

Weekly English Recap: Time, Risk & Better Choices — 38 Shadowing Pairs

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

17 learning entries

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

1

put the clocks back / forward

atrasar / adelantar los relojes

DEF

To change the time shown on clocks by one hour earlier or later for the seasonal time change.

Back means one hour earlier; forward means one hour later. The clocks go back describes the change itself. Dates and rules depend on the country.

ES

Cambiar una hora hacia atrás o hacia delante la hora que muestran los relojes en el cambio estacional.

Back significa una hora antes; forward, una hora después. The clocks go back describe el cambio en sí. Las fechas y normas dependen del país.

We put the clocks back in autumn.

We put the clocks back in autumn. → Atrasamos los relojes en otoño.

Remember to put the kitchen clock forward when summer time begins.

Remember to put the kitchen clock forward when summer time begins. → Recuerda adelantar el reloj de la cocina cuando comience el horario de verano.

2

your body clock

tu reloj biológico

DEF

Your body's internal sense of timing, including when you feel ready to sleep or wake up.

An everyday expression often used to explain feeling awake or sleepy at a different time from the clock. This language lesson is not medical or sleep advice.

ES

El sentido interno del tiempo de tu cuerpo, incluido cuándo te sientes preparado para dormir o despertarte.

Expresión cotidiana que suele explicar por qué te sientes despierto o somnoliento a una hora distinta de la que marca el reloj. Esta lección no ofrece consejos médicos ni sobre el sueño.

The clock says seven, but my body clock thinks it is eight.

The clock says seven, but my body clock thinks it is eight. → El reloj marca las siete, pero mi reloj biológico cree que son las ocho.

After the long journey, my body clock was still on home time.

After the long journey, my body clock was still on home time. → Después del largo viaje, mi reloj biológico seguía con el horario de casa.



3

play with fire*jugar con fuego*

DEF

Do something risky that could cause serious trouble.

Usually a warning, not praise for being brave; the fire is figurative. Use be playing with fire or play with fire.

ES

Hacer algo arriesgado que podría causar problemas graves.

Suele advertir, no elogiar la valentía, y el fuego es figurado. Se usa play with fire o be playing with fire.

You are playing with fire by sharing your password.

You are playing with fire by sharing your password. → Estás jugando con fuego al compartir tu contraseña.

Ignoring the safety checks is playing with fire.

Ignoring the safety checks is playing with fire. → Ignorar las comprobaciones de seguridad es jugar con fuego.

4

put all your eggs in one basket*poner todos los huevos en la misma cesta*

DEF

Rely on just one plan, option or source of success.

The image is of losing every egg if one basket falls. It applies to work, study and opportunities, not only money; often used as advice with do not.

ES

Depender de un único plan, opción o fuente de éxito.

La imagen es perder todos los huevos si cae una cesta. Vale para trabajo, estudios y oportunidades, no solo dinero; suele usarse como consejo con do not.

Do not put all your eggs in one basket by applying to only one course.

Do not put all your eggs in one basket by applying to only one course. → No pongas todos los huevos en la misma cesta solicitando plaza en un solo curso.

Depending on one customer means putting all our eggs in one basket.

Depending on one customer means putting all our eggs in one basket. → Depender de un cliente es poner todos nuestros huevos en la misma cesta.

5

stick your neck out*exponerse / dar la cara arriesgándose*

DEF

Expose yourself to risk or criticism by doing or saying something.

Often used for supporting someone or making a bold prediction. Stick your neck out for someone highlights whom you are supporting; it does not describe a physical movement.

ES

Exponerse a riesgos o críticas por hacer o decir algo.

Es frecuente al apoyar a alguien o hacer una predicción atrevida. Stick your neck out for someone destaca a quién apoyas; no describe mover el cuello.

Julia stuck her neck out for my unusual proposal.

Julia stuck her neck out for my unusual proposal. → Julia dio la cara por mi propuesta poco habitual, arriesgándose a recibir críticas.

I will stick my neck out and predict that the new café will succeed.

I will stick my neck out and predict that the new café will succeed. → Me voy a arriesgar a predecir que la nueva cafetería tendrá éxito.



6

take a leap of faith*dar un salto de fe / actuar confiando*

DEF

Act despite uncertainty because you choose to trust or believe.

Emphasises trust when success is uncertain; it does not require ignoring evidence or preparation. Take the plunge instead emphasises finally deciding after hesitation.

ES

Actuar pese a la incertidumbre porque decides confiar o creer.

*Destaca la confianza cuando el éxito es incierto; no exige ignorar pruebas ni preparación. Take the plunge destaca decidirse finalmente tras dudar.**Joining the new team was a leap of faith.**Joining the new team was a leap of faith. → Unirme al nuevo equipo fue un salto de fe.**We checked the plan carefully before taking a leap of faith.**We checked the plan carefully before taking a leap of faith. → Revisamos el plan con cuidado antes de dar ese salto de fe.*

7

I've ... since [starting point]*vivo / hago algo desde un punto de inicio*

DEF

Describe a situation that began at a stated time and continues now.

Use have or has + past participle; since introduces the starting point, not the length of time. This lesson covers continuing situations, not every use of the present perfect.

ES

Describe una situación que empezó en un momento indicado y continúa ahora.

*En inglés, have o has + participio pasado; since introduce el inicio, no la duración. Esta lección trata situaciones que continúan, no todos los usos del present perfect.**I've lived here since October 2023.**I've lived here since October 2023. → Vivo aquí desde octubre de 2023.**She has known her neighbour since school.**She has known her neighbour since school. → Ella conoce a su vecino desde el colegio.*

8

I've ... for [duration]*llevo un tiempo haciendo algo*

DEF

Describe how long a continuing situation has lasted.

For introduces a length such as three years. Have or has + past participle connects the situation to now; I lived there for three years instead describes a finished period.

ES

Describe cuánto tiempo ha durado una situación que continúa.

*For introduce una duración, como tres años. Have o has + participio conecta con el presente; I lived there for three years describe en cambio un periodo terminado.**I've worked here for two years.**I've worked here for two years. → Llevo dos años trabajando aquí.**We've known each other for a long time.**We've known each other for a long time. → Nos conocemos desde hace mucho tiempo.*

9

rage bait*cebo para provocar indignación*

DEF

Online content deliberately designed to make people angry so that they react and give it attention.

Informal, usually uncountable. An angry response does not prove the creator intended manipulation. Looks like rage bait expresses uncertainty; Oxford selected the term in 2025 but did not invent it.

ES

Contenido de internet diseñado deliberadamente para enfadar a la gente, de modo que reaccione y le dé atención.

Informal y normalmente incontable. Una reacción de enfado no demuestra que el creador quisiera manipular. Looks like rage bait expresa incertidumbre; Oxford eligió el término en 2025, pero no lo inventó.

That post looks like rage bait.

That post looks like rage bait. → Esa publicación parece un cebo para provocar indignación.

The creator admitted posting insults as rage bait to attract more comments.

The creator admitted posting insults as rage bait to attract more comments. → El creador admitió publicar insultos como cebo para provocar indignación y atraer más comentarios.

10

a hot take*una opinión contundente lanzada en caliente*

DEF

A strong opinion expressed quickly, often before much careful thought, and sometimes intended to provoke discussion.

Informal and countable. It can be sincere, playful or provocative, without being rage bait. Calling someone else's opinion a hot take can sound dismissive; a strong opinion is more neutral.

ES

Una opinión fuerte expresada rápidamente, a menudo sin mucha reflexión y a veces con intención de provocar debate.

Informal y contable. Puede ser sincera, juguetona o provocadora sin ser rage bait. Llamar hot take a la opinión ajena puede sonar despectivo; a strong opinion resulta más neutral.

Hot take: the best part of a holiday is coming home.

Hot take: the best part of a holiday is coming home. → Opinión provocadora: lo mejor de las vacaciones es volver a casa.

Her hot take about the film started a lively conversation at lunch.

Her hot take about the film started a lively conversation at lunch. → Su opinión lanzada en caliente sobre la película inició una animada conversación durante la comida.

11

be content with*estar satisfecho con / conformarse con*

DEF

Feel satisfied with what you have, without needing more.

Content is an adjective here, with stress on the second syllable. It expresses satisfaction, not a rule against ambition. Use with before the thing you accept.

ES

Sentirse satisfecho con lo que se tiene, sin necesitar más.

Content es aquí un adjetivo, con acento en la segunda sílaba. Expresa satisfacción, no una prohibición de tener ambiciones; with introduce aquello que basta.

I am content with a quiet weekend at home.

I am content with a quiet weekend at home. → Me basta con un fin de semana tranquilo en casa.

She was content with her small flat.

She was content with her small flat. → Estaba satisfecha con su pequeño piso.



12

run out of time*quedarse sin tiempo / acabarse el tiempo*

DEF

Have no time left, or approach the point when it will be too late.

Be running out of time often means some time remains but the deadline is close. Run is figurative here, not physical movement.

ES

No tener tiempo restante o acercarse al momento en que será demasiado tarde.

Be running out of time suele indicar que aún queda algo de tiempo, pero el límite se acerca. Run es figurado, no correr físicamente.

We are running out of time, so let us finish the meeting.

We are running out of time, so let us finish the meeting. → Se nos está acabando el tiempo, así que terminemos la reunión.

I ran out of time before I answered the last question.

I ran out of time before I answered the last question. → Me quedé sin tiempo antes de responder la última pregunta.

13

make a detour*dar un rodeo / desviarse*

DEF

Take a longer or different route instead of going directly.

A detour may avoid an obstacle or allow an extra visit. It need not be an accidental wrong turn; made is the past of make.

ES

Tomar una ruta más larga o diferente en vez de ir directamente.

Puede evitar un obstáculo o permitir una visita adicional. No tiene por qué ser un giro equivocado accidental; made es el pasado de make.

We made a detour to see the river.

We made a detour to see the river. → Dimos un rodeo para ver el río.

The closed road forced us to make a detour.

The closed road forced us to make a detour. → La carretera cortada nos obligó a desviarnos.

14

That was my fault*fue culpa mía*

DEF

I was responsible for the mistake or problem.

Direct and natural with friends or colleagues. It identifies responsibility for an action, not your worth as a person. There has been a mistake does not identify who caused it.

ES

Yo fui responsable del error o problema.

Directo y natural con amigos o compañeros. Señala una acción, no tu valor como persona. There has been a mistake no identifica al responsable.

That was my fault: I sent the old version.

That was my fault: I sent the old version. → Fue culpa mía: envié la versión antigua.

The booking was wrong, and that was my fault.

The booking was wrong, and that was my fault. → La reserva estaba mal y fue culpa mía.



15

Let me put it right*déjame arreglarlo*

DEF

Let me take action to correct the problem.

Common in British English; Let me fix it is another natural option. Name a concrete action and do not guarantee an outcome outside your control.

ES

Déjame actuar para corregir el problema.

*Habitual en inglés británico; Let me fix it es otra opción natural. Indica una acción concreta sin garantizar un resultado que no controlas.**Let me put it right: I will send the correct file.**Let me put it right: I will send the correct file. → Déjame arreglarlo: enviaré el archivo correcto.**Let me put it right by calling the restaurant.**Let me put it right by calling the restaurant. → Déjame arreglarlo llamando al restaurante.*

16

shrinkflation*reduflación*

DEF

A reduction in the amount of a product without a corresponding reduction in its price.

Usually uncountable. The price may stay the same or rise; compare quantity and price, not wrapper size alone. A change in ingredients is not automatically shrinkflation.

ES

Reducción de la cantidad de un producto sin una disminución proporcional de su precio.

*Normalmente incontable. El precio puede mantenerse o subir; compara cantidad y precio, no solo el envoltorio. Cambiar ingredientes no es automáticamente reduflación.**The same-price chocolate bar contains less chocolate: that is shrinkflation.**The same-price chocolate bar contains less chocolate: that is shrinkflation. → La tableta cuesta lo mismo y contiene menos chocolate: eso es reduflación.**The report compared pack weights and prices to identify shrinkflation.**The report compared pack weights and prices to identify shrinkflation. → El informe comparó pesos de envases y precios para identificar la reduflación.*

17

get less for your money*recibir menos por tu dinero*

DEF

Receive less in return for the amount you spend.

A conversational comparison of value or quantity. In this episode it concerns less product at the same price; if both quantity and price fall, compare their proportions before deciding.

ES

Recibir menos a cambio de la cantidad que gastas.

*Comparación conversacional de valor o cantidad. Aquí se refiere a menos producto al mismo precio; si cantidad y precio bajan, compara sus proporciones antes de decidir.**The bar is smaller at the same price, so I get less for my money.**The bar is smaller at the same price, so I get less for my money. → La tableta es más pequeña al mismo precio, así que recibo menos por mi dinero.**We checked the weight to see whether we were getting less for our money.**We checked the weight to see whether we were getting less for our money. → Comprobamos el peso para ver si estábamos recibiendo menos por nuestro dinero.*