

Te invitamos a firmar este  
**Acuerdo de Paz Individual**  
como un paso para  
**promover**  
**la paz en casa y en la**  
**comunidad.**

Es necesaria una  
combinación de  
**educación, cambios en**  
**las relaciones,**  
**negociación y**  
**diálogo** para  
**alcanzar la transformación**  
**personal y social** reflejada  
en este  
**Acuerdo de Paz**  
**Individual**

# ACUERDO DE PAZ INDIVIDUAL

## A partir de hoy:

1. Reconoceré y aceptaré mi responsabilidad por no siempre practicar conductas saludables en todas mis relaciones.
2. Pondré fin inmediatamente a cualquier forma de violencia física que pudiera estar cometiendo.
3. Me educaré sobre todas las formas de violencia doméstica y abuso descritas como FEEEVSA (formas de abuso Físico, Emocional, Económico, Espiritual, Verbal, Sexual y Acecho). *[ver el reverso]*
4. Aprenderé más sobre mis propias conductas y cómo éstas pueden parecer irrazonables, abusivas o amenazantes para otras personas, respetando a quienes me ofrezcan reflexiones.
5. Eliminaré toda forma de abuso FEEEVSA hacia mi pareja, mis ex parejas, hijas, hijos y otras personas.
6. Me responsabilizaré y haré enmiendas ante otras personas, si procede, por el daño que mi comportamiento les haya ocasionado.
7. Buscaré ayuda para detener mis conductas si empezara a incumplir este Acuerdo de Paz.
8. Educaré a otras personas (mi pareja, mis hijas e hijos, colegas) sobre este Acuerdo de Paz y les invitaré a firmarlo.
9. Promoveré políticas y prácticas sociales que generen más oportunidades de apoyo a la paz en casa para jóvenes y personas adultas.
10. Contactaré al Centro para la Paz en Casa si ocurriera violencia en mis relaciones interpersonales o mi comunidad y si necesitara ayuda que me permita comprender qué hacer para "actuar".
11. Ampliaré mi compromiso con la igualdad en todas mis relaciones valorando y respetando una diversidad que incluye el género, la raza, edad, clase y orientación sexual.

Al hacer estos acuerdos y aplicarlos a mi vida, creo y mantengo relaciones saludables, amorosas e igualitarias para mí, mi pareja, mi familia y mi comunidad.

---

FIRMA

---

FECHA

---

TESTIGO

F

E

E

E

V

S

A

**Físico** – Este abuso incluye golpear a una persona, restringirla, bloquear su paso, escupirle, apretarla, sacudirla, ahogarla o impedir que entre a su casa. Otras manifestaciones son lanzar, golpear, romper o desordenar objetos frente a ella. También incluye amenazar o provocar dolor, sufrimiento o muerte a mascotas por venganza, para controlar o atemorizar. Las mascotas pueden sufrir lesiones inexplicables, problemas de salud, discapacidad permanente o desaparecer del hogar.

**Emocional** – Este tipo de abuso es no dar, deliberadamente, las 4 A (Aceptación, Aprecio, Atención y Afecto) con el único propósito de controlar o coaccionar. Otras estrategias de abuso emocional son humillar a una persona, llamarla por nombres ofensivos, decirle que está loca, utilizar juegos mentales, celos o manipulaciones, tratarla como una empleada personal, tomar todas las “grandes” decisiones, invadir su privacidad, darle el “tratamiento silencioso” o la “mirada perversa” y usar posturas corporales tales como brazos cruzados, manos sobre las caderas, cara de ira y/o poner los ojos en blanco. Otras formas de abuso emocional son aislar a una persona controlando lo que hace, a quién mira, con quién habla y adónde va; utilizar a niñas y niños para hacer que su madre o padre se sienta culpable; o manipular las visitas a hijas e hijos como una manera de hostigamiento.

**Económico** – Abuso económico es controlar los recursos financieros de una persona contra su voluntad. Incluye impedirle que consiga o conserve un empleo, obligarla a pedir dinero o sólo darle una mesada, quitarle su propio dinero o prohibirle que lo administre.

**Espiritual** – Este abuso consiste en desgastar e incluso denigrar el espíritu, la voluntad o la moral de otra persona. Incluye burlarse de sus creencias y costumbres espirituales, impedirle practicarlas o usar una interpretación inapropiada de las doctrinas espirituales para ejercer control sobre ella o sus familiares.

**Verbal** – Este abuso involucra amenazar, fastidiar, ridiculizar, cosificar y trivializar. Amenazar es insinuarle a una persona que se utilizará violencia física contra ella o sus hijas e hijos. Fastidiar y ridiculizar incluyen el uso de nombres ofensivos, bromas, sarcasmo y exclusión. Cosificar es utilizar palabras que hacen parecer a una persona como un objeto indigno de respeto. Trivializar es insinuarle a una persona que es inferior, burlarse de ella, imitar su tono de voz o repetirle algo varias veces como si fuera demasiado estúpida para entender lo que se le dice.

**Sexual** – El abuso sexual incluye violar, presionar o forzar a una persona a tener relaciones sexuales cuando no las desea o hacer cosas sexuales que no le gustan. Puede ser verbal al hablar sobre el sexo cuando la otra persona no quiere o usar palabras sexuales que no desea oír. También incluye manipulación emocional, como coquetear, amenazar con tener una aventura amorosa o violar el compromiso de mantener una relación monógama.

**Acecho** – Es una conducta hostigadora o amenazante repetida, como seguir o perseguir a una persona, presentarse en su hogar o negocio, hacerle llamadas telefónicas acosadoras, dejarle mensajes escritos u objetos o vandalizar sus propiedades o posesiones.

\* \* \* \* \*

Centro para la Paz en Casa • **Líneas telefónicas de ayuda:** *Inglés* 415.924.6616 • *Español* 415.924.3456 • *ManKind* 415.924.1070

734 A Street, San Rafael, CA 94901-3923 • Tel. 415.457.2464 • Fax: 415.457.6457

administrator@c4dp.org • www.centerfordomesticpeace.org • © 2010 Center for Domestic Peace