Your English Toolbox

VOCABULARY · EPISODE 229

Keep Your Cool: 4 Idioms About Control

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

4 idioms and 4 additional expressions

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

1

keep your cool

mantener la calma

DEF

Stay calm when a situation is difficult or stressful.

An informal idiom; it does not mean ignoring a problem.

ES

Permanecer tranquilo cuando una situación es difícil o estresante.

Es una expresión informal y no significa ignorar el problema.

She kept her cool when the lights failed.

Mantuvo la calma cuando fallaron las luces.

Try to keep your cool during the interview.

Intenta mantener la calma durante la entrevista.

2

lose your grip

perder el control

DEF

Stop managing or controlling a situation effectively.

The figurative sense describes control; a literal grip means holding something firmly.

ES

Dejar de gestionar o controlar bien una situación.

El sentido figurado se refiere al control; literalmente grip significa sujetar algo con firmeza.

The manager began to lose her grip on the project.

La directora empezó a perder el control del proyecto.

He felt he was losing his grip on the schedule.

Sintió que perdía el control del calendario.

3

in the driver's seat

llevar las riendas · estar al mando

DEF

In the position of controlling decisions or direction.

Figurative use does not require a vehicle; it describes who is in control.

ES

Estar en la posición de controlar las decisiones o la dirección.

En sentido figurado no hace falta un vehículo; describe quién tiene el control.

The client is in the driver's seat on this project.

La clienta lleva las riendas de este proyecto.

You made the plan, so you're in the driver's seat.

Tú hiciste el plan, así que tú llevas las riendas.

4

get out of hand

irse de las manos

DEF

Become difficult or impossible to control.

Often used for a situation that has grown worse; it is not the same as choosing to give someone control.

ES

Volverse difícil o imposible de controlar.

Suele aplicarse a una situación que empeora; no equivale a decidir ceder el control a alguien.

The meeting got out of hand after the argument.

La reunión se fue de las manos después de la discusión.

We acted before the costs got out of hand.

Actuamos antes de que los costes se fueran de las manos.

5

lose your cool

perder la calma

DEF

Become angry or upset instead of remaining calm.

The opposite of keep your cool; the possessive changes with the person.

ES

Enfadarse o alterarse en lugar de permanecer tranquilo.

Es lo contrario de keep your cool; el posesivo inglés cambia con la persona.

He lost his cool during the argument.

Perdió la calma durante la discusión.

I nearly lost my cool when the light failed.

Casi pierdo la calma cuando falló la luz.

6

take a breath

respirar hondo

DEF

Pause and breathe, often to calm yourself before acting.

A common gentle suggestion in a stressful moment.

ES

Hacer una pausa y respirar, a menudo para calmarse antes de actuar.

Es una sugerencia amable habitual en un momento de estrés.

Take a breath before you answer.

Respira hondo antes de responder.

She took a breath and called the driver.

Respiró hondo y llamó al conductor.

7

stuck in traffic

atrapado en el tráfico

DEF

Unable to move quickly because there are many vehicles on the road.

Often used to explain a delay.

ES

No poder avanzar rápido porque hay muchos vehículos en la carretera.

Suele usarse para explicar un retraso.

The van was stuck in traffic.

La furgoneta estaba atrapada en el tráfico.

I arrived late because I was stuck in traffic.

Llegué tarde porque estaba atrapado en el tráfico.

8

in charge

estar al mando · estar a cargo

DEF

Responsible for managing or directing something.

Often followed by of and a noun naming the responsibility.

ES

Ser responsable de gestionar o dirigir algo.

En inglés suele ir seguido de of y un sustantivo que indica la responsabilidad.

Anna is in charge of the exhibition.

Anna está a cargo de la exposición.

Who is in charge of the team?

¿Quién está al mando del equipo?