

## Unit 3 - 6th Grade

Weekly family communications for lessons 14-19.

### Lesson 14: What Emotions Tell You

#### Summary

In this week's lesson, your child will learn how to recognize the kind of information their emotions can give them in different situations and how that information can be useful.

#### Question

Ask your child what type of emotions they felt today. Tell them the emotions you felt. What information did they get from those emotions? What did your emotions tell you?

### Lesson 15: Emotions and Your Brain

#### Summary

In this week's lesson, your child will learn how different parts of their brains play a part in managing their strong emotions.

#### Question

Ask your child to teach you about some of the different parts of the brain and how they manage emotions. Look up a picture or video of the brain and learn some more!

### Lesson 16: How Emotions Affect Your Decisions

#### Summary

In this week's lesson, your child will analyze how strong emotions can influence their decision-making abilities, as well as how those decisions can affect their relationships.

#### Question

Ask your child what sorts of things trigger strong emotions in them. Ask them how you can show support when those things happen.

### Lesson 17: Managing Your Emotions

#### Summary

In this week's lesson, your child will learn and practice several emotion-management strategies to help them make good decisions when they're feeling a strong emotion.

#### Question

Ask your child what strategy they like to use when they realize they need to manage their emotions. Share a strategy you like to use and see if it's also helpful for them.

### **Lesson 18: What Works Best for You?**

#### Summary

In this week's lesson, your child will practice choosing an emotion-management strategy that works best for them in a given setting. They'll look at several different settings and pick a strategy they think will work for them.

#### Question

Discuss different scenarios that might happen at home or school where your child might need to use an emotion-management strategy. Talk through the scenarios and ask your child to share their thinking and reasoning with you.

### **Lesson 19: Raising Awareness About Managing Emotions**

#### Summary

In this week's lesson, your child will create a storyboard (a visual plan for a video) that will inform their peers about the benefits of using emotion-management strategies.

#### Question

Ask to see your child's storyboard. If they can't bring it home, ask them to describe it to you.

## **Unit 3 - 6th Grade**

Weekly family communications for lessons 14-19.

### **Lección 14: Qué le dicen las emociones**

#### Resumen

En la lección de esta semana, su hijo aprenderá cómo reconocer el tipo de información que pueden darle sus emociones en diferentes situaciones y cómo esa información puede ser útil.

Pregunta

Pregunte a su hijo qué tipo de emociones sintió hoy. Mencione las emociones que sintió usted. ¿Qué información obtuvo su hijo de esas emociones? ¿Qué le indicaron a usted sus emociones?

## Lección 15: Las emociones y su cerebro

Resumen

En la lección de esta semana, su hijo aprenderá cómo diferentes partes de su cerebro desempeñan una función en el control de sus emociones fuertes.

Pregunta

Pida a su hijo que le enseñe sobre algunas de las diferentes partes del cerebro y cómo estas controlan las emociones. ¡Busquen una imagen o un video del cerebro y aprendan un poco más!

## Lección 16: Qué efecto tienen las emociones en sus decisiones

Resumen

En la lección de esta semana, su hijo analizará cómo las emociones fuertes pueden influir en su capacidad para tomar decisiones, y también cómo esas decisiones pueden afectar sus relaciones.

Pregunta

Pregunte a su hijo qué tipo de cosas le desencadenan emociones fuertes. Pregúntele cómo puede usted mostrar su apoyo cuando le ocurren esas cosas.

## Lección 17: Controlar sus emociones

Resumen

En la lección de esta semana, su hijo aprenderá y practicará varias estrategias para el control de las emociones como ayuda para tomar buenas decisiones cuando sienta una emoción fuerte.

Pregunta

Pregunte a su hijo qué estrategia prefiere usar cuando se da cuenta de que necesita controlar sus emociones. Comparta una estrategia que a usted le guste usar y vea si también es útil para su hijo.

## Lección 18: Qué le funciona mejor

### Resumen

En la lección de esta semana, su hijo practicará la elección de una estrategia de control de las emociones que le resulte más conveniente en un entorno determinado. Analizará varios entornos diferentes y elegirá una estrategia que crea que le resultará conveniente.

### Pregunta

Discuta diferentes situaciones que podrían ocurrir en el hogar o la escuela en las que su hijo necesitaría usar una estrategia para el control de las emociones. Hablen de las situaciones, y pida a su hijo que comparta sus pensamientos y razonamientos con usted.

## Lección 19: Crear conciencia acerca del control de las emociones

### Resumen

En la lección de esta semana, su hijo creará un guión gráfico (un plan visual para un vídeo) que informará a sus compañeros sobre los beneficios de usar estrategias para el control de las emociones.

### Pregunta

Pida ver el guión gráfico de su hijo. Si su hijo no puede llevarlo al hogar, pídale que lo describa.