

turn down the noise

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

10 learning entries

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

1

to turn down the noise

bajar el ruido · reducir la sobrecarga

DEF

To reduce unwanted sound or mental distraction.

Used literally for volume and figuratively for thoughts or information overload.

ES

Para reducir sonidos no deseados o distracciones mentales.

Se usa literalmente para volumen y en sentido figurado para pensamientos o sobrecarga de información.

Ten minutes of silence can turn down the noise.

Diez minutos de silencio pueden reducir el ruido.

She turned down the mental noise before the interview.

Ella bajó el ruido mental antes de la entrevista.

2

background chatter

charla de fondo

DEF

Low-level conversation or thoughts that continue without being the main focus.

Can refer to actual voices or repetitive mental activity.

ES

Conversaciones de bajo nivel o pensamientos que continúan sin ser el foco principal.

Puede referirse a voces reales o actividad mental repetitiva.

The background chatter left him exhausted.

La charla de fondo lo dejó exhausto.

Close the apps and let the background chatter fade.

Cierra las aplicaciones y deja que la charla de fondo se desvanezca.

3

to tune in to something

sintonizar · prestar atención a algo

DEF

To direct your attention towards a sound, feeling or idea.

Originally connected with finding a radio frequency.

ES

Dirigir la atención hacia un sonido, sentimiento o idea.

Originalmente relacionado con la búsqueda de una frecuencia de radio.

Tune in to the silence between the words.

Sintoniza el silencio entre las palabras.

She tuned in to what her body was telling her.

Ella sintonizó lo que su cuerpo le decía.



4

to broadcast*transmitir*

DEF

To send out a programme or message to a wide audience.

The episode also uses it metaphorically for repeated thoughts.

ES

Enviar un programa o mensaje a una amplia audiencia.

El episodio también lo usa metafóricamente para pensamientos repetidos.

The old fear was still broadcasting in his mind.

El viejo miedo todavía se transmitía en su mente.

News stations broadcast around the clock.

Las estaciones de noticias transmiten las 24 horas.

5

to be on repeat*repetirse continuamente*

DEF

To keep happening or playing again and again.

Informal expression from music and media controls.

ES

Para seguir sucediendo o jugando una y otra vez.

Expresión informal a partir de controles de música y medios.

The critical sentence had been on repeat for years.

La sentencia crítica se venía repitiendo desde hacía años.

That song has been on repeat all morning.

Esa canción se ha repetido toda la mañana.

6

to mispronounce a word*pronunciar mal una palabra*

DEF

To say a word with an incorrect pronunciation.

A normal part of learning; mis- is a productive prefix meaning wrongly.

ES

Decir una palabra con una pronunciación incorrecta.

Una parte normal del aprendizaje; mis- es un prefijo productivo que significa incorrectamente.

She mispronounced a word and continued speaking.

Ella pronunció mal una palabra y continuó hablando.

Do not stop the conversation because you mispronounce one word.

No detengas la conversación porque pronuncias mal una palabra.

7

to choose the station*para elegir la estación*

DEF

To decide which source or mental message receives your attention.

A metaphor based on selecting a radio station.

ES

Decidir qué fuente o mensaje mental recibe tu atención.

Una metáfora basada en la selección de una emisora de radio.

You can choose the station instead of accepting the noise.

Puedes elegir la estación en lugar de aceptar el ruido.

He chose a calmer station for his morning routine.

Eligió una estación más tranquila para su rutina matutina.



8

to become still*quedarse quieto*

DEF

To gradually stop moving or become calm.

Still can describe the body, water, sound or the mind.

ES

Dejar de moverse gradualmente o calmarse.

*Todavía puede describir el cuerpo, el agua, el sonido o la mente.**When the wind stops, the water becomes still.**Cuando el viento cesa, el agua se calma.**Take one breath and let your mind become still.**Respira y deja que tu mente se calme.*

9

the space between words*el espacio entre palabras*

DEF

The silence or pause separating spoken language.

Important for listening, rhythm and calm speech.

ES

El silencio o pausa que separa el lenguaje hablado.

*Importante para la escucha, el ritmo y el habla tranquila.**Notice the space between my words.**Note el espacio entre mis palabras.**Good speakers are not afraid of the space between words.**Los buenos oradores no le temen al espacio entre palabras.*

10

word by word*palabra por palabra*

DEF

One word at a time, slowly and progressively.

A fixed adverbial phrase used for gradual reading, speaking or learning.

ES

Una palabra a la vez, lenta y progresivamente.

*Una frase adverbial fija que se utiliza para leer, hablar o aprender gradualmente.**Build the sentence word by word.**Construya la oración palabra por palabra.**She translated the message word by word.**Tradujo el mensaje palabra por palabra.*