

## Let's Reduce Stress

English Level  
A1

### Activity 4: Do it yourself

**Competencia** Escribe diversos tipos de textos en inglés como lengua extranjera

**Capacidades** Adecúa el texto a la situación comunicativa, Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada,

Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente., Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el texto.

**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.

#### Activity 4: Do it yourself!

##### LEAD IN:

Read and circle the activities Joshua does.

In lockdown, I don't see my friends and I don't play in the park. I feel stressed.

I feel happy when I do these activities: I do exercises, I draw my favourite superheroes, and I play with my dog.

I love these activities.



How does Joshua reduce stress?



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



## LET'S CREATE!

UNICEF tiene una plataforma virtual donde adolescentes de diferentes partes del mundo pueden compartir las acciones que realizan para manejar el estrés.

Tu reto:

Crear un testimonio corto en inglés para esta plataforma y ayuda a otras personas a proteger su salud mental y física.



### Step 1:

Write three (3) actions you don't do in lockdown. Use the correct connectors:

In lockdown, I don't



### Step 2: What to do?

Draw and write three actions you do to reduce stress.

Example: I play the chess.

1. I  ,  and  
 .



### Step 3: How do you finish your text?

Complete the phrase.

That makes me f \_ \_ I happy.



### Step 4: Present your final product.



## LET'S REFLECT!

Ahora que terminaste las actividades 1, 2, 3 y 4. Lee los siguientes criterios con atención y marca con una "X" donde creas conveniente. Responde con honestidad.



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 realizo para manejar el estrés?				
2	¿Organizo y desarrollo mis ideas para dar a conocer las acciones que no puedo realizar en confinamiento y las que realizo para manejar el estrés?				
3	¿Relaciono mis ideas utilizando el conector "and" para unir las acciones que realizo y no realizo para manejar el estrés?				
4	¿Empleo la coma y el punto final para separar las acciones que realizo y no realizo cuando elaboro oraciones breves?				
5	¿Reviso el texto para mejorarlo?				

## LET'S SHARE!

Muéstrales lo que hiciste a tus padres, hermanas, hermanos, a quienes tengas en casa o a tu profesora o profesor si están en contacto y explícales los criterios que tu texto debe cumplir. Toma nota de los aportes y mejora tu texto en inglés. Luego guardalo en tu portafolio.





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



1. ¿Puedo relacionar acciones con imágenes que las representan? **SI - NO**
2. ¿Puedo emplear palabras o frases cortas y sencillas para indicar acciones que realizo? **SI - NO**
3. ¿Puedo escribir y unir oraciones simples de lo que hago y no hago en confinamiento? **SI - NO**

This is the end  
of Activity 4.  
Bye-bye!



*This is the end of  
Learning  
Experience 3. Don't  
forget to keep your  
evidence.*

