

TRANSCRIPT · EPISODE 77

Living in an English Speaking Country

Line-by-line · English + Español

99 lines

Your English Toolbox

Welcome to your English toolbox, where we train your ears, step by step.

.....
Bienvenido a tu caja de herramientas en inglés, donde entrenamos tus oídos, paso a paso.

Want to take your learning even further?

.....
¿Quieres llevar tu aprendizaje aún más lejos?

Find your English toolbox on YouTube to watch every episode with subtitles.

.....
Encuentra tu caja de herramientas en inglés en YouTube para ver cada episodio con subtítulos.

It is the best way to support this project, and we truly appreciate it.

.....
Es la mejor manera de apoyar este proyecto, y realmente lo apreciamos.

Hello friends, and welcome to this brand new journey.

.....
Hola amigos, y bienvenidos a este nuevo viaje.

I am Miranda, and I am so incredibly happy to walk beside you.

.....
Soy Miranda, y estoy increíblemente feliz de caminar a tu lado.

And I am Robert, your guide in this new space we have

.....
Y yo soy Robert, tu guía en este nuevo espacio que hemos

built, just for you.

.....
construido, solo para ti.

Today, we are starting a very special series dedicated to those brave friends who are currently living in an English-speaking country.

.....
Hoy, comenzamos una serie muy especial dedicada a esos valientes amigos que actualmente viven en un país de habla inglesa.

If you are listening to us from the UK, the United States, Australia, or any place where English is the language of the streets, this is your home.

Si nos escuchas desde el Reino Unido, Estados Unidos, Australia, o cualquier lugar donde el inglés sea el idioma de las calles, este es tu hogar.

We know exactly how you feel, because living in a country when you are still mastering the language is a daily act of courage.

Sabemos exactamente cómo te sientes, porque vivir en un país mientras todavía estás dominando el idioma es un acto diario de valentía.

By listening to

Al escuchar

the end of this conversation, you will understand why your brain feels so exhausted.

el final de esta conversación, entenderás por qué tu cerebro se siente tan agotado.

You will discover the power of a single rescue sentence, and you will completely redefine what it means to speak English.

Descubrirás el poder de una sola frase de rescate, y redefinirás completamente lo que significa hablar inglés.

So, take a deep breath, grab a warm cup of tea, and let's begin.

Así que, respira hondo, agarra una taza de té caliente, y empecemos.

The cultural shock and the receptive overload Imagine this familiar scene, because it happens to thousands of people every single day.

El choque cultural y la sobrecarga receptiva Imagina esta escena familiar, porque le sucede a miles de personas cada día.

You wake up in your new apartment, and you feel

Te despiertas en tu nuevo apartamento, y te sientes

good.

bien.

You feel ready.

Te sientes listo.

You walk out the front door.

Sales por la puerta principal.

You step onto the street.

.....
Pisas la calle.

And suddenly, the English language hits you like a massive wall of sound.

.....
Y de repente, el idioma inglés te golpea como una enorme pared de sonido.

The cashier at the supermarket.

.....
La cajera en el supermercado.

The train announcement.

.....
El anuncio del tren.

The casual greeting of your neighbor.

.....
El saludo casual de tu vecino.

Everything happens so incredibly fast.

.....
Todo sucede tan increíblemente rápido.

By the time you arrive home in the evening, your head is heavy, and your energy is completely gone.

.....
Para cuando llegas a casa por la noche, tu cabeza está pesada, y tu energía se ha ido por completo.

This is what psychologists call receptive overload.

.....
Esto es lo que los psicólogos llaman sobrecarga receptiva.

Your beautiful mind is working double shifts,

.....
Tu hermosa mente está trabajando turnos dobles,

processing sounds, translating words, and trying to predict what people will say next.

.....
procesando sonidos, traduciendo palabras, y tratando de predecir lo que la gente dirá a continuación.

I want to tell you something very important right now.

.....
Quiero decirte algo muy importante ahora mismo.

That exhaustion you feel is not a sign of failure.

.....
Ese agotamiento que sientes no es un signo de fracaso.

It is actually the opposite.

De hecho, es todo lo contrario.

It is proof that your brain is actively learning, and adapting to a brand new environment.

Es una prueba de que tu cerebro está aprendiendo activamente y adaptándose a un entorno completamente nuevo.

Let me share a real story with you.

Déjame compartir una historia real contigo.

The story of a friend named Sophia, who moved to Houston, Texas, a few months ago.

La historia de una amiga llamada Sofía, que se mudó a Houston, Texas, hace unos meses.

Sophia had

Sofía tenía

a basic level of English.

un nivel básico de inglés.

She knew grammar rules, but she had never interacted with real native speakers in a busy environment.

Conocía las reglas gramaticales, pero nunca había interactuado con hablantes nativos en un entorno concurrido.

One morning, Sophia had her very first medical appointment at a local clinic.

Una mañana, Sofía tuvo su primera cita médica en una clínica local.

She was terrified.

Estaba aterrorizada.

Her heart was beating so fast in the waiting room.

Su corazón latía tan rápido en la sala de espera.

When the nurse finally called her name, Sophia stood up and her mind went completely blank.

Cuando la enfermera finalmente llamó su nombre, Sofía se levantó y su mente se quedó completamente en blanco.

The nurse was speaking with a fast Texas accent, asking questions about medical history and insurance

La enfermera hablaba con un rápido acento texano, haciendo preguntas sobre el historial médico y los

forms.

formularios de seguro.

Sophia felt so small, she just smiled, nodded her head, and felt a deep sense of shame creeping in.

Sofía se sintió tan pequeña, solo sonrió, asintió con la cabeza, y sintió una profunda vergüenza apoderándose de ella.

She left the clinic crying, thinking that she would never, ever be able to survive in that city.

Salió de la clínica llorando, pensando que nunca, jamás podría sobrevivir en esa ciudad.

But Sophia did something wonderful after that difficult day.

Pero Sofía hizo algo maravilloso después de ese día difícil.

She changed her strategy.

Cambió su estrategia.

She understood that she did not need a perfect accent, she just needed a system to protect her peace of mind.

Entendió que no necesitaba un acento perfecto, solo necesitaba un sistema para proteger su paz mental.

The Empowering Strategy Accessing Your Rescue Sentence Sophia

La Estrategia de Rescate Accediendo a Tu Frase de Rescate Sofía

discovered what we call the Rescue Sentence Strategy.

descubrió lo que llamamos la Estrategia de la Frase de Rescate.

When your level is basic, you cannot control how fast a native speaker talks, but you can control how you respond to them.

Cuando tu nivel es básico, no puedes controlar qué tan rápido habla un hablante nativo, pero puedes controlar cómo respondes a ellos.

Instead of smiling and pretending you understand, you must immediately use a clear, firm, and polite shield.

En lugar de sonreír y pretender que entiendes, debes usar inmediatamente un escudo claro, firme y educado.

Sophia practiced one specific sentence until it became an automatic reflex.

Sofía practicó una frase específica hasta que se convirtió en un reflejo automático.

She learned to look people in the eyes and say, My English is still improving.

Aprendió a mirar a las personas a los ojos y decir: Mi inglés aún está mejorando.

Could you please say that slowly?

¿Podrías decir eso despacio, por favor?

Notice how powerful that phrase is.

Nota cuán poderosa es esa frase.

It does not apologize.

No se disculpa.

It does not say, I am sorry my English is bad.

No dice: Lo siento, mi inglés es malo.

It states a beautiful fact, My English is improving, and it places the responsibility on the native speaker to speak with clarity.

Afirma un hermoso hecho: Mi inglés está mejorando, y coloca la responsabilidad en el hablante nativo para que hable con claridad.

When Sophia went back to the clinic the following week, she used her rescue sentence with the receptionist.

Cuando Sofía volvió a la clínica la semana siguiente, usó su frase de rescate con la recepcionista.

The result was magical.

El resultado fue mágico.

The receptionist smiled, slowed down her rhythm, and even helped Sophia fill out the paperwork.

La recepcionista sonrió, ralentizó su ritmo, e incluso ayudó a Sofía a llenar el papeleo.

One single sentence completely changed the emotional dynamic of the entire room.

Una sola frase cambió completamente la dinámica emocional de toda la sala.

Shifting Your Identity in the Real World This brings us to the core principle of our journey together.

Cambiando Tu Identidad en el Mundo Real Esto nos lleva al principio fundamental de nuestro viaje juntos.

Identity precedes fluency.

La identidad precede a la fluidez.

Many basic learners believe they will only belong in their new country when they speak fluent English.

Muchos aprendices básicos creen que solo pertenecerán a su nuevo país cuando hablen inglés con fluidez.

That is a dangerous trap, because fluency takes time, and you need to live your life today.

Esa es una trampa peligrosa, porque la fluidez lleva tiempo, y necesitas vivir tu vida hoy.

You must change your identity right now.

Debes cambiar tu identidad ahora mismo.

You are not a helpless foreigner

No eres un extranjero indefenso

struggling to survive.

luchando por sobrevivir.

You are an active, capable, and courageous bilingual person in training.

Eres una persona bilingüe activa, capaz y valiente en entrenamiento.

Every single time you go to a shop, every time you ask for directions, even when you make a mistake, you are building your new identity.

Cada vez que vas a una tienda, cada vez que pides direcciones, incluso cuando cometes un error, estás construyendo tu nueva identidad.

Mistakes are not crimes.

Los errores no son crímenes.

They are simply the currency you pay to achieve fluency.

Son simplemente la moneda que pagas para lograr la fluidez.

The natives you encounter every day are not judges.

Los nativos que encuentras todos los días no son jueces.

They are just people going about their business.

Son solo personas ocupándose de sus asuntos.

When you speak slowly and deliberately, you teach them

Cuando hablas despacio y deliberadamente, les enseñas

how to talk to you.

cómo hablar contigo.

The Sprint Final Essential Habits for Immigrants Let's review the three golden habits for your daily life from this moment on.

El Sprint Hábitos Esenciales Finales para Inmigrantes Revisemos los tres hábitos dorados para tu vida diaria a partir de este momento.

First, stop translating every word in your head.

Primero, deja de traducir cada palabra en tu cabeza.

Focus only on the main action verbs and nouns.

Concéntrate solo en los verbos de acción principales y los sustantivos.

Second, embrace the beautiful power of the pause.

Segundo, abraza el hermoso poder de la pausa.

It is completely okay to wait three seconds before you answer a question.

Está completamente bien esperar tres segundos antes de responder a una pregunta.

Silences feel long to you, but to a native speaker, they just look like you are

Los silencios te parecen largos, pero para un hablante nativo, solo parecen que estás

being thoughtful and calm.

reflexionando y tranquilo.

And third, never skip an interaction because of fear.

.....
Y tercero, nunca evites una interacción por miedo.

Choose consistency over intensity every single day.

.....
Elige la consistencia sobre la intensidad todos los días.

The Identity Close and YouTube Call to Action Today we have reframed your relationship with your new environment.

.....
El Cierre de la Identidad y Llamado a la Acción en YouTube Hoy hemos reformulado tu relación con tu nuevo entorno.

Remember Sophia, and remember that your current exhaustion is just your brain getting stronger.

.....
Recuerda a Sofía, y recuerda que tu agotamiento actual es solo tu cerebro volviéndose más fuerte.

You are not just a visitor in this country.

.....
No eres solo un visitante en este país.

You are someone who belongs here.

.....
Eres alguien que pertenece aquí.

If you made it this far, you are truly committed to your English.

.....
Si has llegado hasta aquí, estás verdaderamente comprometido con tu inglés.

Please head over to YouTube, search for your English toolbox, and subscribe.

.....
Por favor, dirígete a YouTube, busca tu caja de herramientas en inglés y suscríbete.

Your support there means the world to us, and keeps this podcast growing.

.....
Tu apoyo allí significa el mundo para nosotros y mantiene este podcast en crecimiento.

Thank you so much for your trust and your beautiful courage.

.....
Muchas gracias por tu confianza y tu hermosa valentía.

Stay strong, be gentle with yourself, and we will see you in our next episode.

.....
Mantente fuerte, sé amable contigo mismo, y nos veremos en nuestro próximo episodio.

Goodbye for now, friends.

.....
Adiós por ahora, amigos.

