



EPISODIO NO. 11

Causas de la violencia entre los adolescentes



EBOOK NO. 11

UNIÓN DOMINICANA DE EMISORAS CATÓLICAS



**MANUAL LECTURA PARA NIÑOS,
NIÑAS Y ADOLESCENTES**

Proyecto de creación de contenido de fomento a la lectura, podcast de niñas, niños y adolescentes.



MANUAL DE LA LECTURA PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Una producción de:

La Unión Dominicana de Emisoras Católicas (UDECA), con los auspicios de los Fondos del Ministerio de Educación de la República Dominicana.

Proyecto de fomento a la lectura, podcast de niñas, niños y adolescentes.

© UDECA

Avenida Rómulo Betancourt No. 2078,
Santo Domingo, Rep. Dom.

Tel.: 809- 482- 0575

Correo Electrónico:

info@udeca.do

Web site:

www.redudeca.org

Dirección general:

Rev. P. Kennedy Rodríguez Paniagua

Dirección Ejecutiva:

Jay Vanessa Díaz Gneco

Colaboración para la elaboración de este Manual:

Ana Margarita Pérez Salceda
Virgilio Antonio Feliz Contreras

Otras colaboraciones:

Mélida Rosario Fermin
Enmanuel Peña Feliz

Talento de podcast:

Sophia Torres
Ruth Torres

Ilustraciones y fotografías:

Fattyima Kamalysh Pozo Gutiérrez

Diagramación:

Fattyima Kamalysh Pozo Gutiérrez



CAUSAS DE LA VIOLENCIA ENTRE LOS ADOLESCENTES

5 tips para el control de ira:

1. Habla con alguien: Si te sientes enojado, habla con un amigo o un familiar sobre lo que te pasa. A veces, compartir lo que sientes ayuda mucho.

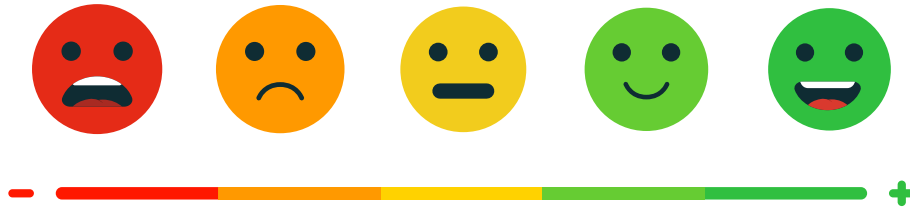
2. Dibuja o escribe: Expresar tus sentimientos a través del arte o la escritura puede ser muy liberador. Dibuja lo que sientes o escribe un diario.

3. Practica deportes: Hacer ejercicio, como jugar al fútbol o andar en bicicleta, puede ayudar a liberar la energía acumulada y sentirte mejor.

4. Tómate un descanso: Si te sientes muy enojado, date un tiempo para calmarte. Puedes ir a tu habitación, escuchar música o hacer algo que te guste.

5. Usa la respiración: Cuando sientas que la ira empieza a crecer, intenta respirar profundamente. Inhala por la nariz contando hasta cuatro, sostén la respiración un momento y luego exhala contando hasta cuatro.

LIDERES DEL MAÑANA



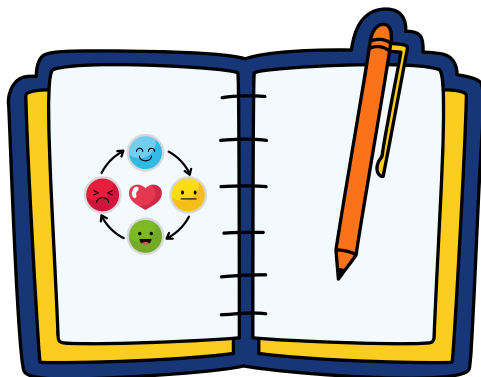
Si has comprendido todo el contenido, es hora de que respondas las siguientes preguntas relacionadas con el contenido del episodio No. 11.

1- ¿Cuáles son algunos de los factores que influyen en la violencia entre adolescentes?

2 ¿Tiene una sola causa la violencia ente adolescentes?

3. ¿Es importante prevenir la violencia?

Diario de la Paz



Objetivo

Fomentar la reflexión personal y la gestión de emociones.

Materiales

- Un cuaderno o hojas
- Lápiz o bolígrafo

Pasos

1. Escritura Diaria (5-10 minutos)

- Cada día, escribe sobre una situación que te haya causado enojo o frustración. Reflexiona sobre:
 - Qué ocurrió
 - Cómo te sentiste
 - Cómo reaccionaste
 - Una forma más pacífica de manejarlo

2. Revisión Semanal

- Al final de la semana, revisa tus escritos y elige una estrategia positiva que aplicarás en el futuro.

Consejo

Si te sientes cómodo, comparte algunas reflexiones con amigos. ¡Juntos pueden aprender y apoyarse!

LIDERES DEL MAÑANA



ENTENDIENDO LAS EMOCIONES

Las emociones son reacciones que sentimos ante diferentes situaciones. Nos ayudan a entender lo que está pasando dentro de nosotros y en el mundo que nos rodea. Aquí te explicamos algunas emociones comunes y su significado:

1. **Felicidad:** Alegría por logros o momentos agradables.
2. **Tristeza:** Sentimiento de pérdida o decepción.
3. **Enojo:** Respuesta a situaciones injustas o frustrantes.
4. **Miedo:** Reacción ante amenazas o situaciones desconocidas.
5. **Ansiedad:** Preocupación sobre el futuro o situaciones estresantes.
6. **Confusión:** Sensación de no entender lo que sientes.

Importancia de las Emociones

- **Autoconocimiento:** Te ayuda a entenderte mejor.
- **Comunicación:** Mejora tus relaciones al expresar lo que sientes.
- **Resolución de conflictos:** Facilita encontrar soluciones pacíficas.

Consejos para Manejar tus Emociones

1. **Escribe tus sentimientos:** Llevar un diario puede ser útil.
2. **Habla con alguien de confianza:** Compartir ayuda a aliviar la carga.
3. **Practica la respiración profunda:** Relajarte puede calmarte en momentos difíciles.

Recuerda, todas las emociones son válidas y aprender a gestionarlas es clave para tu bienestar.

UNIÓN DOMINICANA DE EMISORAS CATÓLICAS



Proyecto de creación de contenido de fomento a la lectura, podcast de niñas, niños y adolescentes.