



## Cero Discriminación: Un compromiso con la igualdad y el respeto.

La Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el 1 de marzo como el Día de la Cero Discriminación, con base en el artículo 1° de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, el cual establece que todas las personas nacen libres e iguales en dignidad y derechos.

Aunque existen muchos tipos de discriminación, a continuación se presentan tres de las más denunciadas en México, de acuerdo con el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, a través de la Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS 2022):



**Forma de vestir o arreglo personal** (ropa, tatuajes, piercings, peinado, entre otros).

Este tipo de discriminación es muy común, especialmente en el ámbito laboral, incluso desde las entrevistas de trabajo, donde las personas pueden ser juzgadas por su apariencia más que por sus capacidades.



**Personas pertenecientes a la comunidad LGBTQ+**, quienes reportan altos niveles de discriminación.

Con frecuencia enfrentan rechazo, negación de servicios, violencia simbólica o exclusión social en distintos espacios, como el educativo, laboral y comunitario.



**Personas con discapacidad o con condiciones de salud específicas**, quienes también se ven significativamente afectadas.

Pueden enfrentar barreras y actos discriminatorios al intentar acceder a servicios, transporte, educación o empleo, como en casos donde se les niega el acceso por el uso de dispositivos de apoyo.

Erradicar la discriminación es un reto complejo, ya que muchos factores pueden combinarse.

Esto se conoce como discriminación múltiple o interseccional. Por ejemplo, una mujer joven con tatuajes y con una discapacidad podría ser discriminada por su género, su apariencia y su condición al mismo tiempo.

**Sin embargo, cada persona puede contribuir al cambio mediante acciones cotidianas, fomentando el respeto, la empatía y la inclusión, para avanzar hacia una sociedad basada en la cero discriminación.**



LFT. Grecia Morga  
ENTRENADOR AFYCC

[entrenadorafycc@estrellaguia.mx](mailto:entrenadorafycc@estrellaguia.mx)



# Inclusión desde la primera infancia.

La inclusión comienza desde la primera infancia. Esta es una etapa clave en la que niñas y niños desarrollan las bases de su crecimiento. Durante estos primeros años, cada niño avanza a su propio ritmo; sin embargo, algunos pueden presentar dificultades en su desarrollo que requieren acompañamiento y apoyo especializado.

**Hablar de inclusión desde la primera infancia significa reconocer que todas las niñas y niños tienen derecho a las mismas oportunidades, independientemente de sus capacidades o necesidades. Cuando la rehabilitación se inicia de manera oportuna, se pueden reducir barreras que limitan la participación del niño en actividades cotidianas, familiares y escolares.**

Esto favorece la independencia, la seguridad y la confianza, tanto en el niño como en su familia. La participación de madres, padres y cuidadores es clave en este proceso.

En el marco del Día Mundial del Síndrome de Down, que se conmemora el 21 de marzo, es importante recordar que la inclusión no se limita a aceptar la diferencia, sino a brindar los apoyos necesarios para que cada niña y niño pueda desarrollarse plenamente.

La rehabilitación temprana es una forma concreta de promover la igualdad de oportunidades, ya que permite que los niños accedan a experiencias que fortalecen sus habilidades y su participación en la comunidad.





# Día Mundial del Síndrome de Down

Cada 21 de marzo se conmemora el Día del síndrome de Down, una fecha proclamada por las Naciones Unidas para crear conciencia sobre el valor de la inclusión, la diversidad y la dignidad de las personas con esta condición genética. **Lejos de ser una limitación, el síndrome de Down es parte de la riqueza humana que nos recuerda la importancia de construir sociedades más empáticas y equitativas.**

Este día no solo busca visibilizar las necesidades y derechos de las personas con síndrome de Down, sino también reconocer sus logros y capacidades. Con el apoyo de la familia, la educación inclusiva y el acompañamiento terapéutico, niños, jóvenes y adultos con esta condición pueden desarrollar sus talentos y participar activamente en todos los ámbitos de la vida social, cultural y laboral.

**El lema de las conmemoraciones recientes ha sido claro: "No dejar a nadie atrás". Esto significa apostar por un futuro donde cada persona, sin importar sus diferencias, tengan acceso a oportunidades reales de crecer y aportar a su comunidad. El síndrome no define a quienes lo tienen; lo que verdaderamente define son sus sueños, intereses y la forma en la que contribuyen al mundo.**

La fecha del 21 de marzo tiene un significado especial: está representando la trisomía 21, que es la alteración cromosómica que da origen al síndrome de Down.

Este marco, invita a toda la sociedad a participar en campañas de información y gestos simbólicos como usar calcetines de colores distintos, recordando que ser diferentes nos hace únicos.

Este 2026 nos convoca a seguir derribando barreras y prejuicios, construyendo espacios donde la diversidad sea reconocida como un valor no como un obstáculo. **Celebrar el día mundial del síndrome de Down es reafirmar que cada vida merece respeto, oportunidades y un lugar en la sociedad. La inclusión no es un favor: es un derecho.**



Psic. Ariadna Lara  
COLABORADOR EDUCATIVO

[colaboradoreducativo@estrellaguia.mx](mailto:colaboradoreducativo@estrellaguia.mx)