar y promover la participación política de todas las personas sin barreras, y usar un lenguaje que respete la diversidad humana.

La democracia es un compromiso diario que requiere interés y el cuidado de todas y todos.



11. ¿Qué papel juega la inclusión en una democracia y cómo aseguramos que todas las personas puedan participar?

El derecho que tiene la ciudadanía para votar es universal, es decir, pertenece a todas las personas sin excepción. Para que este derecho sea real, es necesario garantizar que nadie enfrente obstáculos para ejercerlo. La democracia sólo es plena si ninguna persona queda excluida de participar.

Por ejemplo, los procesos electorales democráticos deben diseñarse para eliminar barreras de participación al contar con casillas accesibles, así como mecanismos para que las personas que viven en el extranjero, tengan alguna condición que no les permita salir de su casa o estén privadas de su libertad sin sentencia puedan votar. También es importante que en una democracia se asegure el derecho de mujeres, comunidades indígenas, afrodescendientes y personas LGBTIQ+ a participar en la política en igualdad de condiciones. La democracia florece cuando cada voz encuentra un camino para hacerse escuchar.

Los grupos de atención prioritaria y quienes viven en contextos de vulnerabilidad han enfrentado históricamente barreras para ejercer sus derechos. Una democracia auténtica reconoce estas desigualdades y trabaja para eliminarlas, garantizando accesibilidad para quienes enfrentan obstáculos por sus condiciones físicas, socioeconómicas y culturales.

Incluir a todas las voces enriquece, pues aporta miradas distintas que ayudan a construir soluciones colectivas más completas y solidarias.



12. ¿Cómo garantizar que la democracia sea accesible para todas las capacidades?

Una democracia no puede considerarse completa si excluye a personas por su condición física, sensorial o intelectual. Garantizar la accesibilidad democrática significa:

-  Asegurar que la información pública esté disponible en lectura fácil, braille, audio o lenguaje de señas.
-  Diseñar espacios de participación y casillas sin barreras arquitectónicas.
-  Permitir asistencia y apoyos durante los procesos electorales.
-  Reconocer diversas formas de comunicación y expresión política.
-  Combatir los prejuicios y estigmas que limitan la participación.

La inclusión fortalece la democracia porque amplía sus voces y perspectivas.

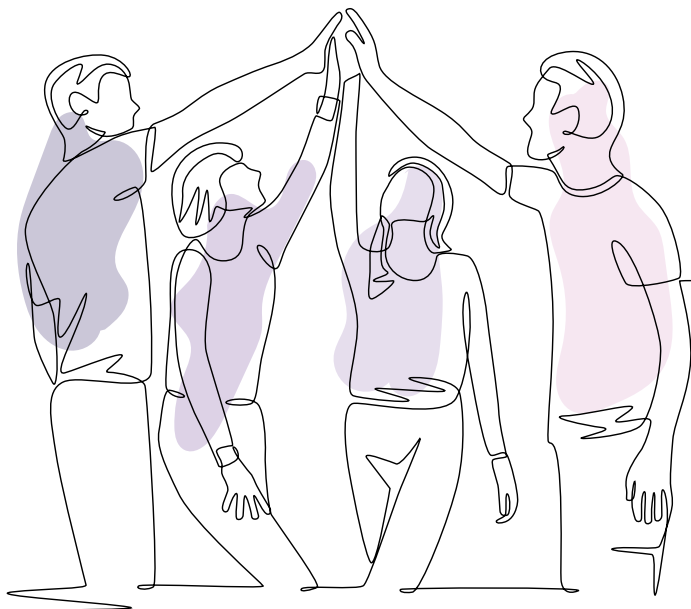
Conclusión

La democracia es el camino que nos permite corregir errores sin destruir, estar en desacuerdo sin miedo y decidir sin imposiciones. En democracia, los derechos y las libertades de todas las personas deben ser respetados. Es importante que recordemos que la democracia se fortalece si la ejercemos todos los días y que podemos perderla si no la cuidamos.

Cuando alguien dice que no sirve de nada votar, que protestar no cambia nada o que es mejor que una sola persona tome todas las decisiones, debemos prestar atención y darnos cuenta de todo lo que está en juego, de todo lo que podemos perder.

Preguntar, exigir cuentas, defender a las demás personas y dialogar con quienes piensan distinto son formas de ejercerla. Requiere de quienes no se acostumbran a la injusticia y participan, incluso cuando parece que nada cambia. También se fortalece cuando reconoce la diversidad humana como fuente de riqueza colectiva. Incluir a todas las personas, sin importar sus capacidades, no es un gesto de caridad, sino una condición esencial para la universalidad genuina de la democracia.

La democracia implica memoria, justicia y convivencia pacífica. No la demos por garantizada, fortalezcamos ese árbol con raíces fuertes y cuidemos su tronco, ramas y hojas para que crezca.



Glosario

Accesibilidad electoral

Conjunto de medidas que permiten a todas las personas, incluidas aquellas con alguna discapacidad o limitante, ejercer sus derechos políticos en igualdad de condiciones.

Acciones afirmativas

Medidas específicas orientadas a corregir situaciones de desigualdad o discriminación que afectan a ciertos grupos o personas. Buscan garantizar la igualdad real de oportunidades y de trato para todas las personas.

Ajustes razonables

Modificaciones y adaptaciones necesarias para garantizar la participación de personas con alguna discapacidad en igualdad de condiciones.

Autoritarismo

Forma de gobierno en la que el poder se concentra en una sola persona o grupo, limitando la participación ciudadana, las libertades individuales, la información y la rendición de cuentas.

Ciudadanía Significa tener derechos y libertades inalienables, pero también obligaciones públicas. Tener ciudadanía implica ser parte de una comunidad y poder participar en sus decisiones, por ejemplo votar en las elecciones, opinar sobre un problema de tu comunidad o reunirse con tus vecinas y vecinos para proponer mejoras. También significa cumplir reglas y respetar a las demás personas.

Democracia Sistema de organización política y social en el que el poder reside en la ciudadanía, quien lo ejerce directa o indirectamente por medio de representantes. Se basa en la participación, el respeto a los derechos humanos, la pluralidad y el Estado de derecho. También se reconoce como un ideal en el que constantemente se busca el mejoramiento de las condiciones de la vida de las personas.

Derechos humanos Son libertades y garantías fundamentales que pertenecen a todas las personas por el simple hecho de ser humanas. Incluyen el derecho a la vida, a la libertad de expresión, a la igualdad, a la participación política, entre otras.

Diseño universal Concepción de entornos y procesos pensados desde el inicio para ser accesibles a todas las personas, sin necesidad de adaptaciones posteriores.

Igualdad sustantiva Principio de justicia de las normas, instituciones y políticas públicas que trasciende la igualdad formal (plasmada en las leyes) para garantizar una igualdad efectiva, experimentada en la vida cotidiana, principalmente de las personas que enfrentan condiciones de desigualdad y discriminación.

Inclusión Principio democrático que se orienta a hacer posible la participación efectiva de todas las personas y los grupos sociales en la vida pública, especialmente de aquellos que históricamente han sido excluidos, marginados o subrepresentados.

Instituciones independientes y autónomas Órganos del Estado que toman decisiones con autonomía, sin recibir órdenes del gobierno en turno o los actores políticos. Su independencia es clave para garantizar elecciones libres, justicia imparcial y protección de los derechos.

Interseccionalidad Enfoque analítico que permite entender cómo diferentes factores, como el género, la orientación sexual, la etnia, la edad, la discapacidad o la situación económica, se combinan y multiplican las desigualdades y discriminaciones que enfrenta una persona. Al adoptar esta perspectiva integral, se evita simplificar las problemáticas y se profundiza en la complejidad de las realidades sociales, reconociendo que diversas formas de desigualdad pueden coexistir en una misma persona, aumentando su vulnerabilidad.

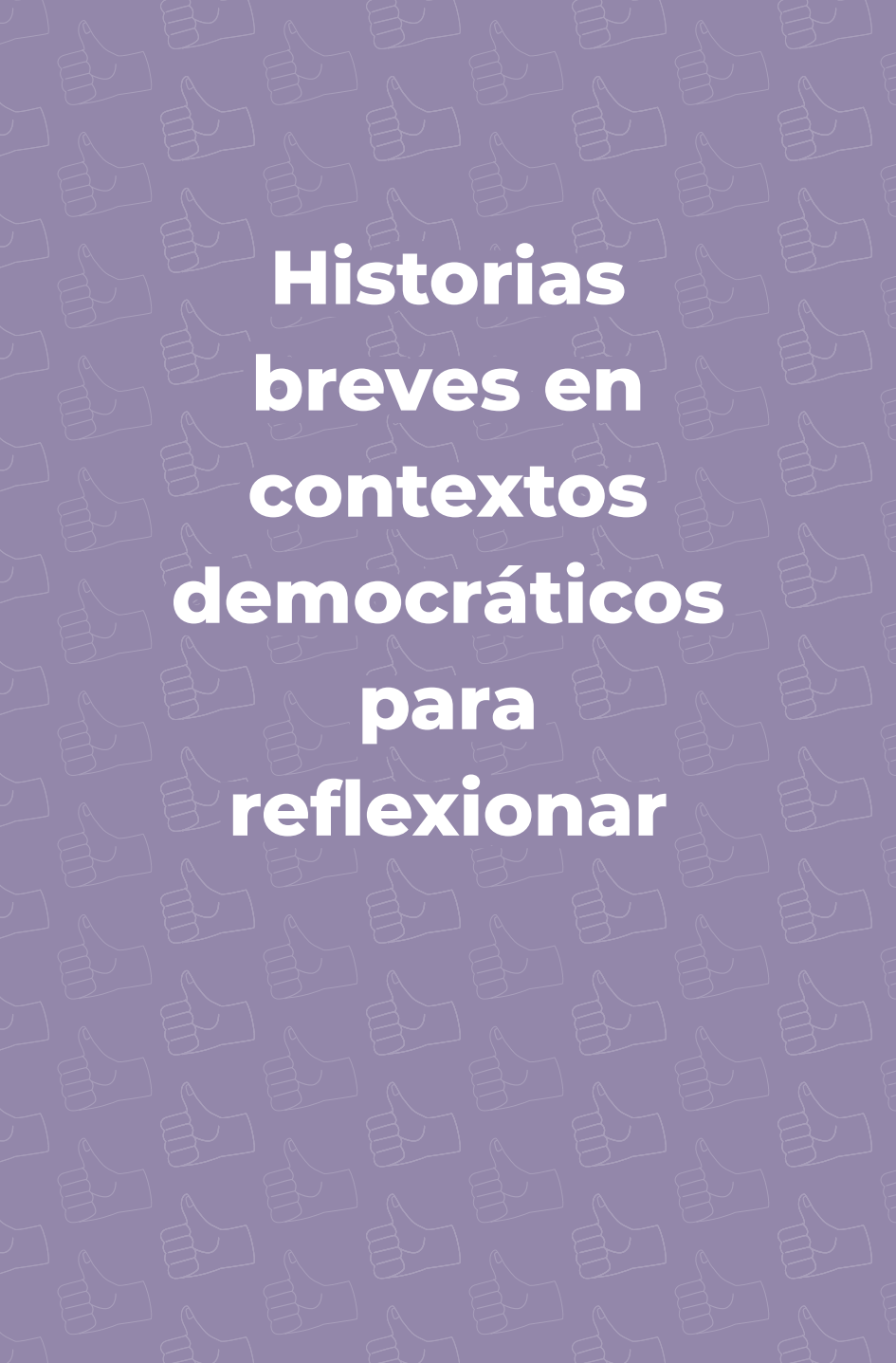
Libertad de expresión	Derecho de todas las personas a opinar, informar y difundir ideas sin censura, siempre con respeto a los derechos de otras personas.
Mayoría y minorías	En democracia, las decisiones suelen tomarse por mayoría, pero eso no significa ignorar a las minorías. Los derechos de todas las personas deben ser protegidos, sin importar si son parte de un grupo mayoritario o no.
Observación electoral	Derecho ciudadano que permite observar y dar seguimiento al desarrollo de los procesos electorales de manera libre e independiente. Por medio de este ejercicio, la ciudadanía, las organizaciones y los organismos especializados emiten recomendaciones a las autoridades electorales, con el objetivo de promover la transparencia en los procesos electivos.
Participación ciudadana	Conjunto de acciones mediante las cuales las personas intervienen en los asuntos públicos como votar, informarse, opinar, protestar, exigir cuentas y colaborar en su comunidad.
Perspectiva de género	Enfoque que permite reconocer y analizar las desigualdades entre hombres y mujeres. Ayuda a comprender cómo el género influye en el acceso a derechos, recursos y oportunidades. Su aplicación busca promover la igualdad, eliminar la discriminación y garantizar que todas las personas participen en condiciones de equidad.

- Plataforma Digital de Participación Ciudadana** Herramienta tecnológica desarrollada por el Instituto Electoral de la Ciudad de México que contiene las guías paso a paso sobre cómo ejercer los mecanismos e instrumentos de democracia participativa y democracia directa. Permite a las personas consultar información, presentar propuestas y participar en la Ciudad de México. Es accesible y promueve la rendición de cuentas mediante el uso de tecnologías digitales.
- Pluralidad** Reconocimiento y respeto de la diversidad de opiniones, creencias, culturas y formas de vida. La pluralidad es una riqueza de la democracia, no una amenaza.
- Presupuesto Participativo** Es un instrumento de democracia participativa mediante el cual la ciudadanía de la Ciudad de México elige un proyecto de entre aquellos propuestos por la misma población, con la finalidad de ejecutar los que resulten ganadores en cada colonia, barrio, pueblo o unidad habitacional. Los recursos del Presupuesto Participativo corresponden a 4 % del presupuesto total de cada alcaldía. Puedes encontrar más información en la Plataforma Digital de Participación Ciudadana: <<https://plataformaciudadana.iecm.mx>>.
- Retroceso democrático** Cuando poco a poco se van perdiendo las libertades, el respeto a los derechos, la participación ciudadana, la rendición de cuentas y la transparencia en el gobierno. Puede ser lento y silencioso, por lo que es importante mantenerse alerta.

Transparencia Principio que obliga a las autoridades a actuar con apertura, permitiendo que la ciudadanía conozca y vigile sus decisiones, el uso de recursos públicos y el cumplimiento de sus funciones.

Universalidad del sufragio Principio democrático según el cual todas las personas adultas tienen derecho a votar y ser votadas, sin discriminación por origen étnico, identidad o expresión de género, condición social, estado civil, discapacidad, edad, religión o cualquier otra situación personal.

Voto desde el extranjero Mecanismo que permite a las ciudadanas y los ciudadanos de la Ciudad de México, que residen en el extranjero, ejercer su derecho al voto desde fuera del país, garantizando su participación en los procesos electorales y consultivos locales. El sitio <<http://www.votochilango.mx>> es un espacio digital que fortalece la participación de la comunidad migrante, difunde información sobre credencialización, etapas electorales y actividades del Instituto Electoral de la Ciudad de México y el Instituto Nacional Electoral.

The background of the entire image is a repeating pattern of white thumbs-up icons on a solid purple background. The icons are arranged in a grid-like fashion, slightly offset from each other, creating a textured effect.

Historias breves en contextos democráticos para reflexionar

La democracia y yo

Sofía vivía en una comunidad donde cada año se celebraba una gran fiesta con sus amigas y amigos. Para decidir qué juegos jugar, el alcalde les propuso votar.

Sofía quería jugar a las escondidas, pero otras personas querían jugar fútbol y a la lotería.

Al final, decidieron entre todas las personas cuál sería el juego más divertido.

Gracias a la democracia, todas las personas pudieron elegir y se divertieron mucho. Sofía aprendió que la democracia es importante porque permite que todas y todos tengan voz y decidan en conjunto.



La democracia y nuestra educación

Alejandra era una estudiante entusiasta que soñaba con ser médica. Una mañana, en el transporte público, escuchó a un señor decir que las niñas no deberían estudiar, sino trabajar y ayudar en su casa. Sus palabras la entristecieron y pensó que quizá debía ayudar a llevar dinero a casa.

Su mamá la notó preocupada y le preguntó qué pasaba. Alejandra le contó lo que había escuchado y ella, con una sonrisa, le explicó que en México, desde la Revolución y la Constitución de 1917, la educación es gratuita y laica. Gracias a la democracia y a la participación ciudadana, hoy todas y todos pueden llegar a la universidad.

Animada, Alejandra le dijo a su mamá que estudiaría mucho para convertirse en la mejor cardióloga del país.



La democracia y nuestra libertad

Margarita salió a trabajar como cada mañana, avanzando en su silla de ruedas. Al llegar a la esquina, encontró una banqueta sin rampa que la obligaba a detenerse. Miró a su alrededor y pensó en cuántas personas enfrentaban barreras similares: personas adultas mayores y personas con discapacidad.

Recordó, entonces, que vivía en una democracia donde todas las voces tienen el mismo peso y se participa en igualdad de condiciones. Decidió hacerse notar y exigir: presentó un reclamo en su alcaldía, escribió a su representante y compartió su experiencia en un pódcast.

Tal vez no pudiera derribar todas las barreras de inmediato, pero sabía que en democracia cada acción cuenta. Y la suya ya estaba ayudando a abrir camino

para que ninguna persona quede excluida.



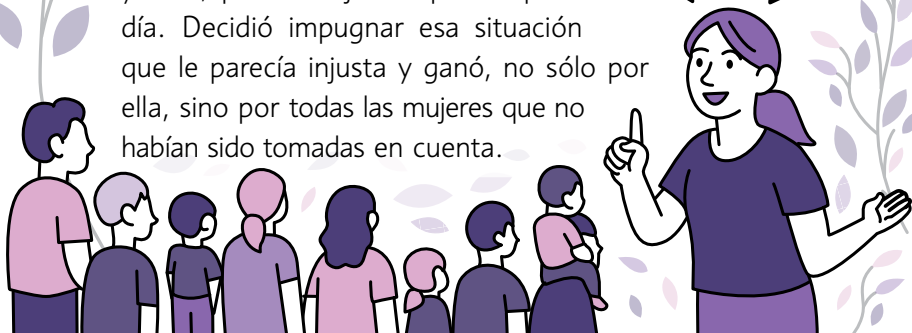
El camino y la voz de Teresa

Cada mañana, Teresa corría por la sierra, al igual que su familia y todas las personas en la comunidad. Desde pequeña, correr era parte de su vida: lo hacía para ir por agua, para llegar a la escuela, visitar a las vecinas y los vecinos, o simplemente para sentir el viento en la cara.

Desde niña notó que en las reuniones sólo hablaban los hombres. Ellos decidían sobre los caminos y las fiestas; las mujeres escuchaban desde lejos, preparando la comida o cuidando a los niños. Teresa guardaba silencio, aunque se preguntaba por qué sus voces no contaban.

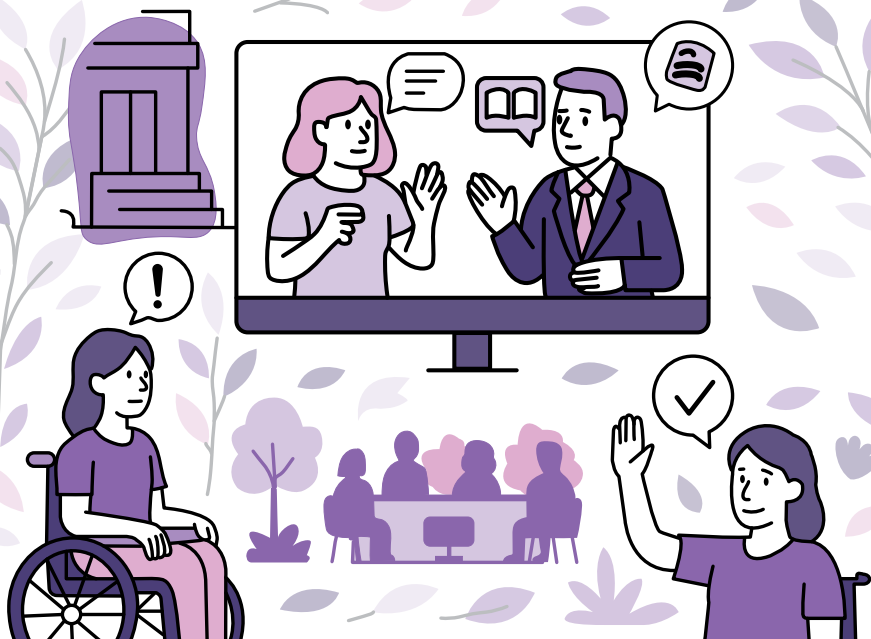
Años después se mudó a la Ciudad de México para estudiar. Allí descubrió que las mujeres sí podían participar, opinar y decidir. Entendió que participar también era una forma de hacerse escuchar.

Cuando regresó, quiso involucrarse en su comunidad y postular sus proyectos, pero le dijeron que no podía. Decidió impugnar esa situación que le parecía injusta y ganó, no sólo por ella, sino por todas las mujeres que no habían sido tomadas en cuenta.



La democracia accesible

Carmen, estudiante de derecho y usuaria de silla de ruedas, quiso asistir a un debate público sobre educación, pero el auditorio donde se llevaría a cabo tenía escalones sin rampa. En lugar de resignarse, contactó al organizador y propuso transmitir el evento con interpretación en lengua de señas. Gracias a su gestión, el debate se realizó en un espacio accesible y con participación más diversa. Carmen comprendió que la democracia no sólo consiste en tener derecho a participar, sino también en eliminar las barreras que impiden ejercerlo.



The background of the entire image is a repeating pattern of white thumbs-up icons on a light gray background. The icons are arranged in a grid-like fashion, slightly offset from each other, creating a textured effect.

**Historias
breves en
contextos
no
democráticos
para reflexionar**

Miedo y vigilancia

Un día Luis sintió un miedo que nunca había experimentado. Al asomarse por la ventana, vio vehículos patrullando la calle. Eran las seis de la tarde, hora en la que nadie podía salir de casa.

Desde su ventana, observó cómo los soldados tocaban las puertas y revisaban las viviendas. Enfrente, su vecino fue llevado sin que nadie supiera a dónde. Su familia lo buscó durante mucho tiempo, sin respuestas.

Años después, cuando la democracia regresó a su país, Luis entendió que el silencio puede nacer del miedo, pero también que una sola voz puede romperlo y devolver la esperanza a muchas personas.

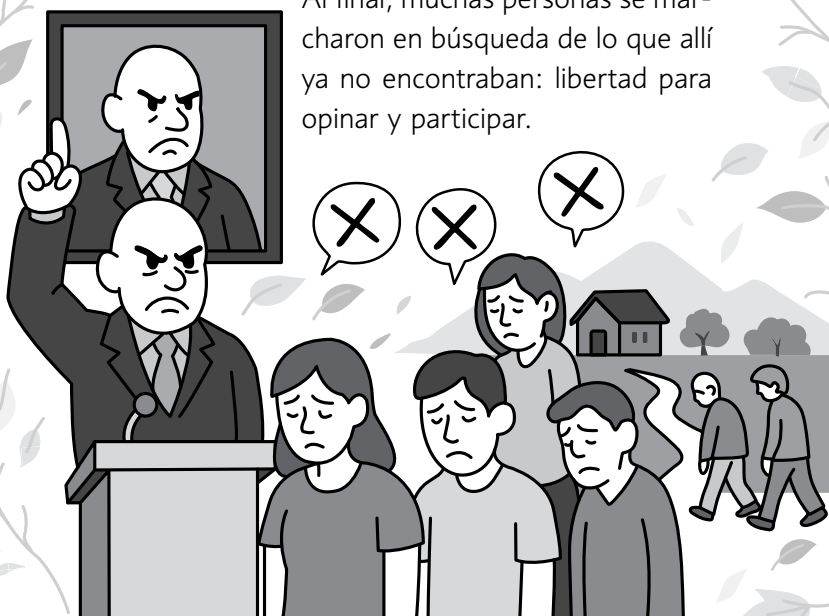


Exceso de poder

Había una vez un niño que siempre buscaba que las cosas se hicieran a su modo. Con el tiempo descubrió que las palabras podían convencer, inspirar... o manipular. Ya de adulto, llegó a ocupar el puesto más alto de su país.

Prometió bienestar y esperanza, y al principio la gente lo siguió con entusiasmo. Pero poco a poco, dejó de escuchar otras voces y sólo permitió la suya. Las reglas se hicieron rígidas, las críticas se consideraron ofensas al Estado y las decisiones dejaron de compartirse.

Al final, muchas personas se marcharon en búsqueda de lo que allí ya no encontraban: libertad para opinar y participar.



Madres sin hijos

Era un día lluvioso cuando Fernanda terminaba de preparar el cuarto de su bebé. Participaba en una organización de mujeres que promovía la igualdad y los derechos, algo que generaba incomodidad en algunas autoridades.

Un día fue llamada a declarar y pasó un largo tiempo separada de su familia. Durante ese tiempo nació su hijo, pero las condiciones impidieron que estuvieran juntos desde el inicio.

Cuando pudo volver a casa, su vida ya no era la misma. Aun así, siguió recordando por qué había alzado la voz: porque la esperanza también se construye cuando alguien se niega a rendirse.



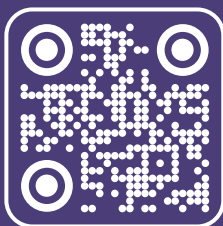
Epílogo



Nuestro árbol de la democracia no termina en estas páginas. Cada raíz que lo sostiene necesita seguir alimentándose; el tronco requiere cuidado para no quebrarse; cada rama de derechos, libertades y participación debe seguir extendiéndose hacia nuevas generaciones.

Las hojas que hoy forman parte de él son las diversas voces de la ciudadanía; mañana serán más, porque la democracia se renueva con cada decisión, con cada gesto y con cada acto de memoria. Entre esas hojas brotan los frutos de la inclusión, la justicia y la igualdad.

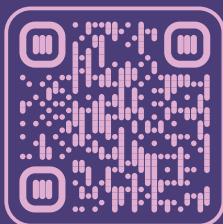
Si quieres conocer más detalles sobre tus derechos político-electorales y de qué manera puedes formar parte de los asuntos públicos de la Ciudad de México y el país, puedes consultar las páginas electrónicas siguientes:



<https://www.iecm.mx>



<http://www.votochilango.mx>



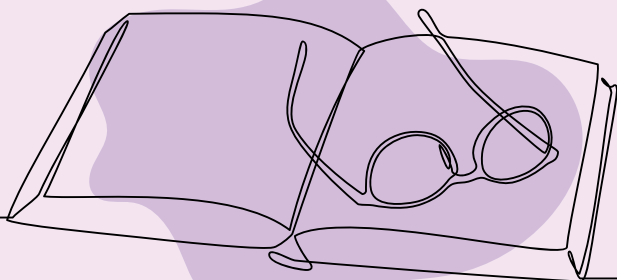
<https://plataformaciudadana.iecm.mx>

Fuentes consultadas

Acuerdo IECM/ACU-CG-096/2025. Estrategia Integral de Educación Cívica para la Ciudad de México 2024-2029, México, IECM, 2025, en <<https://ramosmega.com/wp-content/uploads/2025/10/estrategiaintegral2024-2029.pdf>>.

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, actualización del 15 de octubre de 2025, en <<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>>.

COUNCIL OF EUROPE, *Competences for democratic culture: Living together as equals in culturally diverse democratic societies*, 2016, en <<https://rm.coe.int/CoERMPublicCommonSearchServices/DisplayDCTMContent?documentId=09000016806ccc07>>.



- CUENTAS, Mima Ángela y Anaí Linares Méndez (comps.), *Practical guide on democratic dialogue*, United Nations Development Programme / Organization of American States, 2013, en <https://www.oas.org/es/sap/dsdme/pubs/guia_e.pdf>.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y GEOGRAFÍA, *Encuesta Nacional de Cultura Cívica (ENCUCI) 2020*, México, INEGI, 2020, en <<https://www.inegi.org.mx/programas/encuci/2020/>>.
- INSTITUTO NACIONAL ELECTORAL, *Estrategia Nacional de Educación Cívica 2024-2026*, México, INE, 2024, en <<https://ine.mx/wp-content/uploads/2024/07/ENCIVICA-2024-2026-COMPLETA.pdf>>.
- _____, Y PROGRAMA DE LAS NACIONES UNIDAS PARA EL DESARROLLO, *Informe País 2020: El curso de la democracia en México*, México, INE, 2022, en <<https://www.undp.org/es/mexico/publicaciones/informe-pais-2020-el-curso-de-la-democracia-en-mexico>>.
- INTERNATIONAL INSTITUTE FOR DEMOCRACY AND ELECTORAL ASSISTANCE (INTERNATIONAL IDEA), *Informe sobre la democracia global: La mayoría de los países empeoran y la libertad de prensa alcanza su nivel más bajo en 50 años*, International IDEA, 2025, en <<https://www.idea.int/es/news/informe-sobre-la-democracia-global-la-mayoria-de-los-paises-empeoran-y-la-libertad-de-prensa>>.
- NACIONES UNIDAS, *La Declaración Universal de los Derechos Humanos*, 1948, en <<https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>>.
- V-DEM CENTRO REGIONAL AMÉRICA LATINA, *Informe sobre la democracia 2025. 25 años de autocratización: ¿democracia truncada?*, Universidad de Gotemburgo/V-Dem Institute, 2025, en <https://www.v-dem.net/documents/62/V-Dem-Democracy_Report_2025_spanish_lowres.pdf>.

Anota tus reflexiones personales















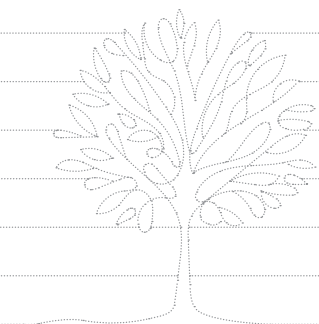


















A decorative graphic consisting of a series of small, colored dots in shades of purple, pink, and grey, arranged in a diagonal line from the bottom left towards the top right, partially overlapping the text.

La *Guía ciudadana. Entender, vivir y cuidar la democracia* se terminó de imprimir en diciembre de 2025, en Talleres Gráficos de México, Avenida Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, 06280, Ciudad de México. El cuidado de la edición estuvo a cargo de Teresa Rodríguez, analista correctora de estilo. El tiro consta de 5 000 ejemplares impresos en papel bond de 105 gramos y forros en cartulina sulfatada de 12 puntos. Se utilizaron las fuentes tipográficas Informa Pro y Montserrat.



Instituto Electoral de la Ciudad de México

Huizaches 25, Rancho Los Colorines,

Tlalpan, 14386, Ciudad de México

Teléfono: 55 5483 3800

www.iecm.mx



Instituto Electoral de la Ciudad de México

Huizaches 25, Rancho Los Colorines,

Tlalpan, 14386, Ciudad de México

Teléfono: 55 5483 3800

www.iecm.mx