

Grade 7: Family Communications - Second Step

Scroll down for Spanish translation - Traducción al español a continuación

Unit 3

Weekly family communications for lessons 14–19.

Lesson 14: Emotions Matter

Summary

In this week’s lesson, your child will learn how their brain handles strong emotions and brainstorm positive and negative decisions they might make when they feel a strong emotion.

Question

Ask your child about a negative decision they recently made because they were feeling a strong emotion. Help them think about how they can turn that negative decision into a positive one if they feel that emotion again.

Lesson 15: Feel, Think, Do

Summary

In this week’s lesson, your child will distinguish thoughts from emotions. They will also analyze how emotions affect their thoughts, and how their thoughts can influence the decisions they make.

Question

Ask your child to explain the difference between an emotion and a thought. Take turns expressing sentiments aloud and having the other person identify if the sentiments are thoughts or emotions. (For example, Emotion: “I’m so mad at the coach for not putting me in the game.” Thought: “That’s it—I quit!”)

Lesson 16: Unhelpful Thoughts

Summary

In this week’s lesson, your child will distinguish between helpful thoughts, which are thoughts that can help them make good decisions, and unhelpful thoughts, which are thoughts that can lead to negative decisions.

Question

Tell your child about a helpful thought you recently had and the decision you made because of it. Ask them to share a helpful thought they had as well. If they can't think of anything, point out something positive they did recently and help them identify the thought that went along with it.

Lesson 17: Reframing Unhelpful Thoughts

Summary

In this week's lesson, your child will learn ways to reframe unhelpful thoughts into helpful thoughts.

Question

Ask your child to explain the difference between helpful and unhelpful thoughts. Tell your child about an unhelpful thought you had today and how you were able to change it to a helpful thought. Ask your child if they had an unhelpful thought and how you can support them in changing it to a helpful thought.

Lesson 18: Practicing Positive Self-Talk

Summary

This week, your child will practice a strategy called positive self-talk to help them reframe unhelpful thoughts.

Question

Ask your child to explain what "negativity bias" is. Share with each other one or more good things that happened today.

Lesson 19: Making Better Decisions

Summary

In this week's lesson, your child will share strategies for how to interrupt unhelpful thoughts and manage strong emotions with their peers by creating a comic strip.

Question

Ask to see your child's comic strip. If they don't have the comic strip, ask them to explain it to you.

Unit 3

Weekly family communications for lessons 14–19.

Lección 14: Las emociones importan

Resumen

En la lección de esta semana, su hijo aprenderá cómo el cerebro maneja las emociones fuertes y hará una lluvia de ideas sobre las decisiones positivas y negativas que podría tomar cuando sienta una emoción fuerte.

Pregunta

Pregunte a su hijo sobre alguna decisión negativa que este haya tomado recientemente por estar sintiendo una emoción fuerte. Ayúdelo a pensar en cómo puede convertir esa decisión negativa en positiva si vuelve a sentir esa emoción.

Lección 15: Sentir, pensar, hacer

Resumen

En la lección de esta semana, su hijo distinguirá los pensamientos de las emociones. También analizará cómo las emociones afectan sus pensamientos, y cómo sus pensamientos pueden influir en las decisiones que toma.

Pregunta

Pida a su hijo que le explique la diferencia entre una emoción y un pensamiento. Túrnense para expresar sentimientos en voz alta y hacer que la otra persona identifique si los sentimientos son pensamientos o emociones. (Por ejemplo, Emoción: “Estoy tan furioso con el entrenador porque no me eligió para el partido”. Pensamiento: “¡Me cansé, renunció!”)

Lección 16: Pensamientos inútiles

Resumen

En la lección de esta semana, su hijo distinguirá entre pensamientos útiles, que son pensamientos que pueden ayudarlo a tomar buenas decisiones, y pensamientos inútiles, que son pensamientos que pueden llevar a decisiones negativas.

Pregunta

Cuéntele a su hijo sobre algún pensamiento útil que usted haya tenido recientemente y la decisión que tomó debido a él. Pídale que también comparta un pensamiento útil que haya tenido. Si no se le ocurre nada, señale algo positivo que su hijo haya hecho recientemente y ayúdelo a identificar el pensamiento que lo acompañó.

Lección 17: Reformular los pensamientos inútiles

Resumen

En la lección de esta semana, su hijo aprenderá formas de reformular los pensamientos inútiles para convertirlos en pensamientos útiles.

Pregunta

Pida a su hijo que le explique la diferencia entre pensamientos útiles e inútiles. Cuénteles a su hijo sobre un pensamiento inútil que usted haya tenido hoy y cómo logró convertirlo en un pensamiento útil. Pregunte a su hijo si tuvo algún pensamiento inútil y cómo puede usted ayudarlo a convertir ese pensamiento en un pensamiento útil.

Lección 18: Practicar las palabras para hablar consigo mismo de manera positiva

Resumen

Esta semana, su hijo practicará una estrategia llamada “hablar consigo mismo de manera positiva” como ayuda para reformular los pensamientos inútiles.

Pregunta

Pida a su hijo que le explique qué es el “sesgo de negatividad”. Compartan entre ustedes una o más cosas buenas que sucedieron hoy.

Lección 19: Tomar mejores decisiones

Resumen

En la lección de esta semana, su hijo compartirá estrategias sobre cómo interrumpir los pensamientos inútiles y controlar las emociones fuertes con sus compañeros creando una historieta.

Pregunta

Pida ver la historieta de su hijo. Si su hijo no tiene la historieta, pídale que se la explique.
