Full Name:

LEARNING EXPERIENCE 3

Let's Reduce Stress

Activity 1:

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!

LET'S SELF ASSESS!

Expresa cuánto sabes hacer en inglés marcando con una "X" donde creas conveniente. Aquí no hay respuestas correctas. Responde con honestidad las preguntas.

	Al escribir un texto para un testimonio en inglés:	No	Sí, pero necesito ayuda	Sí	Sí puedo y muy bien.
1	¿Lo adecuo para describir las acciones que no puedo hacer en confinamiento y las actividades que realizo para reducir el estrés?				
2	¿Organizo y desarrollo mis ideas de forma coherente para describir las actividades que no puedo realizar en confinamiento y las acciones que me ayudan a reducir el estrés?				
3	¿Relaciono mis ideas utilizando el conector "and" para unir las acciones que no puedo realizar y aquellas que realizo para reducir el estrés?				
4	¿Empleo la coma y punto final para separar acciones que no puedo hacer y aquellas que realizo para reducir el estrés?				
5	¿Reviso el texto para mejorar algunos aspectos del mismo?				

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

LIVEWORKSHEETS

Activity 1: What should I Do?
LET'S OBSERVE!

Drag the feelings to the emojis.

1.

2.

She feels ....

A. bored

B. happy

C. stressed

D. sad

3.

4.

Answer the question.

How do **YOU** feel today?

I feel

LIVEWORKSHEETS

LET'S LISTEN AND READ!

Listen to and **read** the posts.

Rocío Torres
10:30 AM

In lockdown, I don't go out, I don't visit my grandfather, I don't see my friends, and I don't play sports . I feel stressed and I hate it. What should I do? Please, help me.

7 3 Shares

Like Share

David Puma
Hello Rocío. I'm sorry for you. When I feel stressed, I read comics, I draw my favourite superheroes like Batman or Spiderman, and I call my friends on WhatsApp.

Lizbeth Dominguez
Oh no! When I feel stressed, I eat chocolate, I play the guitar and the piano, and dance with my sister.

Lester Fernandéz
11:30 AM

In lockdown, I feel very bored!!! I don't play with my friends, I don't go to school, I don't go to the movies. What should I do? Help me.

7 3 Shares

Like Share

Robert Gonzales
Hi Lester! I am sorry! When I feel stressed, I watch videos on YouTube and learn to cook.

Susy Guerrero
My friend! So sorry! When I feel stressed, I play chess with my brother, I listen to the radio, and I dance.

LOOK!
Lockdown:
Quarantine

LIVEWORKSHEETS

LET'S UNDERSTAND!

UNDERSTAND-EXERCISE 1

Check (✓) the correct emoji and **complete** the sentence.

ROCÍO TORRES		LESTER FERNÁNDEZ	
I feel _____ .		I feel _____	

UNDERSTAND-EXERCISE 2

Choose the person who does the activity in the numbers

Rocío **Lester** **David** **Robert** **Lizbeth** **Susy**

Example:

I don't play sports.

1.I play chess with my brother.

2.I read comics.

3.I play the guitar

4.I learn to cook

5. I dance with my sister.

6.I don't go to the movies.

LIVEWORKSHEETS

UNDERSTAND-EXERCISE 2

Drag the activities that aren´t done by Rocio Torres or Lester Fernandez during the lockdown under each picture.

I don't visit my grandfather.

I don't see my friends.

I don't go out.

I don't go to the movies.

I don't play sports.

I don't go to school.

I don't play with my friends.

¿Sabías que hay estándares internacionales sobre lo que puedes hacer con el inglés? Aquí algunas preguntas sobre lo que puedes hacer en inglés.

1. ¿Puedo reconocer palabras y frases de uso común si están acompañadas de imágenes? **SÍ - NO**
2. ¿Puedo extraer información detallada de un texto? **SÍ - NO**
3. ¿Puedo relacionar acciones con las personas que las realizan en un texto? **SÍ - NO**

El contenido del presente documento tiene fines exclusivamente pedagógicos y forma parte de la estrategia de educación a distancia gratuita que imparte el Ministerio de Educación.

LIVEWORKSHEETS

LET'S UNDERSTAND!

UNDERSTAND-EXERCISE 3

Drag the correct pictures of the comments for Rocio and Lester.

What Should I do I do?

Read Comics

Draw Batman or Spiderman pictures

Listen to the radio

Play chess With my brother

play the guitar

Dance with my sister

Eat chocolate

Watch videos on Youtube

Dance

Learn to cook

Play the piano

Call friends

1. Rocio Torres

What should I do?

2. Lester Fernandez

What should I do?

LIVEWORKSHEETS

LET'S UNDERSTAND!

UNDERSTAND-EXERCISE 4

Match the emotions for Rocio (R) and Lester (L) and for the emojis.

How do you feel?

I feel …….

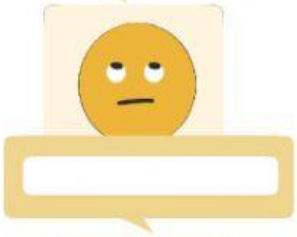
1. Rocio Torres

bored

happy

stressed

stressed



2. Lester Fernandez

bored

happy

stressed

sad

ORDER THE WORDS TO MAKE SENTENCES:

a) Feel / I / bored

……..

b) she / does / How / ? / today / feel

……..

c) That! / to / sorry / hear / I / am

…….

d) ? / TV / you / watch / when / , / do

…….

e) I/ feel/ dance Marinera/ when/ stressed /I/,

……..

f) You/ How / feel / do/ today/ ?

……..

G)do/should / what/I/?/me/help/,/please.

……..

LIVEWORKSHEETS