

# Applying Life Skills Glossary/Glosario

## English

### How to use the glossary:

1. Look for the term that you want to find in the left column. Its definition appears immediately after the term.
2. The Spanish equivalent of each term and its definition appear in the right column.

## Español

### Cómo usar el glosario en español:

1. Busca la palabra en inglés que desees encontrar.
2. La palabra en español, junta con la definición, se encuentra en la columna de la derecha.

## A

**à la carte** Each item has a separate price. (p. 585)

**abbreviation** A short form of a word. (p. 492)

**abstinence** Not engaging in a sexual activity. (p. 353)

**abstract** Vague. (p. 179)

**academic skill** Competency in reading, writing, mathematics, or science. (p. 88)

**accessory** A small item of clothing that completes an outfit. (p. 609)

**accommodate** Fit. (p. 281)

**accumulate** Slowly gain. (p. 125)

**accurate** Free from error. (p. 425, 558)

**acne** A skin problem that develops when pores in the skin become blocked with oil, dead skin cells, and bacteria. (p. 259, 333)

**acquaintance** A person you may know, but who is not a personal friend. (p. 185)

**acquire** Develop. (p. 490)

**acquired immunodeficiency syndrome (AIDS)** A life-threatening sexually transmitted infection (STI) that interferes with the body's natural ability to fight infection. (p. 354)

**active listening** Listening and responding with full attention to what another person says. (p. 141)

**acuity** Sharpness. (p. 346)

**à la carta** Cada artículo tiene el precio por separado. (p. 585)

**abreviación** Forma reducida de una palabra. (p. 492)

**abstinencia** No involucrarse en actividad sexual. (p. 353)

**abstracto** Ambiguo. (p. 179)

**habilidad académica** Capacidad de lectura, redacción, matemáticas o ciencias. (p. 88)

**accesorio** Un pequeño artículo de ropa que completa una vestimenta. (p. 609)

**acomodar** Hacer que quepa. (p. 281)

**acumular** Ganar lentamente. (p. 125)

**acertado** Libre de error. (p. 425, 558)

**acné** Un problema de la piel que se desarrolla cuando los poros en la piel se tapan con grasa, células muertas y bacteria. (p. 259, 335)

**conocido** Una persona que conoces, pero que no es amigo. (p. 185)

**adquirir** Desarrollar. (p. 490)

**síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA)** Una infección transmitida sexualmente (ITS) que interfiere con la habilidad natural del cuerpo de atacar infección. (p. 354)

**escuchar activamente** Oír y responder con atención total a lo que otra persona está diciendo. (p. 141)

**agudeza** Perspicacia. (p. 346)

## English

- addiction** A dependence upon a particular substance or action. (p. 238, 348)
- address** Deal with. (p. 98)
- adequate** Enough. (p. 493)
- adolescence** The stage of growth between childhood and adulthood. (p. 7)
- adoptive family** A family with a child who was made part of the family through legal action. (p. 207)
- adverse** Harmful. (p. 350)
- age span** The number of years between siblings. (p. 216)
- al dente** Tender but firm to the tooth. (p. 537)
- alcoholic** Someone who is addicted to alcohol. (p. 238)
- alcoholism** Physical and mental dependence on alcohol. (p. 238)
- allowances** The fabric between the cutting line and the stitching line. (p. 666)
- alter** Change. (p. 500)
- amino acid** A molecule that combines with other amino acid molecules to make up proteins. (p. 369)
- anabolic steroid** A manufactured substance that alters body characteristics. (p. 351)
- anorexia nervosa** Characterized by self-starvation. (p. 346)
- anticipate** Predict. (p. 478)
- apartment** A rental unit in a building, or a structure that houses units for more than two families. (p. 711)
- appetizer** An optional first course, and generally a small portion. (p. 585)
- appropriate** Suitable. (p. 138)
- aptitude** Natural tendency or talent that makes it easy for each of us to learn certain skills. (p. 71)
- aroma** A pleasant or savory smell. (p. 525)

## Español

- adicción** Dependencia de una sustancia o acción en particular. (p. 238, 348)
- tratar** Ocuparse de. (p. 98)
- adecuado** Suficiente. (p. 493)
- adolescencia** La etapa del crecimiento entre la infancia y la edad adulta. (p. 7)
- familia adoptiva** Una familia con un hijo que se convirtió en parte de la familia a través de una acción legal. (p. 207)
- adverso** Dañino. (p. 350)
- diferencia de años** El número de años que existe entre hermanos. (p. 216)
- al dente** Tierno pero firme al morder. (p. 537)
- alcohólico** Alguien que es adicto al alcohol. (p. 238)
- alcoholismo** Dependencia mental y física al alcohol. (p. 238)
- márgenes** La tela que se deja entre la línea de corte y la línea de costura. (p. 666)
- alterar** Cambiar. (p. 500)
- aminoácido** Molécula que se combina con otras moléculas aminoácidas para crear proteínas. (p. 369)
- esteroide anabólico** Sustancia fabricada que altera las características del cuerpo. (p. 351)
- anorexia nerviosa** Caracterizada por inanición voluntaria. (p. 346)
- anticipar** Predecir. (p. 478)
- apartamento** Una unidad en un edificio que se arrienda, o una edificación que tiene habitaciones para más de dos familias. (p. 711)
- entrada** Primer platillo opcional, y cuya porción es generalmente pequeña. (p. 585)
- apropiada** Adecuada. (p. 138)
- aptitud** Tendencia natural o talento que nos hace fácil adquirir ciertas destrezas. (p. 71)
- aroma** Un olor placentero o sabroso. (p. 525)

## English

**assertiveness** Standing up for yourself and your beliefs in firm but positive way. (p. 146)

**asymmetrical balance** Something is not symmetrical. (p. 720)

**attentive** Pay special attention. (p. 345)

## Español

**firmeza** Dar la cara por uno mismo y por sus creencias de una manera firme pero positiva. (p. 146)

**balance asimétrico** Algo que no es simétrico. (p. 720)

**atento** Prestar atención especial. (p. 345)

## B

**background** The walls, floors, windows, and ceilings of a living area. (p. 721)

**bacteria** One-celled living organisms so small that they can be seen only with a microscope. (p. 451)

**basal metabolic rate (BMR)** The rate at which your body uses energy when you are inactive. (p. 345)

**basting** A sewing technique that is used at the beginning of a project or project step to help you prevent later mistakes in clothing fit or appearance. (p. 678)

**beneficial** Producing results that are to your advantage. (p. 176)

**benefit** A reward for employment besides salary, may include health insurance, personal financial savings plans or retirement plans, and paid vacations. (p. 125)

**bias** The diagonal line formed when the fabric is folded with the crosswise grain parallel to the selvage. (p. 664)

**blended family** A husband and wife, at least one of whom has children from a former relationship. (p. 207)

**body language** The use of gestures and other body movements to communicate. (p. 139)

**boil** Involves heating liquid at a high temperature so that bubbles rise and break on the liquid surface. (p. 519)

**fondo** Las paredes, pisos, ventanas y techos de un área de vivienda. (p. 721)

**bacteria** Un organismo unicelular tan pequeño que sólo puede ser visto a través del microscopio. (p. 451)

**rango metabólico basal (RMB)** La tasa a la que el cuerpo usa energía cuando está inactivo. (p. 345)

**hilvanar** Una técnica de costura que se usa al principio de un proyecto o uno de sus pasos para prevenir errores en la apariencia o en la postura de la ropa. (p. 678)

**beneficioso** Que produce resultados ventajosos. (p. 176)

**prestación** Recompensa por el empleo aparte del salario, que puede incluir seguro de salud, planes de ahorro o de jubilación, y vacaciones pagadas. (p. 125)

**bies** Línea diagonal que se forma cuando la tela se dobla en la dirección del trazo transversal, paralela al orillo. (p. 664)

**familia combinada** Esposo, esposa e hijos que al menos uno ha tenido en una relación anterior. (p. 207)

**lenguaje corporal** El uso de gestos y otros movimientos del cuerpo para comunicarse. (p. 139)

**hervir** Involucra calentar líquido a altas temperaturas para que burbujas asciendan y se rompan en la superficie del líquido. (p. 519)

## English

- braise** To simmer and steam food in a small amount of liquid. (p. 519)
- bran** The coarse outer layer of the grain. (p. 536)
- broil** To cook food directly under a heat source. (p. 516)
- budget** A plan for spending and saving the money you have available. (p. 308)
- bulimia nervosa** A disorder in which people eat large quantities of food in a short period of time and then purge. (p. 346)

## Español

- cocer a fuego lento** Cocer comida a fuego lento y al vapor en pequeñas cantidades de líquido. (p. 519)
- salvado** La piel gruesa que recubre al grano. (p. 536)
- asar** Cocinar comida directamente bajo una fuente de calor. (p. 516)
- presupuesto** Plan para gastar y ahorrar el dinero disponible. (p. 308)
- bulimia nerviosa** Trastorno en el que las personas comen grandes cantidades de comida en cortos periodos de tiempo y luego se purgan. (p. 346)

## C

- calorie** A unit for measuring energy. (p. 368)
- carbohydrate** A nutrient that provides your body with most of its energy. (p. 368)
- cardiopulmonary resuscitation (CPR)** A rescue technique used to keep a person's heart and lungs functioning until medical care arrives. (p. 270)
- career** A series of related jobs or occupations in a particular field over a lifetime. (p. 63)
- career cluster** A large grouping of occupations that have certain characteristics in common. (p. 71)
- casing** A closed tunnel or space of fabric that can hold a piece of elastic or a drawstring in a waistband. (p. 692)
- cereal grain** A seed from a grass. (p. 538)
- character** A combination of traits that show strong ethical principles and maturity. (p. 37)
- childproof** Take steps to identify possible hazards and remove them, to help ensure children's safety. (p. 268)

- caloría** Unidad para medir la energía. (p. 368)
- carbohidrato** Sustancia química que le proporciona a tu cuerpo la mayoría de su energía. (p. 368)
- resucitación cardiopulmonar (RCP)** Una técnica de rescate que se usa para mantener el funcionamiento del corazón y los pulmones hasta que llega ayuda médica. (p. 270)
- carrera** Serie de trabajos u ocupaciones relacionados en un campo en particular durante la vida. (p. 63)
- carreras relacionadas** Grupo numeroso de ocupaciones que tienen ciertas características en común. (p. 71)
- envoltura** Túnel cerrado o espacio de tela que puede sujetar un pedazo de caucho o un cordón en la pretina. (p. 692)
- grano cereal** Semilla de un cereal. (p. 538)
- carácter** Combinación de rasgos que muestran principios éticos firmes y madurez. (p. 37)
- a prueba de niños** Dar pasos para identificar posibles peligros y eliminarlos, para asegurar la seguridad de los niños. (p. 268)

## English

- cholesterol** A fat-like substance found in the bloodstream and body cells that is needed for many body processes. (p. 371)
- chronological résumé** Lists your work experience and employment history in chronological order, that is, by date. (p. 110)
- circulation** Flow. (p. 515)
- citizen** A member of a community, such as a school, city or town, or country. (p. 41)
- citizenship** Responsibilities of a citizen. (p. 41)
- clipping** Making small, straight cuts in the seam allowance. (p. 684)
- clique** A group that excludes others from its circle of friendship. (p. 183)
- closure** Finality, that helps them deal with the reality of the loss. (p. 235)
- coarse** Rough. (p. 536)
- communication** The process of sending and receiving messages. (p. 137)
- comparison shopping** Comparing products, prices, and services to get the most value for the money. (p. 302, 444)
- complete protein** A food that contains all nine essential amino acids. (p. 369)
- component** Part. (p. 454)
- compress** Squeeze together. (p. 124)
- compromise** Giving in on some points of disagreement and getting your way on others. (p. 164)
- concussion** A type of head injury, usually a jarring injury of the brain. (p. 270)
- condominium** An individually owned unit in a multiple-family dwelling. (p. 713)
- conduction** The transfer of heat energy through direct contact between a hot surface and food. (p. 515)

## Español

- colesterol** Sustancia parecida a grasa que se encuentra en el flujo sanguíneo y en las células del cuerpo que se necesita para varios procesos del cuerpo. (p. 371)
- currículum cronológico** Lista la experiencia laboral y la historia de empleos que tienes en orden cronológico, es decir, por fechas. (p. 110)
- circulación** Flujo. (p. 515)
- ciudadano** Miembro de una comunidad, como una escuela, una ciudad o un pueblo o un país. (p. 41)
- ciudadanía** Responsabilidades de un ciudadano. (p. 41)
- piquetes** Cortes rectos y pequeños en el margen del dobladillo. (p. 684)
- camarilla** Grupo que excluye a otros de su círculo de amigos. (p. 183)
- fin** Finalidad, que los ayuda a enfrentar la realidad de una pérdida. (p. 235)
- basto** Grueso, áspero. (p. 536)
- comunicación** El proceso de enviar y recibir mensajes. (p. 137)
- comparar al comprar** Comparar productos, precios y servicios para conseguir el mejor valor. (p. 302, 444)
- proteína completa** Comida que contiene todos los nueve aminoácidos esenciales. (p. 369)
- componente** Parte. (p. 454)
- comprimir** Apretar. (p. 124)
- llegar a un arreglo** Ceder algunos puntos en un desacuerdo y conseguir lo que se quiere en otros. (p. 164)
- concusión (conmoción cerebral)** Tipo de golpe a la cabeza que por lo general causa una lesión contundente al cerebro. (p. 270)
- condominio** Unidad de vivienda que hace parte de una morada familiar múltiple y que pertenece a un individuo. (p. 713)
- conducción** La transferencia de energía térmica a través de contacto directo entre una superficie caliente y un alimento. (p. 515)

## English

- configuration** Arrangement. (p. 691)
- conflict** A disagreement or fight between people with opposing points of view. (p. 155)
- conflict resolution** The process of settling a conflict through cooperation and problem solving. (p. 163)
- conscience** An inner sense of right or wrong. (p. 255)
- conscious** Deliberate. (p. 219)
- consensus** A decision agreeable to everyone. (p. 213)
- conservation** The protection of resources against waste and harm. (p. 743)
- conserve** Save. (p. 543)
- consideration** Continued and careful thought. (p. 45)
- consist** Is made up of. (p. 535)
- consistent** Free from variation or contradiction. (p. 389)
- constructive** Positive and useful ways. (p. 155)
- consumer** Someone who buys and uses goods and services produced by others. (p. 301)
- contrast** Differ. (p. 706)
- convection** The transfer of heat through the use of hot air or hot liquid. (p. 515)
- convenience foods** Prepared or partially prepared foods. (p. 418)
- convey** Communicate. (p. 599)
- cookware** Pots, pans, and other containers for use on top of the range, in the oven, or in the microwave. (p. 471)
- cooperative** Also called a co-op is a less common form of ownership residents of a multiple-family dwelling form a corporation that owns the building. (p. 713)
- cooperative play** Children play with other children and learn to share, take turns, solve problems, and control their emotions. (p. 256)

## Español

- configuración** Disposición. (p. 691)
- conflicto** Desacuerdo o pelea entre personas con puntos de vista opuestos. (p. 155)
- resolución de conflictos** El proceso de apaciguar un conflicto a través de la cooperación y solución de problemas. (p. 163)
- conciencia** Sentido interno de lo correcto y lo incorrecto. (p. 255)
- consciente** Intencional. (p. 219)
- consenso** Decisión en la que todos están de acuerdo. (p. 212)
- conservación** Protección de recursos contra daños y desperdicios. (p. 743)
- conservar** Salvar (p. 543)
- consideración** Pensamiento continuo y cuidadoso. (p. 45)
- consistir** Está hecho de. (p. 535)
- consistente (uniforme)** Sin variación o contradicción. (p. 389)
- constructivo** Maneras positivas y útiles. (p. 155)
- consumidor** Alguien que compra y usa bienes y servicios producidos por otros. (p. 301)
- contrastar** Diferenciar. (p. 706)
- convección** Transferencia de calor a través del aire o de un líquido caliente. (p. 515)
- alimentos convenientes** Alimentos preparados o parcialmente preparados. (p. 418)
- transmitir** Comunicar. (p. 599)
- batería de cocina (utensilios de cocina)** Cacerolas, ollas y otros recipientes que se pueden usar en la estufa, el horno o el microondas. (p. 471)
- cooperativa** Es una forma menos común de propiedad en la que los residentes de una vivienda multifamiliar forman una corporación que es dueña del edificio. (p. 713)
- juego cooperativo** Los niños juegan con otros niños y aprenden a compartir, tomar turnos, solucionar problemas y controlar sus emociones. (p. 256)

## English

**cooperative program** An arrangement in which schools partner with local businesses. (p. 78)

**core** To remove the center. (p. 548)

**correspond** Relate. (p. 254)

**cost-effective** Less expensive for the benefits produced. (p. 315)

**counteract** Neutralize. (p. 391)

**course** Part of a meal. (p. 585)

**cover letter** A document that tells the employer that you are applying for a position in the company. (p. 112)

**credit rating** A record that shows your ability and willingness to pay your debts. (p. 229)

**creditor** A person or company to whom you owe money. (p. 229)

**crisis** A situation that has reached a critical phase. (p. 239)

**cross-contamination** When harmful bacteria are transferred from one food or surface to another. (p. 455)

**culture** Everything that defines the identity of a specific group of people, including their common traits and customs. (p. 208)

**curdle** Separate into curds and whey. (p. 565)

**current** Up to date. (p. 67)

**customary measurement system** The measurement system used in the United States. (p. 492)

## Español

**programa cooperativo** Arreglo en el que las escuelas se asocian con negocios locales. (p. 78)

**quitar el corazón** Quitar el centro. (p. 548)

**corresponder** Relacionarse. (p. 254)

**rentable** Menos costoso por los beneficios que se producen. (p. 315)

**contrarrestar** Neutralizar. (p. 391)

**tiempo (platillo)** Parte de una comida. (p. 585)

**carta de presentación** Documento que le informa al empleador que te solicitas para un puesto en la compañía. (p. 112)

**calificación de crédito** Registro que muestra tu habilidad y disposición de pagar tus deudas. (p. 229)

**acreedor** Persona o compañía a la que le debes dinero. (p. 229)

**crisis** Situación que ha alcanzado una fase crítica. (p. 239)

**contaminación cruzada** Cuando bacterias dañinas son transferidas de un alimento o superficie a otro. (p. 455)

**cultura** Todo lo que define la identidad de un grupo específico, incluyendo sus tradiciones y rasgos comunes. (p. 208)

**cuajarse** Separarse en cuajos y suero. (p. 565)

**actual** Puesto al día. (p. 67)

**sistema anglosajón de unidades (sistema imperial de unidades)** El sistema de medidas que se usa en los Estados Unidos. (p. 492)

## D

**dandruff** Scales and flakes on the scalp. (p. 334)

**deadlock** A situation in which no further progress is possible in a dispute. (p. 165)

**decision making** The act of making a choice. (p. 45)

**decline** Refuse. (p. 319)

**caspa** Escamas en el cuero cabelludo. (p. 334)

**punto muerto** Situación en la que no hay posibilidades de progreso en una disputa. (p. 165)

**toma de decisiones** El acto de escoger. (p. 45)

**rechazar** Rehusar. (p. 319)

## English

- deep-fat fry** To cook food by completely covering it in fat. (p. 520)
- deficiency** Shortage. (p. 368)
- deliberate** Done on purpose. (p. 288)
- delineate** Define. (p. 717)
- demographics** Changes in the characteristics of the population. (p. 47)
- dependable** Able to be counted on. (p. 185)
- depressant** Reduces blood pressure and slows heart and breathing rates. (p. 351)
- designate** Select. (p. 27)
- developmental milestone** A skill achieved at a particular stage of life. (p. 254)
- diabetes** A condition in which the body cannot control blood sugar properly. (p. 402)
- dictate** To give specific direction. (p. 679)
- Dietary Guidelines for Americans** Guidelines that include scientifically-based advice for making smart food choices, balancing food choices and physical activity, and getting the most nutrition out of your calories. (p. 389)
- dietary supplement** Pills, capsules, and powders that are taken in addition to, or to supplement, a person's diet. (p. 408)
- directional stitching** Stitching in the direction of the grain. (p. 680)
- discipline** The process of helping children learn to behave in acceptable ways. (p. 286)
- discrimination** Unequal treatment based on factors such as race, religion, nationality, gender (male or female), age, or physical appearance. (p. 99)
- disintegrate** Break down into small parts. (p. 443)
- dissolve** Break apart. (p. 544)

## Español

- freír en mucha grasa** Cocinar cubriendo la comida completamente en grasa. (p. 520)
- deficiencia** Escasez. (p. 368)
- intencional** Hecho a propósito. (p. 288)
- delinear** Definir. (p. 717)
- demografía** Cambios en las características de la población. (p. 47)
- confiable** Algo con lo que se puede contar. (p. 185)
- depresivo** Reduce la presión de la sangre, el latido del corazón y el ritmo respiratorio. (p. 351)
- designar** Seleccionar. (p. 27)
- hito del desarrollo** Habilidad que se adquiere en cierta etapa de la vida. (p. 254)
- diabetes** Condición en la que el cuerpo no puede controlar adecuadamente el azúcar en la sangre. (p. 402)
- dictar** Dar una indicación específica. (p. 679)
- pautas alimenticias** Pautas para los estadounidenses que incluyen consejos científicamente comprobados para escoger alimentos saludables, balancear las opciones alimenticias y la actividad física, y sacar la mejor nutrición de las calorías consumidas. (p. 389)
- suplementos alimenticios** Pastillas, cápsulas y polvos que se toman además o como suplemento de la dieta de una persona. (p. 408)
- pespunte** Hilvanar en la dirección de la tela. (p. 680)
- disciplina** El proceso de ayudar a los niños a aprender a portarse bien. (p. 286)
- discriminación** Tratamiento desigual basado en factores como la raza, la religión, la nacionalidad, el género (masculino o femenino), la edad o la apariencia física. (p. 99)
- desintegrarse** Descomponerse en partes pequeñas. (p. 443)
- disolver** Descomponer. (p. 544)



## English

- distinct** Specific. (p. 564)
- domestic violence** When physical force is used to harm a family member. (p. 242)
- dovetail** Skillfully fitting tasks together to make the best use of time. (p. 429)
- downsizing** When a company eliminates jobs to save money. (p. 101)
- drape** Hang in loose folds when placed over something. (p. 623)
- dry cleaning** Cleaning with chemicals rather than water and detergent. (p. 638)
- dry-heat cooking** Cooking food uncovered without adding liquid or fat. (p. 516)
- duplex** One structure that contains two separate units. (p. 711)
- durable** Strong and long lasting. (p. 622)

## Español

- distinto** Específico. (p. 564)
- violencia familiar** Cuando la fuerza física se usa para hacerle daño a un miembro de la familia. (p. 242)
- sincronizar** Organizar hábilmente las tareas para hacer el mejor uso del tiempo. (p. 429)
- recorte de personal** Cuando una compañía elimina puestos de trabajo para ahorrar dinero. (p. 101)
- colgar** Colgar sobre algo dejando pliegues. (p. 623)
- lavado en seco** Limpiar con sustancias químicas en vez de usar agua y detergente. (p. 638)
- cocinar en seco** Cocinar alimentos destapados sin añadir agua o grasa. (p. 516)
- dúplex** Una edificación de vivienda que contiene dos unidades separadas. (p. 711)
- duradero** Fuerte y que perdura. (p. 622)

## E

- ease** The extra room needed for movement and comfort. (p. 667)
- element of design** Line, shape, space, texture, and color. (p. 600)
- embroider** Add needlework details. (p. 652)
- emotional abuse** The wrong or harmful treatment of someone's emotional health. (p. 242)
- empathy** The ability to understand what someone else is experiencing. (p. 146, 185)
- emphasis** Focal point. (p. 720)
- empty nest** A home where children have left to be on their own, allowing couples more time to enjoy hobbies, community activities, and volunteer work. (p. 209)
- encourage** Persuade or urge. (p. 580)

- soltura** El espacio extra que se necesita para la comodidad y el movimiento. (p. 667)
- elemento de diseño** Línea, forma, espacio, textura y color. (p. 600)
- bordado** Añadir detalles con labores de aguja. (p. 652)
- abuso emocional** El maltrato de la salud emocional de alguien. (p. 242)
- empatía** La habilidad para entender lo que otra persona está sintiendo. (p. 146, 185)
- énfasis** Punto focal. (p. 720)
- nido vacío** Un hogar en donde los hijos se han ido a hacer su vida, dejando a las parejas más tiempo para disfrutar sus pasatiempos, las actividades comunitarias y el trabajo voluntario. (p. 209)
- animar** Persuadir o instar. (p. 580)

## English

- endorse** Sign your name on the back. (p. 309)
- endosperm** The inner part of the grain and is mostly carbohydrate and some protein. (p. 535)
- enhance** Improve. (p. 8)
- enrich** Nutrients added back after processing. (p. 536)
- entail** Involve. (p. 731)
- entrée** The main course. (p. 585)
- entrepreneur** Someone who sets up and operates a business. (p. 65)
- enunciate** To speak each sound clearly and distinctly. (p. 138)
- environment** Everything around you, including people, places, things, and events. (p. 9)
- equivalent** An amount that is equal to another amount. (p. 492)
- erosion** Wearing away of soil. (p. 743)
- escalate** Grow. (p. 163)
- establish** Set up. (p. 146, 634)
- ethical principle** A standard for right and wrong behavior. (p. 37)
- etiquette** Accepted rules of behavior. (p. 577)
- excess** More than the needed amount. (p. 405, 667)
- expense** A good or service you purchase. (p. 308)
- exploit** Use others for selfish purposes. (p. 322)
- exploratory interview** A short, informal talk with someone who works in a career that appeals to you. (p. 73)
- exposed** Not shielded. (p. 560)
- extended family** A family that includes relatives other than parents and their children. (p. 207)

## Español

- endosar** Firmar un cheque en el reverso. (p. 309)
- endosperma** Parte interna del grano compuesta más que todo de carbohidrato y algo de proteína. (p. 535)
- realzar** Mejorar. (p. 8) ente
- enriquecer** Añadir nutrientes después de procesar. (p. 536)
- implicar** Involucrar. (p. 731)
- plato fuerte** El platillo principal. (p. 585)
- empresario** Alguien que monta y opera un negocio. (p. 65)
- articular** Emitir cada sonido claramente. (p. 138)
- ambiente** Todo lo que nos rodea, incluyendo la gente, lugares, cosas y eventos. (p. 9)
- equivalente** Una cantidad que es igual a otra cantidad. (p. 492)
- erosión** Desgaste de la tierra. (p. 743)
- intensificarse** Aumentar. (p. 163)
- establecer** Instalar. (p. 146, 634)
- principio ético** Una norma para la conducta correcta e incorrecta. (p. 37)
- etiqueta** Reglas de comportamiento aceptadas. (p. 577)
- exceso** Más de la cantidad que se necesita. (p. 405, 667)
- gasto** Un bien o un servicio que compraste. (p. 308)
- explotar** Uso de otros para propósitos egoístas. (p. 322)
- entrevista exploratoria** Una conversación informal con alguien que trabaja en una carrera que es atractiva para usted. (p. 73)
- expuesto** No protegido. (p. 560)
- familia extendida** Familia que incluye parientes distintos a los padres y sus hijos. (p. 207)

## English

**external conflict** A disagreement between family members, friends, or community members. (p. 155)

**facing** Fabric that finishes a raw edge. (p. 684)

**fad** Fashion that is extremely popular but soon goes out of style. (p. 609)

**family life cycle** Certain predictable stages from couplehood to final years. (p. 209)

**fashion** A style of something that is currently popular. (p. 599)

**fatigue** Extreme exhaustion. (p. 368)

**fiber** Plant material that does not break down during digestion. (p. 368)

**fiber** A hair-like substance twisted together with other hair-like strands to make yarns and fabric. (p. 621)

**fidelity** Faithfulness to an obligation, duty, or trust. (p. 283)

**financial** Money-related. (p. 228)

**fine** Thin. (p. 468)

**finish** A special treatment that makes a fiber or fabric more useful and appealing. (p. 628)

**flatware** Eating utensils. (p. 577)

**flexible** Open to adaptation. (p. 503)

**flextime** Workers adjust their daily work schedules to meet family needs as long as the workers put in the required number of hours on the job. (p. 124)

**food additive** A substance added to foods during processing to make them safer, more appealing or more nutritious. (p. 407)

**food allergy** A reaction of the body's immune system to ingested food. (p. 402)

## Español

**conflicto externo** Un desacuerdo entre miembros de la familia, amigos o miembros de la comunidad. (p. 155)

### F

**forro** Tela que se usa para hacer el acabado del borde. (p. 684)

**moda pasajera** Moda que es extremadamente popular pero que pasa pronto. (p. 609)

**ciclo de vida de la familia** Algunas etapas predecibles desde la formación de la pareja hasta los últimos años. (p. 209)

**moda** Un estilo de algo que es popular en la actualidad. (p. 599)

**fatiga** Agotamiento extremo. (p. 368)

**fibra** Material de una planta que no se descompone durante la digestión. (p. 368)

**fibra** Filamentos retorcidos que forman hilos y tela. (p. 621)

**fidelidad** Lealtad a una obligación, deber, o confianza. (p. 283)

**financiero** Relacionado al dinero. (p. 228)

**fino** Delgado. (p. 468)

**terminado** Un tratamiento especial que hace la fibra o la tela más útil y atractiva. (p. 628)

**cutertería** Utensilios para comer. (p. 577)

**flexible** Que se puede adaptar. (p. 503)

**horario flexible** Los trabajadores ajustan sus agendas de trabajo para cumplir con las necesidades de la familia mientras cumplan con las horas de trabajo requeridas. (p. 124)

**aditivos alimenticios** Una sustancia añadida a los alimentos durante su procesamiento que los hace más seguros, más atractivos, o más nutritivos. (p. 407)

**alergia alimentaria** Una reacción del sistema inmunológico del cuerpo a un alimento ingerido. (p. 402)

## English

**food product dating** The process of dating food to indicate product freshness. (p. 446)

**foodborne illness** Food poisoning caused by eating unsafe food. (p. 451)

**foster family** A family that takes care of children on a short-term basis. (p. 207)

**fragrant** Sweet-smelling. (p. 525)

**fraud** Telling lies to steal money or valuables. (p. 319)

**fringe benefit** A service or product you receive for little or at no cost to you. (p. 74)

**function** Work. (p. 205)

**functional food** A food that provides benefits beyond basic nutrition. (p. 407)

**functional furniture** Furniture that meets specific needs. (p. 722)

## Español

**fechar productos alimenticios** El proceso de poner la fecha a los alimentos para indicar su frescura. (p. 446)

**enfermedad transmitida por los alimentos** Intoxicación causada por comer alimentos contaminados. (p. 451)

**familia adoptiva (familia de crianza)** Una familia que cuida niños a corto plazo. (p. 207)

**aromático** De olor dulce. (p. 525)

**fraude** Decir mentiras para robar dinero u objetos de valor. (p. 319)

**ventaja adicional** Bien o servicio que recibes por bajo, o sin, costo. (p. 74)

**función** Trabajo. (p. 205)

**alimento funcional** Un alimento que aporta beneficios más allá de la nutrición básica. (p. 407)

**muebles funcionales** Muebles que cumplen con necesidades específicas. (p. 722)

## G

**gathers** Soft folds of fabric. (p. 691)

**gauge** Measure. (p. 649)

**gene** The basic unit of heredity. (p. 253)

**generic name** The common name for a group of similar fibers. (p. 624)

**germ** The small base of the seed. (p. 535)

**global environment** All living and nonliving elements on earth, needs your care. (p. 742)

**global warming** The gradual increase in the earth's surface temperature. (p. 743)

**goal** Something you plan to do, be, or obtain. (p. 15)

**grading** Trimming the seam allowances in layers is done to reduce the bulk. (p. 684)

**pliegue** Doblajes suaves de tela. (p. 691)

**calcular** Medir. (p. 649)

**gen** Unidad hereditaria básica. (p. 253)

**nombre genérico** Nombre común para un grupo de fibras similares. (p. 624)

**germen** La base pequeña de la semilla. (p. 535)

**ambiente global** Todas las cosas vivas y no vivas en la Tierra; necesita de tu cuidado. (p. 742)

**calentamiento global** El incremento gradual de la temperatura de la superficie de la tierra. (p. 743)

**meta** Algo que planeas hacer u obtener. (p. 15)

**puntuación** Hacer muescas en los márgenes del dobladillo para evitar que se formen bultos. (p. 684)

## English

- grasp** To handle, hold or gain control. (p. 628)
- grasp** Understanding of. (p. 677)
- graze** Coming and going, each eating several small meals throughout the day. (p. 415)
- grief** Emotions and physical feelings that can be very painful. (p. 235)
- grooming** The personal care routine you follow to keep yourself clean and well-groomed. (p. 332)

## Español

- agarrar** Asir, retener o tomar el control. (p. 628)
- comprensión** Entendimiento. (p. 677)
- comer poco a poco** Ir y venir, comiendo pequeñas cantidades durante el día. (p. 415)
- pena** Emociones y sentimientos físicos que pueden ser muy dolorosos. (p. 235)
- arreglo personal** La rutina de cuidado personal que se sigue para mantenerse limpio y arreglado. (p. 332)

## H

- hallucinogen** A street drug that distorts the user's thoughts, moods, and senses. (p. 351)
- hand-eye coordination** The ability of the eyes and the hand and arm muscles to work together to make complex movements. (p. 251)
- harassment** Behavior that is unwelcome and disturbing to others. (p. 100)
- harbor** Contain. (p. 566)
- hazard** A source of danger. (p. 735)
- heredity** The characteristics passed from parents to children also influence your personality. (p. 9)
- high-density lipoprotein** A type of protein that removes cholesterol from blood and artery walls to the liver. (p. 371)
- home maintenance** Eliminating clutter, organizing household and personal items, cleaning, making minor repairs or changes, and keeping household equipment in good working order. (p. 731)
- homogenize** To break up the fat particles and distribute them throughout the milk. (p. 448)
- hormone** A chemical substance in the body that helps stimulate body changes and the development of the reproductive system. (p. 7)

- alucinógeno** Una droga callejera que distorsiona los pensamientos, los estados de ánimo y los sentidos de quien la consume. (p. 351)
- coordinación mano-ojo** La habilidad de los ojos y de las manos y los músculos de los brazos para trabajar juntos y realizar movimientos complejos. (p. 251)
- acoso (hostigamiento)** Comportamiento que no es bienvenido y que molesta a los demás. (p. 100)
- albergar** Contener. (p. 566)
- peligro** Una fuente de riesgo. (p. 735)
- herencia** Las características que pasan de los padres a los hijos, también influyen tu personalidad. (p. 9)
- lipoproteína de densidad alta** Tipo de proteína que elimina el colesterol de la sangre y paredes arteriales por el hígado. (p. 371)
- mantenimiento del hogar** Eliminar desorden, organizar los elementos del hogar y personales, limpiar, hacer reparaciones menores o cambios y mantener los equipos de la casa funcionando. (p. 731)
- homogeneizar** Descomponer las partículas de grasa y distribuir las en la leche. (p. 448)
- hormona** Una sustancia química en el cuerpo que ayuda a estimular los cambios del cuerpo y el desarrollo del sistema reproductivo. (p. 7)

## English

**hybrid** A vehicle that uses a combination of electricity and fuel. (p. 315)

## Español

**híbrido** Un vehículo que usa una combinación de electricidad y combustible. (p. 315)

### I

**identity theft** The illegal use of someone else's personal information. (p. 318)

**illusion** Something can influence or lead the eye to see something that does not exist. (p. 599)

**immerse** Plunge into something completely. (p. 29)

**immersible** The entire appliance can be put safely into water to be washed. (p. 473)

**implement** Carry out (p. 89)

**impulse purchase** An unnecessary item that is bought without much thought. (p. 302, 441)

**income** The amount of money that you receive. (p. 301)

**incomplete protein** A protein that lacks one or more of the nine essential amino acids. (p. 369)

**incorporate** Blend or combine. (p. 417)

**incur** Become subject to. (p. 228)

**indefinitely** Without end. (p. 742)

**indicate** Point out (p. 116, 268)

**infatuation** Intense attraction to another person that may or may not be one-sided. (p. 191)

**influence** Have an effect on. (p. 599)

**insight** The power to understand the inner nature of things. (p. 8)

**instill** Inspire. (p. 167)

**insulin** A chemical that helps blood sugar move into body cells. (p. 402)

**interest** Money a financial institution pays customers at regular intervals. (p. 309)

**robo de identidad** El uso ilegal de la información personal de otra persona. (p. 318)

**ilusión** Algo puede influenciar o hacer que el ojo vea algo que no existe. (p. 599)

**sumergir** Entregarse completamente a algo. (p. 29)

**sumergible** Todo el utensilio puede ponerse en agua para lavarse. (p. 473)

**implementar** Llevar a cabo (p. 89)

**compra impulsiva** La adquisición de un objeto innecesario comprado sin pensar mucho. (p. 302, 441)

**ingresos** La cantidad de dinero que recibes. (p. 301)

**proteína incompleta** Proteína que carece de uno o más de los nueve aminoácidos esenciales. (p. 369)

**incorporar** Combinar o mezclar. (p. 417)

**incurrir** Estar sujeto a. (p. 228)

**indefinido** Sin fin. (p. 742)

**indicar** Señalar (p. 116, 268)

**encaprichamiento** Atracción intensa hacia otra persona que puede o no ser unilateral. (p. 191)

**influnciar** Tener un efecto sobre. (p. 599)

**perspicacia** El poder de entender la naturaleza de las cosas. (p. 8)

**inculcar** Inspirar. (p. 167)

**insulina** Sustancia química que ayuda al azúcar de la sangre a entrar a las células del cuerpo. (p. 402)

**interés** El dinero que una institución financiera paga a sus clientes en intervalos regulares. (p. 309)

## English

- interfacing** Special fabric used between the facing and the outside of a garment for stiffening and shape retention. (p. 662, 683)
- internal conflict** A struggle inside your heart or your head. (p. 155)
- internship** A short-term job or work project that usually requires formal commitment. (p. 77)
- interview** A meeting between a job applicant and an employer. (p. 115)
- invaluable** Extremely useful and important. (p. 160)
- inventory** An organized list detailing what you have. (p. 609)
- iron** To move the iron back and forth over the fabric to press out wrinkles. (p. 638)
- irradiated food** Food that has gone through a process that destroys bacteria, mold, and insects by passing it through a field of radiant energy similar to X-rays. (p. 407)

## Español

- entretela** Tela especial que se usa entre la tela y el exterior de un vestido para que sea rígido y para mantener su forma. (p. 662, 683)
- conflicto interno** Una lucha en tu corazón o tu cabeza. (p. 155)
- trabajo como aprendiz** Un trabajo de corto plazo o un proyecto de trabajo que por lo general requiere de un compromiso formal. (p. 77)
- entrevista** Una reunión entre un aspirante a un trabajo y un empleador. (p. 115)
- invalorable** Extremadamente útil e importante. (p. 160)
- inventario** Una lista organizada de lo que tienes. (p. 609)
- planchar** Mover la plancha hacia adelante y hacia atrás encima de la tela para quitar las arrugas. (p. 638)
- alimento irradiado** Alimentos que han pasado por un proceso que destruye bacteria, moho e insectos; consiste en pasarlos por un campo de energía radiante parecida a la de los rayos X. (p. 407)

## J

- job shadowing** Following a worker for a few days on the job. (p. 76)
- job sharing** Two part-time workers share one full-time job, splitting the hours and the pay (p. 124)
- job** Work that you do for pay. (p. 63)

- observar un trabajo** Seguir a un trabajador por unos días en su trabajo. (p. 76)
- trabajo compartido** Dos trabajadores de medio tiempo comparten un trabajo de tiempo completo dividiendo las horas y el pago. (p. 124)
- empleo** Trabajo que se hace por un salario. (p. 63)

## L

- landlord** An owner of rental housing. (p. 712)
- large motor skill** Movement and control of the back, legs, shoulders, and arms. (p. 251)

- arrendador** El dueño de una vivienda que se arrienda. (p. 712)
- destreza de motricidad gruesa** Movimiento y control de la espalda, las piernas, los hombros y los brazos. (p. 251)

## English

- leader** A person who has influence over and guides a group. (p. 50)
- leadership** The ability to lead, not just hold an office. (p. 50)
- lease** A written rental agreement. (p. 712)
- leavening agent** A substance that causes baked products to rise. (p. 538)
- legume** A plant in which seeds grow in pods. (p. 448, 566)
- lifelong learning** Keeping skills and knowledge up-to-date throughout your life. (p. 67)
- low-density lipoprotein** A type of protein that deposits cholesterol on artery walls, causing them to harden. (p. 371)

## Español

- líder** Persona que tiene influencia sobre y guía a un grupo. (p. 50)
- liderazgo** La habilidad de ser líder, no sólo ocupar un puesto. (p. 50)
- contrato de arrendamiento** Un acuerdo de renta por escrito. (p. 712)
- levadura** Sustancia que hace que los productos horneados se inflen. (p. 538)
- legumbre** Una planta en la que las semillas crecen en vainas. (p. 448, 566)
- aprendizaje continuo** Mantener las habilidades y el conocimiento actualizados durante toda la vida. (p. 67)
- lipoproteína de densidad baja** Tipo de proteína que deposita el colesterol en las paredes arteriales, causándoles endurecerse. (p. 371)

## M

- major** Most important. (p. 425)
- manipulation** A dishonest way to control or influence someone. (p. 177)
- manufactured fibers** Produced in laboratories through chemical processes and are made from substances such as wood pulp, petroleum, and other chemicals. (p. 622)
- marbling** Flecks of fat throughout the meat that add flavor and tenderness. (p. 556)
- marinade** A sauce used to flavor food. (p. 457)
- meal pattern** A way of grouping daily food choices into meals and snacks. (p. 415)
- mediation** A neutral third party is used to help reach a solution that is agreeable to everyone. (p. 165)
- mend** Repair. (p. 631)
- mentor** An informal teacher or guide, who demonstrates correct work behavior and shares knowledge. (p. 75)

- de primer orden** Muy importante. (p. 425)
- manipulación** Una manera deshonesto de controlar o influenciar a alguien. (p. 177)
- fibras fabricadas** Producidas en laboratorios a través de procesos químicos y hechas de sustancias como la pulpa de la madera, el petróleo y otras sustancias químicas. (p. 622)
- marmoleado** Partículas de grasa en la carne que le añaden sabor y ternura. (p. 556)
- marinada (adobo)** Salsa que se usa para añadirle sabor a los alimentos. (p. 457)
- patrón de comidas** Manera de agrupar las opciones de alimentos en comidas y botanas. (p. 415)
- mediación** Cuando en un conflicto un tercero neutral ayuda a alcanzar una solución con la que todos estén de acuerdo. (p. 165)
- arreglar** Reparar. (p. 631)
- mentor** Un maestro o guía informal que demuestra la forma correcta de comportarse y comparte sus conocimientos. (p. 75)



## English

- metric system** A system of weights and measures based on multiples of 10. (p. 492)
- microfiber** Superfine manufactured fiber. (p. 624)
- microwave** Energy waves. (p. 477)
- mind** Pay attention to. (p. 476)
- minimize** Greatly reduce. (p. 141)
- minute** Very small. (p. 368)
- model** Imitate. (p. 286)
- moist-heat cooking** Methods of cooking use added liquid or steam to cook and tenderize foods. (p. 519)
- mortgage** Take out a long-term loan to buy a home. (p. 713)
- motor skill** An ability that depends on the use and control of muscles. (p. 251)
- multiplex** Similar to a duplex, but three or more units share one building. (p. 711)
- MyPyramid** An easy-to-use food guidance system developed by the U.S. Department of Agriculture (USDA). (p. 395)

## Español

- sistema métrico** Sistema de pesos y medidas basado en múltiples de 10. (p. 492)
- microfibra** Fibra superfina manufacturada. (p. 624)
- microondas** Olas de energía. (p. 477)
- tener en mente** Prestar atención a. (p. 476)
- minimizar** Reducir bastante. (p. 141)
- diminuto** Muy pequeño. (p. 368)
- modelar** Imitar. (p. 286)
- cocción por calor húmedo** Métodos de cocinar en los que se añade líquido o vapor para cocinar y ablandar los alimentos. (p. 519)
- hipoteca** Sacar un préstamo a largo plazo para comprar una casa. (p. 713)
- destreza motriz** Habilidad que depende del uso y el control de los músculos. (p. 251)
- múltiplex** Parecido a un dúplex, pero en donde tres o más unidades comparten un edificio. (p. 711)
- MiPirámide** Un sistema de alimentación fácil de usar desarrollado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. (p. 395)

## N

- natural fibers** Fibers produced from plant and animal sources. (p. 622)
- natural resource** A resource that occur in nature. (p. 742)
- need** Something essential to your survival and well-being. (p. 47)
- neglect** Give little attention to. (p. 239)
- neglect** A form of abuse, occurring when people fail to meet the needs of those in their care, by ignoring their responsibilities to them. (p. 242)
- negotiate** To deal or bargain with another person. (p. 160)

- fibras naturales** Fibras producidas de fuentes animales o vegetales. (p. 621)
- recurso natural** Un recurso que ocurre en la naturaleza. (p. 742)
- necesidad** Algo esencial para tu supervivencia y bienestar. (p. 47)
- descuido** Prestar poca atención. (p. 239)
- negligencia** Una forma de abuso que ocurre cuando las personas desatienden sus responsabilidades y no cumplen con las necesidades de los que están a su cargo. (p. 242)
- negociar** Mercadear o regatear con otra persona. (p. 160)

## English

**networking** Making use of personal connections to achieve your goals. (p. 109)

**night terror** A type of sleep disorder that is more intense than a nightmare. (p. 267)

**nightmare** A bad dream. (p. 267)

**nonrenewable resource** Does not replace itself, and its supply is limited. (p. 742)

**nonverbal communication** Communication without words. (p. 137)

**norm** Usual. (p. 588)

**notching** Clipping V-shaped notches from the seam allowance. (p. 684)

**notions** The small items, such as thread, zippers, buttons, trim, seam binding, hooks and eyes, and snaps, needed to complete a garment. (p. 663)

**nuclear family** A mother, a father, and their children. (p. 206)

**nurturing** Giving of love, affection, attention, and encouragement. (p. 285)

**nutrient** A chemical substance that your body needs to function, grow, repair itself, and create energy. (p. 367)

**nutrient-dense** A food that provides high amounts of vitamins and minerals for relatively few calories. (p. 390)

**nutrient density** Amount of nutrients in a food item in relation to the number of calories. (p. 379)

## Español

**establecer una red de contactos** Hacer uso de contactos personales para alcanzar tus metas. (p. 109)

**terror nocturno** Tipo de trastorno del sueño que es más intenso que una pesadilla. (p. 267)

**pesadilla** Un sueño malo. (p. 267)

**recurso no renovable** No se reemplaza a sí mismo y sus provisiones son limitadas. (p. 742)

**comunicación no verbal** Comunicación sin palabras. (p. 137)

**norma** Común. (p. 588)

**cortes** Recortes en forma de V en el los márgenes del dobladillo. (p. 684)

**artículos de mercería** Pequeños artículos, como hilos, cremalleras (o cierres), botones, adornos, bordes del dobladillo, ganchos, ojeteros y pellizcos necesarios para completar un vestido. (p. 662)

**familia nuclear** Una familia de una madre, un padre y sus hijos. (p. 206)

**criar (educar)** Dar amor, cariño, atención y ánimo. (p. 285)

**nutriente** Sustancia química que tu cuerpo necesita para funcionar, crecer, repararse y crear energía. (p. 367)

**alimentos densos en nutrientes** Alimentos que dan grandes cantidades de vitaminas y minerales y relativamente pocas calorías. (p. 390)

**densidad de nutrientes** La cantidad de nutrientes de una comida en relación con los números de calorías. (p. 379)

## O

**obesity** Serious overweight as a result of excess body fat. (p. 390)

**obligation** Something you must do, such as a homework assignment, household chores, or after-school activity. (p. 23)

**obesidad** Sobrepeso grave que resulta por el exceso de grasa en el cuerpo. (p. 390)

**obligación** Algo que debes hacer como una tarea, quehaceres del hogar o actividades extracurriculares. (p. 23)

## English

**obsolete** Out of date and no longer useful. (p. 318)

**obtain** Gain by planned action (p. 90)

**obtain** To gain. (p. 368)

**occupation** The type of work you do. (p. 63)

**occur** To take place (p. 144)

## Español

**obsoleto** Desactualizado y que ya no sirve. (p. 318)

**obtener** Ganar luego de una acción planeada. (p. 90)

**obtener** Ganar. (p. 368)

**profesión** El tipo de trabajo que haces. (p. 63)

**ocurrir** Que se lleva a cabo. (p. 144)

## P

**panfry** To fry tender cuts of meat, fish, and eggs in smaller amounts of fats in a skillet. (p. 520)

**parallel play** Children play alongside other children but not with them. (p. 255)

**pare** Peel. (p. 466)

**parenting** The process of caring for children and guiding their growth and development. (p. 279)

**pasteurize** To heat milk to destroy harmful bacteria. (p. 448)

**peer** A person of the same age group. (p. 175)

**peer mediator** A young person who listens to both parties in conflict and helps them find a solution. (p. 166)

**peer pressure** The pressure you feel to do what others your age are doing. (p. 175)

**perishable** Something is likely to spoil easily. (p. 448, 557)

**personality** The combination of feelings, traits, attitudes, and habits that you show others. (p. 9)

**perspective** A particular evaluation of a situation or facts. (p. 184)

**philanthropy** Goodwill towards fellow humans, or an active effort to promote human welfare. (p. 64)

**phytochemicals** Substances that plants produce naturally to prevent themselves from harm. (p. 374)

**sofreír** Freír tiernos pedazos de carne, pescado y huevos en pequeñas cantidades de grasa, en un sartén. (p. 520)

**juego paralelo** Niños juegan cerca de otros niños sin jugar con ellos. (p. 255)

**pelar** Quitar la cáscara. (p. 466)

**crianza** El proceso de cuidar a los niños y guiarlos en su crecimiento y desarrollo. (p. 279)

**pasteurizar** Calentar la leche para destruir bacterias contaminantes. (p. 448)

**par (igual)** Una persona de la misma edad. (p. 175)

**mediador entre pares** Una persona joven que escucha los dos lados de un conflicto y los ayuda a encontrar una solución. (p. 166)

**presión de grupo** La presión que sientes de hacer lo que hacen otros de tu edad. (p. 175)

**percedero** Algo que se daña fácilmente. (p. 448, 557)

**personalidad** La combinación de sentimientos, rasgos, actitudes y hábitos que le muestras a los demás. (p. 9)

**perspectiva** Una evaluación particular de una situación o un hecho. (p. 184)

**filantropía** Buenos deseos hacia los seres humanos o actividades para promover su bienestar. (p. 64)

**sustancias fitoquímicas** Sustancias que las plantas producen naturalmente para prevenir daños. (p. 374)

## English

- place setting** The arrangement of tableware and flatware for each person. (p. 577)
- plaque** A sticky film that clings to your teeth, that is formed by the food, bacteria, and air in your mouth. (p. 335)
- poach** Cooking whole or large pieces of food in a small amount of liquid. (p. 519)
- poison control center** A place that gives advice on treatment for poisoning. (p. 268)
- portfolio** A collection of work samples demonstrating your skills. (p. 114)
- potential** The possibility of becoming more than they are right now. (p. 11)
- praise** Expressions of approval. (p. 252)
- prejudice** An unfair opinion made without knowledge of the facts. (p. 148)
- press** To lift and lower an iron onto areas of the fabric. (p. 638)
- pretreatment** Any special attention you give a garment before laundering. (p. 636)
- primary** Main (p. 415)
- principle of design** An artistic guideline that helps you combine the elements of design. (p. 604)
- prioritize** Rate in order of priority. (p. 610)
- priority** Something that is important to you. (p. 12)
- problem solving** Using thinking skills to suggest a solution to a problem. (p. 91)
- produce** Fruits and vegetables. (p. 447)
- proficient** Well advanced. (p. 71)
- proportions** Relative size with respect to another size. (p. 661)

## Español

- cubierto completo** La disposición de la vajilla y la cubertería para cada persona. (p. 577)
- placa** Una capa pegajosa que se pega a los dientes hecha de alimentos, bacteria y el aire en la boca. (p. 335)
- escalfar** Cocinar pedazos grandes de comida o alimentos completos en una pequeña cantidad de líquido. (p. 519)
- centro de control de venenos** Un lugar que informa sobre el tratamiento en casos de envenenamiento (p. 2668)
- portafolio** Una colección de muestras de trabajo que demuestran tus habilidades. (p. 114)
- potencial** La posibilidad de que algo se vuelva más de lo es ahora. (p. 11)
- alabanza** Expresiones de aprobación. (p. 254)
- prejuicio** Una opinión injusta que no se basa en el conocimiento de los hechos. (p. 148)
- presar** Levantar y bajar la plancha en áreas de la tela. (p. 638)
- pretratamiento** Cualquier atención especial que se le da a una prenda de vestir antes de lavarla. (p. 636)
- primario** Principal (p. 415)
- principio de diseño** Una guía artística que ayuda combinar los elementos de diseño. (p. 604)
- establecer orden de prioridades** Ordenar según las prioridades. (p. 610)
- prioridad** Algo que es importante para ti. (p. 12)
- solucionar problemas** Usar habilidades de pensamiento para sugerir la solución a un problema. (p. 91)
- productos agrícolas** Frutas y verduras. (p. 447)
- hábil** Avanzado. (p. 71)
- proporción** Tamaño relativo en relación con otro. (p. 661)

## English

**protein** A nutrient used to build, maintain, and repair body tissues. (p. 369)

**puberty** The set of changes that result in a physically mature body that is able to reproduce. (p. 7, 259)

## Español

**proteína** Nutriente que se usa para construir, mantener y reparar los tejidos del cuerpo. (p. 369)

**pubertad** El conjunto de cambios que resultan en un cuerpo físicamente maduro que tiene capacidad de reproducción. (p. 7, 259)

## R

**radiation** Energy that is transmitted through air waves. (p. 515)

**rapproit** Harmony or understanding among people. (p. 146)

**recipe** A list of ingredients and instructions for preparing a dish. (p. 489)

**redress** The right to have a wrong corrected quickly and fairly. (p. 305)

**reduce** Lessen. (p. 580)

**refined grain** A grain that is milled to remove the bran and the germ. (p. 536)

**reflect** Think quietly and calmly. (p. 280)

**refrain** Keep yourself from. (p. 453)

**refusal skill** A basic communication skill you can use to say no effectively. (p. 180)

**reinforce** Strengthen. (p. 38)

**relevant** Related. (p. 112)

**renewable resource** Replaces or renews itself over time. (p. 742)

**repetitive stress injury** A joint injury caused by repeated motions. (p. 320)

**requirements** Rules or something needed. (p. 585)

**resolve** Find a solution to. (p. 99)

**resource** Anything you use to help accomplish something. (p. 13)

**radiación** Energía que se transmite a través de ondas por aire. (p. 515)

**buena relación** Armonía o comprensión entre personas. (p. 146)

**receta** Una lista de ingredientes e instrucciones para preparar un platillo. (p. 489)

**reparación** El derecho de que un agravio sea corregido rápida y justamente. (p. 305)

**reducir** Disminuir (p. 580)

**grano refinado** Grano que se muele para quitar el salvado y el germen. (p. 536)

**considerar** Pensar callada y calmadamente. (p. 280)

**abstenerse** Privarse de. (p. 453)

**habilidad de negarse** Habilidad básica de comunicación que se puede usar para decir no de forma eficaz. (p. 180)

**reforzar** Fortalecer. (p. 38)

**pertinente** Relacionado. (p. 112)

**recurso renovable** Se reemplaza o se renueva a si mismo durante el tiempo. (p. 742)

**lesión repetitiva de estrés** Una lesión a una articulación causada por la repetición de un movimiento. (p. 320)

**requisito** Algo que se necesita. (p. 585)

**resolver** Encontrar una solución. (p. 99)

**recurso** Cualquier cosa que usas para lograr algo. (p. 13)

## English

**respect** Belief in the equal worth of others. (p. 144)

**responsibility** Accountability for choices you make and things you do. (p. 39)

**résumé** A brief history of your work experience and education. (p. 110)

**roast** Refers to cooking large pieces of meat or poultry in a shallow pan. (p. 516)

**role** An expected pattern of behavior. It is linked to a person's place in society. (p. 212)

**role model** A person who sets a positive example for others. (p. 37)

**route** A course of action. (p. 70)

## Español

**respeto** Creencia en el valor de los demás. (p. 144)

**responsabilidad** Ser responsable por las decisiones que tomas y las cosas que haces. (p. 39)

**currículum vitae** Una historia resumida de tu experiencia laboral y preparación académica. (p. 110)

**asar** Se refiere a cocinar pedazos grandes de carne en un sartén poco profundo. (p. 516)

**papel** Un patrón de conducta esperado. Está ligado con el papel de la persona en la sociedad. (p. 212)

**modelo** Una persona que da ejemplos positivos a otros. (p. 37)

**ruta** Curso de acción. (p. 70)

## S

**salmonella** A dangerous bacteria that causes foodborne illness. (p. 563)

**sanitize** Thoroughly clean. (p. 451)

**scorch** Burn. (p. 565)

**seam allowance** The fabric between the seam line and the cut edge. (p. 680)

**sedentary** Inactive. (p. 390)

**self-esteem** The confidence you feel about yourself. (p. 10)

**self-respect** A belief in your own worth (p. 144)

**selvage** The finished lengthwise edge of the fabric. (p. 664)

**sensory** Related to one or more of the five senses. (p. 264)

**serrated** Saw-toothed. (p. 466)

**sexually transmitted infection (STI)** An illness passed from one person to another through sexual contact. (p. 353)

**salmonella** Bacteria peligrosa que causa enfermedades transmitidas los alimentos. (p. 563)

**desinfectar** Limpiar minuciosamente. (p. 451)

**chamuscarse** Quemar. (p. 565)

**margen del dobladillo** Tela que queda entre la costura y el borde. (p. 680)

**sedentario** Inactivo. (p. 390)

**autoestima** La confianza que siente en ti mismo. (p. 10)

**autorespeto** Creencia en tu propio valor. (p. 144)

**orillo de la tela** Borde terminado a lo largo de la tela. (p. 663)

**sensorial** Relacionado a uno o más de los cinco sentidos. (p. 264)

**dentado** Con dientes de serrucho. (p. 466)

**infección de transmisión sexual (ITS)** Una enfermedad que pasa de persona a persona a través del contacto sexual. (p. 353)

## English

**shock** A physical condition characterized by inadequate blood flow and can be very serious. (p. 270)

**sibling** A brother or sister. (p. 213)

**sibling rivalry** Competition for the love and attention of parents. (p. 217)

**silhouette** The form created when lines are combined. (p. 600)

**simmer** To heat liquid to a temperature just below the boiling point until bubbles barely break on the liquid surface. (p. 519)

**single-parent family** One parent raises the children. (p. 206)

**skill** The ability to do a certain task well. (p. 70)

**skills résumé** Experience organized according to specific skills or functions. (p. 110)

**slight** Small. (p. 304)

**small motor skill** Movement and control of smaller body parts, such as the hands and fingers. (p. 251)

**social skills** Ways of relating to other people. (p. 205)

**society** A group of people who have developed patterns of relationships from being around one another. (p. 205)

**sole** Only. (p. 303)

**staple** A food you are likely to use often, such as milk, eggs, pasta, rice, or bread. (p. 441)

**stay-stitching** A row of stitching on one layer of fabric that prevents the edges from stretching as you handle the fabric. (p. 679)

**steam** To cook food over boiling water, rather than in it. (p. 519)

**stereotype** The belief that an entire group of people are alike in certain ways. (p. 148)

**stew** To cook it slowly in liquid for a long period of time. (p. 519)

## Español

**shock** Una condición física que puede ser muy grave, caracterizada por el flujo inadecuado de sangre. (p. 270)

**hermano** Hermano o hermana. (p. 213)

**rivalidad entre hermanos** Competencia por el amor y la atención de los papás. (p. 217)

**silueta** Forma creada cuando las líneas se combinan. (p. 600)

**hervirse a fuego lento** Calentar un líquido a temperaturas justo debajo del punto de hervor hasta que las burbujas empiezan a salir en la superficie. (p. 519)

**familia de sólo un padre o una madre** Sólo un padre o una madre cría a los hijos. (p. 206)

**destreza** La habilidad para realizar bien una tarea específica. (p. 70)

**currículum de habilidades** Experiencia organizada de acuerdo con funciones o destrezas específicas. (p. 110)

**leve** Pequeño. (p. 304)

**destreza motriz fina** Movimiento y control de pequeñas partes del cuerpo, como las manos y los dedos. (p. 251)

**habilidades sociales** Formas de relacionarse con otras personas. (p. 205)

**sociedad** Un grupo de personas que han desarrollado patrones de relaciones al pasar tiempo juntas. (p. 205)

**único** Solo. (p. 303)

**alimento básico** Alimentos que usas frecuentemente, como leche, huevos, pasta, arroz o pan. (p. 441)

**pespunte (sobrehilado)** Costura que previene que los bordes de la tela se estiren al manipularla. (p. 679)

**cocinar al vapor** Cocinar sobre, en vez de dentro de, agua hirviendo. (p. 519)

**estereotipo** La creencia que todas las personas de un grupo son iguales de ciertas formas. (p. 148)

**guisar** Cocinar en líquido lentamente por un largo periodo de tiempo. (p. 519)

## English

- stimulant** Increases a person's heart rate, speeds up the central nervous system, increases breathing rates, and raises blood pressure. (p. 351)
- stir-fry** Cooking small pieces of food quickly at high heat in a very small amount of fat, stirring the entire time. (p. 520)
- strenuous** Demanding (p. 406)
- stress** Mental, emotional, or physical strain. (p. 27, 124, 341)
- subtle** Not too obvious. (p. 698)
- suit** To be acceptable. (p. 707)
- survey** Examine. (p. 735)
- symmetrical balance** When objects on one side of an imaginary center line are the mirror image of those on the other side. (p. 720)

## Español

- estimulante** Incrementa el ritmo del corazón de una persona, acelera el sistema nervioso central, incrementa el ritmo respiratorio y aumenta la presión sanguínea. (p. 351)
- stir-fry (freír rápidamente y removiendo)** Cocinar pedazos pequeños de comida rápido a altas temperaturas con poca grasa, revolviendo todo el tiempo. (p. 520)
- agotador** Exigente. (p. 406)
- estrés** Agotamiento mental, emocional o físico. (p. 27, 124, 341)
- sutil** No muy obvio. (p. 698)
- convenir** Ser aceptable. (p. 707)
- estudiar** Examinar. (p. 735)
- balance simétrico** Cuando los objetos de un lado de una línea imaginaria son el reflejo de los del otro lado. (p. 720)

## T

- tableware** Includes dishes, glasses, and flatware. (p. 577)
- tact** The ability to communicate something difficult without hurting another person's feelings. (p. 93, 146)
- teamwork** Members of a group work together to reach a common goal. (p. 91)
- technology** The application of science to help people meet needs and wants. (p. 314)
- telecommute** Work at home and communicate with customers and coworkers by phone, fax, and computer. (p. 124)
- telemarketing** Selling over the telephone. (p. 319)
- tension** The tightness or looseness of the thread. (p. 656)
- texture** The way something feels. (p. 524)

- vajilla** Incluye platos, vasos y cubiertos. (p. 577)
- tacto** La habilidad de comunicar algo difícil sin ofender a otra persona. (p. 93, 146)
- trabajo en equipo** Cuando los miembros de un grupo de trabajo trabajan juntos para alcanzar una meta común. (p. 91)
- tecnología** La aplicación de la ciencia para ayudar a las personas a cubrir necesidades y deseos. (p. 314)
- trabajar a distancia** Trabajar en el hogar y comunicarse con los clientes y compañeros de trabajo por teléfono, fax y computadora. (p. 124)
- telemercadotecnia** Vender por teléfono. (p. 319)
- tensión** Rigidez o soltura de un hilo. (p. 656)
- textura** La manera de cómo algo se siente. (p. 524)



## English

**thinking skill** Mental skills you use to learn, make decisions, analyze, and solve problems. (p. 91)

**thrive** Gain in size, wealth or possessions. (p. 41)

**tolerance** The ability to accept and respect other people's customs and beliefs. (p. 158)

**townhouse** A house built in a row of other town-houses. (p. 711)

**trace** A barely detectable amount of something. (p. 368)

**trade name** A company's name for a specific fiber that it manufactures. (p. 624)

**tradition** A custom passed from one generation to another. (p. 208)

**traffic pattern** The path people use to get from one area or room to another. (p. 722)

**transfer** Movement. (p. 515)

**transferable skill** A skill that can be used in many different situations. (p. 87)

**translucent** See-through. (p. 524)

## Español

**destreza de pensamiento** Habilidades mentales que se usan para aprender, tomar decisiones, analizar y solucionar problemas. (p. 91)

**prosperar** Ganar tamaño, riqueza o posesiones. (p. 41)

**tolerancia** La habilidad para aceptar y respetar las creencias y tradiciones de otras personas. (p. 158)

**townhouse** Casa construida en línea junto a otras casas iguales. (p. 711)

**pizca** Una cantidad de algo que apenas se puede detectar. (p. 368)

**nombre comercial** El nombre que una compañía da a una fibra específica que fabrica. (p. 624)

**tradición** Una costumbre que pasa de una generación a otra. (p. 207)

**patrón de movimiento** El camino que usan las personas para llegar de un área o un cuarto a otro. (p. 722)

**traslado** Movimiento. (p. 515)

**habilidad transferible** Una habilidad que se puede usar en situaciones diferentes. (p. 87)

**translúcido** Que se puede ver a través de. (p. 524)

## U

**understitching** Stitching the facing to the seam allowances. (p. 684)

**unique** One of a kind. (p. 206)

**unit price** The price per ounce, pound, or other unit of measure. (p. 445)

**universal value** Values that are generally accepted and shared worldwide. (p. 38)

**upset** Disturbed or disrupted. (p. 232)

**utensil** A small cooking tool. (p. 466)

**costura oculta** Coser la vista al margen del dobladillo. (p. 682)

**único** Especial. (p. 206)

**precio unitario** El precio por onza, libra o cualquier otra unidad de medida. (p. 445)

**valor universal** Valores que generalmente son aceptados y compartidos en todo el mundo. (p. 38)

**alterado** Molesto o interrumpido. (p. 232)

**utensilio** Un instrumento de cocina pequeño. (p. 466)

## English

**utility** A basic service, such as electricity, cable, gas, or oil, phone, water, and sewer service. (p. 707)

**vaccine** A small amount of dead germs introduced to the body so that the body can recognize danger and build resistance to a disease. (p. 285)

**value** A belief or idea about what is important. (p. 37)

**vegan** Someone who does not eat any animal products, including dairy products or eggs. (p. 403)

**vegetarian** Someone who does not eat meat, poultry, or fish. (p. 403)

**verbal communication** Communication using words, both spoken and written. (p. 137)

**versatile** Having many uses or functions. (p. 652)

**video conferencing** Enables people in different locations to see and hear each other at the same time. (p. 315)

**view** Observe. (p. 238)

**vigorous** Forceful and energetic. (p. 340)

## Español

**servicio público** Servicio básico, como la electricidad, el cable, el gas, la gasolina, el teléfono, el agua, y el servicio de alcantarillado. (p. 707)

**vacuna** Pequeñas cantidades de gérmenes muertos que se introducen al cuerpo para que éste reconozca el peligro y cree resistencia a la enfermedad. (p. 285)

**valor** Creencia o idea acerca de lo que es importante. (p. 37)

**vegetariano estricto** Alguien que no come ningún producto animal, incluyendo productos lácteos o huevos. (p. 403)

**vegetariano** Alguien que no come carne de res, de aves o pescado. (p. 403)

**comunicación verbal** Comunicación usando palabras, habladas o escritas. (p. 137)

**versátil** Que tiene muchos usos o funciones. (p. 652)

**teleconferencia por video** Permite a personas en diferentes lugares verse y oírse al mismo tiempo. (p. 315)

**ver** Observar. (p. 238)

**vigoroso** Energético y potente. (p. 340)

## V

## W

**want** Something you desire, even though it is not essential. (p. 47)

**warranty** A guarantee that a product will work properly for a specific length of time unless misused or mishandled by the consumer. (p. 306)

**wellness** A positive approach to life based on healthy attitudes and actions. (p. 331)

**deseo** Algo que se quiere, aunque no es esencial. (p. 47)

**garantía** Garantía de que un producto va funcionar adecuadamente por un periodo de tiempo determinado a menos que el consumidor lo use incorrecta o erróneamente. (p. 306)

**bienestar** Una aproximación positiva a la vida basada en actitudes y acciones saludables. (p. 331)

## English

**whole grain** A grain that has the entire grain kernel intact. (p. 535)

**wilt** Become less firm. (p. 544)

**work ethic** Working hard, being honest, and staying committed to your work responsibilities. (p. 92)

**work simplification** The easiest and quickest way to do a job well. (p. 26)

## Español

**grano integral** Un grano completo. (p. 535)

**marchitarse** Volverse menos firme. (p. 544)

**ética de trabajo** Trabajar duro, ser honesto y mantenerse comprometido con las responsabilidades del trabajo. (p. 92)

**simplificación del trabajo** La manera más fácil y rápida de realizar bien un trabajo. (p. 26)

## Y

**yarn** String-like strands of fibers. (p. 621)

**yield** The amount of food or the number of servings a recipe makes. (p. 500)

**hilo** Hebras de fibras filamentosas. (p. 621)

**rendimiento** La cantidad de alimento o el número de porciones que se pueden hacer con una receta. (p. 500)