

TRANSCRIPT · EPISODE 08

Routines of a City Policeman

Line-by-line · English + Español

247 lines

Your English Toolbox

Hey there, English Toolbox listeners.

Hola, oyentes de English Toolbox.

Good morning, good afternoon, good evening, wherever you are.

Buenos días, buenas tardes, buenas noches, dondequiera que estén.

I'm Martin, and I'm so happy you've decided to spend some time with us today.

Soy Martin, y estoy muy feliz de que hayan decidido pasar un tiempo con nosotros hoy.

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

Y yo soy Julia, su guía de idiomas y coanfitriona de Martin en todo lo relacionado con el inglés.

Take a deep breath with us.

Tomen una respiración profunda con nosotros.

Settle in with your favorite warm drink.

Pónganse cómodos con su bebida caliente favorita.

Because today, we're doing something a little different.

Porque hoy, vamos a hacer algo un poco diferente.

We're going to slow things down.

Vamos a desacelerar las cosas.

That's right.

Así es.

This isn't a race.

No es una carrera.

We're here to help you practice a special skill we call "slow listening."

Estamos aquí para ayudarles a practicar una habilidad especial que llamamos "escucha lenta."

Slow listening is about giving yourself the space to really hear every word, every phrase, and every story.

La escucha lenta consiste en darse el espacio para realmente escuchar cada palabra, cada frase y cada historia.

It's not about catching everything immediately.

No se trata de captar todo de inmediato.

It's about letting the language wash over you, building your understanding with patience, so you can really hear the rhythm of a conversation.

Se trata de dejar que el idioma fluya sobre ustedes, construyendo su comprensión con paciencia, para que realmente puedan escuchar el ritmo de una conversación.

By slowing down, you'll find it easier to remember new vocabulary, understand complex ideas, and ultimately, speak more confidently yourself.

Al desacelerar, les resultará más fácil recordar nuevo vocabulario, entender ideas complejas y, en última instancia, hablar con más confianza.

You'll be able to build a stronger foundation for your English, piece by piece, without feeling rushed.

Podrán construir una base más sólida para su inglés, pieza por pieza, sin sentirse apresurados.

And today, we're going to practice this skill by exploring a truly important and challenging profession.

Y hoy, vamos a practicar esta habilidad explorando una profesión verdaderamente importante y desafiante.

We're taking a deep dive into the daily life of a city policeman!

¡Vamos a sumergirnos en la vida diaria de un policía de la ciudad!

It's a fascinating topic, full of courage and daily challenges.

Es un tema fascinante, lleno de valentía y desafíos diarios.

We'll follow a policeman's routine from the very beginning of their shift, often before the sun is even up, all the way until they sign off for the day.

Seguiremos la rutina de un policía desde el principio de su turno, a menudo antes de que salga el sol, hasta que firme su salida al final del día.

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

Y aquí está el verdadero beneficio para ustedes, nuestra fantástica audiencia: esta no es solo una historia sobre el día de un policía.

This is a great lesson in everyday English words and phrases, helping you talk about work, responsibility, and surprising moments.

Esta es una gran lección en palabras y frases de inglés cotidiano, ayudándote a hablar sobre trabajo, responsabilidad y momentos sorprendentes.

You'll discover how to naturally talk about starting a tough day, like how to say you hit the ground running.

Descubrirás cómo hablar naturalmente sobre el comienzo de un día difícil, como decir que comenzaste con el pie derecho.

We'll explore quick actions like checking your gear and important movements like responding to a call.

Exploraremos acciones rápidas como revisar tu equipo y movimientos importantes como responder a una llamada.

You'll even learn how to describe unexpected situations with real, informal terms!

¡Incluso aprenderás a describir situaciones inesperadas con términos reales e informales!

By the end of this episode, you won't just know what a policeman 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 sabrás lo que hace un policía todo el día; sabrás cómo hablar de ello con confianza y habilidad, armado con todas las palabras interesantes y modismos comunes que usan los hablantes nativos.

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

¡Quédense con nosotros, porque esto va a ser increíblemente útil!

Exactly!

¡Exactamente!

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

.....
Escucharás patrones conversacionales auténticos, perfectos para mejorar tu fluidez.

And you'll gain practical, useful strategies for staying calm under pressure and understanding the fast pace of city life.

.....
Y ganarás estrategias prácticas y útiles para mantener la calma bajo presión y entender el ritmo acelerado de la vida en la ciudad.

These aren't just language lessons; they're life insights into a challenging and important job.

.....
Estas no son solo lecciones de idioma; son perspectivas de vida sobre un trabajo desafiante e importante.

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

.....
Y hablando de hacerlo real, hemos traído a un invitado increíble hoy que está viviendo esa valiente vida en la ciudad en este momento.

Someone who truly understands what it means to protect and serve.

.....
Alguien que realmente entiende lo que significa proteger y servir.

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

.....
¡Demos una gran bienvenida de English Toolbox a nuestro maravilloso invitado, Tom!

P: Hi everyone!

.....
P: ¡Hola a todos!

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

.....
Soy Tom, y estoy muy emocionado de compartir mi mundo con ustedes hoy.

Being a policeman in a big city is never boring, and I'm happy to give you a peek into how I try to keep it all together and make a positive difference every day!

.....
Ser policía en una gran ciudad nunca es aburrido, y estoy feliz de darles un vistazo a cómo trato de mantener todo bajo control y hacer una diferencia positiva cada día.

It's definitely a job that keeps you on your toes!

.....
¡Definitivamente es un trabajo que te mantiene alerta!

Amazing to have you, Tom!

.....
¡Increíble tenerte, Tom!

Your stories and insights are going to be incredibly valuable.

Tus historias y perspectivas van a ser increíblemente valiosas.

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

Así que, comencemos con la mañana.

This is arguably the most crucial period, the base that sets the mood for the entire shift.

Este es, sin duda, el período más crucial, la base que establece el tono para todo el turno.

Tom, what does your typical morning look like when you're on duty, from the moment your alarm sounds?

Tom, ¿cómo es tu mañana típica cuando estás de servicio, desde el momento en que suena tu alarma?

P: Alright, so my alarm usually goes off at 5:00 AM, sometimes even earlier depending on the shift!

P: Bueno, mi alarma generalmente suena a las 5:00 AM, a veces incluso antes dependiendo del turno.

I don't really use the snooze button – you learn to get up with the first ring in this job.

No suelo usar el botón de repetición; aprendes a levantarte con el primer timbre en este trabajo.

Once I'm out of bed, I head straight for the coffee maker.

Una vez que me levanto, voy directo a la cafetera.

That's my first line of defense against a sleepy start!

¡Esa es mi primera línea de defensa contra un comienzo somnoliento!

I try to hit the ground running most days, because you never know what the day will bring.

Trato de comenzar con el pie derecho la mayoría de los días, porque nunca sabes lo que traerá el día.

"Hit the ground running" – I love that!

"Comenzar con el pie derecho" – ¡me encanta eso!

It perfectly captures that feeling of starting quickly and being ready immediately.

Captura perfectamente esa sensación de empezar rápido y estar listo de inmediato.

It sounds like you have to be ready for anything right from the start of your day.

Parece que tienes que estar preparado para cualquier cosa desde el comienzo de tu día.

P: Absolutely!

P: ¡Absolutamente!

There's no time to waste.

No hay tiempo que perder.

After that, I usually make myself a quick breakfast, something easy like toast and eggs, and always more coffee.

Después de eso, generalmente me preparo un desayuno rápido, algo fácil como tostadas y huevos, y siempre más café.

While I'm eating, I quickly check the news headlines on my phone to see if anything big happened overnight in the city that might affect my shift.

Mientras como, reviso rápidamente los titulares de las noticias en mi teléfono para ver si ocurrió algo importante durante la noche en la ciudad que podría afectar mi turno.

It's important to be aware of the pulse of the city.

Es importante estar al tanto del pulso de la ciudad.

Smart move, Tom!

¡Buena jugada, Tom!

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

Es un comienzo verdaderamente proactivo y cuidadoso para el día.

Keeping up with what's happening immediately gives you an edge.

Mantenerse al tanto de lo que está sucediendo te da una ventaja.

Do you ever have a moment to yourself before you step out the door, or is it always go, go, go?

¿Alguna vez tienes un momento para ti antes de salir por la puerta, o siempre es ir, ir, ir?

Oh, completely!

¡Oh, completamente!

It helps set a clear mindset for the day.

.....
Ayuda a establecer una mentalidad clara para el día.

After breakfast, what's next on your morning plan before you head to the station?

.....
Después del desayuno, ¿cuál es el siguiente paso en tu plan matutino antes de dirigirte a la estación? ¿Estamos hablando de ponerte el uniforme, prepararte física y mentalmente para las exigencias de las calles de la ciudad?

Are we talking about getting into that uniform, getting physically and mentally prepared for the demands of the city streets?

.....
P: Después del desayuno, voy directo a prepararme.

P: After breakfast, it's straight to getting ready.

.....
Eso significa una ducha rápida, nada demasiado largo, ¡quieres estar alerta, no somnoliento! – luego me cepillo los dientes y me pongo el uniforme.

That means a quick shower – nothing too long, you want to be alert, not sleepy! – then brushing my teeth and getting into uniform.

.....
I make sure everything is in its place: my badge, my radio, my utility belt.

.....
Me aseguro de que todo esté en su lugar: mi placa, mi radio, mi cinturón de utilidades.

It's important that everything feels right.

.....
Es importante que todo se sienta bien.

I also mentally go over my tasks for the day, if I have any specific ones, and remind myself to stay calm and sharp.

.....
También repaso mentalmente mis tareas para el día, si tengo algunas específicas, y me recuerdo a mí mismo que debo mantener la calma y estar alerta.

Getting ready physically and mentally for the demands of the day!

.....
¡Prepararse física y mentalmente para las exigencias del día!

It sounds like a strong routine that puts readiness first.

.....
Suena como una rutina sólida que pone la preparación en primer lugar.

So, after you're all set, is it straight to the precinct?

.....
Entonces, después de estar listo, ¿directo a la comisaría? ¿O tienes algún hábito previo al turno que haces antes de salir por la puerta?

Or do you have any pre-shift habits you do before heading out the door?

.....
P: ¡Casi!

P: Pretty much!

.....
Una vez que estoy listo, generalmente salgo de mi apartamento alrededor de las 6:00 AM.

Once I'm ready, I usually leave my apartment around 6:00 AM.

.....
I drive to the precinct, which takes about 20 minutes.

.....
Conduzco hasta la comisaría, lo que toma unos 20 minutos.

It's a good time to mentally prepare, maybe listen to a podcast, or just clear my head before I get to work.

.....
Es un buen momento para prepararme mentalmente, tal vez escuchar un podcast o simplemente despejar mi mente antes de llegar al trabajo.

Once I'm there, I check in with the desk sergeant and then head to the briefing room.

.....
Una vez que estoy allí, me registro con el sargento de la mesa y luego voy a la sala de informes.

We have a daily briefing where we get updates on crime, any important notices, and our patrol assignments.

.....
Tenemos un informe diario donde recibimos actualizaciones sobre delitos, avisos importantes y nuestras asignaciones de patrullas.

It's where we get our marching orders.

.....
Es donde recibimos nuestras órdenes de marcha.

"Get our marching orders" – that's a great, informal phrase for getting your instructions!

.....
"Recibir nuestras órdenes de marcha" – ¡esa es una gran frase informal para obtener tus instrucciones!

It suggests a clear direction and responsibility.

.....
Sugiere una dirección clara y responsabilidad.

It sounds like a very focused start to the day.

.....
Suena como un comienzo muy enfocado para el día.

Alright, morning done!

.....
¡Bien, mañana lista!

And a very efficient and serious one at that.

.....
Y muy eficiente y seria, por cierto.

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

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

This is where things can get unpredictable.

.....
How do you deal with the unexpected, Tom, and stay focused during a busy shift on the streets?

.....
Aquí es donde las cosas pueden volverse impredecibles. ¿Cómo manejas lo inesperado, Tom, y te mantienes enfocado durante un turno ocupado en las calles? ¡Debe ser una verdadera prueba de paciencia y pensamiento rápido!

It must be a real test of patience and quick thinking!

.....
P: ¡El turno de la tarde puede ser cualquier cosa, Martin!

P: The afternoon shift can be anything, Martin!

.....
[Ríe] Realmente tienes que ser flexible y estar listo para cualquier cosa.

[Laughs] You really have to be flexible and ready for anything.

.....
Mi estrategia implica algunas cosas clave.

My strategy involves a few key things.

.....
Primero, durante mi patrulla, siempre trato de almorzar cuando hay un momento tranquilo, tal vez en un pequeño diner.

First, during my patrol, I always try to grab lunch when there's a quiet moment, maybe at a small diner.

.....
I try to make it something easy to eat and balanced, so I don't feel slow later.

.....
Trato de que sea algo fácil de comer y equilibrado, para no sentirme lento después.

You need to stay sharp.

.....
Necesitas mantenerte alerta.

"Stay sharp" – that's a brilliant, informal phrase for remaining alert and focused!

"Mantenerse alerta" – ¡esa es una frase brillante e informal para permanecer atento y concentrado!

It's like keeping your senses ready.

Es como mantener tus sentidos listos.

We can all relate to needing to stay sharp at work!

¡Todos podemos relacionarnos con la necesidad de mantenernos alerta en el trabajo!

P: Exactly!

P: ¡Exactamente!

It's crucial.

Es crucial.

Then, during my breaks, I don't just sit in the patrol car.

Luego, durante mis descansos, no solo me siento en el coche patrulla.

I try to take a short walk if possible, or just stretch my legs and look around.

Trato de dar un breve paseo si es posible, o simplemente estirar las piernas y mirar a mi alrededor.

It really helps to clear my mind and stay aware of my surroundings.

Realmente ayuda a despejar mi mente y estar consciente de mi entorno.

Sometimes, I'll chat with people on the street – connecting with the community is a big part of the job.

A veces, charlo con la gente en la calle; conectar con la comunidad es una gran parte del trabajo.

That's fantastic.

Eso es fantástico.

Those small breaks are absolutely crucial to keep your energy levels and concentration up throughout the day.

Esos pequeños descansos son absolutamente cruciales para mantener tus niveles de energía y concentración a lo largo del día.

It's not about just sitting there, but actively resetting, right?

No se trata solo de sentarse allí, sino de reiniciar activamente, ¿verdad?

And when you're on patrol, how do you keep that strong focus?

Y cuando estás de patrulla, ¿cómo mantienes ese fuerte enfoque?

It must be so easy to get distracted with everything going on around you in a big city.

Debe ser muy fácil distraerse con todo lo que sucede a tu alrededor en una gran ciudad.

P: When I'm on patrol, I make sure to be constantly observant.

P: Cuando estoy de patrulla, me aseguro de estar constantemente observante.

I'm always looking at the details around me, scanning the environment for anything out of place.

Siempre estoy mirando los detalles a mi alrededor, escaneando el entorno en busca de cualquier cosa fuera de lugar.

It's a skill you develop over time.

Es una habilidad que desarrollas con el tiempo.

If I get a call, I try to stay calm and follow procedure.

Si recibo una llamada, trato de mantener la calma y seguir el procedimiento.

Every situation is different, but having a clear plan helps.

Cada situación es diferente, pero tener un plan claro ayuda.

I stay in constant communication with dispatch and my partners.

Me mantengo en comunicación constante con la central y mis compañeros.

It really helps to keep things clear and safe.

Realmente ayuda a mantener las cosas claras y seguras.

"Constantly observant" and "scanning the environment" – those are excellent phrases for being alert and watchful.

"Constantemente observador" y "escaneando el entorno" – son frases excelentes para estar alerta y atento.

It sounds like you're always analyzing what's happening around you.

Parece que siempre estás analizando lo que sucede a tu alrededor.

It's like a superpower for your job!

.....
¡Es como un superpoder para tu trabajo!

Brilliant.

.....
Brillante.

Being observant and having clear procedures are the absolute key to a productive and safe afternoon, not just for police, but for anyone in a public-facing role!

.....
Ser observador y tener procedimientos claros son la clave absoluta para una tarde productiva y segura, no solo para la policía, sino para cualquiera en un rol de atención al público.

Now, let's change focus to the evening.

.....
Ahora, cambiemos el enfoque a la noche.

The shift is winding down, perhaps some important cases are handled.

.....
El turno está llegando a su fin, quizás se están manejando algunos casos importantes. ¿Cómo te preparas para terminar tu turno, Tom, y pasar fácilmente del trabajo policial activo a tu tiempo personal y descanso?

How do you prepare to finish your shift, Tom, and easily move from the active police work to your personal time and rest?

.....
P: Así que, una vez que mi turno se acerca a su fin y he manejado mis tareas principales del día, hago un esfuerzo claro para salir del "modo trabajo".

P: So, once my shift is nearing its end and I've handled my main tasks for the day, I make a clear effort to transition out of "work mode." It's a mental change.

.....
Es un cambio mental.

Sometimes I'll finish up paperwork at the precinct, or if it was a particularly busy day, I might debrief with a partner – just talk about what happened.

.....
A veces termino el papeleo en la comisaría, o si ha sido un día particularmente ocupado, puedo hacer un debriefing con un compañero – solo hablar sobre lo que sucedió.

It's important for me to physically leave the station and mentally switch gears.

.....
Es importante para mí salir físicamente de la estación y cambiar mentalmente de marcha.

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

.....
"Salir del modo trabajo" es una gran manera de describir el cambio mental de trabajo a relajación.

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

Significa un esfuerzo claro por cambiar tu mentalidad, lo cual es importante para evitar que el estrés y la presión laboral se acumulen y afecten tu vida personal.

It's a very healthy limit.

Es un límite muy saludable.

That's so important!

¡Eso es tan importante!

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

Darle un descanso a tu cerebro y dejarlo relajarse después de un largo día de situaciones exigentes.

What about dinner, Tom?

¿Qué hay de la cena, Tom?

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

¿Cocinas, pides comida, cuál es el plan habitual para la cena?

I imagine it varies a lot depending on your shift.

Imagino que varía mucho dependiendo de tu turno.

P: It really depends on the day and how busy I was!

P: Realmente depende del día y de lo ocupado que haya estado.

Sometimes I'll cook a proper meal when I get home – I try to do that a few times a week, especially if I have time.

A veces cocino una comida adecuada cuando llego a casa – trato de hacer eso unas cuantas veces a la semana, especialmente si tengo tiempo.

Other nights, if I've had a really challenging shift, it's a quick sandwich, leftovers, or even ordering takeout.

Otras noches, si he tenido un turno realmente desafiante, es un sándwich rápido, sobras, o incluso pedir comida para llevar.

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

El objetivo siempre es tener una buena comida, incluso si es simple.

You need to recharge your energy after a day on the street!

¡Necesitas recargar tu energía después de un día en la calle!

"Recharge your energy" – that's a perfect phrase for getting your strength back!

"Recargar tu energía" – ¡esa es una frase perfecta para recuperar tus fuerzas!

It's something everyone needs after a hard day.

Es algo que todos necesitan después de un día duro.

P: Exactly!

P: ¡Exactamente!

You feel tired!

¡Te sientes cansado!

After dinner, if there's anything urgent, I'll deal with it, but mostly I try to do something relaxing.

Después de la cena, si hay algo urgente, lo manejo, pero sobre todo trato de hacer algo relajante.

I might watch a show on TV, call my family, or just chat with my partner.

Puedo ver un programa en la televisión, llamar a mi familia, o simplemente charlar con mi pareja.

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.

Connecting with people is just as important as the job itself, I think, for overall well-being.

Conectar con las personas es tan importante como el trabajo en sí, creo, para el bienestar general.

I completely agree!

¡Estoy completamente 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 en la noche, sino también de lo que no haces – evitar tareas relacionadas con el trabajo y desconectar de verdad.

And finally, the night routine.

Y finalmente, la rutina nocturna.

Tom, how do you prepare for bed, making sure you get good sleep after a busy city shift?

Tom, ¿cómo te preparas para dormir, asegurándote de obtener un buen sueño después de un turno ajetreado en la ciudad?

Because sleep is something people in demanding jobs often, unfortunately, miss, and it's so important for your focus the next day.

Porque el sueño es algo que las personas en trabajos exigentes, desafortunadamente, a menudo pierden, y es tan importante para tu concentración al día siguiente.

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

P: Alrededor de las 9:30 o 10:00 PM, empiezo mi rutina de relajación.

This is something I absolutely must do for me.

The first thing I do is turn off my TV and put my phone away from my bed.

Esto es algo que absolutamente debo hacer por mí.

No late-night news or social media for me!

Lo primero que hago es apagar la televisión y poner mi teléfono lejos de mi cama. ¡Nada de noticias de última hora o redes sociales para mí!

[Laughs] It's so tempting to just keep looking, but I know it seriously hurts my sleep quality.

[Ríe] Es tan tentador seguir mirando, pero sé que afecta seriamente la calidad de mi sueño.

It's a limit I have to keep.

Es un límite que tengo que mantener.

That's discipline, Tom!

¡Eso es disciplina, Tom!

And it's excellent advice.

.....
Y es un excelente consejo.

Reducing screen time before bed really tells your brain that it's time to rest.

.....
Reducir el tiempo de pantalla antes de dormir realmente le dice a tu cerebro que es hora de descansar.

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

.....
Así que, es un esfuerzo físico claro para prepararte para dormir, no solo esperar a quedarte dormido rápidamente.

P: Exactly!

.....
P: ¡Exactamente!

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

.....
Luego tomaré una ducha caliente para relajar mis músculos y calmar mi mente.

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

.....
Después de eso, generalmente leo un libro físico 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 sentirme somnoliento en comparación con una pantalla.

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

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

A good old-fashioned book is far more calming.

.....
Un buen libro clásico es mucho más relajante.

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

.....
Leer un libro físico – ¡un clásico y una forma increíble de prepararse para dormir!

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

.....
Es casi un hábito olvidado para algunos, pero claramente, sus beneficios para la relajación son evidentes.

P: Definitely.

.....
P: Definitivamente.

Before I get into bed, I also quickly make a mental list of anything important for the next day.

Antes de acostarme, también hago rápidamente una lista mental de cualquier cosa importante para el día siguiente.

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

Es un pequeño paso, pero ayuda a despejar mi mente de preocupaciones persistentes, para que pueda dormir tranquilamente sin que mi mente esté acelerada pensando en lo que tengo que hacer mañana.

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

¡Es como despejar el escritorio mental para la noche!

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

Luego, apago las luces y, con suerte, ¡tendré un buen sueño!

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

Normalmente me acuesto alrededor de las 10:30 o 11:00 PM.

That's so helpful!

¡Eso es muy útil!

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

Organizar esos pensamientos ayuda a prevenir esa sensación de "mente acelerada" cuando intentas dormir.

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

Permite que tu cerebro oficialmente "desconecte" por el día, sabiendo que todo lo importante está anotado.

Excellent advice for anyone, really, not just police officers with demanding jobs!

¡Excelente consejo para cualquiera, realmente, no solo para los policías con trabajos exigentes!

What a thorough, realistic, and incredibly helpful routine, Tom!

¡Qué rutina tan completa, realista y increíblemente útil, Tom!

From getting up with the first ring to making that mental list, you've shown us a fantastic example of a productive, balanced, and steady day in a challenging job.

.....

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

.....

Desde levantarte con el primer timbre hasta hacer esa lista mental, nos has mostrado un ejemplo fantástico de un día productivo, equilibrado y constante en un trabajo desafiante.

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

.....

Suena difícil 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!

P: My pleasure!

.....

P: ¡Un placer!

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

.....

It was great talking about something so central to a police officer's daily life! (Short musical interlude, more prominent now) And now, for our favorite part, the moment you've all been waiting for, it's time for Julia's Language Lab!

.....

Estoy feliz de ayudar, y muchas gracias por tenerme. ¡Fue genial hablar sobre algo tan central en la vida diaria de un policía! (Interludio musical corto, más prominente ahora) Y ahora, para nuestra parte favorita, el momento que todos han estado esperando, ¡es hora del Laboratorio de Idiomas de Julia! ¡Julia, danos esos puntos de lenguaje de la útil rutina de Tom!

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

.....

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

.....

Cada frase que discutamos hoy es algo que puedes usar inmediatamente en tus propias conversaciones en inglés.

Thanks, Martin!

.....

Gracias, Martin!

Tom used some excellent, very natural phrases today, super useful for talking about work, responsibility, and daily life.

.....

Tom usó algunas frases excelentes, muy naturales hoy, súper útiles para hablar sobre trabajo, responsabilidad y vida diaria.

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

.....
¿Listos para desglosar cinco de ellas y luego agregar un consejo gramatical extra que hará que tu inglés sea aún más fluido?

Absolutely!

.....
¡Absolutamente!

Lay them on us.

.....
Dínoslas.

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

.....
¿Cuál es la primera, y por qué deberían nuestros oyentes prestarle especial atención?

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

.....
¿Es una de esas frases que suena simple pero en realidad es bastante reveladora?

Okay, number one, a great way to talk about starting strong: "Hit the ground running." M: Oh, that sounds like being ready for action right away!

.....
Está bien, número uno, una gran manera de hablar sobre empezar con fuerza: "Empezar con buen pie." M: ¡Oh, eso suena como estar listo para la acción de inmediato!

J: Exactly!

.....
J: ¡Exactamente!

It means to start an activity very quickly and actively, without needing any warm-up time.

.....
Significa comenzar una actividad muy rápido y de manera activa, sin necesidad de tiempo de calentamiento.

Tom said, "I try to hit the ground running most days, because you never know what the day will bring." M: So, like, "After the meeting, we need to hit the ground running on this new project." Perfect!

.....
Tom dijo: "Intento empezar con buen pie la mayoría de los días, porque nunca sabes lo que el día traerá." M: Entonces, como, "Después de la reunión, necesitamos empezar con buen pie en este nuevo proyecto." ¡Perfecto!

It shows immediate readiness.

.....
Muestra una disposición inmediata.

Next up, a useful phrase for staying informed: "Aware of the pulse of the city." M: That sounds like knowing what's going on, the general mood?

.....
A continuación, una frase útil para mantenerse informado: "Conocer el pulso de la ciudad." M: Eso suena como saber lo que está pasando, el estado de ánimo general, ¿verdad?

J: Precisely!

.....
J: ¡Precisamente!

It means to be generally informed about the overall feeling, activity, or situation in a place.

.....
Significa estar generalmente informado sobre la sensación, actividad o situación general en un lugar.

Tom mentioned, "It's important to be aware of the pulse of the city." M: So, "As a journalist, you need to be aware of the pulse of the nation." It's about understanding the current state of things.

.....
Tom mencionó: "Es importante conocer el pulso de la ciudad." M: Entonces, "Como periodista, necesitas conocer el pulso de la nación." Se trata de entender el estado actual de las cosas.

Moving on to our third phrase: "Get our marching orders." M: Is that about getting instructions or directions?

.....
Pasando a nuestra tercera frase: "Recibir nuestras órdenes de marcha." M: ¿Se trata de recibir instrucciones o direcciones?

J: You got it!

.....
J: ¡Lo has acertado!

It's an informal way to say you receive clear instructions or commands about what you need to do.

.....
Es una manera informal de decir que recibes instrucciones o mandatos claros sobre lo que necesitas hacer.

Tom used it when he said, "It's where we get our marching orders." M: So, "The team is just waiting to get their marching orders before they start the task." It shows a clear chain of command!

.....
Tom lo usó cuando dijo: "Es donde recibimos nuestras órdenes de marcha." M: Entonces, "El equipo solo está esperando recibir sus órdenes de marcha antes de comenzar la tarea." ¡Muestra una clara cadena de mando!

For our fourth one, very important for a challenging job: "Stay sharp." M: That sounds like staying alert and focused.

.....
Para nuestra cuarta, muy importante para un trabajo desafiante: "Mantenerse alerta." M: Eso suena como mantenerse atento y concentrado.

J: It is!

.....
J: ¡Así es!

It means to remain alert, intelligent, and quick-thinking.

.....
Tom said, "You need to stay sharp." M: I definitely need to stay sharp when I'm doing a complex puzzle!

.....
Significa permanecer alerta, inteligente y con capacidad de reacción rápida.

It's about mental readiness.

.....
Tom dijo: "Necesitas mantenerte alerta." M: Definitivamente necesito mantenerme alerta cuando estoy resolviendo un rompecabezas complejo.

.....
And finally, a great way to describe talking about experiences: "Debrief with a partner." M: That sounds like discussing what happened, maybe after a difficult event.

.....
Se trata de estar mentalmente preparado.

J: Exactly!

.....
Y finalmente, una gran manera de describir hablar sobre experiencias: "Debrief con un compañero." M: Eso suena como discutir lo que sucedió, tal vez después de un evento difícil.

It means to talk with someone, usually a colleague, about a recent event, mission, or experience, often to analyze it or share feelings.

.....
J: ¡Exactamente!

.....
Tom explained, "I might debrief with a partner – just talk about what happened." M: So, "After the big presentation, we need to debrief with the team to see what went well and what didn't." It's a formal-sounding word, but used in a very understandable context here.

.....
Significa hablar con alguien, generalmente un colega, sobre un evento reciente, misión o experiencia, a menudo para analizarlo o compartir sentimientos.

And for our quick bonus grammar tip!

.....
Tom explicó: "Podría hacer un debrief con un compañero, solo hablar sobre lo que sucedió." M: Entonces, "Después de la gran presentación, necesitamos hacer un debrief con el equipo para ver qué salió bien y qué no." Es una palabra que suena formal, pero se usa en un contexto muy comprensible aquí.

Tom said, "I make sure everything is in its place." The phrase "in its place" simply means that something is where it should be, tidy and organized.

Y para nuestro rápido consejo gramatical adicional.

It's often used to talk about order or correctness.

Tom dijo: "Me aseguro de que todo esté en su lugar." La frase "en su lugar" simplemente significa que algo está donde debería estar, ordenado y organizado.

M: Ah, so "After cleaning, all the books were in their place." Very clear!

A menudo se usa para hablar sobre orden o corrección.

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

M: Ah, entonces "Después de limpiar, todos los libros estaban en su lugar." ¡Muy claro!

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

Gracias, Julia, por desglosar todo tan claramente y añadir esa información gramatical extra.

My pleasure, Martin!

Estas frases realmente añaden mucha naturalidad y fluidez a las conversaciones sobre la vida diaria, haciendo que nuestros oyentes suenen mucho más genuinos. ¡Un placer, Martín!

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 inglés, sino a sonar más como hablantes nativos, usando estas expresiones comunes y cotidianas.

Well, that wraps up our deep dive into the daily routine of a city policeman.

Bueno, eso concluye nuestra profunda inmersión en la rutina diaria de un policía de la ciudad.

We hope Tom's incredible ideas have given you some great English words, fantastic phrases, and practical tips for understanding a challenging job.

Esperamos que las increíbles ideas de Tom te hayan dado algunas palabras en inglés geniales, frases fantásticas y consejos prácticos para entender un trabajo desafiante.

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

Realmente hay algo para todos aquí, ideas que se pueden aplicar a cualquier vida exigente.

Absolutely!

.....
¡Absolutamente!

Remember, every little step you take in managing your day, from how you prepare for work to how you relax, can lead to big changes in your focus, your stress levels, and your overall well-being.

.....
Recuerda, cada pequeño paso que tomes para gestionar tu día, desde cómo te preparas para trabajar hasta cómo te relajas, puede llevar a grandes cambios en tu enfoque, tus niveles de estrés y tu bienestar general.

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

.....
Se trata de construir buenos hábitos, un día a la vez, que crecen con el tiempo.

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

.....
Y antes de despedirnos, ¡una rápida llamada 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 encontraste útil este episodio, por favor dale al botón de me gusta, suscríbete a Your English Toolbox para que no te pierdas ningún episodio futuro lleno de consejos prácticos de inglés y de vida, y por favor comparte este episodio con un amigo o familiar que pueda beneficiarse de estas ideas y frases en inglés.

Also, tell us in the comments below: What's one unexpected moment from your day that you had to stay sharp for?

.....
Además, cuéntenos en los comentarios a continuación: ¿Cuál fue un momento inesperado de tu día en el que tuviste que estar alerta?

We'd love to hear from you and learn about your experiences!

.....
¡Nos encantaría saber de ti y conocer tus experiencias!

P: Thanks again for having me, Martin and Julia!

.....
P: ¡Gracias de nuevo por invitarme, Martin y Julia!

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

.....
¡Fue muy divertido compartir mi vida policial con todos ustedes!

Bye everyone!

.....
¡Adiós a todos!

Keep practicing your English!

.....
¡Sigue practicando tu inglés!

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

.....
Escucha estas frases de nuevo, intenta usarlas en tus propias conversaciones mañana.

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

.....
Cuanto más las uses, más naturales se volverán.

See you next time!

.....
¡Hasta la próxima!

Take care, everyone!

.....
¡Cúidense, todos!

Stay productive, stay curious!

.....
¡Manténganse productivos, manténganse curiosos!