

GOSOSY MENTAL HEALTH LESSONS ELECTRONIC ENHANCEMENTS

Lesson Script: Let's Talk About Stress

NOTE: This **Lesson Script** is for teacher use only. It is not intended for students because it contains the answers to the "Listening for New Information" activities. Instead of the **Lesson Scripts**, students may use the **Pocket Guides** for self study of vocabulary and key conversations in both English and Spanish. See the **Teacher Guide** for more information about how to use the electronic enhancements.

The following "Message to Students About Mental Health" is recorded in Spanish at the beginning of the lesson. Students should listen to this message before using this or any of the Mental Health audio lessons.

*A Message to Students About Mental Health**

It is just as important to take care of your mental health as it is to take care of your physical health. Physical health means you have a strong and healthy body, while mental health means that your mind and emotions are also healthy. People with good mental health can cope with the problems of everyday life.

There are many types of mental health conditions, such as anxiety disorders, depression, and addiction problems with drugs or alcohol. Sometimes a mental health condition becomes so serious that it becomes a mental illness.

It can be difficult to talk about mental health, and it can be hard to admit that you or someone you care about is having problems with mental health. However, there are many things that can help mental health conditions. Sometimes talking with a professional counselor can help, and sometimes medications prescribed by a doctor can help. If you or someone you care about is having problems with mental health, there is a phone number you can call for a free, confidential referral near you.

The number is 1-800-662-4357. Someone will talk to you in Spanish and will connect you to help near where you live.

Mensaje a los Estudiantes Acerca de la Salud Mental

Es tan importante cuidar de la salud mental cómo lo es el de cuidar de la salud física. Salud física significa que usted tiene un cuerpo fuerte y saludable, mientras que salud mental significa que su mente y sus emociones están en buen estado de salud. Las personas con buena salud mental pueden enfrentar fácilmente los problemas de la vida diaria.

Hay muchos tipos de condiciones de salud mental, como trastornos de ansiedad, depresión y problemas de adicción a drogas o alcohol. A veces una condición de salud mental se vuelve tan grave que se convierte en una enfermedad mental.

Puede ser difícil hablar sobre la salud mental, y puede ser difícil admitir que usted, o alguien a quien usted conoce tiene problemas de salud mental. Sin embargo, hay muchas cosas que pueden ayudar a las condiciones de salud mental. A veces hablar con un consejero profesional puede ayudar y algunas veces los medicamentos recetados por un médico también pueden ayudar. Si usted o alguien a quien conoce tiene problemas de salud mental, hay un número de teléfono al que puede llamar para obtener una referencia gratuita y confidencial cerca de donde vive. El número es 1-800-662-4357. Alguien le hablará en español y le conectará con quien le puede ayudar cerca de donde usted vive.

* Material in italics does not appear in the audio file

Hablemos sobre el Estrés / Let's Talk About Stress

En esta lección, practicarás palabras y conversaciones relacionadas acerca del estrés. Antes de comenzar esta lección, por favor escucha este pequeño mensaje acerca de la salud mental.

** In this lesson, you will practice words and conversations for talking about stress. Before starting the lesson, please listen to this short message about mental health.*

(See page 1 for a transcript of the message.)

Parte 1: Práctica de Vocabulario / Part 1: Vocabulary Practice

Ahora escucharás palabras en español y luego en inglés. Repite las palabras en inglés.

Now you will hear words in Spanish followed by English. Repeat the English words.

(Each English word or phrase is followed by a pause, giving students time to repeat. The English word or phrase is then repeated.)

estrés	stress
estresante	stressful
muy estresado	stressed out
abrumado	overwhelmed
preocupado	worried
dolor de cabeza	headache
dolor de estómago	stomachache
no puedo dormir	can't sleep
no puedo comer	can't eat
un plan para hacer frente el estrés	a plan to cope with stress
relajarse	relax
respirar	breathe
hacer ejercicio	exercise

Práctica: Ahora escucharás las palabras en español, seguidas por una pausa. Durante la pausa, di las palabras en inglés. Luego oírás las palabras en inglés.

Test Yourself: Now you will hear the words in Spanish, followed by a pause. During the pause, say the English words. You will then hear the English words. (Each Spanish word or phrase is followed by a pause.)

estrés	stress
estresante	stressful
muy estresado	stressed out
abrumado	overwhelmed
preocupado	worried
dolor de cabeza	headache
dolor de estómago	stomachache
no puedo dormir	can't sleep
no puedo comer	can't eat
un plan para hacer frente el estrés	a plan to cope with stress
relajarse	relax
respirar	breathe
hacer ejercicio	exercise

** Material in italics does not appear in the audio file*

Audio lesson to accompany **Let's Talk About Stress** prepared by the Adult Learning Resource Center for the Graduation and Outcomes for Success for Out-of-school Youth (GOSOSY) Migrant Education Program Consortium Incentive Grant (2018)

Parte 2: Práctica de la Conversación / Part 2: Conversation Practice

Juan tiene un nuevo trabajo con largas horas y un jefe exigente. Él habla con su amiga Rosa al respecto. Escucharás la conversación en español y luego la conversación en inglés.

Juan has a new job with long hours and a demanding boss. He talks to his friend Rosa about it. You will hear the conversation in Spanish followed by the conversation in English.

A: Mi nuevo trabajo es muy duro. No puedo dormir porque estoy muy preocupado.

B: Oh, eso suena muy estresante.

A: ¡Es! ¿Qué puedo hacer?

B: Trata de relajarte después del trabajo. Da un paseo y luego come una cena saludable.

A: OK. Intentaré eso.

A: My new job is very hard. I can't sleep because I'm so worried about it.

B: Oh! That sounds very stressful.

A: It is! What can I do?

B: Try to relax after work. Take a walk and then eat a healthy dinner.

A: OK, I'll try that.

Ahora, repite la conversación en inglés.

Now repeat the conversation in English.

(Each line of the conversation is followed by a pause.)

A: My new job is very hard. I can't sleep because I'm so worried about it.

B: Oh! That sounds very stressful.

A: It is! What can I do?

B: Try to relax after work. Take a walk and then eat a healthy dinner.

A: OK, I'll try that.

Una conversación: Tú eres Rosa. Habla con tu amigo Juan acerca de su nuevo trabajo.

One-sided Conversation: You are Rosa. Talk to your friend Juan about his new job.

(Each line of the conversation is followed by a pause.)

A: My new job is very hard. I can't sleep because I'm so worried about it.

B: (pause)

A: It is! What can I do?

B: (pause)

A: OK, I'll try that.

Escucha la siguiente conversación. Escucharás información nueva. Anna no vio a su amigo Mario trabajando hoy. Ella le pregunta a él sobre eso. ¿Por qué Mario no fue a trabajar?

¿Cómo se siente Mario? ¿Qué consejo da Anna a Mario? ¿Qué hará Anna esta noche?

Listening for New Information: Listen to the following conversation. Anna did not see her friend Mario at work today. She asks him about it. Why did Mario miss work? How does Mario feel? What advice does Anna give Mario? What will Anna do tonight?

** Material in italics does not appear in the audio file*

Audio lesson to accompany **Let's Talk About Stress** prepared by the Adult Learning Resource Center for the Graduation and Outcomes for Success for Out-of-school Youth (GOSOSY) Migrant Education Program Consortium Incentive Grant (2018)

- A: Mario, I didn't see you at work today.
 B: My father is very sick. I can't work because I have to take care of him.
 A: Oh, I'm so sorry! You must be very stressed out.
 B: Yes, I am.
 A: Try to relax and breathe. I'll bring you dinner tonight.
 B: Oh, thank you.

(Each question is followed by a pause before the answer.)

- | | |
|--|---|
| ¿Por qué Mario no fue a trabajar? | Él tiene que cuidar de su padre que está enfermo. / He has to take care of his sick father. |
| ¿Cómo se siente Mario? | Él está muy estresado. / He's stressed out. |
| ¿Qué consejo da Anna a Mario? | trata de relajarte y respirar / try to relax and breathe |
| ¿Qué hará Anna esta noche? | Ella traerá la cena a Mario. / She'll bring dinner to Mario. |
| <i>Why did Mario miss work?</i> | <i>He has to take care of his sick father.</i> |
| <i>How does Mario feel?</i> | <i>He is stressed out.</i> |
| <i>What advice does Anna give Mario?</i> | <i>try to relax and breathe</i> |
| <i>What will Anna do tonight?</i> | <i>She'll bring dinner to Mario.</i> |

Parte 3: Más Práctica de Conversación / Part 3: More Conversation Practice

Conversación Nueva / New Conversation

Juan tiene un nuevo trabajo con largas horas y un jefe exigente. Él habla con su amigo Carlos al respecto. Escucharás la conversación en español y luego la conversación en inglés.
Juan has a new job with long hours and a demanding boss. He is talking to his friend Carlos about it. You will hear the conversation in Spanish followed by the conversation in English.

- A: Carlos, mi nuevo trabajo es realmente duro. Estoy muy estresado.
 B: Necesitas de un plan para hacer frente.
 A: ¿Qué quieres decir?
 B: Hay cosas que puedes hacer para ayudar el estrés. El ejercicio me ayuda mucho. Yo juego fútbol todos los domingos.
 A: ¿El ejercicio ayuda al estrés?
 B: ¡Sí! Ven a jugar fútbol conmigo el domingo.
 A: OK, lo intentaré.

** Material in italics does not appear in the audio file*

- A: Carlos, my new job is really hard. I'm so stressed out.
 B: You need a plan to cope.
 A: What do you mean?
 B: There are things you can do to help stress. Exercise helps me a lot.
 I play soccer every Sunday.
 A: Exercise helps stress?
 B: Yes! Come play soccer with me on Sunday.
 A: OK, I'll try it.

Ahora, repite la conversación en inglés.

Now repeat the conversation in English. (Each line of the conversation is followed by a pause.)

- A: Carlos, my new job is really hard. I'm so stressed out.
 B: You need a plan to cope.
 A: What do you mean?
 B: There are things you can do to help stress. Exercise helps me a lot.
 I play soccer every Sunday.
 A: Exercise helps stress?
 B: Yes! Come play soccer with me on Sunday.
 A: OK, I'll try it.

Una conversación: Tú eres Carlos. Habla con tu amigo Juan acerca de su nuevo trabajo.

One-sided Conversation: You are Carlos. Talk to your friend Juan about his new job.

(Each line of the conversation is followed by a pause.)

- A: Carlos, my new job is really hard. I'm so stressed out.
 B: (pause)
 A: What do you mean?
 B: (pause)
 A: Exercise helps stress?
 B: (pause)
 A: OK, I'll try it.

Escucha la siguiente conversación. Escucharás información nueva. Anna esta preocupada por su hermano Eduardo. Ella habla con su amigo Mario al respecto. ¿Por qué está Eduardo estresado? ¿Cómo Eduardo hace frente al estrés? ¿Es esta una forma saludable de enfrentar el estrés? ¿Qué harán Anna y Mario para ayudar a Eduardo?

Listening for New Information: Listen to the following conversation. Anna is worried about her brother Eduardo. She talks to her friend Mario about it. Why is Eduardo stressed? How does Eduardo cope with stress? Is this a healthy way to cope with stress? What will Anna and Mario do to help Eduardo?

** Material in italics does not appear in the audio file*

Audio lesson to accompany **Let's Talk About Stress** prepared by the Adult Learning Resource Center for the Graduation and Outcomes for Success for Out-of-school Youth (GOSOSY) Migrant Education Program Consortium Incentive Grant (2018)

- A: I'm worried about Eduardo.
 B: Why? What's wrong?
 A: He's very stressed about his job. When he comes home from work, he drinks 4 or 5 beers every day.
 B: Drinking beer is not a healthy way to cope with stress.
 A: I know.
 B: Eduardo needs a plan to cope with stress. Let's help him make a plan.
 A: Good idea.

(Each question is followed by a pause before the answer.)

- | | |
|--|---|
| ¿Por que está Eduardo estresado? | Él está estresado por su trabajo. / He's stressed about his job. |
| ¿Cómo enfrenta Eduardo el estrés? | Él bebe 4 o 5 cervezas cada día después del trabajo. / He drinks 4 or 5 beers every day after work. |
| ¿Es esta una forma saludable de enfrentar el estrés? | No. / No. |
| ¿Qué harán Anna y Mario para ayudar a Eduardo? | Ellos le ayudarán a hacer un plan para enfrentar el estrés. / They'll help him make a plan to cope with stress. |
| <i>Why is Eduardo stressed?</i> | <i>He's stressed about his job.</i> |
| <i>How does Eduardo cope with stress?</i> | <i>He drinks 4 or 5 beers every day after work.</i> |
| <i>Is this a healthy way to cope with stress?</i> | <i>No.</i> |
| <i>What will Anna and Mario do to help Eduardo?</i> | <i>They will help him make a plan to cope with stress.</i> |

Escucha la siguiente conversación. Escucharás información nueva. Lola es madre soltera con un nuevo bebé y un trabajo de tiempo completo. La hermana de Lola cuida del bebé mientras Lola está trabajando, pero Lola tiene que cuidar del bebé por la noche. Se siente abrumada y llama a su amiga Rosa. ¿Por qué Lola está abrumada? ¿A qué hora Lola tiene que levantarse para trabajar? ¿Qué hará Rosa para ayudar a su amiga?

Listening for New Information: Listen to the following conversation. Lola is a single mother with a new baby and a full-time job. Lola's sister watches the baby while Lola is at work, but Lola has to take care of the baby at night. She feels overwhelmed and calls her friend Rosa. Why is Lola overwhelmed? What time does Lola have to get up for work? What will Rosa do to help her friend?

A: Rosa, I am so overwhelmed.
 B: What's wrong?
 A: I'm awake all night with the baby. Then I have to get up at 6 o'clock and go to work. I am so tired.
 B: Oh, that is so hard!
 A: What can I do?
 B: I'll come to your house tonight and take care of the baby so you can sleep.
 A: Oh, thank you so much! You're a good friend!

(Each question is followed by a pause before the answer.)

¿Por qué Lola está abrumada?	Ella está despierta toda la noche con el bebé y luego tiene que ir a trabajar. Ella está muy cansada. / She's awake all night with the baby and then has to go to work. She's very tired.
¿ A qué hora Lola tiene que levantarse para trabajar?	6 en punto / 6 o'clock
¿Qué hará Rosa para ayudar a su amiga?	Rosa vendrá a casa de Lola esta noche y cuidará al bebé. / Rosa will come to Lola's house tonight and take care of the baby.
<i>Why is Lola overwhelmed?</i>	<i>She is awake all night with the baby and then has to go to work. She's very tired.</i>
<i>What time does Lola have to get up for work?</i>	<i>6 o'clock</i>
<i>What will Rosa do to help her friend?</i>	<i>Rosa will come to Lola's house tonight and take care of the baby.</i>