

## Let's Reduce Stress

English Level  
**A1**

### 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 que ayudan a manejar el estrés.
- Infiere e interpreta información de textos escritos sobre acciones que ayudan a manejar el estrés

**Propósito:** El propósito de esta experiencia es comprender textos breves en inglés deduciendo el léxico y las estructuras, a fin de elaborar un texto con un testimonio sobre las actividades que no realiza debido al confinamiento y las que lo ayudan a reducir el estrés.

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

**Draw** one action and **complete** the sentence.



*When I feel stressed,*

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

## LET'S PRACTISE!

### PRACTISE-EXERCISE 1

#### LISTENING COMPREHENSION

Listen and check the correct information.

El audio  
está  
disponible  
en la sección  
Recursos para mi  
aprendizaje



**ALISA, 15**  
Kramatorsk – Ukraine

How do I  
feel?

A.



B.



Example:

C.



#### 1. Reasons

- A. I don't walk in the park.
- B. I don't go to the movies.
- C. I don't see my friends.
- D. I don't play in the park.

☐  
☐  
☐  
☐

#### 2. What do I do?



A.

☐


B.

☐


C.

☐


D.

☐

#### 3. How do I feel?

A.



B.



C.



**MIGUEL, 14**  
Huancavelica – Peru

#### 4. Reasons

- A. I don't see my grandmother.
- B. I don't go to school.
- C. I don't go to the movies.
- D. I don't visit my grandfather.

☐  
☐  
☐  
☐

#### 5. What do I do?



A.

☐


B.

☐


C.

☐


D.

☐



### PRACTISE-EXERCISE 2

Look at the pictures and check ☒ the correct description.

( Example:



I play the guitar.

☐

I play the piano.

☒


I cook.

☐

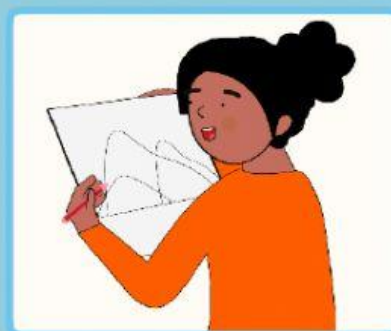
I dance.

☐


I do exercises.

☐

I go shopping.

☐


I draw pictures.

☐

I read books.

☐

### PRACTISE-EXERCISE 3

Complete the conversation.

Hi Alonso. I  stressed.

What do I  ?

Oh no! 😞

I feel stressed, I listen to music

do  
exercises.



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 relacionar acciones que escucho en inglés con imágenes que las representan? **SÍ - NO**
3. ¿Puedo extraer palabras o frases breves y sencillas para indicar acciones? **SÍ - NO**

## GLOSSARY

This is the end  
of Activity 2.  
Bye- bye!

Continue with  
Activity 3.

| 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 she/he 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 ... |



cos y forma parte de la estrategia de educación a