Yoris y Yoremes

Año 1 No. 12 Segunda Época

Culiacán Rosales, Sinaloa, Mayo 2026.



15 de Mayo en el corazón de México

Hiperconectividad digital y desconexión emocional

La maternidad y los derechos humanos

El desafío de ser joven en el mundo laboral

COMISIÓN ESTATAL DE LOS DERECHOS HUMANOS SINALOA

COMISIÓN ESTATAL DE LOS DERECHOS HUMANOS DE SINALOA

Presidente de la CEDH
Profr. Oscar Loza Ochoa

Secretaria Ejecutiva
Marcela Adriana Flores Moreno

Secretaria Técnica
José Pablo Balderas Jurado

DIRECCIÓN EDITORIAL DE YORIS Y YOREMES

Director de Promoción y Divulgación
Luis Fernando Garibay Sillas, Rebeca Rodríguez Domínguez, Victor Emilio Guerrero Cruz, Edwin Daniel Lugo Castro, Oscar Loza Ochoa, Marcela Adriana Flores Moreno, Carla Medina Barrón, Moises Alejandro Beltrán Bernal

Colaboradores
Julieta Virginia Ruiz Alanis,

Diseño Editorial
Jorge Yanagui Escobosa

Los contenidos presentados son responsabilidad de las y los autores y no de la CEDH, que los reproduce con un carácter informativo.

Editor Responsable: Oscar Loza Ochoa
Corrector: LCG. Karol Yamileth Mendoza Fuentes

Consejo Editorial: Oscar Loza Ochoa, Reyna Isabel Mendoza Osuna, Marcela Adriana Flores Moreno, José Pablo Balderas Jurado, Ramona Aída Inzunza Beltrán, Pavel Jonathan Hernández Ortiz, Luis Fernando Garibay Sillas, Brianda Abrahadeli López Moreno, Jorge Yanagui Escobosa, Aarón Ibarra Carbajal y Marcos Vizcarra Ruiz

Comisión Estatal de los Derechos Humanos de Sinaloa
Ruperto L. Paliza No. 556 sur,
esq. con Ignacio Ramírez
Col. Miguel Alemán,
C.P. 80200, Culiacán, Sinaloa.

Tel: (667) 752-24-21, (667) 752-25-75
Lada sin costo: 800-672-92-94

Reserva de Derechos al uso exclusivo en trámite.
Tiraje: 3,000 ejemplares.
Edicion: Mayo de 2026.
Las imágenes utilizadas en esta publicación son ilustraciones generadas con inteligencia artificial y se emplean con fines de protección de identidad.



Portada: Monteverde de villa.

CONTENIDO

MENSAJE DE LA CEDH SINALOA
- Editorial 3

ARTÍCULOS DEL MES
- Hiperconectividad digital y desconexión emocional 4
- La maternidad y los derechos humanos 6
- La maternidad y los derechos humanos 8

EFEMÉRIDES
- El derecho del trabajo en méxico 10
- 15 de Mayo en el corazón de México 12

NNA EN ACCIÓN
- Trabajar antes de crecer 14

EDUCACIÓN EN DERECHOS HUMANOS
- Salud mental y agotamiento laboral 16

VOCES Y TESTIMONIOS
- El derecho al trabajo digno en tiempos de incertidumbre 18

Tus ideas, tu creatividad y tu conocimiento pueden inspirar a otros en la lucha y defensa de los derechos humanos, en “Yoris y Yoremes” siempre estamos en busca de historias, artículos, fotografías, pinturas y cualquier otro aporte que promueva y divulgue los derechos humanos.

Si deseas participar llámanos
6677522421 Ext. 1205

o al correo (institucional)
publicaciones@cedhsinaloa.org.mx

Consulta más números

EDITORIAL

Las cárceles son el espejo de la sociedad. Lo que sucede al interior de sus muros, patios y celdas no es nada distinto al universo exterior. ¿Corrupción? Existe afuera y, desde luego, adentro del sistema penitenciario. ¿Violencia? Pues está presente en una y otra parte. ¿Abusos? Quién se atrevería a sostener que no se reproduce al interior del campus penitenciario en formas muy similares a los que tiene lugar acá entre nosotros. ¿Población vulnerable? No es exclusiva de la sociedad libre, la única diferencia entre el sector vulnerable que está privado de la libertad y la población que sufre la exclusión afuera de los muros carcelarios sólo es el número, nunca el dolor y el sufrimiento.

La población penitenciaria en México alcanza ya los 261 mil 388 internos, recluidos en 276 centros de reclusión. Se considera que el número de personas privadas de la libertad creció en un 11 por ciento desde el inicio de la administración de la presidenta Claudia Sheinbaum. Si consideramos a los internos por sexo: 245 mil 22 son hombres y 16 mil 366 mujeres. Y si la referencia es por delitos: 243 mil 365 son por fuero común y 218 mil 23 por fuero federal. Otro aspecto que define el perfil penitenciario es que el 40 por ciento de sus internos está en calidad de procesados, sin sentencia definitiva. Existe una sobrepoblación de unos 15 mil internos, haciendo verdadera crisis en el Estado de México con más del 400 por ciento en algunos reclusorios y en Sinaloa, sobre todo a partir de la crisis de seguridad actual.

Según el reporte mensual correspondiente a febrero del presente año, Sinaloa tiene una población penitenciaria de 4 mil 950 internos. Los reportes sobre la materia señalan que la población ha crecido sensiblemente a partir de la crisis de seguridad que estalló el 9 de septiembre de 2024. Se afirma que hay una sobrepoblación del 32 por ciento. Lo cierto es que la complejidad de la situación que se vive en varios municipios de la entidad se ha mudado al interior de los penales, que en los últimos meses han vivido verdaderas crisis, sobre todo el Centro de Rehabilitación ubicado en Aguaruto, municipio de Culiacán. En esta penitenciaría hubo semanas en las que riñas, revisiones policiales en módulos y cambios de director eran las noticias centrales.

Este mes de mayo cerró con el asesinato de siete reos al interior del penal de Aguaruto, elevando la cifra de presos que perdieron la vida a 27 en todo el estado en lo que va del año: 14 de ellos en Aguaruto, 7 en Mazatlán, 5 en Los Mochis y uno en Guasave. Todo esto confirma que los penales son el espejo de la sociedad y convoca a revisar de fondo lo que hasta ahora se ha hecho y se a omitido en las cárceles del país, particularmente en las de Sinaloa. En los días en que las riñas, esculques y cambios de administración eran tan frecuentes, el gobernador Rocha Moya planteó la necesidad y su interés en construir una nueva penitenciaría en el municipio de Culiacán. Luego del último hecho mencionado, la pregunta de si es necesaria una nueva institución carcelaria, lleva consigo la respuesta: sí. La Penitenciaría de Aguaruto sobrevive a 55 años de su inauguración.

Durante ese tiempo la población sinaloense casi se ha triplicado de un millón 266 habitantes a más de 3 millones. Los problemas se han multiplicado y su complejidad también. La concepción sobre el funcionamiento de las cárceles también evolucionó. Ojalá se construya una nueva institución penitenciaria que albergue fábricas y centros de trabajo que emplee a la población interna, pues ello permite una efectiva inserción social y con los ingresos que se generen una parte sostendrá al sistema penitenciario y la otra a las familias de los internos. Hacemos votos por un nuevo modelo penitenciario.

Profr. Oscar Loza Ochoa
Presidente de la Comisión Estatal de los Derechos Humanos de Sinaloa



Hiperconectividad digital y desconexión emocional

Por Julieta Virginia Ruiz Alanis

La hiperconectividad ha cambiado la forma en que niñas, niños y adolescentes se relacionan, se informan y construyen su identidad. El uso excesivo de redes sociales, la presión por la aprobación, el ciberacoso, la desinformación y la exposición a contenidos violentos representan riesgos crecientes para su salud mental. Frente a este escenario, la comunicación familiar, la supervisión digital y el uso responsable de la tecnología resultan indispensables.

La salud mental en los medios digitales se ha convertido en uno de los retos estructurales más complejos y urgentes. La aceleración tecnológica, la expansión de plataformas digitales y la creciente mediación algorítmica de la vida cotidiana han transformado las formas en que los menores de edad y las juventudes se informan, se relacionan y construyen su identidad. La hiperconectividad puede ser una gran herramienta de aprendizaje o bien todo lo contrario.

Estas estructuras formadas en internet por personas u organizaciones que se conectan a partir de intereses o valores comunes sesgan la selección y la forma de ver lo que está sucediendo en el mundo porque los algoritmos están hechos para que solo aparezca lo que a uno le gusta o llame la atención de todo lo demás, se crean relaciones entre personas o empresas de forma rápida sin jerarquías o límites físicos, especialmente cuando las plataformas más utilizadas son regidas por algoritmos que buscan captar la atención para entretener o vender productos y servicios.

Los adolescentes como principales consumidores se vuelven obsesivos de las pantallas de celulares y computadoras y puede ser agobiante con la sobresaturación de información a la que están sometidos constantemente. En México el 95% de ellos tiene acceso a un smartphone o teléfono inteligente y pueden estar conectados desde 42 minutos hasta 3, 5 o 10 horas en el día .

La Secretaría de Salud señala que la etapa de la pubertad en el desarrollo emocional es compleja y su evolución es relevante, las áreas cognitivas y sociales de su cerebro empiezan a madurar, No obstante; con el ascenso de las redes sociales y uso excesivo de Internet, puede existir la compulsividad con alguna otra conducta de condición de salud mental.

La Organización Mundial de la Salud informó en el año 2024 un aumento en el uso problemático de redes sociales entre adolescentes. “Más de 1 de cada 10 adolescentes lo mostró con dificultades para controlar su uso y consecuencias negativas”, entre ellas:

Exposición continua de las pantallas que pueden causan comportamiento adictivo como es la necesidad del uso constante y la dificultad para dejar de ver todo lo que provoca adicción, modificación del estado de ánimo para escapar de contratiempos propios de la vida, problemas de control de impulsos, como el estar alertas a las notificaciones constantes que afectan su concentración, convirtiéndolos en esclavos del celular.

comparación social. Los adolescentes usualmente ven en sus páginas de inicio vidas y cuerpos idealizados, los amplifican con sentimientos negativos de comparación, baja autoestima.

Autoexpresión y validación de las fotos que suben al día, tratan de verse con la foto perfecta para ser vistos, lo que genera ansiedad y frustración según el número de likes.

Miedo a ser ignorado (missing out): necesidad de estar constantemente conectado con las actividades de otras personas para no perdérselas, presión por estar conectados en todo momento como un compromiso social entre pares.

Cyberbullying: ser acosados en sus perfiles de redes sociales de personas conocidas o desconocidas y 7 de cada 10 jóvenes afirman haber experimentado el acoso en las redes sociales a través de textos, fotografías, audios o videos e invitación a la trata de personas en las redes sociales o en juegos en línea con todo tipo de violencia, con discursos de rechazo y odio, comunicación discriminatoria y misoginia, las victimas pueden ser atacadas en cualquier momento, en cualquier lugar. Adicionalmente, el 8 % de las infancias se encuentran con videos sexuales y de violencia en redes sociales como YouTube, Snapchat, TikTok, etcétera. El acceso de menores a la pornografía tiene enormes impactos negativos.

Impacto en la salud mental

Afecta a un 5% de las y los jóvenes y ha aumentado un 70% en los últimos 25 años, con alteraciones especialmente cuando están constantemente conectadas, la emisión de luz genera problemas en la disminución y calidad de sueño, aislamiento social, estrés, ansiedad, depresión, problemas metabólicos, hasta llegar a tener trastorno depresivo mayor (TDM), esta tendencia como problema de salud mental puede llevar a pensamientos suicidas o bien al suicidio principalmente a los adolescentes. También puede surgir con alguna otra conducta de condición de salud mental como es el caso del trastorno por déficit de atención, trastorno del espectro autista, el riesgo de presentar síntomas de un trastorno de la alimentación por el uso de aplicaciones centradas en imágenes, entre ellas corporales.

Retos Virales utilizados como desafíos populares en las redes sociales y consiste en ejecutar una tarea que parece imposible, al completarla recibe atención de sus amistades y de quienes les siguen.

Ejemplo; En Culiacán y otras partes del estado, se han registrado decenas de amenazas de tiroteo en secundarias y preparatorias, con mensajes escritos en los baños que dicen “Mañana no hay clases, habrá tiroteo”. [1, 2, 3] Periódico Noroeste 12 de mayo de 2026.

Desinformación o fake news son el acceso sin control, el anonimato, abundancia de datos y la falta de regulación para publicar en internet, provocando manipulación de opinión, polarización política y social, problemas de salud mental y la propagación de virus informáticos.

Sumado a lo anterior, la hiperconectividad tiene efectos positivos como es la capacidad para realizar múltiples tareas, se promueve información importante para cualquier persona según la edad, mejoran la memoria, inteligencia fluida y otras habilidades cognitivas, facilitan la interacción social, sentido de pertenencia y establecer redes de apoyo.

¿Qué se necesita?

Comunicación abierta y respetuosa de padres a hijos y explicar los riesgos reales, establecer horarios, supervisión digital de contenidos que los menores consumen en internet.



La maternidad y los derechos humanos

Por Rebeca Rodríguez Domínguez

La maternidad transforma la vida de las mujeres y también la forma en que enfrentan el trabajo, el tiempo y sus propias emociones. Aunque algunas madres encuentran apoyo para conciliar su vida personal y profesional, muchas todavía viven discriminación, falta de oportunidades y condiciones laborales injustas. Proteger la maternidad con dignidad, igualdad y respeto es una responsabilidad social y un asunto de derechos humanos.

Hace dos años me convertí en mamá y entendí que la maternidad cambia la vida por completo; no solo transforma la rutina o las prioridades, también modifica la manera en la que una mujer enfrenta el trabajo, el tiempo, el cansancio y hasta sus propias emociones. Desde entonces, he vivido una etapa llena de amor y aprendizaje, pero también de reflexión sobre las condiciones en las que muchas mujeres ejercen su maternidad.

Proteger la maternidad con dignidad, igualdad y respeto es una responsabilidad social y un asunto de derechos

Durante este tiempo continué trabajando y tuve la fortuna de sentir respaldo dentro de la institución en la que laboro. Encontré comprensión y apoyo para equilibrar mi vida profesional con esta nueva etapa personal. Eso me permitió desempeñar mi trabajo sin sentir que debía elegir entre ser mamá o continuar creciendo profesionalmente.

Sin embargo, sé que esa no es la realidad de todas las mujeres.

Para muchas madres, la maternidad sigue representando obstáculos laborales, económicos y sociales. Existen mujeres que enfrentan discriminación por estar embarazadas, dificultades para acceder a permisos, falta de espacios adecuados para la lactancia o incluso comentarios que ponen en duda su capacidad profesional por tener hijos. En ocasiones, pareciera que la maternidad continúa viéndose como una limitación y no como una parte natural de la vida de millones de mujeres.







Desde la perspectiva de los derechos humanos, esto resulta preocupante. Toda mujer tiene derecho a vivir su maternidad con dignidad, igualdad y seguridad. Esto incluye acceso a la salud, estabilidad laboral, condiciones de trabajo justas y entornos libres de violencia o discriminación. La protección a la maternidad no debe entenderse como un beneficio especial, sino como una garantía necesaria para lograr una sociedad más justa.

También es importante reconocer la carga emocional que muchas madres enfrentan diariamente. Existe una presión constante por cumplir en todos los ámbitos: en el trabajo, en el hogar y en la crianza. A veces se espera que una mujer pueda con todo sin mostrar agotamiento, cuando la realidad es que la maternidad también implica sacrificios, preocupaciones y momentos difíciles que pocas veces se hablan abiertamente.

Por eso considero importante visibilizar estos temas. Hablar de maternidad no debe limitarse únicamente a celebrar lo bonito de esta etapa, sino también a reconocer los desafíos que muchas mujeres enfrentan y la necesidad de seguir construyendo espacios más humanos y empáticos.
Hoy valoro profundamente haber contado con apoyo durante esta etapa de mi vida, pero también mantengo presente que aún existen muchas mujeres que necesitan mayores oportunidades, comprensión y protección de sus derechos. Garantizar condiciones dignas para las madres no solo beneficia a las mujeres, también fortalece a las familias y a la sociedad en general.

La maternidad no debe limitar el crecimiento profesional de las mujeres. Garantizar igualdad, apoyo y respeto también es proteger sus derechos.

El desafío de ser joven en el mundo laboral

Por Victor Emilio Guerrero Cruz

La juventud enfrenta un mercado laboral marcado por la informalidad, la falta de experiencia y el acceso limitado a empleos con seguridad social. Garantizar oportunidades dignas desde las primeras etapas profesionales resulta clave para reducir desigualdades, fortalecer la autonomía económica y mejorar el futuro de millones de jóvenes.

La participación de los jóvenes en el mundo laboral es un tema de gran relevancia en la actualidad por los grandes desafíos sociales, económicos y de políticas públicas que requiere un asunto de tal magnitud. En una sociedad como la nuestra qué se ha caracterizado en los últimos años por la globalización, la rápida innovación tecnológica y la constante evolución en los mercados de trabajo, los jóvenes enfrentan importantes desafíos como la inserción laboral adecuada y competitiva.

En un mundo laboral donde para acceder a oportunidades laborales dignas y competitivas, el requisito esencial es tener experiencia ejerciendo labores y para muchos jóvenes esto es algo imposible, ya que algunos tienen que priorizar sus estudios o simplemente, por la naturaleza de lo que estudian, les resulta inverosímil acudir a alguna empresa para poder postularse ante una oportunidad laboral.

Este aspecto es esencial, ya que el mercado laboral resulta ser un poco cruel con los jóvenes, obstruyéndoles bastantes oportunidades y convirtiendo un circulo vicioso de desocupación, tratos desiguales, falta de oportunidades y una creciente informalidad que azota a nuestro país siendo más de la mitad de la población que se encuentra en este supuesto.

Resulta fundamental analizar las condiciones y retos que enfrentan los jóvenes, ya que ellos aportan nuevas ideas, habilidades, así como una rápida adaptación a los cambios, no se les puede dejar de lado y se deben de implementar estrategias que favorezcan su inclusión y desarrollo personal.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) presentó, el 19 de febrero de 2025 el informe Juventud en cambio: desafíos y oportunidades en el mercado laboral de América Latina y el Caribe, un informe que estudia la situación del empleo juvenil, las brechas de desigualdad, bastantes palpables, y hasta incluso el impacto que tuvo la pandemia en 2020 pero que hasta el día de hoy genera rezago en este ámbito.

La tasa de desocupación en Latinoamérica y el Caribe en el año de 2023 fue de alrededor tres veces más a la de la población adulta. Esto quiere decir que aproximadamente el 60% de las personas jóvenes trabajan en la informalidad, lo que limita su acceso a la seguridad social y a condiciones laborales dignas. Y otro aspecto vital es que la mayoría de las personas jóvenes que no estudian ni trabajan remuneradamente son mujeres, cuyas responsabilidades de trabajo doméstico y otras formas de cuidados no remunerados obstaculizan su inserción laboral con trabajo decente.

Ahora bien, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) el empleo temporal y mal remunerado en los sectores más afectados por la crisis está a menudo en manos de los jóvenes, quienes, aunado a esto, se enfrentan a un mayor riesgo de pérdida de empleo e ingresos. El 35% de los jóvenes (de 15 a 29 años) están empleados en trabajos mal pagados e inseguros, en comparación con el 15% de los empleados de mediana edad

(30-50) y el 16% de los trabajadores mayores (de 51 años o más).

En la actualidad, seis de cada diez jóvenes no forman parte del mercado laboral. La mayoría de ellos, equivalente al 83%, no se encuentra disponible para trabajar debido principalmente a que están enfocados en sus estudios, ya que más del 70% de los jóvenes económicamente inactivos son estudiantes. Por otro lado, entre quienes desean incorporarse al ámbito laboral, dos de cada diez deciden no buscar empleo porque consideran que tienen pocas oportunidades de encontrar trabajo o de acceder a un empleo con condiciones adecuadas y de calidad.

La formalidad en el empleo brinda mayor estabilidad a las y los trabajadores. Un trabajo formal se caracteriza por brindar seguridad social y mejores prestaciones, como el acceso a servicios médicos, fondos de ahorro para el retiro, créditos hipotecarios, primas vacacionales y compensaciones por incapacidad. Esto garantiza a los trabajadores condiciones mínimas de seguridad en el trabajo que permiten mejorar la calidad de vida de los trabajadores. El acceso limitado de los jóvenes a empleos formales marcará su futuro con condiciones precarias e inestables.

Sin embargo, hay una realidad bastante incomoda y es qué aunque la población joven está accediendo a niveles cada vez más altos de educación, al momento de ingresar al mercado laboral enfrenta condiciones laborales que podrían afectar su trayectoria profesional, puesto que a la gran mayoría de ellos no se les garantiza la seguridad social ni otras prestaciones laborales.

Cerca del 60% de las personas jóvenes en América Latina y el Caribe trabaja en la informalidad, sin acceso pleno a seguridad social ni prestaciones laborales.

El hecho de que las personas jóvenes gocen de los beneficios estructurales que brindan los empleos decentes, disminuye significativamente la demanda de servicios sociales, ya que dedican su tiempo a algo productivo, saludable y que fortalece la autoestima. Un desarrollo profesional temprano y fructífero se vincula a perspectivas profesionales más consolidadas y a largo plazo, dado que direcciona a las personas jóvenes a ámbitos productivos que dignifican, que elevan su calidad de vida, que permiten la autosuficiencia, combaten la pobreza y permitan que este grupo interseccional contribuya



El derecho del trabajo en México

Por Edwin Daniel Lugo Castro

El derecho del trabajo en México protege la dignidad de las personas trabajadoras y regula la relación entre empleados y patrones. Salario, jornadas, vacaciones, seguridad social, igualdad y libertad sindical forman parte de las garantías que buscan construir condiciones laborales justas y seguras.

El derecho del trabajo en México

El derecho del trabajo en México es una de las ramas más importantes del derecho porque está relacionado directamente con la vida diaria de millones de personas. Todas las personas que trabajan ya sea en oficinas, comercios, fábricas, escuelas o cualquier otro lugar necesitan contar con derechos y condiciones dignas para desempeñar sus actividades. El derecho laboral se encarga de regular la relación entre trabajadores y patrones con el propósito de que exista justicia, respeto e igualdad dentro del ambiente de trabajo.

En México este derecho se encuentra plasmado principalmente en el artículo 123 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y en la Ley Federal del Trabajo. Estas normas establecen los derechos y obligaciones tanto de los trabajadores como de los empleadores y tienen como finalidad proteger la dignidad humana y garantizar condiciones laborales justas. Gracias a estas leyes los trabajadores cuentan con derechos fundamentales como un salario digno, jornadas limitadas, vacaciones, descanso semanal y acceso a seguridad social.

El trabajo digno implica salario justo, seguridad social, igualdad, descanso y respeto a la dignidad de cada persona.

La importancia del derecho del trabajo tiene origen en las luchas sociales que ocurrieron durante y después de la Revolución Mexicana. En aquella época muchos trabajadores vivían en condiciones injustas con jornadas excesivas, salarios bajos y sin ningún tipo de protección laboral. Como resultado de esas luchas México se convirtió en uno de los primeros países en reconocer derechos laborales dentro de su Constitución. Desde entonces el derecho laboral ha evolucionado con el objetivo de mejorar las condiciones de vida de las personas trabajadoras.

Uno de los principales objetivos del derecho laboral es proteger la dignidad y los derechos humanos de los trabajadores. Por esa razón existen leyes que establecen límites en las jornadas de trabajo y obligaciones para los patrones. La ley señala que la jornada laboral no debe afectar la salud física ni emocional de las personas y también reconoce la importancia del descanso. Los trabajadores tienen derecho a vacaciones pagadas, días festivos y tiempo libre para mantener un equilibrio entre la vida laboral y personal.

Otro aspecto fundamental es el salario que representa la remuneración que recibe una persona por el trabajo que realiza y debe ser suficiente para cubrir necesidades básicas como alimentación, vivienda, educación y salud. En México existe un salario mínimo establecido por la Comisión Nacional de los Salarios Mínimos para evitar pagos injustos y proteger la economía de los trabajadores. Además del salario también

existen prestaciones como aguinaldo, prima vacacional y reparto de utilidades que forman parte de los derechos laborales reconocidos por la ley.

La seguridad social es otro elemento esencial dentro del derecho del trabajo. A través del Instituto Mexicano del Seguro Social millones de trabajadores tienen acceso a servicios médicos, incapacidades, pensiones y apoyo económico en caso de enfermedad o accidente. Este sistema brinda protección no solamente al trabajador sino también a su familia y contribuye a mejorar la calidad de vida de la población.

El respeto y la promoción de los derechos laborales también son responsabilidad de diversas instituciones. En México la Secretaría del Trabajo y Previsión Social es una de las principales autoridades encargadas de vigilar el cumplimiento de las normas laborales y promover condiciones dignas de trabajo. Asimismo la Comisión Nacional de los Derechos Humanos participa en la defensa y promoción de los derechos humanos relacionados con el trabajo especialmente en casos donde existen abusos, discriminación o violaciones a la dignidad de las personas trabajadoras.

El derecho laboral también reconoce la importancia de la igualdad y la no discriminación. Todas las personas deben tener las mismas oportunidades de acceder a un empleo sin importar su edad, género o condición social. De igual manera las leyes buscan prevenir el acoso y la violencia dentro de los centros de trabajo promoviendo ambientes seguros y respetuosos.

Otro derecho importante es la libertad sindical. Los trabajadores tienen la posibilidad de organizarse mediante sindicatos para defender sus intereses y buscar mejores condiciones laborales gracias a la organización de los trabajadores a lo largo de la historia se han logrado avances importantes en materia de justicia social y derechos laborales.

Actualmente el derecho del trabajo enfrenta nuevos retos debido a los cambios tecnológicos y económicos. Muchas personas trabajan mediante plataformas digitales o desde sus hogares lo que ha generado nuevas formas de empleo. Esto obliga a las autoridades a adaptar las leyes para garantizar que todos los trabajadores cuenten con protección y derechos sin importar la modalidad en la que desempeñen sus actividades.

Sin embargo todavía existen desafíos importantes como la informalidad laboral. Muchas personas trabajan sin contrato y sin acceso a prestaciones o seguridad social lo que las coloca en una situación vulnerable. Combatir la informalidad es fundamental para garantizar condiciones más justas y proteger los derechos humanos de los trabajadores.

En conclusión el derecho del trabajo en México representa una herramienta fundamental para proteger la dignidad y los derechos de las personas trabajadoras. Gracias a la Constitución, la Ley Federal del Trabajo y diversas instituciones encargadas de promover y defender estos derechos millones de personas cuentan con garantías que les permiten desarrollarse en condiciones más justas y seguras, aunque aún existen retos importantes el fortalecimiento de los derechos laborales sigue siendo necesario para construir una sociedad más equitativa donde el trabajo sea siempre una fuente de bienestar y desarrollo.



15 de Mayo en el corazón de México

Por Profr. Oscar Loza Ochoa

Maestro:/ enséñame a ser maestro/
para forjar maestros/ y todos juntos/ entonar un himno/
-de la liberación por la luz-/ en el estadio de la universal conciencia;/
sin ismos santificados/ sin portavoces/ sin cruz...
Juan Eulogio Guerra Aguiluz

Este día del maestro y la maestra fue festejado por alrededor de 2 millones 61 mil 23 profesores, algo muy cercano al 1.53 por ciento de la población nacional y que atienden una matrícula estudiantil de 32 y medio millones de alumnos. Por cada 15.7 estudiantes hay un maestro en México. Y si nos referimos al porcentaje que ocupan los maestros respectos a la Población Económicamente Activa en México (PEA) este es de 3.2 por ciento. Esta es la masa de trabajadores de la educación en el aula en nuestro país que, sin entrar en particularidades, en ellos descansa la responsabilidad de la formación académica, técnica y científica de la población mexicana.

Dos millones de docentes sostienen la educación en México.

El justo reconocimiento al trabajo magisterial se originó con el Decreto de Venustiano Carranza el 23 de noviembre de 1917 que declara el día 15 de mayo como Día del Maestro. Fue un merecido reconocimiento por la labor sacrificada de quienes habían ejercido la tarea de enseñar y que también promovieron o se sumaron como soldados de la Revolución Mexicana. Destacan entre ellos Gabriel Leyva Solano, Otilio Montaño, Abraham González y la maestra Dolores Jiménez y Muro (esa mujer que aparece en la famosa foto de Villa y Zapata). Pero al designar un día del año para homenajear la heroica labor de quienes enseñaban los rudimentos de la educación en las zonas rurales y urbanas, incluyendo la educación en niveles medios y superior, no se hizo justicia en los salarios y prestaciones tan necesario para la dignificación de quienes hicieron del aula su segundo hogar y, en no pocas ocasiones el primero.

La labor del docente no siempre ha recibido el aplauso y el reconocimiento a su noble labor. Basta echar un vistazo a los años 1926-29. La Guerra Cristera convulsionó a México y entre sus víctimas estuvieron los maestros. Qué fue la guerra... a los maestros les cortaban las orejas por herejes... muchos perdieron la vida al representar el esfuerzo laico de llevar el conocimiento a las comunidades más alejadas. Ese conflicto bélico lo protagonizaron la Iglesia y el Estado Mexicano. Sus orígenes vienen de posturas y declaraciones políticas de ambas partes y cobra el carácter de guerra durante el gobierno de Plutarco Elías Calles que, en sus tiempos de gobernador de Sonora, expulsó a los curas católicos de ese estado norteño. Quienes trabajaban en las comunidades como maestros fueron vistos por el movimiento cristero como representantes del Estado que se enfrentaba a la Iglesia.

Muchos maestros fueron injustamente asesinados o se les amputaron las orejas como castigo por los miembros del movimiento cristero o sus seguidores. Y estos mentores tuvieron que buscar refugio en las ciudades, pues no pudieron permanecer en esas comunidades donde sufrieron esos

ataques que ponían en riesgo su seguridad y sus vidas. Aún después de concluida la Guerra Cristera, los ataques continuaron.

Lázaro Cárdenas condenó la violencia contra los maestros rurales y dimensiona la memoria de las víctimas. El presidente consideró a los maestros como promotores de la transformación social y el agrarismo. Asiste al homenaje del 15 de mayo de 1935 y decreta que cada año se homenajeen a los mártires de la educación. Para evitar nuevos ataques armó a los profes rurales.
No deja de ser curioso observar que el decreto para reconocer a los maestros señala el 15 de mayo, fecha en que se conmemora la Toma de Querétaro y la rendición de Maximiliano de Habsburgo en 1867. Ese día alcanza cuerpo la esencia nacional con el triunfo de la República y al hacer merecido reconocimiento a quienes son pilares en la formación de la población mexicana, se identifica también el corazón y el alma de la Nación. Seguramente los generales Mariano Escobedo, Ramón Corona y Sóstenes de la Rocha y las valientes mujeres que fortalecieron las fuerzas de Corona y Ángel Martínez para derrotar al general Castagny en el combate de Veranos ,estarían muy orgullosos que en fecha tan distinguida, se haga homenaje a los maestros mexicanos.

Ahora esos dos millones de docentes sin la mejor distribución en el territorio nacional ni con los estímulos y prestaciones que debieran recibir por el esfuerzo y la importancia de la tarea que realizan, le dan vida a un sistema educativo que forma la mano de obra calificada, a los técnicos, profesionales y científicos que demanda el quehacer económico en todos sus niveles y la vida política, social y ambiental. No deja de llamar la atención sobre las limitaciones que aún presenta nuestra Nación para determinar de manera soberana el presupuesto de recursos federales para la atención de los renglones principales. Este 2026 se dedicarán 1billón 170 mil millones al pago de intereses de la deuda pública (4.1% del PIB), mientras en educación se invertirá el 2.9 % del PIB.

En vísperas de este Día del Maestro se profundizó un conflicto en Medio Oriente, que está sentando las bases para una nueva definición de lo que ahora llaman geopolítica mundial. Esta coyuntura obliga a México y su sistema educativo a redefinir estrategias en materia educativa. La dependencia tecnológica que hemos padecido históricamente y que se agravó bajo el modelo neoliberal, nos ha costado un ojo de la cara, como decía mi madre: antes de ello vendíamos tecnología petrolera a países como Brasil y al abandonar el Instituto del Petróleo, ahora importamos esa tecnología de quienes eran nuestros clientes; otro tanto vivimos con la agricultura, pues nuestro centros de investigación fueron cerrados y ahora dependemos en dicha materia de las semillas modificadas por las empresas transnacionales. Es hora de diseñar una estrategia que arrope nuestros sueños de independencia económica y sólo una inversión significativa en la educación puede forjar las generaciones que vuelvan a dar vida y vigor a los centros de investigación y a las universidades que pongan en manos de nuestros productores la tecnología, semillas y el diseño de una agricultura que garantice la soberanía alimentaria. Sin recursos, ni soñar con en ello podremos. Vale.



Trabajar antes de crecer

Por Marcela Adriana Flores Moreno

lo que niñas, niños y adolescentes de Sinaloa nos están diciendo

Hay palabras que parecen sencillas hasta que se escuchan desde la voz de una niña, un niño o una persona adolescente. “Trabajo” es una de ellas.

Para algunas y algunos adolescentes, trabajar significa ganar dinero, aprender algo para el futuro, apoyar a la familia, esforzarse o asumir responsabilidades. Pero también puede significar cansancio, obligación, preocupación, presión o tiempo que se le resta a la escuela, al descanso, al juego y a la convivencia.

> “No tiene nada de malo trabajar, solamente tener un espacio para la escuela; no dejar atrás los estudios.”
>
> Voz adolescente

Desde la Comisión Estatal de los Derechos Humanos, con el apoyo de promotoras y promotores de Secretaría Ejecutiva de la CEDH a nivel estatal, realizamos un ejercicio de escucha dirigido a estudiantes de secundaria y preparatoria. No se trató de hablar por ellas y ellos. Se trató de hacer algo más importante: escucharles.

Lo que nos dijeron

El ejercicio reunió 70 respuestas de adolescentes de distintos municipios de Sinaloa, entre ellos Culiacán, Mocorito, Guasave, Ahome, Concordia, Rosario, Sinaloa y Angostura. Los resultados no pretenden representar estadísticamente a toda la población infantil y adolescente, pero sí ofrecen una fotografía valiosa de cómo miran el trabajo, la ayuda y la responsabilidad.

Uno de los datos más significativos es que 32.9% asoció principalmente el trabajo con ganar dinero, mientras que 28.6% lo relacionó con aprender algo para el futuro. Además, 60% consideró la palabra “trabajo” como algo positivo y 34.3% respondió que depende de la situación.

Estos datos nos invitan a mirar con cuidado. Las y los adolescentes no rechazan el esfuerzo. De hecho, muchas respuestas muestran madurez, conciencia familiar y deseo de salir adelante. Pero también reconocen algo fundamental: hay límites.

Ayudar no debe ser cargar de más

Un hallazgo importante fue que 85.7% considera que las responsabilidades en casa deben ser pocas y adecuadas a la edad. Esto nos dice algo valioso: ellas y ellos no rechazan la responsabilidad; piden proporcionalidad, acompañamiento y respeto a su etapa de vida.

La responsabilidad forma; la sobrecarga lastima. Cuando una colaboración ocupa demasiadas horas, genera presión, impide estudiar o afecta la salud, deja de ser una experiencia formativa y se convierte en una alerta.

Cuando se interrumpe la infancia, también se interrumpe el desarrollo emocional

Desde una mirada humanista, niñas, niños y adolescentes no son personas adultas pequeñas ni proyectos de productividad futura. Son personas en desarrollo, con dignidad presente, que necesitan ser vistas, escuchadas, acompañadas y protegidas.

La adolescencia es una etapa decisiva para construir identidad, autoestima, autonomía, vínculos y formas saludables de manejar las emociones. La Organización Mundial de la Salud señala que en esta etapa se desarrollan hábitos socioemocionales esenciales para el bienestar, como el sueño saludable, la regulación emocional y las relaciones interpersonales.

El desarrollo sano requiere contacto, presencia, juego, expresión emocional, descanso y un ambiente que permita autorregularse. El juego, la creatividad y la convivencia son formas naturales de elaborar lo que sienten y construir seguridad interna.

Ninguna niña, niño o adolescente se desarrolla en soledad. Su bienestar depende de la familia, la escuela, la comunidad, la economía, los vínculos afectivos y las oportunidades reales. Si el entorno les exige producir o resolver demasiado pronto, pueden aprender que su valor depende de cuánto aportan o cuánto resisten.

El dato que nos interpela

Entre quienes respondieron “sí” o “a veces” a realizar alguna actividad remunerada, 41.2% señaló que esa actividad ha afectado su asistencia a clases, tareas, descanso o salud. Ahí está el punto central: la pregunta no es solo si trabajan, sino si esa actividad les permite seguir viviendo su etapa como lo que son.

La OIT y UNICEF estimaron que en 2024 había cerca de 138 millones de niñas, niños y adolescentes en situación de trabajo infantil en el mundo, de los cuales alrededor de 54 millones realizaban trabajos peligrosos. El tema no se reduce al esfuerzo: se trata de derechos, protección y futuro.

Para adolescentes: su voz importa

Querer aprender, apoyar o ganar dinero no debe significar renunciar a la escuela, al descanso, a la salud ni a la seguridad. Su esfuerzo tiene valor, pero sus derechos también.

Para personas adultas: escuchemos antes de decidir

No romanticemos la necesidad. No llamemos “madurez” a lo que puede ser cansancio ni “ayuda” a lo que puede ser una carga. El reto es colocar el esfuerzo en su justa dimensión: con edad, tiempo, seguridad, acompañamiento y respeto.

Escuchar también es proteger

Trabajar antes de crecer no debería ser una condición impuesta por la necesidad. Crecer con derechos, escuela, descanso, juego, vínculos seguros y oportunidades sí debe ser una responsabilidad compartida.



Salud mental y agotamiento laboral

Por Carla Medina Barrón

"Suena la alarma. Tú primer pensamiento no es ¡buenos días!, es ¡no puedo más! Si el domingo por la tarde sientes ansiedad y el café de la mañana ya no te despierta, es posible que el BURNOUT haya llamado a tu puerta". Anónimo...

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), 12,000 millones de días de trabajo se pierden anualmente por depresión y ansiedad. (www.nocu.edu)

El agotamiento laboral no es un estrés pasajero, es una condición acumulada que no desaparece descansando un fin de semana. Esta fatiga extrema es parte de la inestabilidad de tus emociones provocando la despersonalización (cinismo) que daña tu buena actitud de compañero o empleado, adoptando una actitud fría, indiferente y negativa e insensibles hacia tus compañeros de trabajo, clientes o hacia tu propia labor. Posterior a esto eres víctima de sentimientos de ineficiencia, inutilidad o fracaso al trabajo. El hecho de que en tu vida diaria seas víctima de un estrés postraumático no tratado da pauta para que este cuadro psicofísico intervenga en tu vida laboral, siendo agotador a extremo, dentro de este cuadro traumático existe la posibilidad de un futuro inminente que dañe tu entorno familiar y social, sin darte cuenta...

El burnout no es cansancio pasajero. Es un agotamiento físico, emocional y mental que surge por estrés laboral prolongado y puede afectar la salud, las relaciones y el desempeño profesional.

"El Síndrome del Trabajador Quemado" (Burnout) es un estado de agotamiento físico, emocional y mental crónico, provocado por un estrés laboral intenso y prolongado. Se manifiesta principalmente por agotamiento extremo, distanciamiento cínico hacia el trabajo y una baja realización profesional, afectando la salud física y mental.

Por una mala gestión del estrés surge el síndrome de Burnout, la carga de trabajo excesiva, falta de control hacia tus tareas, el no reconocimiento o recompensa a tu desempeño, las malas relaciones con tus compañeros y falta de comprensión de la figura jerárquica lo cual lleva a un ambiente de trabajo estresante o disfuncional. A esta vida laboral estresante le podemos dar un tratamiento para curar ese cuadro de ansiedad que impide tu rendimiento laborar y las buenas relaciones humanas, este consiste en cambios en el entorno laboral, si lo amerita terapia psicológica para tratar el estrés y cambios en el estilo de vida (descanso,

ejercicio, apoyo social y demás que ayuden a estos cambios).

Las buenas relaciones laborales son imprescindibles ya que aumentan la productividad, elevan la motivación y el compromiso reduciendo el estrés y agotamiento laboral, creando un entorno saludable, para lograrlo el bienestar de nuestra salud mental debe ser primordial ya que hablar de un estado de bienestar emocional, psicológico y social permite a las personas gestionar el estrés normal de la vida, Y así, desarrollar sus habilidades, aprende a trabajar de manera productiva y al mismo tiempo contribuir en la comunidad. Además, facilitan el logro de objetivos comunes fortaleciendo los principios de la institución en la que laboran.

Por ello, las instituciones de atención humanitaria, deben y urge darse el tiempo y espacio para desarrollar la comunicación y convivencia respetuosa entre todo el personal y niveles jerárquicos, a través de eventos de integración, de planeación colectivo y laboral, que permita ofrecer con agrado una mejor atención social.

Finalmente, serramos con una reflexión en torno al trabajo o los diferentes oficios laborales de la María Olivera (critica de artes visuales), 1996: “Así, en una colectividad como la nuestra que se rige en su mayoría por estructuras jerárquicas y verticales, las labores que realizamos se clasifican también bajo esta lógica; de ahí que existan ciertas ocupaciones más desvalorizadas o invisibilizadas que otras”.



El derecho al trabajo digno en tiempos de incertidumbre

Por Moises Alejandro Beltrán Bernal

La pérdida de empleos formales, la inseguridad, la crisis agrícola y el crecimiento de la informalidad han reducido las oportunidades de trabajo digno en Sinaloa. Para muchas familias, tener dos o tres fuentes de ingreso ya no es una elección, sino una forma de subsistir.

Hoy por hoy siempre será un tema difícil, más que la economía global siempre será complicada por el hecho de estar llena de altas y bajas. Esto nos complica en nuestro país ya que nos resta oportunidades laborales, y ni se diga empleos competitivos. Agreguemos a esto el incremento en la canasta básica constantemente debido a diversos factores que muchos ya sabemos, que si el aumento a los hidrocarburos, que el aumento al salario mínimo, etc.

A principios de 2026, Sinaloa enfrenta un escenario laboral desafiante con la pérdida de más de 24,000 empleos formales. La tasa de desocupación se sitúa entre el 2.5% y 2.6%, con aproximadamente 33,000 a 36,000 personas desempleadas. Destaca la alta informalidad (46.6%) y el impacto en jóvenes, quienes representan 4 de cada 10 desempleados.

Sinaloa perdió más de 24 mil empleos formales entre 2023 y 2026, mientras la informalidad alcanzó cerca del 47%.

La falta de empleo digno y la crisis de empleo formal en Sinaloa durante el inicio de 2026 se deben a una combinación de factores estructurales, de seguridad y climáticos. A principios de 2026, el estado registró una de las peores caídas de empleo formal a nivel nacional, con una disminución del 2.7% según datos del IMCO.

Las principales causas identificadas son:

- Impacto de la inseguridad: La violencia y la inestabilidad social han provocado el cierre de negocios, la cancelación de inversiones y un “toque de queda” autoimpuesto en sectores como el turismo, restaurantes y construcción.
- Crisis en el sector agrícola: La sequía y el bajo desempeño del sector agropecuario, pilar económico del estado, han provocado una caída significativa en la generación de empleo temporal.
- Aumento de la informalidad: Sinaloa cerró 2025 con casi el 47% de su población ocupada en la informalidad. El aumento de la inseguridad ha forzado a los pequeños negocios a cerrar, empujando a los trabajadores hacia actividades no formales sin prestaciones sociales.
- Falta de inversión y modelos de desarrollo: Se señala una insuficiencia en la política económica estatal para atraer inversión y crear empleos permanentes y de calidad. La pérdida de empleos formales acumulada entre 2023 y 2026 supera las 24,000 plazas.
- Desajuste en la fuerza laboral: Existe una disparidad entre la oferta de empleo y la alta demanda de puestos de trabajo por parte de los jóvenes, lo que intensifica la precarización laboral.

Entre marzo de 2024 y marzo de 2026, se perdieron más de 22,000 empleos formales en Sinaloa, según datos reportados por el IMSS.

Creeríamos que el incremento al salario mínimo nos favorece, pero en mi opinión creo que esto no es así, ya que los empresarios se ven forzados a tener mayores gastos para poder cumplir la nómina, y esto los obliga a incrementar los precios en sus productos. Esto a su vez nos deja donde comenzamos.

Sumemos la gran crisis que nos está golpeando en nuestro Estado.

Crisis llamada narco guerra, la cual nos resta aún más la oportunidad de poder tener un trabajo dejando por un lado lo digno, y poniendo en primer lugar la subsistencia de las familias sinaloenses.

Son muchos los factores que dificultan actualmente ese tan anhelado trabajo digno. Esto no quiere decir que no logremos llegar a obtener dicho empleo o ingreso, Tampoco quiere decir que una persona preparada académicamente hablando, tenga mayor oportunidad que la que no cuenta con dicha preparación, en estos tiempos cuenta con mayores ingresos toda aquella persona que cuenta con habilidades en oficios. por ejemplo, un carpintero, herrero, plomero, una estilista tienen mayores ingresos que un profesionista. Esto nos habla de una transformación en las oportunidades de trabajo.

Desafortunadamente las crisis nos han obligado a buscar alternativas o a tener que contar con 2 o hasta 3 tipos distintos ingresos para poder lograr tener una mejor calidad de vida, mencionando de nueva cuenta el incremento de todos los costos, el estilo de vida siempre tendrá una tendencia al alza.

Todo esto siempre complicara el tener una buena oportunidad de un trabajo digno. A su vez nos trae otras complicaciones, como un estado emocional sobre cargado por tanta presión de no contar con los recursos adecuados para cada hogar. Nuestro Estado el estilo de vida y la vida misma es cara, esto también se lo adjudico a los poderes facticos ya que ellos se han encargado de encarecer cualquier producto en nuestro Estado. Es mi percepción de vida.

Hablando de mi vida, pongo mi ejemplo, con una licenciatura, una carrera técnica, estoy forzado a tener hasta 3 empleos para poder llevar y cumplir con las demandas en mi hogar, aclaro, mi estilo de vida no es uno que este lleno de lujos, simplemente trato de brindar a mi familia una vida digna. para todos o la mayoría llega a ser frustrante, desesperante el tener todas las ganas, la energía, la preparación y que el resultado sea desilusionante, ya que no te alcanza para la vida que deseas.

Todo esto que comento crea una vida acelerada que nos obliga a dejar de convivir, disfrutar varios momentos con nuestros seres más queridos.

Entonces aquí la pregunta. ¿será prudente sacrificar todo para poder obtener un ingreso digno?, aquí olvidemos ya ese trabajo digno, mejor reformulemos el titulo y digamos: ¿será mejor sacrificar los momentos más bonitos y preciados de la vida por un ingreso digno? todo esto nos dice que debemos sentarnos y ver de qué manera podemos cambiar el curso de la historia económica de nuestra localidad, y así poder conseguir ese trabajo digno, dejar la incertidumbre y asegurar la certeza.

Claro que el poder llegar a eso no es una tarea fácil. Pero tampoco es imposible.

La tarea es de todos. Tenemos que poner el grano de arena y no señalar, si no actuar.



COMISIÓN ESTATAL DE LOS DERECHOS HUMANOS SINALOA

¿Cómo presentar una queja en la CEDH Sinaloa?

¿Qué es una queja?

Es la solicitud que hace una persona por escrito, verbal, en lenguaje de señas o escritura braille para que la CEDH investigue la presunta violación de derechos humanos por actos u omisiones de autoridades y servidores públicos en el territorio estatal.

¿Quién puede presentarla?

Cualquier persona dentro del estado de Sinaloa, mexicana o extranjera.

¿Cómo puedo presentarla?

En nuestra página:
www.cedhsinaloa.org.mx

Por correo electrónico:
informacion@cedhsinaloa.org.mx

Por teléfono:
Lada sin costo:
800-672-92-94

OFICINA CENTRAL

Ruperto L. Paliza No. 566 sur, esquina con Ignacio Ramírez,
Col. Miguel Alemán, C.P. 80200, Culiacán, Sinaloa.

(667) 752-24-21 · (667) 752-25-75 | Lada sin costo: 800-672-92-94 | informacion@cedhsinaloa.org.mx

OFICINAS REGIONALES

LOS MOCHIS

Calle Niños Héroes No. 781 Sur,
Col. Bienestar,
C.P. 81200, Los Mochis, Sinaloa.

(668) 817-02-25
vzn@cedhsinaloa.org.mx

GUASAVE

Av. Dr. De la Torre No. 600, Local 6,
Planta Baja, Edificio "Rosa",
Col. Centro, C.P. 81000, Guasave, Sinaloa.

(687) 871-61-37
vzg@cedhsinaloa.org.mx

GUAMÚCHIL

Calle 22 de Diciembre y Calle Vicente Guerrero, No. 113, Local F,
Col. Centro, C.P. 81400,
Guamúchil, Sinaloa.

(673) 732-80-04
vze@cedhsinaloa.org.mx

MAZATLÁN

C. Ramón López Alvarado #329,
Fracc. Tellería, C.P. 82017,
Mazatlán, Sinaloa.

(669) 986-85-99
vzs@cedhsinaloa.org.mx