



English: Level A1

WEEK 11

# Let's protect our mental health!\*



Activity

Our mental health (day 2)

## LET'S SELF-ASSESS!

Siempre es importante proteger nuestra salud mental. ¿Qué tanto conoces sobre el cuidado de la salud mental **en inglés**? ¿Puedes dar consejos sobre qué hacer para mejorar nuestra salud mental **en inglés**?

En el siguiente cuadro, expresa cuánto sabes en inglés marcando con una "X" donde creas conveniente. Aquí no hay respuestas correctas. Sé honesto(a) contigo mismo(a).

¿Lo puedo hacer?		No, necesito ayuda 	Un poco pero necesito ayuda 	Si puedo 	Sí puedo y muy bien 
1.	¿Puedo identificar información sobre cómo mantener una buena salud mental en textos cortos y simples en inglés?				
2.	¿Puedo redactar consejos o tips para proteger nuestra salud mental usando correctamente los imperativos y adverbios de frecuencia 'always', 'regularly' y 'every ...' en inglés?				
3.	¿Puedo crear un poster en inglés en respuesta a la situación que viven los adolescentes, niños y niñas durante el confinamiento y puedan proteger su salud mental?				
4.	¿Puedo pronunciar apropiadamente y dar la entonación adecuada al leer un texto en inglés en voz alta?				

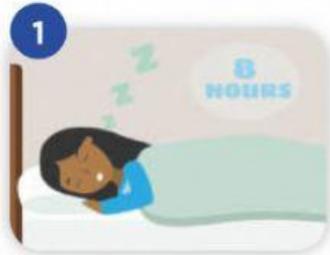
## OBSERVE - EXERCISE 1

Look at the pictures and complete the sentences with a verb from the box. Follow the example:

### ACTIONS

talk (x2) - eat - ask - sleep - play - express - exercise

Example:



1

Sleep

8 hours.



2



3

for advice.



4

healthy.



5

to a friend.



6

your feelings.



7

to your parents.



8

sports.

## OBSERVE - EXERCISE 2

Look at the times and write the correct moment of the day. Follow the example:



afternoon



night



morning



evening

1. 8:00 AM

morning

2. 1:00 PM

3. 6:00 PM

4. 9:30 PM

## LISTEN AND READ

Listen to and read two conversations about how to protect our mental health.

### How to protect our mental health

#### CONVERSATION 1



**Doctor:** Good morning, Pedro! How do you feel today?

**Pedro:** Good morning, doctor! Well, I am not feeling great. My habits during lockdown are terrible.

**Doctor:** Tell me about a typical day in your life. For example, what do you eat every day?

**Pedro:** I eat pizza **every morning** and I **never** exercise. I **never** talk to my friends. I have no time. I **never** talk about my problems. I sleep 4 hours **every night**. I **always** feel tired.

**Doctor:** Pedro, your habits are very unhealthy. Here are my recommendations for you. First, sleep 8 hours **every night**. Eat healthy food **every morning**. Eat vegetables, fruit and super foods. Exercise **regularly**. Talk to a friend **regularly**. **Always** express your feelings.

#### CONVERSATION 2

**Carlos:** Good afternoon, Jenny! How do you feel today?

**Jenny:** Good afternoon, Carlos! Well, I am not feeling great. My habits during lockdown are terrible.

**Carlos:** Tell me about a typical day in your life. For example, do you sleep 8 hours every night?

**Jenny:** Honestly, I sleep 4 or 5 hours **every night**. I eat a hamburger **every day**. I **never** play sports. I **never** talk to my parents. I **never** talk about my problems.

**Carlos:** Jenny, your habits are very unhealthy. Here are my recommendations for you. Sleep 8 hours **every night**. Play sports **every morning**. **Always** eat healthy. Talk to your parents **regularly**. **Always** ask for advice.



# LET'S UNDERSTAND!

## UNDERSTAND - EXERCISE 1

Write the recommendations for these problems using the imperative. Follow the example:

	PROBLEMS	RECOMMENDATIONS
CONVERSATION 1	1. I sleep 4 hours every night.	Sleep 8 hours every night.
	2. I eat pizza every morning.	
	3. I never talk about my problems.	
CONVERSATION 2	4. I never play sports.	
	5. I never talk to my parents.	
	6. I never talk about my problems.	

## UNDERSTAND - EXERCISE 2

Write (T) if it is true or (F) if it is false. Follow the example:

Example:

Jenny plays sports regularly.

F

1. Jenny eats a hamburger every afternoon.
2. Pedro never talks to friends.
3. Pedro eats pizza every afternoon.
4. Jenny never talks to her parents.
5. Jenny always plays sports.

## ¡NOTEMOS ALGO!

La semana pasada aprendiste los **imperativos** en inglés ¿Recuerdas para qué los usábamos?

Son usados para dar **consejos o tips**.

Esta semana aprenderás el imperativo con los adverbios y frases de frecuencia 'always', 'regularly', 'every morning', 'every afternoon', 'every night' y 'every day'.

Comparemos estos consejos o tips con y sin los adverbios y frases. ¿Puedes identificar otros ejemplos? Encuentra oraciones en las conversaciones para completar el grupo 2. Sigue los ejemplos:

**GROUP 1**  
**Sin adverbio o frase de frecuencia**

**Express** your feelings.  
Verbo sustantivo

**Talk** to friends.  
Verbo sustantivo

**Sleep** 8 hours.  
Verbo sustantivo

**Exercise**.  
Verbo sustantivo

**Ask** for advice.  
Verbo sustantivo



**GROUP 2**  
**Con adverbio o frase de frecuencia**

**Play** sports **regularly**.  
Verbo sustantivo adverbio

**Always** **sleep** 8 hours.  
Adverbio verbo sustantivo

**Sleep** 8 hours **every night**.  
Verbo sustantivo frase

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

¿Qué podemos concluir?

Completa la conclusión eligiendo la alternativa correcta:

1. El adverbio y las frases con 'every' en las oraciones complementa y da más información acerca del:
  - a) verbo
  - b) sustantivo
2. ¿Qué información te dan los adverbios: "Always", "regularly" y el determinante "every" (puedes escoger más de una opción).
  - a) Describe el sustantivo.
  - b) Nos da detalles más específicos acerca del consejo.
  - c) Nos dice con qué frecuencia realizar una acción.
  - d) Intensifica la urgencia del mensaje.

### FUN NOTE

**Regular** significa en español "regular" y **regularly** significa "regularmente". En inglés, cuando vemos una palabra que termine en "ly", es generalmente un adverbio y su significado en español es "mente".

Ejemplos:	Inglés	Español	Inglés	Español
a)	careful	cuidadoso	carefully	cuidadosamente
b)	frequent	frecuente	frequently	_____

**Look at** Column 1 and Column 2 in the chart. Then, write at least four sentences using imperatives to give tips to protect our mental health.

COLUMN 1	COLUMN 2
ACTIVITY	ADVERB/PHRASE OF FREQUENCY
Exercise	Regularly
Talk to your parents	Always
Ask for advice	Every day
Sleep 8 hours	Every morning
Think positive	Every afternoon
Smile	Every evening
Eat healthy	Every night



**MAINTAIN A GOOD MENTAL HEALTH**

Example: Exercise regularly.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**PRACTISE - EXERCISE 2**

**Discover** the missing letters and learn more tips to protect our mental health. Follow the example:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

<p>1</p>	<p>four - fifteen</p>	<p>...what makes you happy.</p>	<p><u>Do</u> what makes you happy.</p>	
<p>2</p>	<p>nineteen - thirteen nine - twelve - five</p>	<p>Always...</p>	<p>Always _____</p>	
<p>3</p>	<p>twenty - eight - nine fourteen - eleven</p>	<p>...positive every day.</p>	<p>_____ positive every day.</p>	
<p>4</p>	<p>five - fourteen - ten fifteen - twenty-five</p>	<p>...nature regularly.</p>	<p>_____ nature regularly.</p>	