

MAYO 2025



NO. 005

El Ciudadano

Ciudad de México





MOVIMIENTO DE LA ALEGRÍA

★ UNA NOCHE CON OVARIOS ★

En el Movimiento Chilango celebramos a las mamás en su día de una manera distinta, con música, baile y mucha energía. Un espacio para cantar, reír, conectar y disfrutar.

Porque el **derecho al descanso y la diversión** para ellas no es un lujo sino **una necesidad**, esta noche fue para que soltaran, se reencontraran y gozaran rodeadas de buena vibra.

Las madres merecen momentos donde **se reconozca el trabajo de cuidar** y también el **derecho a divertirse**.

Porque una mamá que se cuida, se fortalece. Y una mamá fuerte, cambia realidades.



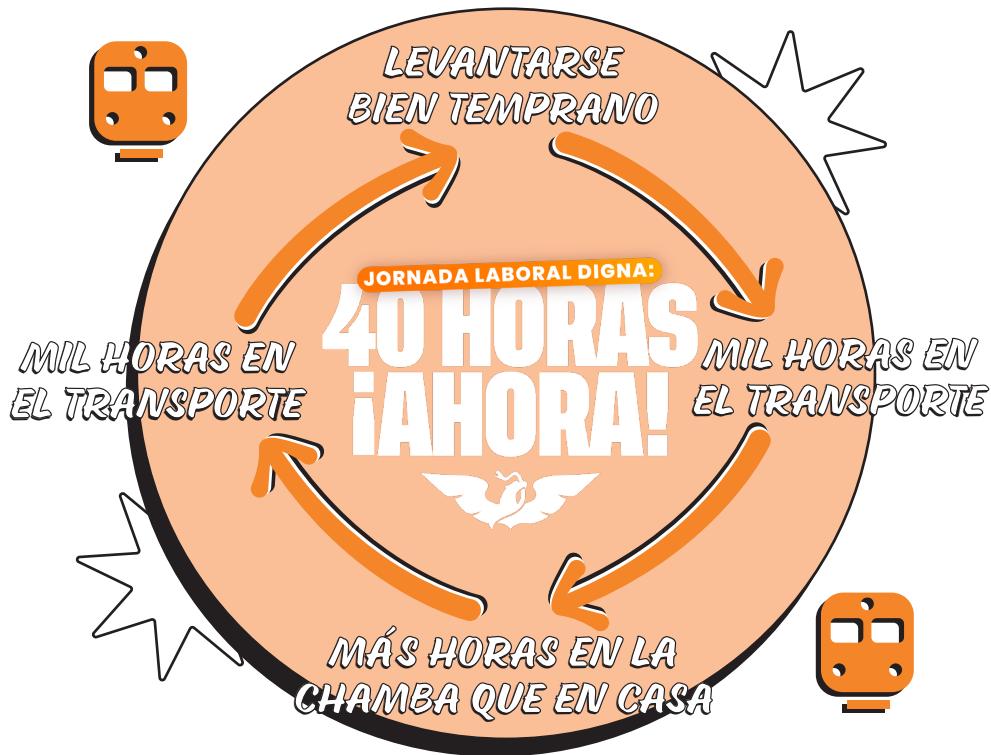
NO TIENES QUE ELEGIR ENTRE:
**TRABAJO
O FAMILIA**

JORNADA LABORAL DIGNA:
**40 HORAS
¡AHORA!**





¿TRABAJAR PARA VIVIR O VIVIR PARA TRABAJAR?



En la CDMX, millones de personas pierden aproximadamente **cuatro horas** al día solo en los trayectos entre su casa y el trabajo. Las **largas distancias, las jornadas laborales largas y un transporte ineficiente** nos cuestan salud, tiempo y calidad de vida.

Durante la Semana de la Movilidad salimos a las calles con la meta de reunir **5000 firmas chilangas que exigen ciclovías seguras, banquetas en buen estado y un transporte público funcional.**

A la par, luchamos por una **jornada laboral de 40 horas**. Trabajar menos y movernos mejor no es un lujo: es una necesidad.

Vamos por una movilidad digna y jornadas justas.



JUAN ZAVALA
DIPUTADO FEDERAL

¿CUÁNTA VIDA TE CUESTA TU CHAMBA?

40 HORAS LAHORA!

¿PASAS MÁS TIEMPO EN EL TRANSPORTE QUE EN TU CASA?

¿NO TIENES NI UN DÍA PARA TI O TU FAMILIA?

¿TU SEMANA LABORAL SUPERA LAS 48 HORAS?

¿TU DÍA A DÍA SÓLO ES EL TRABAJO?

Si respondiste "sí" a alguna, **ite urgent las 40 horas!**
Únete a la causa @movciudadanocmx

ALEJANDRO PIÑA
COORDINADOR ESTATAL

PARA PONER UN ALTO A CICLOVÍAS EN MAL ESTADO
Pongo mi firma





LA FUERZA ES DE TODAS

*MAMÁS EN MOVIMIENTO: SEI





ENTIRTE BIEN ES TU DERECHO*



En Movimiento Ciudadano sabemos que el **cuidado personal y emocional** no es un lujo, **¡es un derecho!** y una necesidad! Por ello, este 10 de mayo lo celebramos con una idea muy clara: **las mamás también merecen tiempo para ellas.**

Ser mamá es una experiencia única, que muchas veces se vive sin pausas ni respiros. Hay mamás que sacan adelante a su familia solas, que cuidan a todos y todas a su alrededor, y que rara vez se detienen a pensar en **su propio bienestar.**

Desde Movimiento Ciudadano reconocemos el **autocuidado** como forma de hacerles justicia. Cuidarse a sí mismas debería ser natural, justo y necesario, es **su derecho disfrutar del ocio, la recreación y la diversión.**

Armamos una clase de «spinning» desde las alturas, un espacio para que las mamás se activaran, reconectaran con su cuerpo, respiraran y se llenaran de energía. **Una pausa solo para ellas**, lejos de la rutina, donde se sintieran **libres y poderosas**.

Estas actividades son parte de nuestra **Agenda de Cuidados**: una propuesta que pone en el centro el **bienestar integral**. Porque no se trata solo de cuidar a otros, también se trata de reconocer el **derecho de cada mujer** a disfrutar, a sentirse plena, saludable y feliz.



Esta edición consta de 10 000 ejemplares y se terminó de imprimir en mayo de 2025 en los talleres del C. Gabriel Jiménez Ortiz, ubicados en la calle Sericultura número 41, interior 2, colonia 20 de noviembre, alcaldía Venustiano Carranza, C. P. 15300, Ciudad de México, CDMX.





POR LA CIUDAD

LA FUERZA NARANJA CELEBRA MAYO CON ALEGRÍA

Durante este mes, recorrimos diversas alcaldías de la CDMX para **celebrar a las niñas y niños**, a las y los **docentes**, y por supuesto, a todas las **mamás**.

En cada celebración hubo momentos llenos de diversión y mucho aprendizaje. Lo más valioso fue escuchar a quienes participaron, especialmente a las infancias, quienes compartieron **cómo imaginan un México nuevo**.

Reafirmamos nuestro compromiso con **los derechos de las niñas y niños**, siempre buscando su **bienestar y desarrollo**.

En Movimiento Ciudadano creemos que el futuro de la CDMX se construye **escuchando y trabajando en comunidad**.





CASA NARANJA INAUGURA SALA DE LACTANCIA

Amamantar no debería ser un reto en la vida laboral de ninguna mujer. Muchas madres trabajadoras enfrentan la falta de espacios dignos para alimentar a sus hijos e hijas, por lo que la lactancia se vuelve incómoda e injusta.

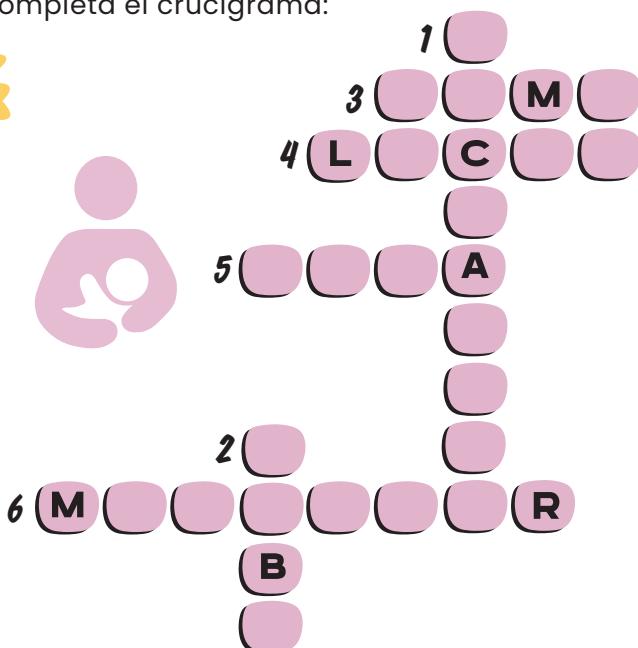
En Casa Naranja abrimos nuestra primera sala de lactancia: un espacio cómodo y seguro para que las mamás de nuestro movimiento puedan alimentar con amor.

Creemos que la lactancia es un derecho, no un lujo. Ninguna madre debería tener que elegir entre trabajar o cuidar.

La leche materna es única: alimenta, protege y fortalece la salud de los bebés en los primeros mil días de vida.



Completa el crucigrama:



VERTICAL

- Proceso natural de alimentar al bebé con leche desde el pecho.
- Recién nacido que depende del cuidado y nutrición.

HORIZONTAL

- Persona que da leche al bebé, símbolo de amor y nutrición.
- Alimento natural que la madre produce para nutrir y proteger al bebé.
- Lo que empieza al nacer y se fortalece con el amor.
- Adjetivo que describe lo relacionado con la madre.

MOVIMIENTO CIUDADANO ES LA SEGUNDA FUERZA DE MÉXICO



Votos por partido en Durango y Veracruz
Elecciones de Ayuntamientos, 2025



@movciudadanocmx

@MovCiudadanoCMX

Movimiento Ciudad de México