

Stop Saying “Tired”: Sleepy, Exhausted or Drained?

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

85 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

Martin, I am tired.

Martin, estoy cansada.

You said that yesterday, Julia.

Eso dijiste ayer, Julia.

I know.

Lo sé.

But today I am very tired.

Pero hoy estoy muy cansada.

That still does not tell me what kind of tired you are.

Eso todavía no me dice qué tipo de cansancio tienes.

What kind?

¿Qué tipo?

Tired is tired, Martin.

Cansada es cansada, Martin.

Not always.

No siempre.

Are you sleepy, exhausted, or drained?

¿Tienes sueño, estás agotada o sin energía?

At this moment... possibly all three.

Ahora mismo... posiblemente las tres cosas.

Then you need rest. But first, you have given us a vocabulary lesson.

Entonces necesitas descansar. Pero primero nos has dado una lección de vocabulario.

Welcome to Your English Toolbox and Practice Arena Five-Minute English.

Te damos la bienvenida a Your English Toolbox y Practice Arena Five-Minute English.

I am Martin.

Soy Martin.



And I am Julia.

Y yo soy Julia.

Today we are learning three more precise alternatives to tired: sleepy, exhausted, and drained.

Hoy aprenderemos tres alternativas más precisas a tired: sleepy, exhausted y drained.

Let us begin with my morning.

Empecemos por mi mañana.

I went to bed too late and could hardly keep my eyes open at breakfast.

Me acosté demasiado tarde y casi no podía mantener los ojos abiertos durante el desayuno.

So you were sleepy.

Así que tenías sueño.

Exactly.

Exactamente.

Sleepy means that you feel ready or likely to fall asleep.

Sleepy significa que sientes que estás preparado o a punto de dormirte.

We normally say, "I am sleepy" or "I feel sleepy."

Normalmente decimos "I am sleepy" o "I feel sleepy".

It is specifically connected to sleep, not necessarily to hard work.

Está relacionado específicamente con el sueño, no necesariamente con un trabajo duro.

Then I spent the afternoon moving furniture.

Después pasé la tarde trasladando muebles.

Heavy boxes and no lift?

¿Cajas pesadas y sin ascensor?

Six flights of stairs, Martin.

Seis pisos de escaleras, Martin.

Then you were exhausted.

Entonces estabas agotada.

Completely exhausted.

Completamente agotada.

Exhausted means extremely tired after physical or mental effort.

Exhausted significa extremadamente cansado después de un esfuerzo físico o mental.

It is much stronger than tired.

Es mucho más fuerte que tired.



We can also feel exhausted after studying all night or concentrating for many hours.

También podemos estar exhausted después de estudiar toda la noche o concentrarnos durante muchas horas.

Right.

Exacto.

The effort can be physical or mental.

El esfuerzo puede ser físico o mental.

Then I received a difficult call from a friend and worried about her all evening.

Después recibí una llamada difícil de una amiga y estuve preocupada por ella toda la tarde.

And that left you drained.

Y eso te dejó sin energía.

Yes.

Sí.

Drained means that all your energy seems to have disappeared.

Drained significa que parece que toda tu energía ha desaparecido.

Imagine energy draining out of a container until nothing is left.

Imagina que la energía sale de un recipiente hasta que no queda nada.

A stressful conversation, a difficult week, or constant worry can leave you feeling drained.

Una conversación estresante, una semana difícil o la preocupación constante pueden dejarte drained.

So let us compare them.

Comparémoslas.

Sleepy means you want or need to sleep.

Sleepy significa que quieres o necesitas dormir.

Exhausted means extremely tired after intense effort.

Exhausted significa estar extremadamente cansado después de un esfuerzo intenso.

And drained means that your energy has been used up, often emotionally or mentally.

Y drained significa que tu energía se ha agotado, a menudo emocional o mentalmente.

Can I be exhausted and drained at the same time?

¿Puedo estar exhausted y drained al mismo tiempo?

Absolutely.

Por supuesto.



Choosing the precise word helps the listener understand what you need: sleep, serious rest, or emotional recovery.

Elegir la palabra precisa ayuda a quien escucha a entender qué necesitas: dormir, un descanso serio o recuperarte emocionalmente.

Time for a quick challenge.

Es hora de un reto rápido.

Say the best word before Julia answers.

Di la mejor palabra antes de que Julia responda.

Situation one.

Situación uno. Estás viendo la televisión, se te cierran los ojos y es casi medianoche.

You are watching television, your eyes keep closing, and it is almost midnight.

Situación uno. Estás viendo la televisión, se te cierran los ojos y es casi medianoche.

Sleepy.

Sleepy.

Situation two.

Situación dos.

You have just finished a long mountain hike.

Acabas de terminar una larga caminata por la montaña.

Exhausted.

Exhausted.

Situation three.

Situación tres.

You spent the entire day dealing with conflict and other people's problems.

Has pasado todo el día afrontando conflictos y los problemas de otras personas.

Drained.

Drained.

Sometimes more than one word is possible.

A veces es posible más de una palabra.

Ask yourself: what picture do I want to give?

Pregúntate: ¿qué imagen quiero transmitir?

Now think about how you feel today.

Ahora piensa en cómo te sientes hoy.



Complete one sentence aloud.

Completa una frase en voz alta.

"I feel blank because blank." Choose sleepy, exhausted, or drained.

"I feel... because...". Elige sleepy, exhausted o drained.

Quick recap.

Resumen rápido.

Sleepy means ready to fall asleep.

Sleepy significa estar a punto de dormirse.

Exhausted means extremely tired after serious effort.

Exhausted significa estar extremadamente cansado después de un esfuerzo importante.

Drained means having little or no energy left, often after emotional or mental pressure.

Drained significa que te queda poca o ninguna energía, a menudo después de una presión emocional o mental.

Before you go, remember that listening is only the first step.

Antes de irte, recuerda que escuchar es solo el primer paso.

Open this episode at Your English Toolbox dot com and turn these three words into active English.

Abre este episodio en Your English Toolbox punto com y convierte estas tres palabras en inglés activo.

On the episode page, you can listen while following the interactive transcript, or use Cinema Mode to see each sentence appear in time with the audio.

En la página del episodio puedes escuchar mientras sigues la transcripción interactiva o usar Cinema Mode para ver cada frase aparecer al ritmo del audio.

You can read the transcript in English or compare every line with Spanish, German, French, or Farsi.

Puedes leer la transcripción en inglés o comparar cada línea con español, alemán, francés o farsi.

Then open the vocabulary section for clear meanings, grammar notes, natural examples, and useful differences that help you choose the right word.

Después abre la sección de vocabulario para consultar significados claros, notas gramaticales, ejemplos naturales y diferencias útiles que te ayuden a elegir la palabra correcta.

In Practice Arena, you can test yourself, receive immediate feedback, and complete a speaking challenge based on your own life.

En Practice Arena puedes ponerte a prueba, recibir comentarios inmediatos y completar un reto oral basado en tu propia vida.

And if you prefer to study away from the screen, download the free transcript and vocabulary PDFs in your language.

Y si prefieres estudiar lejos de la pantalla, descarga gratis los PDF de transcripción y vocabulario en tu idioma.



Your English Toolbox also includes our complete episode library, guided learning paths, Learn English with Music, and a free twenty-five-lesson course with one hundred essential English idioms.

.....
Your English Toolbox también incluye nuestra biblioteca completa de episodios, rutas de aprendizaje guiadas, Learn English with Music y un curso gratuito de veinticinco lecciones con cien idioms esenciales.

Everything is organised to help you listen, understand, practise, and remember.

.....
Todo está organizado para ayudarte a escuchar, entender, practicar y recordar.

Visit Your English Toolbox dot com, or use the direct link in this episode's description.

.....
Visita Your English Toolbox punto com o usa el enlace directo de la descripción del episodio.

The website is free, and every episode gives you more than something to hear.

.....
La web es gratuita y cada episodio te ofrece algo más que escuchar.

It gives you tools you can use.

.....
Te proporciona herramientas que puedes usar.

Three better words.

.....
Tres palabras mejores.

One clearer picture.

.....
Una imagen más clara.

And a complete lesson waiting for you online.

.....
Y una lección completa esperándote en internet.

Now I really am going to bed.

.....
Ahora sí que me voy a la cama.

Good idea, Julia.

.....
Buena idea, Julia.

You sound sleepy, exhausted, and drained.

.....
Pareces sleepy, exhausted y drained.

Thank you for the diagnosis, Doctor Martin.

.....
Gracias por el diagnóstico, doctor Martin.

See you at Your English Toolbox.

.....
Nos vemos en Your English Toolbox.

