

Instrucciones para enviar la carta por correo electrónico

Sigue estos pasos para enviar correctamente la carta de solicitud:

1. **Abre tu correo electrónico**

Puede ser Gmail, Outlook, Yahoo u otro servicio de correo electrónico de tu preferencia.

2. **Crea un correo nuevo**

Da clic en “Redactar”, “Nuevo mensaje” o la opción equivalente.

3. **Copia el asunto del correo**

El asunto ya viene incluido en la carta de solicitud.
Cópialo exactamente igual y pégalo en el campo “Asunto” del correo.

4. **Copia la carta de solicitud**

Ve a la segunda página de este documento, copia todo el texto de la carta y pégalo en el cuerpo del correo.

5. **Edita únicamente la fecha y tus datos personales**

Antes de enviar el correo, modifica solo la parte del inicio y final de la carta donde se indica:

Nombre completo.

Si eres: Trabajador/a - Organización (especificar cuál) - Colectivo (especificar cuál) - Ciudadano/a.

Estado de la república .

6. **No es necesario cambiar nada más del texto**

7. **Copia las direcciones de correo (envío por tandas)**

- En el apartado “Para:”, pega las direcciones de correo electrónico que se proporcionan en la lista incluida más abajo.
- **Copia y pega SOLO de 10 a 15 correos por envío.**
- **Envía varios correos**, repitiendo el mismo texto.
- **Importante:** No envíes más de 15 correos en un solo mensaje, ya que podría irse a spam y no llegar a su destino.

Coloca las direcciones en el campo CCO (copia oculta).

8. **Envía el correo**

Revisa que:

- a. Las direcciones estén bien copiadas
- b. El asunto sea el correcto
- c. Tu nombre y tipo de participación estén bien escritos

9. Finalmente, da clic en “**Enviar**”.

Correos Lista nacional

Tanda 1:

alfonso.cepeda@senado.gob.mx,
o.laura.castillo@senado.gob.mx,
javier.corralj@senado.gob.mx,
susannaharp@senado.gob.mx,
o.alejandro.esquer@senado.gob.mx,
edith.lopez@senado.gob.mx,
gerardo.norona@senado.gob.mx,
malu.micher@senado.gob.mx,
adan.lopez@senado.gob.mx,
laura.esquivel@senado.gob.mx,
alejandro.murat@senado.gob.mx,
michel.gonzalez@senado.gob.mx,
emmanuel.reyes@senado.gob.mx,
lilly.tellez@senado.gob.mx,
ricardo.anaya@senado.gob.mx,

Correos Representantes de Estados de la República

Tanda 3:

martindelcampo@senado.gob.mx,
nora.ruvalcaba@senado.gob.mx,
maria.diazm@senado.gob.mx,
armando.ayala@senado.gob.mx,
julietta.ramirez@senado.gob.mx,
o.homero.davis@senado.gob.mx,
lucia.trasvina@senado.gob.mx,
susana.zatarain@senado.gob.mx,
anibal.ostoa@senado.gob.mx,
maria.kantun@senado.gob.mx,
francisco.barreda@senado.gob.mx,
o.francisco.barreda@senado.gob.mx,
jose.cruzc@senado.gob.mx,
sasil.deleon@senado.gob.mx,
luis.melgar@senado.gob.mx,

Tanda 4:

o.juan.loera@senado.gob.mx,
andrea.chavez@senado.gob.mx,
mario.vazquezr@senado.gob.mx,
francisco.chiguil@senado.gob.mx,
cynthialopezcastro@senado.gob.mx,
karen.castrejon@senado.gob.mx,
luis.salazar@senado.gob.mx,
cecilia.guadiana@senado.gob.mx,
miguel.riquelme@senado.gob.mx,

Tanda 2:

cristina.ruiz@senado.gob.mx,
raymundo.bolanos@senado.gob.mx,
karla.toledo@senado.gob.mx,
o.marko.cortes@senado.gob.mx,
maki.ortiz@senado.gob.mx,
luis.silva@senado.gob.mx,
geovanna.banuelos@senado.gob.mx,
manuel.velasco@senado.gob.mx,
yeidckol.polevnsky@senado.gob.mx,
pablo.angulo@senado.gob.mx,
alejandra.barrales@senado.gob.mx,
alejandro.moreno@senado.gob.mx,
amalia.garcia@senado.gob.mx,
clemente.castaneda@senado.gob.mx,
alberto.anaya@senado.gob.mx,

virgilio.mendoza@senado.gob.mx,
mely.romero@senado.gob.mx,
ana.hernandez@senado.gob.mx,
alejandro.gonzalez@senado.gob.mx,
lilia.valdez@senado.gob.mx,
gina.campuzano@senado.gob.mx,

Tanda 5:

higinio.martinez@senado.gob.mx,
o.mariela.gutierrez@senado.gob.mx,
enrique.vargas@senado.gob.mx,
ricardo.sheffield@senado.gob.mx,
virginia.magana@senado.gob.mx,
miguel.marquez@senado.gob.mx,
jfelix.salgado@senado.gob.mx,
beatriz.mojica@senado.gob.mx,
manuel.anorve@senado.gob.mx,
cuauhtemoc.ochoa@senado.gob.mx,
simey.olvera@senado.gob.mx,
o.alma.viggiano@senado.gob.mx,
carlos.lomeli@senado.gob.mx,
rocio.corona@senado.gob.mx,
francisco.ramireza@senado.gob.mx,

Tanda 6:

raul.moron@senado.gob.mx,
reyna.ascencio@senado.gob.mx,
araceli.saucedo@senado.gob.mx,
victor.mercado@senado.gob.mx,
juanita.guerra@senado.gob.mx,
angel.garcia@senado.gob.mx,
miguel.jarero@senado.gob.mx,
ivideliza.reyes@senado.gob.mx,
o.jasmine.bugarin@senado.gob.mx,
waldo.fernandez@senado.gob.mx,
blanca.diaz@senado.gob.mx,
luis.colosio@senado.gob.mx,
antonino.morales@senado.gob.mx,
luisa.cortes@senado.gob.mx,
laura.estradam@senado.gob.mx,

Tanda 7:

ignacio.mier@senado.gob.mx,
liz.sanchez@senado.gob.mx,
nestor.camarillo@senado.gob.mx,
agustin.dorantes@senado.gob.mx,
beatriz.robles@senado.gob.mx,
maria.murguia@senado.gob.mx,
eugenio.segura@senado.gob.mx,
anahi.gonzalez@senado.gob.mx,
[oficina.mayuli.martinez@senado.gob.m](mailto:oficina.mayuli.martinez@senado.gob.mx)
[x](#),
gilberto.hernandez@senado.gob.mx,

veronica.rodriguez@senado.gob.mx,
ruth.gonzalez@senado.gob.mx,
enrique.inzunza@senado.gob.mx,
imelda.castro@senado.gob.mx,
paloma.sanchez@senado.gob.mx,

Tanda 8:

heriberto.aguilar@senado.gob.mx,
lorenia.valles@senado.gob.mx,
oscar.canton@senado.gob.mx,
alejandra.arias@senado.gob.mx,
jose.herrerad@senado.gob.mx,
jose.gomezle@senado.gob.mx,
olga.sosa@senado.gob.mx,
imelda.sanmiguel@senado.gob.mx,
alvarez.lima@senado.gob.mx,
oficina.ana.lilia.rivera@senado.gob.mx,
anabell.avalos@senado.gob.mx,
manuel.huerta@senado.gob.mx,
raquel.bonilla@senado.gob.mx,
miguel.yunes@senado.gob.mx,
jcarlos.ramirez@senado.gob.mx,

Tanda 9:

veronica.camino@senado.gob.mx,
rolando.zapata@senado.gob.mx,
saul.monreal@senado.gob.mx,
veronica.diaz@senado.gob.mx,
claudia.anaya@senado.gob.mx

Asunto: Inconformidad ciudadana ante la iniciativa presidencial de reducción de la jornada laboral

[Tu nombre completo]

[Fecha] [Ciudad, Estado, código postal]

Estimado Senador / Senadora [Nombre completo del Senador / Senadora] :

Yo, [Tu nombre], ciudadana y trabajadora de México, me dirijo a usted para expresar mi inconformidad con la iniciativa de reforma en materia laboral para la reducción de la jornada laboral a 40 horas propuesta por la presidencia.

Considero que esta propuesta presidencial es una simulación que carece de aspectos importantes que impacten realmente en la vida de la clase trabajadora del país.

A continuación, me permito enumerar algunos de los puntos que me preocupan y por lo cual rechazo la propuesta presidencial en su contenido actual:

- 1) La iniciativa **no incluye dos días constitucionales de descanso obligatorio**, lo que significa que las personas trabajadoras no tendrán un descanso adecuado para recuperarse y disfrutar de su tiempo libre.
- 2) Posibilita las jornadas de 12 horas diarias por 4 días, lo que puede llevar a la sobre explotación de la población trabajadora y afectar su salud y bienestar.
- 3) La propuesta abarata las horas extra, ya que el esquema planteado aumenta de 9 a 12 horas las horas extra que se pagan al doble, lo que es un perjuicio directo al salario de la población trabajadora.
- 4) La reducción a la jornada de 40 horas debería ser inmediata, no gradual, para que la clase trabajadora pueda disfrutar de los beneficios de inmediato.
- 5) Modifica en la Ley Federal del Trabajo los conceptos de patrón y jornada laboral a algo ambiguo, lo que puede ser utilizado por los empleadores a su favor y en perjuicio de la clase trabajadora.
- 6) La iniciativa abandona a la clase trabajadora al dejarle la responsabilidad de negociar bajo mutuo acuerdo con el patrón la distribución de la jornada laboral, En un país donde la mayoría no puede negociar con su empleador, la flexibilidad es precarización laboral.
- 7) La propuesta no garantiza ni especifica mecanismos de vigilancia claros, ni otorga capacidades reales a las personas trabajadoras para denunciar si los empleadores incumplen dicho acuerdo.
- 8) **La reforma ignora a las mujeres trabajadoras y excluye la perspectiva de cuidados.** Sin dos días de descanso, se perpetúa la doble jornada que recae sobre las mujeres.

Me preocupa que esta propuesta no considere las necesidades, derechos y las condiciones reales de vida de la clase trabajadora, y que en lugar de mejorar las empeore. Por lo tanto, le solicito que tome en cuenta mis puntos de vista y que trabaje para que se realicen cambios significativos en beneficio de la clase obrera de México.

Agradezco su atención a esta carta y espero una respuesta.

Atentamente,

[Tu nombre]