

## DECÁLOGO PARA SER UN BUEN CIUDADANO

01

### Cuida el medio ambiente

Cualquier cosa es inútil si no hay un planeta donde vivir. No basta con que no cortes un árbol, sino que debes sembrar más, ya que entre el 25 y 30 por ciento del dióxido de carbono que se emite a la atmósfera proviene de la deforestación.

Consume menos energía en tu casa, oficina y automóvil, no tires desechos en la calle y genera la menor cantidad de basura realizando compras verdes, bajo el principio de las tres erres: reducir, rehusar y reciclar.

02

### Cultiva valores cívicos

La mejor manera de lograr una buena calidad de vida en una sociedad es a través de valores cívicos, como el respeto, la tolerancia y el apego a la ley.

Practica estos valores cuando eres abierto y optas por el diálogo antes que por el conflicto. La tolerancia se logra al tener disposición para la comunicación con los demás y respeto por la libertad de pensamiento.

No hagas a los otros lo que no quieras que te hagan.

03

### Respeta las creencias

La Constitución establece que está prohibida toda discriminación a las creencias de los demás, cualesquiera que éstas sean.

De acuerdo con datos del INEGI, en 2000 había 74 millones 612 mil 373 católicos en México, pero hay más de 6 mil 959 asociaciones religiosas registradas, según la Dirección de Asociaciones Religiosas de la Segob.

Todas tienen derecho a practicar su fe sin ser discriminadas, juzgadas o condenadas por ello, siempre y cuando sus prácticas no se contrapongan a la ley mexicana. También debes respetar el derecho de quienes no creen en nada.

04

### Derechos humanos

Busca que los gobiernos y autoridades respeten los derechos humanos, que protegen, entre otras cosas, la vida, dignidad, libertad e igualdad. Antes de protegerlos debes saber cuáles son. Consúltalos en el sitio [www.un.org/spanish/aboutun/hrights.htm](http://www.un.org/spanish/aboutun/hrights.htm).

Construye en tu entorno una cultura de paz y respeto, transformando las relaciones inmaduras y jerárquicas en maduras e igualitarias; coopera en vez de competir destructivamente, y busca el bien común en lugar de sólo el bien propio.

05

### Protege a los animales

Las especies son parte fundamental del ecosistema. Si tienes mascotas, tu obligación va más allá de alimentarlas y darles un techo. Acciones como limpiar sus desechos, educarlas y esterilizarlas contribuyen a su protección. Si por accidente atropellas a un perro o gato, o encuentras alguno malherido, reportarlo a alguna asociación para que lo ayude. Maltratarlos deliberadamente, abandonarlos o venderlos en la vía pública es contra la ley.

<b>06</b>	<b>Rechaza la violencia</b>
<p>La violencia genera más violencia, destruye comunidades que conviven en armonía y pone en riesgo la vida e integridad física de las personas. Si eres violento, debes buscar ayuda. Organizaciones como Hombres por la Equidad (Teléfono 1107 7797) puede brindarte orientación. Si eres testigo de violencia debes denunciarla. Puedes hacerlo en las Unidades de Atención y Prevención de la Violencia Familiar (<a href="http://www.equidad.df.gob.mx/vfamiliar/red_uapvif.html">http://www.equidad.df.gob.mx/vfamiliar/red_uapvif.html</a>), que tienen sedes en todas las delegaciones del Distrito Federal.</p>	

<b>07</b>	<b>Cumple tus obligaciones</b>
<p>La ética es básica porque con ella se establecen acuerdos para una sana convivencia y la construcción de sociedades justas a través de las normas. Cuando no cumples las reglas, se rompe el tejido social. Por eso hay que ser respetuoso al conducir y no invadir lugares para personas con discapacidad, por ejemplo.</p>	

<b>08</b>	<b>Levanta la voz y exige</b>
<p>No sólo se trata de elegir a las autoridades: hay que vigilarlas; si no se vigilan, se corrompen. Exígeles que cumplan las metas específicas previamente acordadas.</p> <p>La Ley de Acceso a la Información le ha dado al ciudadano una herramienta poderosa para exigir cuentas a sus gobernantes. En todos los portales de Gobierno hay una opción para que pidas información. Parte de la obligación ciudadana es denunciar las irregularidades, y, aunque a veces hay temor, también hay que alzar la voz.</p>	

<b>09</b>	<b>Participa</b>
<p>Además de ser exigente con la autoridad, debes ser copartícipe y corresponsable de lo que pasa en tu vecindario, colonia, estado y en el País. La participación ciudadana está incluida en el Plan Nacional de Desarrollo como una forma de llegar a la democracia efectiva. Instituciones como la Comisión Nacional de los Derechos Humanos y el Instituto Federal Electoral cuentan con grupos de ciudadanos que participan en ellas. Acércate. La participación también incluye tener tu credencial de elector actualizada y acudir a las urnas para elegir a los gobernantes.</p>	

<b>10</b>	<b>Valora al otro</b>
<p>Este es el principio del que se parte: la convicción de que cada quien tiene algo que dar y algo que hacer. Trata de interactuar con el otro, aunque sea distinto a ti, y de ver desde su ángulo.</p> <p>Dale su lugar al que es distinto y reconoce que también es importante aunque no tenga relación con tu propia realidad, no importa si es de otra raza, país, clase social o edad.</p>	

Fuentes: Patricia Aldape, presidenta de Conciencia Alternativa;  
 Javier Benítez, titular del Consejo Estatal de Valores;  
 Eduardo Macías, director estatal de Asuntos Religiosos;  
 Elvia Silveira, presidenta de Prodan;  
 Alicia Leal, fundadora de Alternativas Pacíficas;  
 Rafael Gasperin, director del Departamento de Ética del Tecnológico de Monterrey;  
 Carlos Jáuregui, presidente del Consejo Cívico de las Instituciones;  
 Ervey Cuéllar, presidente de Vertebra, y Luis Eugenio Espinosa, catedrático de Ética del Departamento de Humanidades de la UDEM.