

## Let's Reduce Stress

English Level  
A2

### Activity 3: Reduce Stress

**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.

### Activity 3: Reduce Stress

#### LEAD IN: Actions to reduce stress

Look at the pictures and fill in the missing letters.



1. P \_ \_ Y

F \_ \_ TBA \_ \_



2. REA \_

BO \_ \_ S



3. \_ A \_ \_ IN

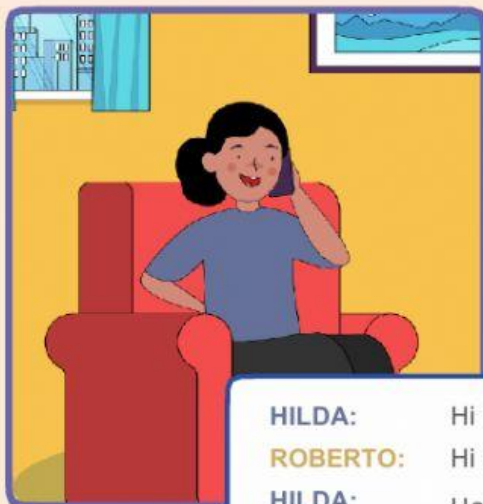
T \_ E P \_ RK.



## LET'S LISTEN AND READ:

Listen to and read the conversation.

El audio está disponible en la sección Recursos para mi aprendizaje



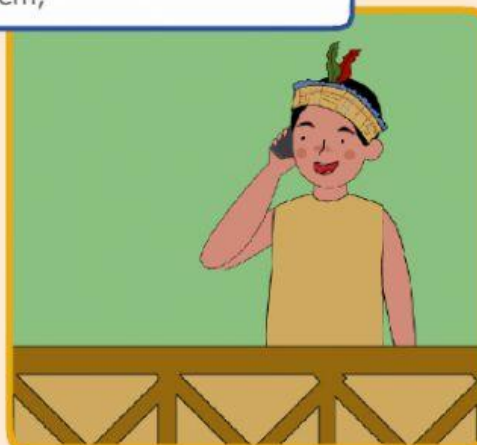
How do you reduce stress?



- HILDA:** Hi Roberto!
- ROBERTO:** Hi Hilda.
- HILDA:** How do you feel today?
- ROBERTO:** I feel very stressed.
- HILDA:** Oh no, my friend. Sorry to hear that!
- ROBERTO:** I don't feel good. I don't see my friends and I don't play in the park. It's frustrating
- HILDA:** I see...
- ROBERTO:** How do you reduce stress, Hilda? Please, help me!
- HILDA:** Well, when I feel stressed, I read books, I draw pictures of my favourite superheroes, and I help my mom on the farm.
- ROBERTO:** Oh! I feel good when I help my grandfather in the kitchen.
- HILDA:** Good idea, help your family! Thank you very much Hilda! No problem, my friend.



Observa cómo se utiliza la palabra "and" en esta conversación.



## LET'S UNDERSTAND!

## UNDERSTAND-EXERCISE 1

Check ( ☒ ) the correct information for Hilda (A) and Roberto (B).

Example:

I read books.

A. Hilda

B. Roberto



1. I don't see my friends.

2. I feel stressed.

3. I help my grandfather in the kitchen.

4. I help my mom on the farm.

## UNDERSTAND-EXERCISE 2

Correct the statements for Hilda and Roberto. Follow the example



HILDA

Example:

I help my grandfather on the farm.

I help my mom on the farm.



1. I read comics.

2. I look at pictures of my favourite superheroes.



ROBERTO

1. I don't help my grandfather.

2. I don't play at school.

3. I don't feel stressed.



## ¡NOTEMOS ALGO!

¿Cómo puedo crear una oración en inglés? Si es positivo:

I play the piano.  
S + V + O

Si es negativo:

I don't see my teachers.  
S + DON'T + V + O



## LET'S PRACTISE!

### PRACTISE-EXERCISE 1

Complete the conversation. Be creative!

#### Lockdown



Hi! Lockdown is frustrating! I don't visit my friends. How about you?



Oh, I know. I don't go out and I don't go to school (example).



How do you \_\_\_\_\_ (1) stress?



Well, I \_\_\_\_\_ (2)  
and I \_\_\_\_\_ (3).

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



1. ¿Puedo reconocer palabras que son similares al castellano? **SÍ - NO**
2. ¿Puedo identificar información esencial de un texto? **SÍ - NO**
3. ¿Puedo corregir oraciones falsas? **SÍ - NO**
4. ¿Puedo emplear palabras o frases cortas para indicar acciones que alguien realiza? **SÍ - NO**

This is the end  
of Activity 3.  
Bye- bye!

Continue with  
Activity 4.

## 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 stresses, I ... | Cuando me siento estresada(o), yo ... |



... forma parte de la estrategia de educación a