

**POCKET GUIDE**  
**Let's Talk About Stress**

**GUÍA DE BOLSILLO**  
**Hablemos sobre el Estrés**

Part 1: Vocabulary Practice

stress  
stressful  
stressed out  
overwhelmed  
worried  
headache  
stomachache  
can't sleep  
can't eat  
a plan to cope with stress  
relax  
breathe  
exercise

Parte 1: Práctica del Vocabulario

estrés  
estresante  
muy estresado  
abrumado  
preocupado  
dolor de cabeza  
dolor de estómago  
no puedo dormir  
no puedo comer  
un plan para hacer frente el estrés  
relajarse  
respirar  
hacer ejercicio

Part 2: Conversation Practice

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.

Parte 2: Práctica de la Conversación

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.

Part 3: More Conversation Practice

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.

Parte 3: Más Práctica de la Conversación

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.