

# *Promesa familiar para eliminar la violencia*

Para crear la paz hay que empezar con nosotros mismos como personas y con nuestra familia. Cada uno de los miembros de la familia \_\_\_\_\_ nos comprometemos a no actuar violentamente y a trabajar por la paz, de palabra y obra.

## **Respetándome a mí mismo y a los otros**

Actuar con respeto, reconocer los dones de otros, evitar las críticas destructivas, los insultos, la violencia física, las amenazas y el comportamiento autodestructivo.

## **Comunicándome mejor**

Compartir mis sentimientos e ideas honestamente, expresar mi enojo sin lastimar a nadie, resolver los problemas pacíficamente.

## **Escuchando atentamente**

Escuchar con cuidado a los otros, especialmente a los que no están de acuerdo conmigo, ser considerado con los sentimientos y necesidades de otros y no tratar de salirme siempre con la mía.

## **Perdonando de corazón**

Pedir perdón y enmendar mi falta cuando he herido a alguien, perdonar a otros y evitar guardar resentimientos.

## **Respetando a la naturaleza**

Tratar al medio ambiente y a todas las cosas vivientes con respeto y cariño incluyendo nuestras mascotas y plantas.

## **Divertirnos creativamente**

Seleccionar juguetes y formas de entretenimiento que apoyan los valores familiares y evitar el entretenimiento que presenta a la violencia como algo excitante, divertido o aceptable.

## **Siendo valientes**

Denunciar la violencia en todas sus formas y en cualquier lugar, el hogar, la escuela, el trabajo, el barrio y abogar por aquellos que son tratados injustamente.

Esta es nuestra promesa. Estas son nuestras metas. Nosotros mismos evaluaremos nuestro avance una vez al mes, el día \_\_\_\_\_, por los próximos seis meses para ayudarnos unos a otros a ser gente de paz.

Los miembros de la familia comprometidos con esta promesa firman abajo:

---

---

---

*Eliminando la violencia, una familia a la vez, empezando con la nuestra*