

TRANSCRIPT · EPISODE 04

Wake Up, Speak Up: Daily Routines in Real English

Line-by-line · English + Español

311 lines

Your English Toolbox

Hey, English Toolbox fam!

¡Hola, familia de English Toolbox!

We are so excited to have you back today because we're diving deep into something absolutely vital for everyone, especially if you're a student, remembering your years at college or just want to understand how to maximize your day.

Estamos muy emocionados de teneros de vuelta hoy porque tenemos algo realmente especial preparado para vosotros.

Welcome back!

¡Bienvenidos de nuevo!

We're talking about the daily grind, the very rhythm of life, specifically for university students.

Hablamos de la rutina diaria, el ritmo propio de la vida, especialmente para estudiantes universitarios y cualquiera que quiera hablar de su día con fluidez en inglés.

This is going to cover everything from that first groan of the alarm in the morning to the last book closed at night.

We promise this episode is going to be a game-changer for you, packed with practical insights and useful English.

Os prometemos que este episodio va a ser un punto de inflexión para vosotros, lleno de expresiones prácticas y auténticas del habla cotidiana que podéis usar de inmediato.

Trust us!

¡Confiad en nosotros!

We're here to help you truly master how to talk about your daily routine, making your English more natural and fluent

Estamos aquí para ayudaros a dominar de verdad cómo hablar sobre vuestra rutina diaria con confianza y naturalidad en inglés.

Hello, English Toolbox listeners, I'm Martin, and I am absolutely happy to be here with you today!

Hola, oyentes de English Toolbox, soy Martin, y estoy absolutamente feliz de estar aquí con vosotros hoy para hablar de algo que todos hacemos todos los días: nuestra rutina.

We're starting an episode that's going to be packed with language insights and useful life tips.

And I'm Julia, your language guide and Martin's co-host in all things English!

Y yo soy Julia, tu guía lingüística y copresentadora de Martin en todo lo relacionado con el inglés. ¡Estamos encantados de que os hayáis unido a nosotros hoy!

Today, we're focusing on a topic that's easy for everyone to relate to yet really rich for language learners: the interesting world of daily routines.

Specifically, we're breaking down the typical day of a university student.

That's right!

¡Así es!

From the moment that alarm rudely goes off in the morning – yes, we'll talk about that exact phrase! – all the way until they relax at night, we're going to explore every single step.

Desde el momento en que esa alarma suena sin piedad por la mañana – sí, ¡hablaremos de esa frase exactamente! – hasta el momento en que se relajan por la noche, vamos a explorar cada paso.

But here's the real benefit for you, our fantastic audience: this isn't just a story about a student's day.

Pero aquí está el verdadero beneficio para vosotros, nuestra fantástica audiencia: esto no es solo la historia del día de una estudiante.

This is a great lesson in everyday English words and phrases.

Esta es una gran lección de palabras y frases del inglés cotidiano.

Exactly!

¡Exactamente!

You're going to discover how to naturally talk about waking up, like how to admit you sometimes have to drag yourself out of bed.

Vais a descubrir cómo hablar de forma natural sobre despertarse, como admitir que a veces tenéis que arrastraros para salir de la cama.

We'll explore quick actions like glancing at your planner and easy movements like hopping on the campus bus.

.....
Exploraremos acciones rápidas como echar un vistazo a vuestra agenda y movimientos cotidianos como subir al autobús del campus. ¡Incluso aprenderéis a describir esa sensación de somnolencia después de comer con la perfectamente informal expresión 'food coma'!

You'll even learn how to describe that sleepy feeling after lunch with the perfectly informal food coma!

.....
And trust me, for university students, phrases like being swamped with assignments are daily realities, and we'll show you how to use them genuinely.

.....
¡Y os lo digo en serio, para los estudiantes universitarios, frases como 'estar hasta arriba de tareas' o 'entrar en estado de food coma' son absolutamente esenciales!

You'll gain useful ways to express managing your time, changing between activities, and even getting ready for good sleep.

.....
By the end of this episode, you won't just know what a student does all day; you'll know how to talk about it with confidence and skill, armed with all the interesting words and common idioms that native speakers use.

.....
Al final de este episodio, no solo sabréis qué hace un estudiante durante todo el día; sabréis cómo hablar de ello con confianza y habilidad, equipados con todas las palabras interesantes y expresiones idiomáticas que usan los hablantes nativos. ¡No os perdáis nada, porque esto va a ser muy útil!

Stay tuned, because this is going to be really useful!

.....
Exactly!

.....
¡Exactamente!

You'll hear authentic conversational patterns, perfect for boosting your fluency.

.....
Escucharéis patrones conversacionales auténticos, perfectos para mejorar vuestra fluidez.

Secondly, if you're a current student, you'll gain practical, useful strategies for managing your time better, beating that tired afternoon feeling, and even improving your sleep.

.....
En segundo lugar, si sois estudiantes en activo, obtendréis estrategias prácticas y útiles para gestionar mejor vuestro tiempo, superar ese cansancio de la tarde e incluso mejorar vuestro sueño.

.....
These aren't just language lessons; they're life hacks for doing well in studies.

.....
No son solo lecciones de idiomas; son trucos para triunfar en los estudios.

And speaking of making it real, we've brought in an amazing guest today who is living that university dream right now.

Y hablando de hacerlo real, hoy tenemos una invitada increíble que está viviendo este tema en primera persona: ¡una auténtica estudiante universitaria!

Someone who truly understands the balancing act.

Let's give a huge English Toolbox welcome to our wonderful guest, Poppy!

Hi everyone!

¡Hola a todos!

I'm Poppy, and I'm so excited to share my world with you all today.

Soy Poppy, y estoy muy emocionada de compartir mi mundo con vosotros hoy.

University life is a wild ride, and I'm happy to give you a peek into how I try to keep it all together and maybe even do well in the chaos!

La vida universitaria es una montaña rusa, y me alegra poder mostraros cómo intento mantenerlo todo bajo control y quizás incluso salir adelante en el caos. ¡Sin duda es una curva de aprendizaje!

It's definitely a learning curve!

Amazing to have you, Poppy!

¡Es genial tenerte con nosotros, Poppy!

Your ideas are going to be incredibly valuable.

Tus ideas van a ser increíblemente valiosas.

So, let's start things off with the morning.

Bien, empecemos por la mañana.

This is arguably the most important time, the base that sets the mood for the entire day.

Podría decirse que es el momento más importante del día, la base que marca el tono de todo lo que viene después.

Poppy, what does your typical university morning look like, from the moment your eyes open, that very first awareness of the new day?

Poppy, ¿cómo es tu mañana típica en la universidad, desde el momento en que abres los ojos y tomas conciencia de que empieza un nuevo día?

Alright, so my alarm usually goes off at 7:00 AM, but let's be honest, it often gets snoozed once or twice!

A ver, mi alarma normalmente suena a las 7:00 de la mañana, pero seamos honestos, con frecuencia le doy a repetir al menos una vez porque simplemente tengo que arrastrarme para salir de la cama.

[Laughs] That snooze button is a powerful temptress!

Once I finally drag myself out of bed, which can be a very hard job some days, especially if I've been up late studying, the very first thing I do is head straight to the kitchen.

Una vez que por fin me arrastro para salir de la cama – lo que puede ser una tarea muy difícil algunos días, especialmente si me he quedado despierta hasta tarde estudiando – lo primero que hago es ir directamente a la cocina. ¡Es como un imán automático que me atrae hacia el café!

It's like an automatic magnet pulling me towards coffee!

"Drag myself out of bed" – I absolutely love that!

'Arrastrarme para salir de la cama': ¡me encanta esa expresión!

Such a clear, relatable image for those sleepy mornings!

Una imagen muy clara y con la que todos nos podemos identificar, ¿verdad?

It perfectly shows that feeling of really not wanting to get up, like your bed has this strong pull that you just can't escape.

Describe perfectamente esa sensación de no querer levantarse para nada, como si la cama tuviese una fuerza de la que no puedes escapar.

It's almost a physical struggle, isn't it?

Es casi una lucha física, ¿verdad?

Absolutely!

¡Totalmente! ¡A veces parece una pelea de lucha libre!

It truly feels like a wrestling match some days!

After that, I usually make myself a quick breakfast.

Después de eso, normalmente me preparo un desayuno rápido.

It's generally something simple and healthy, like yogurt with granola and berries, or sometimes just a piece of fruit and, of course, a coffee.

Generalmente es algo sencillo y saludable, como yogur con granola y frutos del bosque, o a veces solo una fruta y, por supuesto, un café.

Coffee is something I must have, it's my personal fuel!

El café es algo imprescindible para mí, ¡es mi combustible personal!

While I'm eating, I try my best to avoid checking my phone for social media.

Mientras como, intento con todas mis fuerzas evitar mirar el móvil para ver las redes sociales.

It's a clear choice.

Es una elección clara.

Instead, I quickly glance at my planner to remind myself of my classes or any big deadlines for the day.

En cambio, echo un rápido vistazo a mi agenda para recordarme las clases o cualquier fecha límite importante del día.

This helps me mentally get ready.

Esto me ayuda a prepararme mentalmente.

Smart move, Poppy!

¡Muy inteligente, Poppy!

That's a truly active and careful start to the day.

Es un comienzo verdaderamente activo y cuidadoso del día.

Avoiding the phone first thing is incredibly refreshing, wouldn't you agree, Julia?

Evitar el móvil a primera hora es increíblemente reconfortante, ¿no crees, Julia?

It stops that immediate rush of outside information, all those messages and emails pulling you in different directions before you've even had a chance to focus on your priorities for the day.

.....
Detiene esa avalancha inmediata de información exterior, todos esos mensajes y correos que te tiran en distintas direcciones antes de que hayas tenido la oportunidad de centrarte en tus prioridades del día.

It's about setting limits.

.....
Se trata de establecer límites.

Oh, completely!

.....
¡Oh, completamente!

It helps set good intentions and really gives you a sense of control over your morning.

.....
Ayuda a establecer buenas intenciones y realmente te da una sensación de control sobre tu mañana.

It's like you're telling your brain, "Okay, we're focusing on my agenda first, not reacting to everyone else's." After breakfast, what's next on the student morning plan?

.....
Es como si le dijeras a tu cerebro: 'Bien, primero nos centramos en mi agenda, no en reaccionar a la de los demás.' Después del desayuno, ¿qué viene en el plan matutino del estudiante? ¿Hablamos de prepararse para la acción, de prepararse mental y físicamente para lo que requiere la vida universitaria?

Are we talking about getting ready for action, getting mentally and physically prepared for what university life needs?

.....
After breakfast, it's straight to the bathroom to get ready.

.....
Después del desayuno, voy directa al baño a prepararme.

That means a quick shower – nothing too long, water bills, you know! .

.....
Then brushing my teeth and getting dressed.

.....
Eso significa una ducha rápida, vestirme con algo cómodo —normalmente vaqueros y una sudadera— y peinarme.

I usually pick something comfortable but still good for campus.

Comfort is key when you're walking between buildings all day, possibly sitting through long lectures, or spending hours in the library!

.....
La comodidad es clave cuando estáis caminando entre edificios todo el día, posiblemente sentados en largas clases o pasando horas en la biblioteca. ¡No tiene sentido llevar ropa demasiado ajustada cuando estáis corriendo a una clase por el campus o acomodándoos para una larga sesión de estudio!

No point in wearing anything too tight when you're rushing to a lecture across campus or settling in for a long study session.

.....
Comfort over fancy clothes, a truly smart choice for student life!

.....
¡Comodidad por encima de la ropa elegante, una elección realmente inteligente para la vida estudiantil!

It sounds like a practical, simple way that puts usefulness first.

.....
Parece un enfoque práctico y sencillo que prioriza la funcionalidad.

So, after you're all set and feeling fresh, is it straight to campus?

.....
Entonces, una vez que estás lista y te sientes fresca, ¿vas directa al campus? ¿O tienes algún hábito previo o comprobaciones de última hora antes de salir por la puerta?

Or do you have any pre-campus habits or last-minute checks you do before heading out the door?

.....
Pretty much!

.....
¡Más o menos!

Once I'm ready, I usually leave my apartment around 8:30 AM.

.....
Una vez que estoy lista, normalmente salgo del apartamento sobre las 8:30 de la mañana.

I live fairly close to the university, so I often walk to campus, which takes about 15 minutes.

.....
Vivo bastante cerca de la universidad, así que a menudo voy andando al campus, lo que me lleva unos 15 minutos.

It's a great way to get some fresh air, wake up my body, and clear my head before lectures begin.

.....
Es una forma estupenda de tomar el aire, despertar el cuerpo y despejar la mente antes de que empiecen las clases.

It's also a good way to get some steps in early and just enjoy the morning atmosphere before the academic day really starts.

.....
También es una buena manera de dar algunos pasos temprano y disfrutar del ambiente matutino antes de que empiece de verdad el día académico.

If the weather's not good, like if it's raining or too cold, I'll hop on the campus bus.

.....
Si el tiempo no acompaña, como cuando llueve o hace demasiado frío, me subo al autobús del campus.

It's super convenient.

.....
Es superfácil y cómodo.

"Hop on" is a nice, informal way to say get on the bus quickly!

.....
'Subir al autobús' es una manera informal y muy viva de decir subirse al autobús rápidamente. ¡Sugiere facilidad y rapidez!

It suggests ease and speed, like you're just casually jumping onto it.

.....
It's much more lively and active than simply saying "get on the bus." It means a quick, almost easy action.

.....
Alright, morning done!

.....
¡Bien, mañana terminada!

And a very efficient and well-planned one at that.

.....
Y además muy eficiente y bien planificada.

Now, let's move into the main part of the day: the afternoon.

.....
Ahora, pasemos a la parte principal del día: la tarde.

This is where energy levels can go down, and focus can drop.

.....
Aquí es donde los niveles de energía pueden bajar y la concentración puede decaer.

How do you deal with those post-lunch tired feelings, Poppy, and stay focused during lectures or long study sessions?

.....
¿Cómo manejas esa sensación de cansancio después de comer, Poppy, y mantienes la concentración durante las clases o largas sesiones de estudio? ¡Dicen que es un verdadero desafío para muchos estudiantes!

It's a real challenge for many students, I hear!

.....

The afternoon tired feeling is absolutely real, Martin! think every student knows that feeling!

.....

¡El cansancio de la tarde es absolutamente real, Martin!

My strategy involves a few key things.

.....

Creo que cada estudiante lo conoce.

First, after my last morning class, I always grab lunch at the student union or a nearby cafe.

.....

Primero, después de mi última clase de la mañana, siempre almuerzo en la asociación de estudiantes o en una cafetería cercana.

I try to make it something balanced, with good protein and some vegetables, so I don't get that heavy, drowsy "food coma" feeling.

.....

Intento que sea algo equilibrado, con buena proteína y verduras, para no caer en esa pesada y soñolienta sensación de 'food coma'.

You know, avoiding too many simple carbs that give you a quick energy boost then a big crash!

.....

Ya sabéis, evitando demasiados carbohidratos simples que te dan un subidón de energía rápido y luego provocan una gran caída.

A "food coma" – that's a brilliant, informal phrase for feeling incredibly sleepy and slow after a big meal!

.....

'Food coma': ¡es una expresión brillante e informal para referirse a esa sensación de somnolencia increíble que te da después de comer demasiado!

We've all been there after a huge holiday dinner, haven't we?

.....

It's when your body decides all its energy needs to go to digestion, and your brain just goes offline!

.....

Es cuando tu cuerpo decide que toda su energía necesita ir a la digestión, ¡y tu cerebro simplemente se desconecta!

It perfectly describes that strong desire to nap.

.....

Describe perfectamente ese fuerte deseo de echar una siesta.

Exactly!

.....

¡Exactamente!

It's like your body just shuts down.

.....
Es como si tu cuerpo simplemente se apagara.

Then, if I have a break between classes, or even if I just finished lunch, I don't just sit on my phone scrolling.

.....
Luego, si tengo un descanso entre clases, o incluso si acabo de terminar de comer, no me quedo sentada mirando el móvil sin pensar.

I try to be smart with my breaks.

.....
Intento ser inteligente con mis pausas.

I might take a short walk around campus, maybe to another building to grab a coffee, or find a quiet spot to listen to a podcast or some uplifting music.

.....
Puede que dé un pequeño paseo por el campus, quizás hasta otro edificio para tomar un café, o encuentre un lugar tranquilo para escuchar un pódcast o música animada.

It really helps to refresh my mind and clear out any mental fogginess from the morning.

.....
Realmente ayuda a refrescar la mente y despejar cualquier niebla mental de la mañana.

Sometimes, I'll even just find a bench outside and people-watch for a few minutes; it's surprisingly refreshing.

.....
A veces incluso busco un banco afuera y me quedo observando a la gente unos minutos; es sorprendentemente refrescante.

That's fantastic.

.....
Eso es fantástico.

Those mini-breaks are absolutely crucial to keep your energy levels and focus up throughout the day.

.....
Esas mini-pausas son absolutamente cruciales para mantener los niveles de energía y concentración durante todo el día.

It's not about working harder, but smarter, right?

.....
No se trata de trabajar más, sino de trabajar de forma más inteligente, ¿verdad?

Taking those planned pauses actually makes you more productive in the long run.

.....
Tomar esas pausas planificadas en realidad te hace más productivo a largo plazo.

And when you're back to studying, whether it's lectures or individual work, how do you keep that strong focus?

Y cuando volvéis a estudiar, ya sea en clases o trabajando individualmente, ¿cómo mantenéis esa fuerte concentración?

It can be so easy to get distracted with everything going on around you.

Puede ser muy fácil distraerse con todo lo que pasa alrededor.

When I'm in the library or at my desk in my apartment, I use a variation of the Pomodoro Technique.

Cuando estoy en la biblioteca o en mi escritorio en casa, uso una variante de la técnica Pomodoro.

It's a time management method.

Es un método de gestión del tiempo.

I'll focus intensely for 45 minutes, putting my phone away and stopping distractions, then take a 10-minute break.

Me concentro intensamente durante 45 minutos, guardando el teléfono y eliminando distracciones, y luego tomo un descanso de 10 minutos.

During those breaks, I might stretch, get some water, walk to the window and just stare out for a bit, or even do a few quick exercises.

Durante esas pausas, puedo estirarme, beber agua, caminar hasta la ventana y mirar un poco hacia fuera, o incluso hacer algunos ejercicios rápidos.

It really helps to make my thoughts clearer, prevent mental tiredness, and avoid burnout.

Realmente ayuda a aclarar los pensamientos, prevenir el cansancio mental y evitar el agotamiento.

It's like giving your brain a mini-reset, allowing you to come back to the task feeling new.

Es como darle a tu cerebro un mini-reinicio, lo que te permite volver a la tarea sintiéndote renovado.

"Make my thoughts clearer" is such a useful phrase here – making your thoughts easier to understand, helping you organize them and see the bigger picture.

'Aclarar mis pensamientos' es una frase muy útil aquí: significa organizar y clarificar lo que tienes en mente.

It shows a thoughtful, active way of studying, rather than just passively trying to take in information.

It's about active involvement, even in your breaks, because those breaks are serving a purpose.

Brilliant.

Brillante.

Planned breaks are the absolute key to a productive afternoon, not just for students, but for anyone with demanding mental tasks, really!

Las pausas planificadas son la clave absoluta para una tarde productiva, ¡no solo para los estudiantes, sino para cualquiera que tenga tareas mentales exigentes!

It's about respecting your brain's ability and knowing when it needs a moment to recharge.

Se trata de respetar la capacidad de tu cerebro y saber cuándo necesita un momento para recargarse.

Now, let's change focus to the evening.

Ahora, cambiemos el foco hacia la tarde-noche.

Classes are done, perhaps some studying is finished for the day.

Las clases han terminado, quizás ya has acabado de estudiar por hoy. ¿Cómo te relajas, Poppy, y cómo pasas fácilmente del trabajo escolar a tu tiempo personal y al descanso?

How do you relax, Poppy, and easily move from school work to your personal time and rest?

So, once my classes are done and I've finished my main study tasks for the day, I make a clear effort to change out of "student mode." It's a mental change.

Así que, una vez que terminan mis clases y he acabado las principales tareas de estudio del día, hago un esfuerzo consciente por salir del 'modo estudiante'.

Sometimes I'll go to the gym for an hour – that's a great way to release stress and get some physical energy out.

Es un cambio mental.

Or, if I'm feeling less energetic, I'll just go for a leisurely walk around my neighborhood, perhaps call a friend or listen to music.

O, si me siento con menos energía, simplemente salgo a dar un paseo tranquilo por mi barrio, quizás llamo a un amigo o escucho música.

It's really important for me to physically move and mentally switch focus to something not related to school.

Es realmente importante para mí moverme físicamente y cambiar mentalmente el foco a algo que no esté relacionado con el colegio.

"Change out of student mode" is a great way to describe mentally shifting from work to relaxation.

'Cambiar del modo estudiante' es una gran forma de describir el cambio mental de trabajar a relajarse.

It means a clear effort to change your mindset, which is important for stopping stress and school pressure from building up and affecting your personal life.

It's a very healthy limit.

That's so important!

¡Eso es tan importante!

Giving your brain a break and letting it relax after a long day of learning.

Darle un descanso a tu cerebro y dejar que se relaje después de un largo día de aprendizaje.

What about dinner, Poppy?

¿Y la cena, Poppy? ¿Cocinas, pides a domicilio? ¿Cuál es el plan habitual para la comida de la noche?

Do you cook, order in, what's the usual plan for an evening meal?

I imagine it changes a lot depending on your workload and assignments.

Imagino que cambia mucho dependiendo de la carga de trabajo y las tareas que tengas.

It really depends on the day and how busy I am!

¡Depende mucho del día y de lo ocupada que esté!

Sometimes I'll cook a proper meal with my roommates – we often do a "family dinner" once or twice a week, which is fun and a great way to catch up and relax together.

A veces cocino una comida de verdad con mis compañeras de piso: a menudo hacemos una 'cena familiar' una o dos veces por semana, lo cual es divertido y una forma estupenda de ponernos al día y relajarnos juntas.

It helps create a nice sense of community.

.....
Ayuda a crear un buen sentido de comunidad.

Other nights, if I'm swamped with assignments or just absolutely exhausted from a long day, it's a quick sandwich, leftovers, or even ordering takeout.

.....
Otras noches, si estoy hasta arriba de tareas o simplemente agotada de un largo día, es un sándwich rápido, sobras o incluso pedir comida a domicilio.

The goal is always to have a good meal, even if it's simple.

.....
El objetivo siempre es tener una buena comida, aunque sea sencilla. ¡La comida es absolutamente esencial para el cerebro y el cuerpo!

Food is absolutely essential for the brain and body!

.....
"Swamped with assignments" – that's a perfect phrase for being overwhelmed with too much work.

.....
'Estar hasta arriba de tareas': esa es la frase perfecta para sentirse abrumado por el trabajo académico.

It's a very common experience, especially in school settings, and it really shows that feeling of having more work than you can comfortably handle, like you're literally covered in it!

.....
Exactly!

.....
¡Exactamente! ¡Te sientes enterrado!

You feel buried!

.....
After dinner, if the kitchen is a mess, we'll usually do the dishes right away.

.....
Después de cenar, si la cocina está hecha un desastre, solemos fregar los platos enseguida.

It helps to keep the apartment tidy and prevents a mountain of plates from piling up for later.

.....
Ayuda a mantener el apartamento ordenado y evita que se acumule una montaña de platos para más tarde.

Then, it's usually some quality free time.

.....
Luego, suele ser tiempo de ocio de calidad.

I might watch a show on Netflix, call my family back home, or just chat with my roommates.

Puede que vea una serie en Netflix, llame a mi familia, o simplemente charle con mis compañeras de piso.

It's important to have that social connection and relax before doing anything else.

Es importante tener esa conexión social y relajarse antes de hacer cualquier otra cosa.

Human connection and easy conversation are just as important as studying, I think, for overall well-being.

La conexión humana y la conversación fácil son tan importantes como estudiar, creo yo, para el bienestar general.

I completely agree!

¡Totalmente de acuerdo!

That social relaxation is vital.

Esa relajación social es vital.

It's not just about what you do in the evening, but also what you don't do – avoiding work-related tasks and truly disconnecting.

No se trata solo de lo que haces por la noche, sino también de lo que no haces: evitar las tareas relacionadas con el trabajo y desconectar de verdad.

And finally, the night routine.

Y por último, la rutina nocturna.

Poppy, how do you prepare for bed, making sure you get good sleep after a busy university day?

Poppy, ¿cómo te preparas para dormir, asegurándote de tener un buen sueño después de un ajetreado día universitario?

Because sleep is something students often, unfortunately, skip, and it's so important for learning and memory.

Porque el sueño es algo que los estudiantes a menudo, desafortunadamente, sacrifican, y es tan importante para el aprendizaje y la memoria.

By about 9:30 or 10:00 PM, I start my wind-down routine.

Hacia las 9:30 o las 10:00 de la noche, comienzo mi rutina de relajación.

This is something I absolutely must do for me.

.....
Esto es algo que absolutamente debo hacer por mí misma.

The first thing I do is turn off my laptop and put my phone away in another room.

.....
Lo primero que hago es apagar el portátil y guardar el móvil en otra habitación. ¡Nada de scrolling nocturno para mí!

No late-night scrolling for me! ... It's so tempting to just keep looking at social media or emails, but I know it seriously hurts my sleep quality.

.....
Es muy tentador seguir mirando las redes sociales o el correo, pero sé que perjudica seriamente la calidad de mi sueño.

It's a limit I have to keep.

.....
Es un límite que tengo que mantener.

That's discipline, Poppy!

.....
¡Eso es disciplina, Poppy!

And it's excellent advice.

.....
Dimming the lights and putting away electronics really tells your brain that it's time to rest.

.....
Reducir la intensidad de las luces y guardar los dispositivos electrónicos realmente le dice al cerebro que es hora de descansar.

The blue light from screens can stop melatonin production, which is your body's natural sleep hormone.

.....
La luz azul de las pantallas puede detener la producción de melatonina, que es la hormona natural del sueño de tu cuerpo.

So, it's a clear, physical effort to prepare for sleep, not just hoping to fall asleep quickly.

.....
Así que es un esfuerzo claro y físico para prepararse para dormir, no solo esperar que el sueño llegue rápido.

Exactly!

.....
¡Exactamente!

Then I'll take a warm shower to relax my muscles and calm my mind.

.....
Luego me doy una ducha caliente para relajar los músculos y calmar la mente.

After that, I usually read a physical book for about 20 minutes.

Después, normalmente leo un libro de papel durante unos 20 minutos.

It's so much better for my eyes and helps me feel sleepy compared to a screen.

Es mucho mejor para mis ojos y me ayuda a sentir sueño en comparación con una pantalla.

Screens just keep your brain too active and busy right before bed.

Las pantallas mantienen el cerebro demasiado activo y ocupado justo antes de dormir.

A good old-fashioned book is far more calming.

Un buen libro a la antigua usanza es mucho más relajante.

Reading a physical book – a classic and incredibly good way to prepare for sleep!

Leer un libro de papel: un método clásico e increíblemente eficaz para prepararse para dormir. ¡Nada de pantallas, nada de luz azul!

It's almost a lost art for some, but clearly, its benefits for relaxation are clear.

Definitely.

Definitivamente.

Before I get into bed, I also quickly jot down a to-do list for the next day.

Antes de meterme en la cama, también apunto rápidamente una lista de tareas pendientes para el día siguiente.

It's a small step, but it helps clear my mind of any lasting tasks or worries, so I can fall asleep peacefully without my mind racing about what I need to do tomorrow.

Es un pequeño paso, pero me ayuda a despejar la mente de cualquier tarea pendiente o preocupación, para poder dormirme tranquilamente sin que la mente se acelere pensando en lo que tengo que hacer mañana. ¡Es como vaciar el escritorio mental para la noche!

It's like clearing the mental desk for the night!

Then, it's lights out, and hopefully, a good night's sleep!

Luego, se apagan las luces y, con suerte, ¡una buena noche de sueño!

I usually go to bed around 10:30 or 11:00 PM.

Normalmente me voy a la cama sobre las 22:30 o las 23:00.

That's so helpful!

.....
¡Eso es tan útil!

Getting those thoughts onto paper helps prevent that "racing mind" feeling when you're trying to sleep.

.....
Escribir esos pensamientos en papel ayuda a prevenir esa sensación de 'mente acelerada' cuando estás intentando dormir.

It allows your brain to officially "clock out" for the day, knowing everything important is noted down.

.....
Le permite al cerebro fichar la salida oficialmente del día, sabiendo que todo lo importante está anotado. ¡Un consejo excelente para cualquiera, no solo para los estudiantes con estrés escolar!

Excellent advice for anyone, really, not just students struggling with school stress!

.....
What a thorough, realistic, and incredibly helpful routine, Poppy!

.....
¡Qué rutina tan completa, realista e increíblemente útil, Poppy!

From resisting the snooze button to jotting down tomorrow's tasks, you've shown us a fantastic example of a productive, balanced, and steady student day.

.....
It sounds challenging but absolutely manageable, and you've clearly found a system that works for you.

.....
Parece un desafío, pero absolutamente manejable, y claramente has encontrado un sistema que funciona para ti. ¡Muchas gracias por compartir todos estos detalles personales e ideas prácticas con nosotros!

Thank you so much for sharing all these personal details and practical ideas with us!

.....
My pleasure!

.....
¡Con mucho gusto!

Happy to help, and thanks so much for having me.

.....
Encantada de ayudar, y muchas gracias por tenerme.

It was great talking about something so central to student life!

.....
Fue genial hablar con vosotros hoy.

And now, for our favorite part, the moment you've all been waiting for, it's time for Julia's Language Lab!

Y ahora, para nuestra parte favorita, el momento que todos habéis estado esperando, ¡es la hora del Laboratorio de Idiomas!

Julia, hit us with those language points from Poppy's helpful routine!

Every phrase we discuss today is something you can immediately use in your own English conversations.

Thanks, Martin!

¡Gracias, Martin!

Poppy used some excellent, very natural phrases today, super useful for talking about daily life and routines.

Poppy usó algunas frases excelentes y muy naturales hoy, muy útiles para hablar de vuestra propia rutina diaria.

Ready to break down five of them, and then throw in a bonus grammar tip that will make your English even smoother?

Absolutely!

¡Por supuesto!

Lay them on us.

What's first, and why should our listeners pay extra attention to it?

Dínos cuáles son. ¿Cuál es la primera y por qué deberían nuestros oyentes prestarle atención?

Is it one of those phrases that sounds simple but is actually quite detailed?

Okay, number one, and it's a phrase everyone can relate to, especially on a Monday morning: "Drag myself out of bed."

Bien, el número uno, y es una frase con la que todos podemos identificarnos, especialmente un lunes: 'arrastrarme para salir de la cama'.

Oh, I know that feeling all too well!

¡Eso lo conozco demasiado bien!

[Groans playfully] Especially on a Monday morning when you just want five more minutes... or an hour!

[Groans en broma] ¡Especialmente un lunes por la mañana cuando la cama está muy cómoda!

It's like your body is glued to the mattress.

Right?

¿Verdad? ¡Capta ese sentimiento a la perfección!

It perfectly captures that feeling!

It means you really have to force yourself to get up, usually because you're still super tired or just plain don't want to leave the warmth and comfort of your covers.

Significa que realmente tienes que obligarte a levantarte, con gran esfuerzo.

Poppy said, "Once I finally drag myself out of bed, which can be a very hard job some days..."

"Very hard job" – another great one!

'Trabajo muy duro': ¡otra muy buena!

A task requiring huge effort, just like getting up sometimes feels when you're utterly exhausted!

Una tarea que requiere un esfuerzo enorme, igual que levantarse por la mañana cuando uno está completamente agotado.

So, a perfect example would be, "On Monday mornings, I always have to drag myself out of bed before my first class." That really paints a picture of the struggle, doesn't it?

Entonces, un ejemplo perfecto sería: 'Los lunes por la mañana siempre tengo que arrastrarme para salir de la cama antes de mi primera clase.' Eso pinta muy bien la lucha, ¿verdad? ¡La pura fuerza de voluntad que se necesita!

The sheer willpower required!

It truly does!

¡Realmente sí!

It shows the effort.

.....
Demuestra el esfuerzo.

And notice how "myself" is used here.

.....
Y fíjate en cómo se usa 'myself' aquí.

It's a reflexive pronoun, showing that the action is done to yourself.

.....
Es un pronombre reflexivo, que muestra que la acción se hace sobre uno mismo.

You're doing the dragging!

.....
¡Eres tú quien se arrastra!

It's not someone else physically dragging you; it's you forcing yourself.

.....
No es alguien más arrastrándote físicamente; eres tú obligándote a ti mismo.

This structure is very common for these kinds of self-directed actions when you're using personal effort.

.....
Esta estructura es muy común para este tipo de acciones dirigidas a uno mismo cuando se usa el esfuerzo personal.

Next up, a phrase for efficient people: "Glance at my planner."

.....
La siguiente es una frase para personas eficientes: 'echar un vistazo a mi agenda'.

So, looking quickly?

.....
Entonces, ¿mirar rápidamente? ¿Hay alguna pequeña diferencia entre 'glance' y simplemente 'look'? ¿Cuándo debo usar uno u otro?

Is there a small difference between "glance" and just "look" that our listeners should be aware of?

.....
Definitely!

.....
¡Definitivamente!

While "look" is general, "glance" means a quick, brief look, usually without much deep thought or checking closely.

.....
Mientras que 'look' es general, 'glance' significa una mirada rápida y breve, normalmente sin mucho pensamiento profundo o inspección cercana.

It's a fleeting look, just enough to get the key information.

Es una mirada fugaz, suficiente para obtener la información clave.

Poppy mentioned, "Instead, I quickly glance at my planner to remind myself of my classes or any big deadlines for the day." She's not studying it in detail, just checking the main points.

Poppy mencionó: 'En cambio, echo un rápido vistazo a mi agenda para recordarme las clases o cualquier fecha límite importante del día.' No la estudia en detalle, solo comprueba los puntos principales.

Ah, I see.

Ah, ya veo.

So you wouldn't "glance at a novel" if you were reading it for pleasure for hours, but you might "glance at the clock" to check the time, or "glance at a map" to quickly find your way.

Así que no diríais 'glance at a novel' si estáis leyéndolo por placer durante horas, pero podríais 'glance at the clock' para comprobar la hora, o 'glance at a map' para encontrar el camino rápidamente.

Like, "I always glance at my watch to check the time when I'm in a hurry." It's all about speed and getting things done, right?

Por ejemplo: 'Siempre echo un vistazo a mi reloj para ver la hora cuando tengo prisa.' Todo se trata de rapidez y hacer las cosas, ¿verdad?

A quick visual check for important info.

Una comprobación visual rápida de información importante.

Moving on to our third phrase: "Hop on."

Pasando a nuestra tercera frase: 'Hop on'.

Is that for something like public transport?

¿Es para el transporte público? ¿Como si literalmente saltaras dentro de algo?

Like you're literally jumping onto it?

It sounds very light and quick.

You got it!

¡Lo has pillado!

It's an informal and quite lively way to say you quickly get onto something, especially a way of transport like a bus, train, or even a bike.

Es una forma informal y bastante animada de decir que te subes rápidamente a algo, especialmente un medio de transporte como un autobús, un tren o incluso una bicicleta.

It suggests ease and speed, almost like you're jumping on without much effort or fuss.

Sugiere facilidad y rapidez, casi como si subieras sin mucho esfuerzo ni complicación.

Poppy used it when she said, "If it's raining, I'll hop on the campus bus."

Poppy lo usó cuando dijo: 'Si llueve, me subo al autobús del campus.'

So, "Let's hop on the train and go explore the city center." Makes perfect sense!

Entonces, 'Vamos a subir al tren y explorar el centro de la ciudad.' Tiene todo el sentido, ¿verdad?

It sounds really casual and easygoing.

You wouldn't typically say "hop on a plane" if it's a long international flight, but for a short bus ride or a quick bike trip, it's absolutely perfect and commonly used!

Normalmente no diríais 'hop on a plane' si se trata de un vuelo internacional largo, pero para un trayecto corto en autobús o un viaje rápido en bicicleta, ¡es absolutamente perfecto y de uso común!

It adds a touch of conversational charm.

Añade un toque de encanto conversacional.

For our fourth one, and this one is guaranteed to make you nod in recognition: "Food coma."

Para la cuarta, y esta seguro que os hará asentir con la cabeza en señal de reconocimiento: 'food coma'.

Ah, this one's a classic after a big meal!

¡Ah, esta es la clásica después de una comida copiosa!

I think everyone can relate to this feeling, no matter where they are in the world.

Creo que todos nos podemos identificar con este sentimiento.

[Laughs] It absolutely is!

[Ríe] ¡Absolutamente!

It's that feeling of extreme tiredness or sluggishness that you get after you've eaten a large meal.

Es esa sensación de cansancio extremo o somnolencia que te invade después de comer mucho.

Your body is putting all its energy into digestion, and your brain just feels heavy and wants to shut down!

Tu cuerpo está poniendo toda su energía en la digestión, ¡y tu cerebro simplemente se siente pesado y quiere apagarse!

Poppy said, "I try to make it something balanced, so I don't get that 'food coma' feeling."

Poppy dijo: 'Intento que sea algo equilibrado para no caer en esa sensación de food coma'.

I definitely get into a food coma after a big Sunday roast, or a massive holiday dinner like Thanksgiving or Christmas!

Yo definitivamente me meto en un 'food coma' después de un buen asado del domingo o de una comida festiva enorme.

It's not an actual medical term, is it?

Just a very descriptive informal one.

Solo una informal muy descriptiva.

You wouldn't find it in a medical textbook.

No la encontraríais en un libro de texto médico.

Exactly!

¡Exactamente!

It's entirely informal, a piece of everyday English, but because it's so descriptive and universally understood, everyone knows what you mean.

Es totalmente informal, una expresión del inglés cotidiano, pero como es tan vívida, hace que sea muy fácil de recordar y de usar.

It paints a very clear picture of that post-meal tiredness and the strong desire to just lie down.

And finally, a very relatable one for students, and for anyone with a demanding job or a busy life: "Swamped with assignments."

Y por último, una muy relacionable para los estudiantes, y para cualquiera con una vida exigente: 'swamped with assignments'.

That sounds like a lot of work!

.....
¡Eso suena como mucho trabajo!

Like you're drowning in it, maybe even literally surrounded by papers and books!

.....
Como si te estuvieras ahogando en él, quizás incluso literalmente.

Precisely!

.....
¡Exactamente! ¡Le has dado en el clavo!

You've hit the nail on the head.

.....
It means you're completely overwhelmed or extremely busy with a very large amount of work or tasks.

.....
Significa que estás completamente abrumado de trabajo, con tanto que hacer que apenas puedes manejarlo.

It suggests that the amount of work is so great that it's hard to manage, like you're covered in it, or it's piling up around you.

.....
Poppy explained, "Other nights, if I'm swamped with assignments, it's a quick sandwich or even ordering takeout."

.....
Poppy explicó: "Otras noches, si estoy desbordada con las tareas, es un sándwich rápido o incluso pedir comida a domicilio."

So, "I can't go out tonight; I'm completely swamped with assignments for my history class." That paints a clear picture of someone unable to do anything else.

.....
Entonces, 'No puedo salir esta noche; estoy completamente hasta arriba de tareas para mi examen de historia.' ¿Es correcto?

It's a fantastic idiom for being overloaded with work, and it's very understanding, isn't it?

.....
Absolutely!

.....
¡Absolutamente!

It perfectly captures that feeling of being covered by tasks.

.....
Capta perfectamente ese sentimiento de estar cubierto por las tareas.

Now, for our quick bonus grammar tip before we finish this language section!

Ahora, para una bonificación gramatical rápida, ¿de qué frase del episodio de hoy creéis que vamos a hablar?

Poppy said, "My alarm usually goes off at 7:00 AM..." "Goes off" here is a really common and flexible phrasal verb that can have a few meanings, but in this context, it's very specific.

Ah, so "the fire alarm went off" means it started making noise.

Ah, entonces 'la alarma de incendios se disparó' significa que empezó a sonar.

Or "the bomb went off." It means it activated or exploded.

O 'la bomba estalló' significa que explotó.

Exactly!

¡Exactamente!

When we're talking about alarms, bells, or similar devices, "go off" means they start ringing or making a noise.

Cuando hablamos de alarmas, campanas o dispositivos similares, 'go off' significa que empiezan a sonar o a hacer ruido.

It's also used for bombs or fireworks exploding.

También se usa para bombas o fuegos artificiales que explotan.

It's super common when talking about things that activate automatically and produce sound or a sudden event.

Es muy común cuando se habla de cosas que se activan automáticamente y producen sonido o un evento repentino.

It's an important phrase for describing daily routines!

¡Es una frase importante para describir las rutinas diarias!

Super common and super useful!

¡Es muy común y muy útil!

Thanks, Julia, for breaking those down so clearly and adding that extra grammar insight.

Gracias, Julia, por explicarlas tan claramente.

These phrases really add a lot of naturalness and fluency to conversations about daily life, making our listeners sound much more genuine!

.....
Y gracias a ti, Poppy, por compartir tu rutina tan detallada.

My pleasure, Martin!

.....
¡Con mucho gusto, Martin!

It's all about helping our listeners not just understand English, but sound more like native speakers, using these common, everyday expressions.

.....
Se trata de ayudar a nuestros oyentes no solo a entender el inglés, sino a hablarlo con confianza en su vida cotidiana.

Well, that wraps up our deep dive into the daily routine of a university student.

.....
Pues bien, esto concluye nuestro análisis profundo de la rutina diaria de una estudiante universitaria, y de las expresiones cotidianas esenciales que la acompañan.

We hope Poppy's incredible ideas have given you some great English words, fantastic phrases, and practical tips for managing your own day, whether you're a student yourself or just looking to make your routine better!

.....
There's truly something for everyone here, strategies that can be applied to any busy life.

Absolutely!

.....
¡Por supuesto!

Remember, every little step you take in organizing your day, from how you wake up to how you relax, can lead to big changes in your productivity, your stress levels, and your overall well-being.

.....
Recordad que cada pequeño paso que dais para organizar vuestro día, desde la hora de acostaros hasta vuestras pausas de estudio, puede marcar una enorme diferencia en vuestro aprendizaje del inglés.

It's about building good habits, one day at a time, that grow over time.

.....
And before we sign off, a quick call to action!

.....
Y antes de despedirnos, ¡un pequeño llamado a la acción!

If you found this episode helpful, please hit that like button, subscribe to Your English Toolbox so you don't miss any future episodes packed with practical English and life tips, and please share this episode with a friend or family member who might benefit from these insights and English phrases.

Si este episodio os ha resultado útil, dadle a me gusta, suscribíos a Your English Toolbox para no perderos ningún episodio futuro lleno de inglés práctico y consejos de vida, y compartid este episodio con un amigo o familiar que pueda beneficiarse de estos conocimientos y frases en inglés.

Also, tell us in the comments below: What's one part of your daily routine you absolutely cannot skip?

Además, contadnos en los comentarios de abajo: ¿cuál es una parte de vuestra rutina diaria que absolutamente no podéis saltaros? ¿Cuál es vuestro elemento imprescindible?

What's your must-have?

We'd love to hear from you and learn about your important habits and daily rituals!

¡Nos encantaría saber de vosotros y conocer vuestros hábitos importantes y rituales diarios!

Thanks again for having me, Martin and Julia!

¡Muchas gracias de nuevo por tenerme, Martin y Julia!

It was so much fun sharing my student life with all of you!

Fue muy divertido compartir mi rutina de estudiante con vosotros y con todos los oyentes.

Bye everyone!

Keep practicing your English!

¡Seguid practicando vuestro inglés!

Listen to these phrases again, try using them in your own conversations tomorrow.

Escuchad estas frases de nuevo, intentad usarlas en vuestras propias conversaciones mañana.

The more you use them, the more natural they'll become.

Cuanto más las usáis, más naturales os saldrán. ¡Hasta la próxima!

See you next time!

Take care, everyone!

.....

¡Cuídeos, todos! ¡Seguid siendo productivos y mantened la curiosidad!

Stay productive, stay curious!

.....