

## Let's Reduce Stress

English Level  
A2

### Activity 2: Move to relax!

**Competencia** Lee diversos tipos de textos en inglés como lengua extranjera

**Capacidades:**

Obtiene información del texto escrito

Infiere e interpreta información del texto escrito

Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto escrito.

**Criterios de evaluación:**

Obtiene información relevante de textos escritos sobre acciones (hobbies) que ayudan a manejar el stress.

Infiere e interpreta información de textos escritos sobre las acciones (hobbies) que ayudan a manejar el estrés..

**Propósito:** El propósito de aprendizaje es comprender textos breves en inglés deduciendo el léxico y las estructuras a fin de elaborar un texto con un testimonio en inglés sobre las actividades que no puede hacer en el confinamiento y las que realiza para reducir el estrés.

#### LEAD IN: How do you reduce stress?

Complete the sentences with activities you do to relax.

To reduce stress...

Example: I play videogames online.

1.

2.



\* Material elaborado en colaboración con RELO Andes de la Embajada de Estados Unidos.



## LET'S PRACTISE!

### PRACTISE-EXERCISE 1

Match the pictures with the verbs.

A. Play the guitar



B. Walk



C. Read a book



D. Watch tv/ a movie



E. Play online with friends



### LISTENING COMPREHENSION

### PRACTISE-EXERCISE 2

Listen, look at the pictures and write complete sentences.



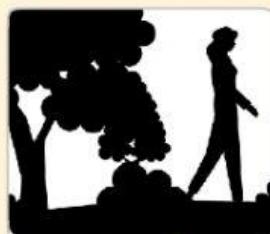
ALISA, 15

Kramatorsk – Ukraine

### REASONS TO FEEL STRESSED IN LOCKDOWN

Example

I don't walk in the park.



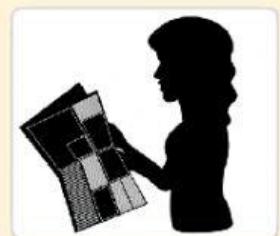


1. I don't...



**WHAT SHOULD I DO TO REDUCE  
STRESS?**

2. I read...

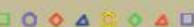


3. I play....



4. I watch a series on...





MIGUEL, 14  
Huancavelica – Peru

REASONS TO FEEL STRESSED IN  
LOCKDOWN

1. I don't go to...

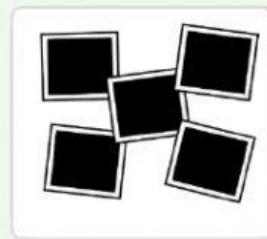
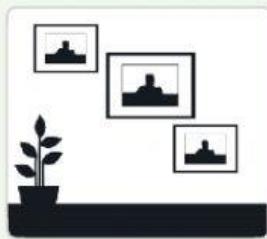


WHAT SHOULD I DO TO REDUCE  
STRESS?

2. I play the ...



3. I look at the ...





4.I play with my ...



Sigue revisando lo que puedes hacer con el inglés según estándares internacionales. Aquí algunas preguntas sobre lo que puedes hacer en inglés.



## GLOSSARY

| INGLÉS                          | CASTELLANO                            |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| 1. bored                        | aburrida(o)                           |
| 2. chess                        | ajedrez                               |
| 3. draw                         | dibujar                               |
| 4. Go to the movies             | Ir al cine                            |
| 5. Help my grandfather          | Ayudar a mi abuelo                    |
| 6. How do you feel today?       | ¿Cómo te sientes hoy?                 |
| 7. How does he/she feel?        | ¿Cómo se siente ella/él?              |
| 8. I don't feel good            | No me siento bien                     |
| 9. I feel happy when...         | Me siento feliz cuando ...            |
| 10. Read comics                 | Leer historietas                      |
| 11. Sorry to hear that          | ¡Lamento escuchar eso!                |
| 12. That makes me feel happy    | Eso me hace sentir feliz              |
| 13. What do I do?               | ¿Qué hago?                            |
| 14. When I feel stressed, I ... | Cuando me siento estresada(o), yo ... |

1. ¿Puedo reconocer palabras que son similares al castellano? **SÍ - NO**
2. ¿Puedo identificar información esencial de un texto que escucho? **SÍ - NO**
3. ¿Puedo relacionar acciones con imágenes que las representan? **SÍ - NO**

Continue with  
Activity 3.



forma parte de la estrategia de educación a