

Discovering 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 deseas encontrar.
2. La palabra en español, junta con la definición, se encuentra en la columna de la derecha.

A

abbreviation A shortened form of a written word or phrase used in place of the whole. (p. 501)

abstinence The decision to avoid high-risk behaviors, including sexual activity and the use of tobacco, alcohol, and other drugs. (p. 63)

acceptance To acknowledge as satisfactory; to approve. (p. 60)

accessory An interesting item added to make a space or outfit more personal. (p. 297)

accommodation The providing of what is needed or desired for convenience; adaptation; adjustment. (p. 170)

accomplish To bring about a result by effort; to succeed in reaching; to achieve. (p. 121)

acne A common skin condition that occurs when pores are clogged with oil, dead skin cells, and bacteria. (p. 19)

acquaintance A person one greets or meets fairly often, but with whom one does not have a close relationship. (p. 53)

adapt To change; to modify; to adjust. (p. 41)

addiction A person's physical or mental dependence on a drug or other substance. (p. 63)

abreviatura Forma corta de escribir una palabra o frase, que se usa en lugar de la forma completa. (p. 501)

abstinencia La decisión de evitar comportamientos de alto riesgo, como la actividad sexual y el consumo del tabaco, el alcohol y otras drogas. (p. 63)

aceptación Reconocer que algo es satisfactorio; aprobar. (p. 60)

accesorio Elemento interesante que se añade para que un espacio o vestimenta sea más personal. (p. 297)

acomodación Suministrar lo que se necesita o lo que se desea por conveniencia; adaptación; ajuste. (p. 170)

lograr Conseguir un resultado con esfuerzo; tener éxito en alcanzar un objetivo; alcanzar. (p. 121)

acné Condición común de la piel que ocurre cuando los poros están obstruidos con aceite, células muertas y bacterias. (p. 19)

conocido Una persona a la que uno saluda o encuentra con bastante frecuencia, pero con la cual no tiene una relación allegada. (p. 53)

adaptar Cambiar; modificar; ajustar. (p. 41)

adicción La dependencia física o mental de una persona a una droga u otra sustancia. (p. 63)

English

- adequate** Enough to meet a need or to qualify for something. (p. 421)
- adolescence** The period of great growth and change between childhood and adulthood. (p. 16)
- advance** Before a deadline or an anticipated event; ahead of time. (p. 45)
- advertisement** A message that persuades consumers to buy a product or service. (p. 236)
- aerobic** Continuous, rhythmic activities that improve heart and lung efficiency. (p. 447)
- alteration** A change made to clothing, often to modify the style and give it a fresh, new look. (p. 328)
- alternate** Not the same as; distinct; different. (p. 267)
- alternative** A choice between two or more different things or actions. (p. 124)
- amino acid** The building block that makes up proteins. (p. 423)
- analogous** Alike; comparable; equivalent; similar. (p. 337)
- anorexia nervosa** An eating disorder in which a person feels an extreme fear of gaining weight and severely limits eating. (p. 455)
- antioxidant** A substance that protect cells and the immune system from damage by harmful chemicals. (p. 515)
- appetite** The desire to eat. (p. 422)
- appetizer** A dish served before a meal. (p. 489)
- appreciate** To value or admire highly; to be thankful for. (p. 215)
- apprentice** Someone who works under the guidance of a skilled professional in order to learn an art, craft, or trade. (p. 142)

Español

- adecuado** Suficiente para satisfacer una necesidad o para cumplir algún requisito. (p. 421)
- adolescencia** Periodo de gran crecimiento y cambio entre la niñez y la edad adulta. (p. 16)
- adelantado** Antes del plazo previsto o de un acontecimiento anticipado; antes de tiempo. (p. 45)
- anuncio** Mensaje que persuade a los consumidores a comprar un producto o servicio. (p. 236)
- aeróbico** Actividades rítmicas continuas que mejoran la capacidad del corazón y los pulmones. (p. 447)
- alteración** Cambio que se hace a la ropa, a menudo para modificar el estilo y renovarlo. (p. 328)
- alterno** Que no es igual; distinto; diferente. (p. 267)
- alternativa** Una opción entre dos o más cosas o acciones. (p. 124)
- aminoácido** El componente básico que forma las proteínas. (p. 423)
- análogo** Parecido; comparable; equivalente; similar. (p. 337)
- anorexia nerviosa** Trastorno alimentario en el cual la persona tiene mucho miedo de ganar peso y limita rigurosamente lo que come. (p. 455)
- antioxidante** Una sustancia que protege las células y el sistema inmunológico del daño que causan las sustancias químicas nocivas. (p. 515)
- apetito** El deseo de comer. (p. 422)
- entrada** Platillo que se sirve antes de la comida. (p. 489)
- agradece** sentir gratitud. (p. 215)
- aprendiz** Alguien que trabaja bajo la orientación de un profesional capacitado con el fin de aprender un arte, oficio o negocio. (p. 142)

English

- aptitude** A natural talent or ability for something. (p. 140)
- assemble** To bring together; to convene. (p. 500)
- assertive** Able to express one's views clearly and respectfully in a positive way. (p. 64)
- attention span** The length of time during which one is able to concentrate or remain interested. (p. 200)
- attitude** The way one feels about something. (p. 120)
- autocratic leader** Leader who takes complete control of projects, activities, and decisions. (p. 107)

Español

- aptitud** Talento natural o capacidad para algo. (p. 140)
- reunir** Juntar; convocar. (p. 500)
- seguro de sí mismo** Capaz de expresar los puntos de vista propios de manera positiva, clara y respetuosa. (p. 64)
- periodo de atención** Cantidad de tiempo que uno puede concentrarse o mantenerse interesado. (p. 200)
- actitud** La manera en que uno se siente acerca de algo. (p. 120)
- líder autocrático** Líder que controla totalmente los proyectos, actividades y decisiones. (p. 107)

B

- batter** A liquid or semi-liquid mixture, usually containing flour, milk, and eggs. (p. 518)
- benefit** Help; useful aid; advantage. (p. 54)
- bias** A line diagonal to the grain of a fabric. (p. 393)
- binge eating** An eating disorder in which a person eats large quantities of food at one time. (p. 456)
- biodegradable** Able to be broken down and absorbed by the environment. (p. 314)
- blend** Two or more fibers combined to create a fabric. (p. 347)
- body language** Nonverbal communication through gestures, facial expressions, behaviors, and posture. (p. 78)
- brand name** A trademark used by a manufacturer to identify its products. (p. 356)
- brittle** Easy to break; fragile; weak. (p. 428)

- masa** Mezcla líquida o semilíquida que normalmente contiene harina, leche y huevos. (p. 518)
- beneficio** Ayuda, asistencia útil; ventaja. (p. 54)
- bies** Línea diagonal al punto de un tejido. (p. 393)
- trastorno alimentario compulsivo** Trastorno alimentario en el cual la persona come grandes cantidades de comida a la vez. (p. 456)
- biodegradable** Que puede ser descompuesto y asimilado por el medio ambiente. (p. 314)
- mezcla** Dos o más fibras combinadas para crear una tela. (p. 347)
- lenguaje corporal** La comunicación no verbal a través de gestos, expresiones faciales, comportamientos y posturas. (p. 78)
- nombre de la marca** Nombre comercial utilizado por un fabricante para identificar sus productos. (p. 356)
- quebradizo** Fácil de romper; frágil; débil. (p. 428)

English

budget The amount of money that is available for or assigned to a particular purpose; a plan for using one's money. (p. 250)

bulimia nervosa An eating disorder in which a person eats very large amounts of food and then vomits or uses laxatives to get rid of the eaten food. (p. 456)

bully A person who physically or verbally abuses someone with the intent to cause injury or discomfort. (p. 65)

Español

presupuesto La cantidad de dinero que está disponible o es asignada a un fin particular; un plan para utilizar el dinero. (p. 250)

bulimia nerviosa Trastorno alimentario en el cual la persona come grandes cantidades y luego vomita o usa laxantes para deshacerse de los alimentos ingeridos. (p. 456)

peleón Una persona que maltrata física o verbalmente a alguien con la intención de causar daño o malestar. (p. 65)

C

calorie A unit that measures the energy used by the body and the energy that food supplies to the body. (p. 422)

carbohydrate Any starch or sugar that provides the body with energy. (p. 424)

casing A fabric tunnel made to enclose elastic or a drawstring. (p. 403)

casserole A mix of food cooked and served in a covered pot or dish. (p. 520)

cavity An area of decay in a tooth. (p. 20)

child abuse Physical, emotional, or sexual injury to children. (p. 190)

child neglect Failure to meet a child's physical and emotional needs. (p. 190)

childproof Made safe for children to play and explore. (p. 209)

cholesterol The waxy substance contained in saturated animal fats. (p. 425)

citizen A member of a community such as a city, state, or country. (p. 97)

citizenship The way one handles one's responsibilities as a citizen. (p. 98)

color scheme A system of arranging colors in a pleasing manner. (p. 294)

colorfast Able to keep its original color through many washings. (p. 355)

caloría Unidad que mide la energía utilizada por el cuerpo y la energía que los alimentos proporcionan al cuerpo. (p. 422)

carbohidrato Cualquier almidón o azúcar que proporciona energía al cuerpo. (p. 424)

jareta Un dobladillo de tela que se hace para envolver un elástico o un cordón. (p. 403)

cazuela Una mezcla de alimentos cocinados y servidos en una olla o vasija cubierta. (p. 520)

caries Parte de un diente en descomposición. (p. 20)

maltrato de menores Hacer daño física, emocional o sexualmente a un niño. (p. 190)

negligencia infantil El no proporcionar las necesidades físicas y emocionales de un niño. (p. 190)

a prueba de niños Con diseño seguro para que los niños puedan jugar y explorar. (p. 209)

colesterol La sustancia cerosa que contienen las grasas animales saturadas. (p. 425)

ciudadano Miembro de una comunidad como una ciudad, estado o país. (p. 97)

ciudadanía La forma en que uno se ocupa de sus responsabilidades como ciudadano. (p. 98)

esquema de color Sistema de organizar colores de una manera agradable. (p. 294)

que no destiñe Que mantiene su color original a través de muchos lavados. (p. 355)

English

- commitment** An agreement or pledge to do something in the future; a promise. (p. 185)
- communication** The process of sending and receiving messages about ideas, feelings, and information. (p. 77)
- comparison shopping** Evaluating similar items to check quality and price. (p. 244)
- complement** To complete or go well with something else. (p. 491)
- complementary** Contrasting or opposite colors. (p. 337)
- component** Ingredient; element; part. (p. 430)
- comprehend** To grasp the nature, significance, or meaning of; to understand. (p. 160)
- compromise** An agreement in which each person gives up something in order to reach a solution that satisfies everyone. (p. 56)
- conduct** The act, manner, or process of carrying on. (p. 478)
- cone** A cylinder used to hold large spools of thread. (p. 407)
- confide** To tell secrets to; to trust. (p. 56)
- conflict** A disagreement or struggle between two or more people. (p. 84)
- consequence** The result of a choice. (p. 126)
- conservation** The saving of resources. (p. 307)
- consistent** Reacting the same way to a situation each time it occurs; free from variation; regular; steady. (p. 190)
- constructive criticism** Helpful advice meant to help one grow and improve. (p. 11)
- consumer** A person who buys goods and services. (p. 235)
- contamination** Becoming infected with harmful bacteria. (p. 469)

Español

- compromiso** Un acuerdo o convenio a hacer algo en el futuro; una promesa. (p. 185)
- comunicación** El proceso de enviar y recibir mensajes acerca de ideas, sentimientos e información. (p. 77)
- comparar al comprar** Evaluación de artículos similares para comparar calidad y precio. (p. 244)
- complementar** Que completa o va bien con otra cosa. (p. 491)
- complementarios** Colores contrastantes u opuestos. (p. 337)
- componente** Ingrediente; elemento; parte. (p. 430)
- comprender** Captar la naturaleza, la importancia o el significado; entender. (p. 160)
- concesión** Un acuerdo en el que cada persona renuncia a algo para llegar a una solución que satisfaga a todos. (p. 56)
- conducta** El acto, manera o forma de desempeñarse. (p. 478)
- cono** Un cilindro utilizado para sujetar grandes carretes de hilo. (p. 407)
- confiar** Contar los secretos; fiarse. (p. 56)
- conflicto** Un desacuerdo o problema entre dos o más personas. (p. 84)
- consecuencia** El resultado de una decisión. (p. 126)
- conservación** El cuidado de los recursos. (p. 307)
- consistente** Que reacciona de la misma manera a una situación cada vez que ocurre, sin variación; uniforme; constante. (p. 190)
- crítica constructiva** Consejo útil para ayudar a alguien a crecer y a mejorar. (p. 11)
- consumidor** Persona que compra bienes y servicios. (p. 235)
- contaminación** Infectado con bacterias dañinas. (p. 469)

English

convection oven An oven having a fan that circulates hot air evenly and continuously around food. (p. 481)

convenience food Food already prepared or partially prepared to save time. (p. 516)

convenient Suited to personal comfort or to efficient performance; easier to manage. (p. 283)

cooperative play Playing together with one or two other children and sharing toys. (p. 201)

coordinate To make suitable for fitting together; to mix and match; to harmonize. (p. 360)

coordination The harmonious functioning of parts for effective results; movement. (p. 199)

cope To adjust to difficult and stressful situations. (p. 269)

credit Honor; praise or recognition; acknowledgment. (p. 151)

credit A method of payment allowing one to buy now and pay later. (p. 251)

crucial Very important; significant; essential. (p. 511)

culture Ways of thinking, acting, dressing, and speaking shared by a group of people. (p. 8)

curdle To separate into little particles or curds. (p. 521)

Español

horno de convección Un horno con un ventilador que hace circular aire caliente uniforme y continuamente alrededor de los alimentos. (p. 481)

alimentos precocinados Alimentos preparados o parcialmente preparados para ahorrar tiempo. (p. 516)

conveniente Adecuado para la comodidad personal o para el desempeño eficiente; más fácil de manejar. (p. 283)

juego cooperativo Jugar con uno o dos niños compartiendo los juguetes. (p. 201)

coordinar Adecuar para que las cosas se ajusten unas a otras; mezclar y combinar, armonizar. (p. 360)

coordinación El funcionamiento armonioso de las partes para dar resultados eficaces; movimiento. (p. 199)

hacer frente Adaptarse a situaciones difíciles y estresantes. (p. 269)

crédito Honor; elogio o reconocimiento. (p. 151)

crédito Un método de pago que permite comprar ahora y pagar después. (p. 251)

crucial Muy importante, significativo, esencial. (p. 511)

cultura Manera de pensar, actuar, vestirse, y hablar que comparte un grupo de personas. (p. 8)

cuajar Separar en pequeñas partículas o cuajadas. (p. 521)

D

dart A tapered, V-shaped seam used to give shape to a garment. (p. 379)

decision Something that one chooses or makes up one's mind about after thinking over all possible choices. (p. 123)

decompose To break down and become part of the soil. (p. 312)

pinza Una costura en forma de V que sirve para dar forma a una prenda de vestir. (p. 379)

decisión Algo que uno elige o resuelve después de pensar acerca de todas las opciones posibles. (p. 123)

descomponer Que se pudre y pasa a formar parte de la tierra (p. 312)

English

- delegate** To assign responsibility or authority; to hand over. (p. 104)
- democratic leader** A leader who involves everyone in the decision-making process. (p. 107)
- dermatologist** A doctor who treats skin disorders. (p. 19)
- design** The art of combining elements in a pleasing way. (p. 293)
- design principle** A rule that directs how the elements of design are organized. (p. 295)
- determine** To come to a decision by investigation, reasoning, or calculation; to figure out. (p. 396)
- developmental task** An achievement expected at specific ages and stages of growth. (p. 194)
- diabetes** A condition in which the body cannot control blood sugar properly. (p. 434)
- diplomacy** The ability to be honest without being hurtful; tact. (p. 82)
- disability** A permanent or temporary physical, mental, or emotional condition. (p. 44)
- discipline** The task of teaching a child which behaviors are acceptable and which are not. (p. 190)
- discrimination** The unfair treatment of people based on age, gender, race, or religion. (p. 169)
- dispose** To throw away; to get rid of. (p. 312)
- diverse** Made up of many different parts. (p. 55)
- divorce** The legal end to a marriage. (p. 43)
- durability** Ability to exist for a long time without significant damage or wear. (p. 20)

Español

- delegar** Asignar la responsabilidad o la autoridad; entregar el mando. (p. 104)
- líder democrático** Líder que incluye a todos en el proceso de toma de decisiones (p. 107)
- dermatólogo** Médico que trata las enfermedades de la piel. (p. 19)
- diseño** El arte de combinar elementos de una manera agradable. (p. 293)
- principio de diseño** Una regla que dirige cómo se organizan los elementos de diseño. (p. 295)
- determinar** Tomar una decisión a través de la investigación, el razonamiento o el cálculo; deducir. (p. 396)
- escala de desarrollo** Un logro esperado a edades y etapas específicas del crecimiento. (p. 194)
- diabetes** Una condición en la que el cuerpo no puede controlar adecuadamente el nivel de azúcar en la sangre. (p. 434)
- diplomacia** La capacidad de ser honesto sin ofender; tacto. (p. 82)
- incapacidad** Una condición física, mental o emocional, ya sea permanente o temporal. (p. 44)
- disciplina** La tarea de enseñar a un niño cuáles comportamientos son aceptables y cuáles no. (p. 190)
- discriminación** Trato injusto basado en la edad, sexo, raza o religión de las personas. (p. 169)
- deshacerse** Botar; eliminar. (p. 312)
- diverso** Compuesto de muchas partes diferentes. (p. 55)
- divorcio** Terminación legal del matrimonio. (p. 43)
- durabilidad** Capacidad de existir por un largo tiempo sin grandes daños o desgaste. (p. 20)

E. coli The most deadly form of food poisoning, found in contaminated water, raw or rare ground beef, and unpasteurized milk. (p. 469)

ease The amount of fullness added to clothing for movement and comfort. (p. 396)

eating disorders An extreme eating behavior that can lead to depression, anxiety, and even death. (p. 455)

economize To save money. (p. 491)

efficient Productive without waste; effective. (p. 308)

elect To select by vote for an office, position, or membership; to choose. (p. 104)

element Portion; aspect; part. (p. 293)

emphasis Special weight placed upon something considered important; stress; accent. (p. 295)

employability skill A skill which helps one function in life and at work. (p. 159)

endorse To approve openly; to recommend. (p. 236)

energy The power or ability to be active. (p. 261)

enrich To make better by the addition of some desirable quality or ingredient; to improve. (p. 33)

entitled Having a right or claim to something; allowed to expect. (p. 97)

entrepreneur A person who starts and runs his or her own business. (p. 151)

environment The conditions by which one is surrounded. (p. 31)

equivalent Something which has equal value as something else. (p. 490)

escalate To increase in number, amount, or intensity; to get worse. (p. 85)

E. coli La forma más mortífera de intoxicación alimentaria, que se encuentra en agua contaminada, la carne molida cruda o poco cocida, y la leche no pasteurizada. (p. 469)

holgura La cantidad de amplitud que se le da a la ropa para movimiento y comodidad. (p. 396)

trastornos alimentarios Conducta alimentaria extrema que puede conducir a la depresión, la ansiedad e incluso la muerte. (p. 455)

economizar Ahorrar dinero. (p. 491)

eficiente Productivo sin desperdicios; eficaz. (p. 308)

elegir Seleccionar mediante votación un cargo, posición o afiliación; escoger. (p. 104)

elemento Porción; aspecto; parte. (p. 293)

énfasis Hincapié en algo que se considera importante; acento; tilde. (p. 295)

competencia de empleabilidad Una habilidad que nos ayuda a funcionar en la vida y en el trabajo. (p. 159)

apoyar Aprobar abiertamente; recomendar. (p. 236)

energía La potencia o capacidad de ser activo. (p. 261)

enriquecer Hacer mejor al agregar alguna cualidad o ingrediente deseado; mejorar. (p. 33)

tener derecho Poder reclamar algo; que tiene derecho a una expectativa. (p. 97)

empresario Persona que inicia y dirige su propio negocio. (p. 151)

ambiente Las condiciones que lo rodean a uno. (p. 31)

equivalente Algo que tiene el mismo valor que otra cosa. (p. 490)

aumentar Acrecentar en número, cantidad o intensidad; empeorar. (p. 85)

English

- essential** Of the utmost importance; absolutely necessary; fundamental; vital. (p. 163)
- exchange** The act of giving or taking one thing in return for another; a trade; sharing. (p. 80)
- expectation** A person's idea about what should be or should not be. (p. 57)
- expend** To make use of for a specific purpose; utilize. (p. 453)
- expenses** The goods and services on which one spends one's money. (p. 250)
- expire** To come to an end; to conclude. (p. 247)

Español

- esencial** Muy importante; absolutamente necesario; fundamental; vital. (p. 163)
- intercambiar** El acto de dar o tomar una cosa a cambio de otra; comerciar; compartir. (p. 80)
- expectativa** La idea de una persona acerca de lo que debe o no debe ser. (p. 57)
- gastar** Hacer uso de algo para un fin específico; utilizar. (p. 453)
- gastos** Los productos y servicios en los que uno gasta su dinero. (p. 250)
- expirar** Llegar a su fin; acabar. (p. 247)

F

- fad** A fashion that is very popular for a short time. (p. 328)
- fad diet** A diet which promises quick weight loss through unrealistic or unhealthful means. (p. 453)
- fashion** A style of clothing that is popular at a particular time. (p. 328)
- fast** To stop eating. (p. 454)
- feed dog** The part of the sewing machine that positions the fabric for the next stitch. (p. 400)
- feedback** Evaluative or corrective information about an action, event, or process; a response. (p. 80)
- fiber** (1) A tiny strand or thread, many of which combine to make fabric; (2) Plant material that one's body cannot digest. (pp. 347, 424)
- fitness** The ability to handle daily events in a healthy way. (p. 445)
- flammable** Capable of burning easily. (p. 476)
- flexible** The body's ability to kneel, bend, turn, and throw. (p. 447)
- flexibility** The ability to adjust to new conditions. (p. 170)

- novedad** Una moda que es muy popular por un tiempo corto. (p. 328)
- dieta de moda** Dieta que promete una pérdida de peso rápida a través de medios poco realistas o insalubres. (p. 453)
- moda** Un estilo de ropa que es popular en un momento determinado. (p. 328)
- ayunar** Dejar de comer. (p. 454)
- diente** La pieza de la máquina de coser que posiciona la tela para la próxima puntada. (p. 400)
- retroalimentación** Información evaluativa o correctiva acerca de una acción, suceso o proceso; una respuesta. (p. 80)
- fibra** (1) Una hebra o hilo pequeño, muchos de los cuales se combinan para hacer tela; (2) Material vegetal que el cuerpo no puede digerir. (pp. 347, 424)
- estado de salud** La capacidad para manejar acontecimientos diarios de una manera saludable. (p. 445)
- inflamable** Que se quema fácilmente. (p. 476)
- flexible** La capacidad del cuerpo para ponerse de rodillas, doblarse, girar y lanzar. (p. 447)
- flexibilidad** La capacidad de adaptarse a nuevas condiciones. (p. 170)

English

floor plan A drawing of a room and how its furniture is arranged. (p. 284)

foodborne illness An illness caused by unsafe food; food poisoning. (p. 469)

fossil fuel A fuel, such as coal, oil, or natural gas, which comes from the remains of prehistoric plants and animals. (p. 306)

franchise An agreement or license to sell a company's products or to operate a business that carries that company's name. (p. 151)

functional Useful and convenient. (p. 284)

Español

plano Un dibujo de una habitación y la manera en que se arreglan los muebles. (p. 284)

enfermedades transmitidas por los alimentos Una enfermedad causada por alimentos; intoxicación por alimentos. (p. 469)

combustible fósil Tipo de combustible, como carbón, petróleo o gas natural, que proviene de los restos de plantas y animales prehistóricos. (p. 306)

franquicia Un acuerdo o licencia para vender productos de una compañía o para montar un negocio que lleva el nombre de la compañía. (p. 151)

funcional Útil y cómodo. (p. 284)

G

garnish A small amount of a food or seasoning, such as parsley, lemon wedges, orange slices, or paprika, used to decorate food. (p. 491)

gesture The use of body movements to communicate meaning or emotion. (p. 78)

goal Something one wants to achieve or accomplish. (p. 117)

gossip To talk to people about someone else's personal life or private business. (p. 81)

grade labeling A measurement of food quality using standards set by the government. (p. 494)

grain The direction the threads run in a fabric. (p. 347)

grooming The things one does to care for one's physical appearance. (p. 19)

guarantee A manufacturer's written promise to repair or replace a product if it does not work as claimed. (p. 245)

guidance Direction caregivers need to give children so they can learn basic rules for behavior. (p. 188)

adorno Una pequeña cantidad de un alimento o condimento, como perejil, rodajas de limón, rodajas de naranja o paprika, que sirve para decorar la comida. (p. 491)

gesto El uso de movimientos del cuerpo para comunicar lo que algo significa o una emoción. (p. 78)

objetivo Algo que uno quiere conseguir o lograr. (p. 117)

chisme Contar a la gente algo de la vida privada o asuntos personales de otra persona. (p. 81)

sello de calidad Una medición de la calidad de los alimentos utilizando las normas establecidas por el gobierno. (p. 494)

trama La dirección en la que van las fibras de una tela. (p. 347)

cuidar la apariencia Lo que uno hace para el cuidado de la apariencia física. (p. 19)

garantía Promesa escrita del fabricante de un producto de repararlo o reemplazarlo si no funciona. (p. 245)

orientación Instrucciones que las personas a cargo del cuidado de los niños deben dar para que éstos aprendan las normas básicas de comportamiento. (p. 188)

English

guide sheet A set of step-by-step instructions for sewing a pattern. (p. 394)

Español

hoja de guía Un conjunto de instrucciones paso a paso para coser un patrón. (p. 394)

H

harassment Offensive behavior which violates people's rights; uninvited and unwelcome verbal or physical behavior. (p. 170)

hazard Something that is potentially dangerous. (p. 476)

hem An edge made by folding fabric over and stitching it down. (p. 374)

heredity The passing on of traits, or characteristics and qualities, from parents to their children. (p. 8)

hue Colors, the three basic of which are red, yellow, and blue. (p. 334)

hygiene Keeping oneself clean. (p. 19)

acoso Comportamiento ofensivo que viola los derechos de las personas; comportamiento verbal o físico no incitado y no deseado. (p. 170)

peligro Algo que es potencialmente arriesgado. (p. 476)

doblado Un borde que se hace doblando la tela y cosiéndola. (p. 374)

herencia La transmisión de rasgos o características y cualidades de los padres a sus hijos. (p. 8)

tinte Colores, los tres básicos son rojo, amarillo y azul. (p. 334)

higiene Mantenerse limpio. (p. 19)

I

imitate To follow as a pattern, model, or example; to copy. (p. 222)

impulse buying Making a sudden decision to buy something one did not plan to purchase. (p. 242)

incineration The disposal of waste by burning. (p. 312)

income The amount of money one earns or receives regularly. (p. 250)

independent play Playing alone and showing little interest in interacting with others. (p. 200)

ingredient A part of a combination or mixture; a recipe component. (p. 499)

integrity Sticking to a code of moral values; honor and truthfulness. (p. 127)

intensity The brightness or dullness of a color. (p. 334)

imitar Seguir como patrón, modelo o ejemplo; copiar. (p. 222)

compra impulsiva Tomar una decisión repentina de comprar algo que uno no tenía previsto comprar. (p. 242)

incineración La eliminación de residuos por medio de quemarlos. (p. 312)

ingresos La cantidad de dinero que uno gana o recibe con regularidad. (p. 250)

juego independiente Jugar sólo y mostrar poco interés en interactuar con otros. (p. 200)

ingrediente Una parte de una combinación o mezcla; un componente de una receta. (p. 499)

integridad Apegarse a un código de valores morales; honor y veracidad. (p. 127)

intensidad El brillo o la opacidad de un color. (p. 334)

English

interfacing Fabric sewn between two layers of a garment for strength or to prevent stretching around necklines, closures, and buttonholes. (p. 384)

interlock To lock together; to form closely fitted stitches. (p. 272)

intruder Someone who uses force to get into a home. (p. 210)

inventory An itemized list; a summary. (p. 330)

Español

entretela Tela cosida entre dos capas de una prenda de vestir para reforzar o evitar el estiramiento alrededor de los escotes, los cierres y los agujeros de botones. (p. 384)

tejido de punto Entrelazar para formar puntadas muy ajustadas. (p. 272)

intruso Alguien que utiliza la fuerza para entrar en una casa. (p. 210)

inventario Una lista detallada; un resumen. (p. 330)

J

jealousy When a person feels unhappy about someone else's possessions, accomplishments, or luck. (p. 58)

job satisfaction A feeling of accomplishment from a job well done. (p. 146)

job shadowing Spending time with someone to observe him or her on the job. (p. 141)

celos Cuando una persona se siente infeliz por las posesiones, los logros o la suerte de otra. (p. 58)

satisfacción por el trabajo Una sensación de logro por un trabajo bien hecho. (p. 146)

observar un trabajo Pasar tiempo con alguien para observar como hace su trabajo. (p. 141)

K

key Important; fundamental; necessary. (p. 305)

knit fabric Stretchy fabric made by looping threads together. (p. 347)

clave Importante; fundamental; necesario. (p. 305)

tejido Tela flexible hecha de hilos entrelazados. (p. 347)

L

landfill A large pit where waste is buried between layers of earth. (p. 312)

layout A diagram of how pattern pieces should be placed on fabric. (p. 394)

leader A person with the ability to guide and motivate others. (p. 104)

leadership The direction or guidance that helps a group accomplish its goals. (p. 104)

basurero Un gran hoyo donde se entierra la basura entre capas de tierra. (p. 312)

boceto Un diagrama que muestra cómo se deben poner los moldes en la tela. (p. 394)

líder Persona con la capacidad para guiar y motivar a otros. (p. 104)

liderazgo La dirección u orientación que ayuda a un grupo a lograr sus objetivos. (p. 104)

English

legume The fruit or seed of plants, such as peas or beans, used for food. (p. 523)

long-term goal A goal that may take months or even years to reach. (p. 117)

looper The rounded part that holds the thread inside a serger. (p. 407)

Español

legumbre Frutas o semillas de plantas, como frijoles o chícharos, utilizados para la alimentación. (p. 523)

objetivo a largo plazo Una meta que puede tomar meses o incluso años para alcanzarse. (p. 117)

áncora Pieza redonda que sostiene el hilo dentro de una máquina de coser. (p. 407)

M

management The skillful use of resources to accomplish a task. (p. 259)

marking Symbols located on pattern pieces. (p. 394)

material Things which are not necessary for survival like food, shelter, and water, but which can make life easier and more enjoyable. (p. 262)

meal patterns Habits that determine when and what people eat each day. (p. 490)

media A form of conveyance or expression; communication that advertisers use. (p. 237)

mentor Someone with experience who supports, advises, and encourages the progress of a less experienced person. (p. 143)

merchandise Products available to buy. (p. 243)

mineral An element needed in small amounts for sturdy bones and teeth, healthy blood, and regular elimination of body wastes. (p. 428)

minimize To reduce; to decrease. (p. 469)

modesty The belief about the proper way to cover the body with clothes. (p. 327)

modify To make different; to change; to alter. (p. 139)

monitor To watch carefully over someone or something. (p. 210)

gestión El hábil uso de los recursos para llevar a cabo una tarea. (p. 259)

marcado Símbolos situados en los moldes. (p. 394)

material Cosas que no son necesarias para la supervivencia, como lo son la alimentación, la vivienda y el agua, pero que pueden hacer la vida más fácil y más agradable. (p. 262)

patrones de alimentación Hábitos que determinan cuándo y qué come la gente cada día. (p. 490)

medios de comunicación Una forma de transmitir o de expresar; comunicación que utilizan quienes trabajan en publicidad. (p. 237)

mentor Alguien con experiencia, que apoya, asesora y estimula el progreso de una persona con menos experiencia. (p. 143)

mercancía Productos disponibles para comprar. (p. 243)

mineral Elemento que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para mantener la fortaleza de huesos y dientes, la salud de la sangre y la eliminación regular de desechos. (p. 428)

minimizar Reducir, disminuir. (p. 469)

modestia La creencia acerca de la manera adecuada de cubrir el cuerpo con ropa. (p. 327)

modificar Hacer diferente; cambiar; alterar. (p. 139)

monitorear Observar con cuidado a alguien o algo. (p. 210)

English

monochromatic Having or consisting of one color or hue. (p. 337)

motivate To make someone feel enthusiastic, interested, and committed to a project or task. (p. 104)

multi-tasking Doing more than one job at the same time. (p. 265)

MyPyramid A colorful representation of how to make healthful food choices and increase physical activity. (p. 430)

Español

monocromático Tener o consistir de un sólo color o tonalidad. (p. 337)

motivar Hacer que alguien se sienta entusiasmado, interesado y dedicado a un proyecto o tarea. (p. 104)

practicar la multitarea Hacer más de un trabajo al mismo tiempo. (p. 265)

MiPirámide Una representación colorida de cómo hacer elecciones de alimentos saludables y aumentar la actividad física. (p. 430)

N

nap A fabric with a one-way texture, such as corduroy. (p. 382)

natural fiber Fibers, such as cotton, linen, silk, and wool, which are made from plant and animal products. (p. 347)

natural resource A material that is supplied by nature. (p. 305)

negotiation The process of talking about a conflict and deciding how to reach a compromise. (p. 87)

networking Using personal connections to help achieve one's goals. (p. 142)

neutral Not engaged on either side; indifferent. (p. 87)

notice Warning of something; an announcement. (p. 173)

notions Additional materials needed to complete a sewing project, such as thread and buttons. (p. 379)

nutrient A substance in food that is important for the body's growth and maintenance. (p. 421)

pañó Un tejido con una textura en un solo sentido, como la pana. (p. 382)

fibra natural Fibras, como el algodón, el lino, la seda y la lana, que están compuestas de productos vegetales y animales. (p. 347)

recursos naturales Un material que proviene de la naturaleza. (p. 305)

negociación El proceso de hablar sobre un conflicto y decidir cómo alcanzar un acuerdo. (p. 87)

crear una red de contactos Usar contactos personales para lograr metas. (p. 142)

neutral Que no está comprometido con ninguno de los lados; indiferente. (p. 87)

aviso Advertencia de algo; un anuncio. (p. 173)

artículos (de costura) Materiales adicionales necesarios para completar un proyecto de costura, como hilo y botones. (p. 379)

nutriente Sustancia presente en los alimentos que es importante para el crecimiento y el mantenimiento del cuerpo. (p. 421)

O

obesity A condition in which a person's weight is 20 percent or more above his or her healthy weight. (p. 452)

obesidad Una condición en la que el peso de una persona está 20 por ciento o más por encima de su peso saludable. (p. 452)

English

obtain To gain or attain usually by planned action or effort; to reach. (p. 447)

omelet A well-beaten egg that is first cooked in a frying pan without stirring, then topped with other ingredients, such as mushrooms, peppers, and cheese, and finally folded over. (p. 523)

operate To perform a function; to work. (p. 373)

opinion A view or judgment formed in the mind about a particular matter. (p. 22)

orientation A meeting during which an employee is given details about pay, benefits, and job expectations, and is often given a tour as well. (p. 167)

osteoporosis A condition in which bones gradually lose their mineral content and become weak. (p. 426)

outcome Something that follows as a result or consequence. (p. 124)

outline A line that marks the outer limits of an object or figure; boundary; shape; form. (p. 293)

Español

obtener Ganar o lograr algo, normalmente por medio de acción o esfuerzo; alcanzar. (p. 447)

omelet Huevo batido que primero se cocina en una sartén sin revolver, luego se le agregan otros ingredientes, como champiñones, pimientos y queso, y por último se dobla. (p. 523)

operar Llevar a cabo una función; trabajar. (p. 373)

opinión Un punto de vista o juicio formado mentalmente acerca de un asunto concreto. (p. 22)

orientación Una reunión durante la cual un empleado recibe detalles sobre el salario, las prestaciones y las expectativas del empleo, y se suele también dar un recorrido. (p. 167)

osteoporosis Una condición en la cual los huesos pierden progresivamente su contenido mineral y se debilitan. (p. 426)

resultado Algo que ocurre como un efecto o consecuencia. (p. 124)

contorno Una línea que marca el límite exterior de un objeto o una figura; frontera; forma. (p. 293)

P

parenting The process of caring for children and helping them to grow and learn. (p. 185)

pattern A plan for making a garment or project. (p. 378)

peer A person of the same age. (p. 56)

peer mediation A process in which peers help other students find a solution to a conflict before it becomes more serious. (p. 88)

peer pressure The influence one feels to go along with the behavior of one's peers. (p. 60)

perception Using one's senses to get information about one's environment. (p. 80)

crianza El proceso de cuidar a los niños y ayudarlos a crecer y aprender. (p. 185)

molde Un plan para hacer una prenda o proyecto. (p. 378)

par Una persona de la misma edad. (p. 56)

mediación entre pares Un proceso en el que pares ayudan a otros estudiantes a encontrar una solución a un conflicto antes de que se vuelva demasiado grave. (p. 88)

presión de grupo La influencia que uno siente para tener el mismo comportamiento que sus pares. (p. 60)

percepción Usar los sentidos para obtener información sobre el ambiente. (p. 80)

English

- perishable** Likely to spoil quickly. (p. 470)
- permanent** Continuing without change; lasting; long-term. (p. 314)
- persuade** To move by argument to a belief, position, or course of action; to convince. (p. 160)
- pollution** The changing of air, water, and land from clean and safe to dirty and unsafe. (p. 305)
- portfolio** A neatly organized collection of one's skills, experiences, and qualifications. (p. 140)
- portion** An appropriate amount of food for one person. (p. 430)
- potent** Having force, authority, or influence; powerful. (p. 261)
- potential** Best chance for success; existing in possibility; capable of development into actuality. (p. 14)
- precaution** A measure taken beforehand to prevent harm or secure good; safety measure. (p. 209)
- prejudice** An opinion about people that is formed without facts or knowledge. (p. 84)
- pressed** Smoothed; ironed. (p. 359)
- primary** Basic; fundamental. (p. 334)
- priority** Something ranked high in importance. (p. 120)
- proactive** Thinking ahead about possible decisions or problems and taking action right away. (p. 124)
- processed** Changed from raw form before being sold; subjected to a special treatment. (p. 513)
- procrastinate** To wait until the last minute to do something; to put off. (p. 267)
- produce** Fruits and vegetables. (p. 513)
- product** The result of something; item; merchandise; output. (p. 409)

Español

- perecedero** Que se caduca rápidamente. (p. 470)
- permanente** Que continúa sin cambios; duradero; de largo plazo. (p. 314)
- persuadir** Cambiar las creencias, posición, o curso de acción de alguien mediante el argumento; convencer. (p. 160)
- contaminación** El proceso en que el aire, el agua y la tierra pasan de ser limpios y seguros a ser sucios e inseguros. (p. 305)
- portafolio** Una colección organizada de las habilidades, experiencias y calificaciones que uno tiene. (p. 140)
- porción** Cantidad de comida adecuada para una persona. (p. 430)
- potente** Con fuerza, autoridad o influencia; poderoso. (p. 261)
- potencial** Mejor oportunidad para lograr el éxito; que existe la posibilidad; que es posible que se manifieste en la realidad. (p. 14)
- precaución** Una medida adoptada con antelación para prevenir un daño o asegurar que algo bueno suceda; medida de seguridad. (p. 209)
- perjuicio** Una opinión acerca de personas que no se basa en hechos o conocimientos. (p. 84)
- prensado** Alisado; planchado. (p. 359)
- primario** Básico; fundamental. (p. 334)
- prioridad** Algo que se considera muy importante. (p. 120)
- proactivo** Que piensa por adelantado en decisiones o problemas posibles y toma medidas de inmediato. (p. 124)
- procesado** Algo para la venta que no está crudo; sometido a un tratamiento especial. (p. 513)
- procrastinar** Esperar hasta el último momento para hacer algo; aplazar. (p. 267)
- productos agrícolas** Frutas y vegetales. (p. 513)
- producto** El resultado de algo; artículo; mercancía; producción. (p. 409)

English

- promotion** A move into a job with more responsibility. (p. 172)
- promptly** Readily; quickly; immediately. (p. 470)
- proportion** The relation of one part to another. (p. 295)
- protein** A type of nutrient that is needed to build, repair, and maintain body cells and tissues. (p. 423)

Español

- promoción** Un cambio a un trabajo con más responsabilidad. (p. 172)
- rápidamente** Prontamente; de prisa; de inmediato. (p. 470)
- proporción** La relación de una parte con otra. (p. 295)
- proteína** Un tipo de nutriente que se necesita para construir, reparar y mantener las células y los tejidos del cuerpo. (p. 423)

Q

- quiche** A main-dish pie filled with eggs, cheese, and other ingredients such as ham, spinach, and mushrooms. (p. 523)
- quick bread** Bread in which the leavening agent is baking powder or baking soda. (p. 518)

- quiche** Torta que sirve de plato principal rellena de huevos, queso y otros ingredientes como jamón, espinacas y champiñones. (p. 523)
- pan rápido** Pan en el que la levadura es el polvo de hornear o el bicarbonato de soda. (p. 518)

R

- ravel** When loose threads pull out of the cut edge of fabric. (p. 382)
- raw** Not being in a polished or processed form; unfinished. (p. 374)
- recipe** A list of directions for preparing a specific food. (p. 499)
- recycling** Turning waste items into products that can be used. (p. 312)
- redirect** To change the course or direction of; to turn attention to something else. (p. 222)
- reference** A responsible adult who can tell an employer about one's character and quality of work. (p. 164)
- refined** Chemically processed to remove impurities. (p. 435)

- deshilar** Tirar de los hilos sueltos del borde cortado de tela. (p. 382)
- crudo** No estar pulido o procesado; sin terminar. (p. 374)
- receta** Una lista de instrucciones para preparar un alimento específico. (p. 499)
- reciclar** Transformar residuos en productos que se pueden utilizar. (p. 312)
- reorientar** Cambiar el curso o la dirección de algo; dirigir la atención a otra cosa. (p. 222)
- referencia** Un adulto responsable que puede hablarle a un empleador sobre el carácter y la calidad del trabajo de uno. (p. 164)
- refinado** Procesado químicamente para eliminar impurezas. (p. 435)

English

refusal skills Communication tools that can help one say no when one feels pushed to take part in activities that are unsafe, unhealthful, or that go against one's values. (p. 61)

reinforce To strengthen by additional assistance, material, or support. (p. 384)

reliable Able to be counted on; dependable. (p. 217)

reserved Restrained in words and actions; shy; less expressive. (p. 32)

resign To decide to leave a job; to give up one's position; to quit. (p. 172)

resist To place opposite or against something; to fight; to oppose. (p. 61)

resource Something or someone that is a source of help or information. (p. 261)

respect Value; high or special regard. (p. 11)

responsible Dependable; making wise choices. (p. 38)

restrict To confine within boundaries; to restrain; to limit. (p. 211)

result Consequence; end product; outcome; conclusion; effect. (p. 407)

résumé A document which summarizes one's qualifications, work experience, education, and interests. (p. 165)

retain To hold secure or intact; to keep. (p. 520)

reveal To open up to view; to display; to show. (p. 140)

routine Habitual; mechanical; established; regular. (p. 286)

rumor A statement spread from one person to another without knowing whether or not it is true. (p. 81)

Español

capacidad de negarse Herramientas de comunicación que pueden ayudarle a uno a decir no cuando se siente presionado a participar en actividades que son inseguras, insalubres o que van en contra de sus valores. (p. 61)

reforzar Fortalecer con asistencia, material o soporte adicional. (p. 384)

confiable Que se puede contar con; seguro. (p. 217)

reservado Que restringe sus palabras y acciones; tímido; menos expresivo. (p. 32)

renunciar Decidir dejar el trabajo; dejar el puesto de trabajo; renunciar. (p. 172)

resistir Poner enfrente o contra algo; luchar; oponerse. (p. 61)

recurso Algo o alguien que es una fuente de ayuda o información. (p. 261)

respetar Valorar; considerar especial. (p. 11)

responsable Confiable; que toma decisiones prudentes. (p. 38)

restringir Confinar dentro de los límites; acotar; limitar. (p. 211)

resultado Consecuencia, producto final; conclusión; efecto. (p. 407)

curriculum (vitae) Un documento que resume las aptitudes, experiencia laboral, historial académico e intereses. (p. 165)

mantener Tener de forma segura o intacta; retener. (p. 520)

revelar Poner a la vista; mostrar, descubrir. (p. 140)

rutinario Habitual; mecánico; establecido; uniforme. (p. 286)

rumor Una idea que pasa de una persona a otra aunque no se sabe si es cierta o no. (p. 81)

salmonella Bacteria often found in raw or undercooked foods, such as meat, eggs, fish, and poultry. (p. 469)

scald To bring slowly to a temperature just below boiling point. (p. 521)

seasonal Foods more readily available and less expensive at certain times of the year. (p. 513)

self-actualization one's full potential. (p. 14)

self-concept A mental picture of oneself. (p. 10)

self-esteem A sense of confidence and self-worth. (p. 11)

selvage The tightly woven edge of the fabric that has no visible loose threads. (p. 393)

sequence Order of succession; continuity of progression; order. (p. 194)

service Work performed for others. (p. 235)

sew-through button A button, used when the joined materials need to lie flat, which has two or four holes through it and no loop on the back. (p. 406)

shade The dark value of a hue. (p. 334)

shank button A button, used with thick fabrics, which has a stem on the back. (p. 406)

shelter A structure built to protect people from weather and extreme temperatures. (p. 283)

shoplifting Taking items from a store without paying for them. (p. 247)

short-term goal A goal that can be reached quickly, perhaps in a few days or weeks. (p. 117)

salmonela Bacteria que se encuentra frecuentemente en alimentos crudos o poco cocidos, como la carne, los huevos, el pescado y las aves. (p. 469)

escaldar Llevar poco a poco a una temperatura justo por debajo del punto de ebullición. (p. 521)

de estación Los alimentos más disponibles y menos costosos en determinadas épocas del año. (p. 513)

autorrealización Potencial completo de uno. (p. 14)

concepto de sí mismo Imagen mental de sí mismo. (p. 10)

autoestima Sentido o sensación de seguridad y autovaloración. (p. 11)

orillo Borde de la tela hecho con tejido fino que no tiene hilos sueltos visibles. (p. 393)

secuencia Orden de sucesión, continuidad de la progresión; orden. (p. 194)

servicio Trabajo realizado para otras personas. (p. 235)

botón de agujeros Botón que se usa cuando se necesita que los dos materiales que se juntan queden lisos; tiene dos o cuatro agujeros y no tiene presilla en la parte de atrás. (p. 406)

sombreado El valor oscuro de un tono. (p. 334)

botón caña Un botón que se utiliza con telas gruesas, que tiene un tallo en la parte de atrás. (p. 406)

refugio Una estructura construida para proteger a las personas del clima y las temperaturas extremas. (p. 283)

hurto en tienda Tomar artículos de una tienda sin pagar por ellos. (p. 247)

objetivo a corto plazo Una meta a la que se puede llegar rápidamente, quizás en unos pocos días o semanas. (p. 117)

English

- sibling** A brother or a sister. (p. 33)
- sign language** A system of hand signs used by or for people who have hearing impairments. (p. 78)
- signal** To show, communicate, or indicate. (p. 78)
- slant** To take a diagonal course; to slope; to angle. (p. 347)
- sodium** A mineral that helps regulate the amount of fluid in our bodies. (p. 436)
- soil** The loose material in which plants grow. (p. 306)
- stamina** The ability to focus on or perform a single activity for a long time. (p. 447)
- static cling** When electricity builds up in the dryer and causes clothing to stick to itself or to one's body. (p. 358)
- status** Rank in relation to others; position in society. (p. 327)
- staystitch** A row of stitching made very near the seam line within the seam allowance. (p. 400)
- stereotype** An idea about the qualities or behavior of a certain group. (p. 32)
- strategy** A careful plan or method; a way to prepare. (p. 353)
- stress** The body's reaction to changes around it. (p. 268)
- style** The distinctive quality or form of something; the design of a garment. (p. 328)
- synthetic fiber** Fibers, such as rayon, nylon, and polyester, which are made from manufactured substances. (p. 347)

Español

- hermano(a)** Persona que tiene los mismos padres. (p. 33)
- lengua de señas** Un sistema de señas hechas con las manos para las personas que tienen deficiencias auditivas. (p. 78)
- señalar** Mostrar, comunicar o indicar. (p. 78)
- sesgar** Tomar una diagonal, poner en pendiente; inclinar. (p. 347)
- sodio** Un mineral que ayuda a regular la cantidad de líquido en nuestro cuerpo. (p. 436)
- tierra** El material suelto en el que crecen las plantas. (p. 306)
- resistencia** La capacidad de concentrarse o realizar una sola actividad por mucho tiempo. (p. 447)
- estática** Cuando la electricidad se acumula en la secadora y causa que la ropa se pegue entre sí o al cuerpo de uno. (p. 358)
- estatus** Rango en relación con los demás; posición en la sociedad. (p. 327)
- pespunte** Una línea de puntadas hechas tan cerca de la costura como sea posible. (p. 400)
- estereotipo** Una idea sobre las características o el comportamiento de un grupo determinado. (p. 32)
- estrategia** Un plan o método hecho con cuidado; una forma de preparar. (p. 353)
- estrés** La reacción del cuerpo a los cambios que ocurren a su alrededor. (p. 268)
- estilo** La calidad o forma distintiva de algo; el diseño de una prenda de vestir. (p. 328)
- fibra sintética** Fibras, como el rayón, nylon y poliéster, que son hechas de sustancias fabricadas. (p. 347)

T

tail chain A length of thread shaped like a chain, made by pressing on the presser foot without placing fabric under the needle. (p. 409)

teamwork When a group works together to reach a goal. (p. 108)

technology A manner of accomplishing a task using specialized processes, methods, or knowledge; equipment and machinery. (p. 150)

tender Easily crushed, chewed, or cut; fragile. (p. 519)

texture (1) The feel and appearance of a fabric's surface; (2) The way something feels when touched or tasted. (pp. 339, 491)

thrive To survive and improve; to prosper; to flourish. (p. 100)

time management The development of practices and skills that increase how quickly and effectively one can do something. (p. 265)

tint The light value of a hue. (p. 334)

trade-off Something that one gives up in order to get something else. (p. 120)

tradition A custom or belief. (p. 32)

traffic pattern The path people take to move around within a room as well as enter and exit the room. (p. 284)

transfer To move to a different place; to shift; to convey. (p. 398)

trend A temporary fashion or product; a current style or preference. (p. 236)

cadena de hilo Un hilo en forma de cadena, hecho presionando el prensatelas de la máquina de coser sin poner la tela bajo la aguja. (p. 409)

trabajo en equipo Cuando un grupo trabaja en conjunto para alcanzar una meta. (p. 108)

tecnología Una manera de realizar una tarea mediante procesos, métodos o conocimientos especializados; equipos y maquinaria. (p. 150)

delicado Fácil de aplastar, masticar, o cortar; frágil. (p. 519)

textura (1) La sensación y la apariencia de la superficie de una tela; (2) La manera en que se siente algo cuando se toca o se prueba. (pp. 339, 491)

prosperar Sobrevivir y mejorar; progresar; florecer. (p. 100)

administración del tiempo El desarrollo de prácticas y habilidades que aumentan la rapidez y eficacia en la uno puede hacer algo. (p. 265)

tinte El valor claro de un tono. (p. 334)

concesión mútua Algo que uno concede con el fin de obtener otra cosa. (p. 120)

tradición Una costumbre o creencia. (p. 32)

patrón de movimiento El camino que la gente toma para moverse dentro de una habitación, así como para entrar y salir de la habitación. (p. 284)

transferir Mover a un lugar diferente; cambiar; transmitir. (p. 398)

tendencia Una moda o producto pasajero; un estilo o preferencia del momento. (p. 236)

U

unit pricing The cost of a product per unit. (p. 494)

precio por unidad El costo de un producto por unidad. (p. 494)

English

utensil A tool or container used in a household, especially a kitchen; cookware. (p. 480)

Español

utensilio Un instrumento o vasija que se usa en el hogar, especialmente en la cocina; batería de cocina. (p. 480)

V

value Relative lightness or darkness of a color; luminosity. (p. 334)

vegetarian A person who does not eat meat; one whose diet consisting wholly of vegetables, fruits, grains, nuts, and sometimes eggs or dairy products. (p. 492)

vitamin A substance that is needed in small quantities to help regulate body functions. (p. 425)

volunteer To give one's time and energy without pay to help others. (p. 98)

valor La claridad u oscuridad relativa de un color; luminosidad. (p. 334)

vegetariano Una persona que no come carne; uno cuya dieta está compuesta totalmente de vegetales, frutas, granos, nueces y, en algunas ocasiones, huevos o productos lácteos. (p. 492)

vitamina Una sustancia que se necesita en pequeñas cantidades para ayudar a regular las funciones del cuerpo. (p. 425)

prestar servicio como voluntario Dar tiempo y energía para ayudar a otros sin remuneración. (p. 98)

W

wellness One's best level of health; the quality or state of being in good health. (p. 421)

whole grain Foods that contain the entire edible grain (p. 424)

work ethic A personal commitment to doing one's very best. (p. 172)

worth The value of something measured by its qualities. (p. 120)

woven fabric Fabric made by interlacing lengthwise and crosswise yarns, which are several fibers twisted together, on a loom. (p. 348)

bienestar El mejor nivel de salud; la cualidad o el estado de estar en buena salud. (p. 421)

integral Los alimentos que contienen todo el grano comestible. (p. 424)

ética de trabajo Un compromiso personal para dar lo mejor de uno. (p. 172)

valoración El valor que algo tiene por sus cualidades. (p. 120)

tejido Tela que se hace entrelazando lanas, que son varias fibras trenzadas, longitudinal y transversalmente sobre un telar. (p. 348)

Y

yeast bread Bread in which the leavening agent is yeast. (p. 518)

pan de levadura Pan que se hace con levadura. (p. 518)