

Grade 8: 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: Understanding Stress and Anxiety

Summary

In this week's lesson, your child will examine how they feel, what thoughts they have, and how their body responds when they're stressed.

Question

Ask your child what they do or feel when they're stressed. These signs will help you notice when your child is stressed, so you can ask them how to help or support them.

Lesson 15: Where Does Stress Come From?

Summary

In this week's lesson, your child will learn where stress comes from, identify stressors in their life, and examine which stressors they can control.

Question

Ask your child if they have any stressors they can't control. Discuss what they do have control over.

Lesson 16: Can Stress Help You Grow?

Summary

In this week's lesson, your child will learn to reframe stressful situations as opportunities for growth.

Question

Tell your child about a stressful situation you were recently in and how you were able to use that stress to improve yourself or the situation. Ask your child if they have any stressors in their life that they need help with.

Lesson 17: Strategies for Managing Stress

Summary

In this week's lesson, your child will learn some strategies for managing stress. These strategies include: slow breathing, reframing unhelpful thoughts, positive self-talk, and progressive muscle relaxation.

Question

Ask your child what makes them feel stressed and how they cope with that stress. Share your own stressors and helpful ways you manage stress.

Lesson 18: Changing Strategies and Getting Help

Summary

In this week's lesson, your child will analyze stressful situations and decide if they need to change their strategy or get outside help to manage their stress.

Question

Tell your child about a time you needed help managing stress.

Lesson 19: My Stress-Management Plan

Summary

In this week's lesson, your child will complete their own stress-management plan. It will include their own signs of stress, the situations that contribute to their stress, strategies they can use to relieve stress, and people they can reach out to for help or support.

Question

Ask to see your child's stress-management plan. Talk about the strategies they've identified and offer your support if you see them displaying any signs of stress.

Unit 3

Weekly family communications for lessons 14–19.

Lección 14: Comprender el estrés y la ansiedad

Resumen

En la lección de esta semana, su hijo examinará cómo se siente, qué pensamientos tiene y cómo responde su cuerpo cuando está estresado.

Pregunta

Pregunte a su hijo qué hace o qué siente cuando está estresado. Estos signos lo ayudarán a observar cuándo su hijo está estresado, y así podrá preguntarle cómo ayudarlo o apoyarlo.

Lección 15: ¿De dónde viene el estrés?

Resumen

En la lección de esta semana, su hijo aprenderá de dónde proviene el estrés, identificará los factores de estrés en su vida y examinará qué factores de estrés puede controlar.

Pregunta

Pregunte a su hijo si tiene algún factor de estrés que no pueda controlar. Discuta con él sobre qué *tiene* control.

Lección 16: ¿Puede ayudarlo a crecer el estrés?

Resumen

En la lección de esta semana, su hijo aprenderá a reformular situaciones de estrés para convertirlas en oportunidades de crecimiento.

Pregunta

Cuéntele a su hijo acerca de alguna situación de estrés en la que usted haya estado recientemente y cómo pudo usar ese estrés para mejorarse o mejorar la situación. Pregunte a su hijo si tiene algún factor de estrés en su vida con el que necesite ayuda.

Lección 17: Estrategias para manejar el estrés

Resumen

En la lección de esta semana, su hijo aprenderá algunas estrategias para controlar el estrés. Estas estrategias incluyen: respiración lenta, reformulación de pensamientos inútiles, hablar consigo mismo de manera positiva y relajación muscular progresiva.

Pregunta

Pregunte a su hijo qué lo hace sentir estresado y cómo lo enfrenta. Comparta sus propios factores de estrés y las formas útiles en que maneja el estrés.

Lección 18: Cambiar estrategias y obtener ayuda

Resumen

En la lección de esta semana, su hijo analizará situaciones de estrés y decidirá si necesita cambiar su estrategia u obtener ayuda externa para manejar el estrés.

Pregunta

Cuéntele a su hijo sobre algún momento en el que usted necesitó ayuda para manejar el estrés.

Lección 19: Mi plan para manejar el estrés

Resumen

En la lección de esta semana, su hijo completará su propio plan de manejo del estrés. Incluirá sus propios signos de estrés, las situaciones que contribuyen a su estrés, las estrategias que puede utilizar para aliviar el estrés y las personas a las que puede acudir en busca de ayuda o apoyo.

Pregunta

Pida ver el plan de manejo del estrés de su hijo. Hable sobre las estrategias que ha identificado y ofrézcale su apoyo si observa que presenta algún signo de estrés.