

## Let's Reduce Stress

English Level  
Pre A1

## Activity 1: What to do?

**Competencia** Lee diversos tipos de textos en inglés como lengua extranjera**Capacidades:** Obtiene información del texto escrito

- infiere e interpreta la 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 como se sienten algunas personas y las acciones que ayudan a manejar el estrés.
- Infiere e interpreta información de textos escritos sobre como se sienten algunas personas y las acciones que ayudan a manejar el estrés.

• **Propósito:** El propósito de aprendizaje es comprender textos breves y sencillos en inglés deduciendo el léxico y las estructuras a fin de elaborar un texto con un testimonio sobre las actividades que realizas para reducir el estrés.

Al escribir un testimonio en inglés:		No	Sí, pero necesito ayuda	Sí	Sí puedo y muy bien.
1	¿Lo adecuo para describir las acciones que realizo para manejar el estrés?				
2	¿Organizo y desarrollo mis ideas para dar a conocer las acciones que realizo para manejar el estrés?				
3	¿Relaciono mis ideas utilizando el conector "and" para conectar las acciones que realizo para manejar el estrés?				
4	¿Empleo la coma y el punto final para separar las acciones que realizo cuando elaboro oraciones breves y sencillas?				
5	¿Reviso el texto de mi testimonio para mejorarlo?				



## THE CHALLENGE

El estrés nos afecta a todos y puede tener consecuencias negativas en nuestra salud. Por eso, UNICEF tiene una plataforma virtual donde adolescentes de diferentes partes del mundo pueden compartir sus experiencias sobre el manejo del estrés.

Tu reto: Crea un testimonio corto en inglés y ayuda a otras personas a proteger su salud mental y física.

Desarrolla las actividades 1, 2, 3 y 4. Te ayudarán a enfrentar tu reto!

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

## Activity 1: What to Do? LET'S OBSERVE!

Look at the emoji and answer the question.

How is he today?



1. stressed



2. sad



3. happy



4. bored

Today he is

## LET'S LISTEN AND READ!

Listen to and read the posts.

**Rocío Torres**  
10:30 AM

In lockdown, I feel bored 😞😞😞  
What do I do? 😊😊

7 3 Shares

Like Share

**D** David Puma  
When I feel bored, I read books, I draw pictures, and I call my friends.

**L** Lizbeth Dominguez  
When I feel stressed, I eat chocolate, I play the guitar, and I dance Marinera.

**Lester Fernández**  
10:30 AM

In lockdown, I feel stressed!!! 😞😞  
What do I do? 😊😊

7 3 Shares

Like Share

**R** Robert Gonzales  
When I feel stressed, I watch TV, I play chess, and I help my mom.

**S** Susy Guerrero  
When I feel bored, I listen to the radio and I sing.





## LET'S UNDERSTAND!

### UNDERSTAND-EXERCISE 1

Read the posts and **check** ☒ the correct comments for Rocío (R) and Lester (L)

#### 1. Rocío Torres



A. Bored



B. Happy

WHAT DO I DO?



read books

☐


sing

☐


draw pictures

☐


eat chocolate

☐

#### 2. Lester Fernández



A. Sad



B. Stressed

WHAT DO I DO?



call friends

☐


help my  
mom

☐


listen to the radio

☐



A cartoon illustration of a young girl with dark hair in pigtails, wearing a red long-sleeved shirt with a yellow 'S' on the chest. She is standing with her right hand on her chin, looking thoughtful. The illustration is enclosed in a circular frame with a brown border.

1. ¿Puedo reconocer acciones escritas que son similares al castellano? **SÍ - NO**
2. ¿Puedo relacionar acciones en inglés con imágenes que las representan? **SÍ - NO**



**This is the end  
of Activity 1.  
Bye- bye!**

**Continue with Activity 2.**



4