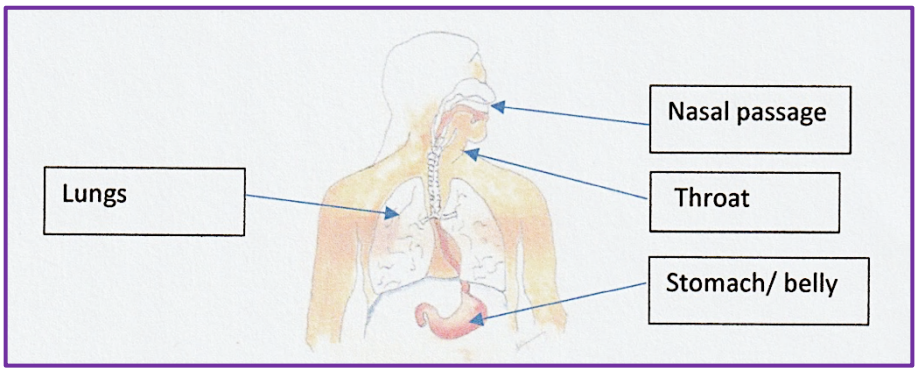
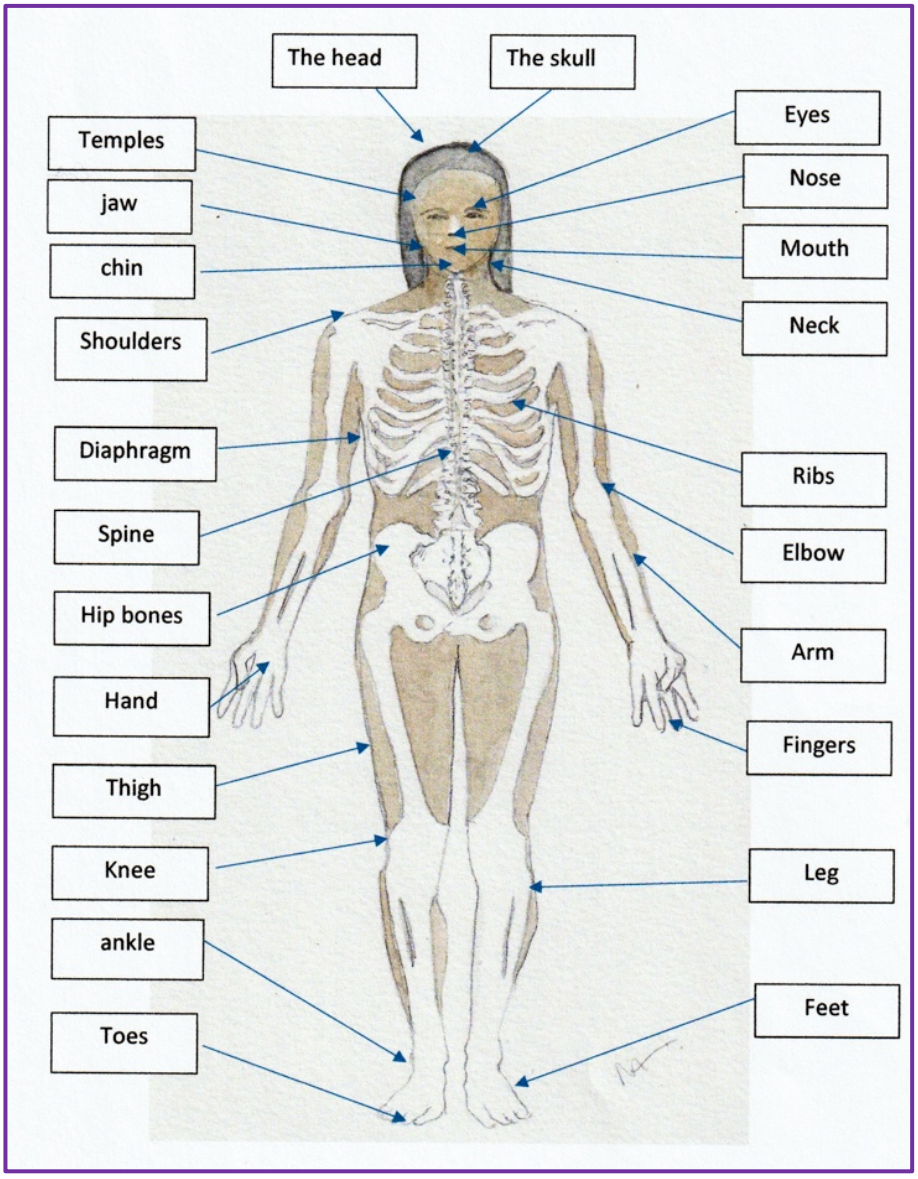
Living Well, Breathing Well

Spanish Vocabulary sheet

Head	la cabeza
Skull	el cráneo
Face	la cara
Temples	las sienes
Eyes	los ojos
Nose	la nariz
Mouth	la boca
Jaw	la mandíbula
Chin	la barbilla
Neck	el cuello
Throat	la garganta
Collar bone	la clavícula
Lungs	los pulmones
Shoulder	los hombros
Diaphragm	el diafragma
Back	la espalda
Spine	la columna vertebral
Ribs	las costillas
Arm	el brazo
Elbow	el codo
Hand	la mano
Nasal passage	conductos nasales
Fingers	los dedos
Belly/ stomach	el abdomen/ estómago
Hip	la cadera
Thigh	el muslo
Leg	la pierna
Knee	la rodilla
Ankle	el tobillo
Foot	el pie
Toes	los dedos del pie





Words and phrases used in the film

Breath - la respiración

breathe – respira (respirar)

Inhale – inspira (inspirar)

inhalation - inspiración

exhale – espira (espirar)

exhalation - espiración

oxygen - oxígeno

Immunity/ immune protection – inmunidad/ protección inmunitaria

posture - postura

movement - movimiento

wiggle – muévete

little and often – poco y a menudo

Rotate the lower jaw - Gira la mandíbula inferior

the opposite direction - en la otra dirección

Go slowly, gently, kindly - Ve despacio, con cuidado y gentileza

release the tension – libera la tensión (relájate)

Free up the muscles – relaja os músculos

tune inwards – enfoca hacia dentro, céntrate

Standing or sitting - De pie o sentado(a)

feet parallel – los pies paralelos

twisting around - girar

Interlink your fingers - enlaza tus dedos

side to side – de un lado a otro

Settle into the middle – asiéntate en el medio

Let everything go – suelto a todo

roll around – muévete en círculos

Bend the knees – dobla las rodillas

open between the ribs – crea espacio entre las costillas

close your eyes – Cierra los ojos

Reassurance – seguridad

Mucus in the lungs - Mucosas en los pulmones

hold that for a few seconds (stay there) – mantén esa postura unos segundos (quédate ahí)

Keep the shoulders down/ lower the shoulders – mantén los hombros hacia abajo/ baja los hombros