

EMPOWERED YOUTH

English Lessons Workbook

English <> Spanish (Español)

Free English practice for refugee and immigrant youth. Six lessons with key phrases, practice tips, and conversations. Write your answers right in this workbook.

empowered-youth.org | empoweredyouthcontact@gmail.com

Contents

Lesson 01 - Introductions

Lesson 02 - At school

Lesson 03 - At the doctor

Lesson 04 - Ordering food

Lesson 05 - Asking for help

Lesson 06 - Making friends

LESSON 01

Introductions

Meet someone new, say your name, where you're from, and how to be polite.

Key phrases

English	Español
Hi, my name is ____.	Hola, me llamo ____.
I'm from ____.	Soy de ____.
Nice to meet you.	Mucho gusto.
How are you?	¿Cómo estás?
I'm ____ years old.	Tengo ____ años.
Thank you.	Gracias.

Practice conversation

A: Hi! I don't think we've met. What's your name?

¡Hola! Creo que no nos conocemos. ¿Cómo te llamas?

B: Hi, my name is _____. Nice to meet you.

Hola, me llamo _____. Mucho gusto.

A: Where are you from?

¿De dónde eres?

B: I'm from _____. And you?

Soy de _____. ¿Y tú?

Tips

- Fill the blanks (____) with your own name, country, or age, practice out loud.

Llena los espacios (____) con tu nombre, país o edad, practica en voz alta.

- A smile and eye contact can carry the conversation while you find the words.

Una sonrisa y el contacto visual pueden mantener la conversación mientras buscas las palabras.

- If you forget a word, it's okay to say 'How do you say ____ in English?'

Si olvidas una palabra, está bien decir '¿Cómo se dice ____ en inglés?'

Your practice

Write three sentences using the phrases above.

LESSON 02

At school

Ask for the bathroom, the office, your classroom, and help with homework.

Key phrases

English	Español
Where is the bathroom?	¿Dónde está el baño?
I don't understand. Can you repeat that?	No entiendo. ¿Puede repetirlo?
Can you help me with my homework?	¿Puede ayudarme con mi tarea?
I'm new here.	Soy nuevo aquí.
Where is the office?	¿Dónde está la oficina?

Practice conversation

A: Excuse me, I'm new here. Where is room 204?

Disculpe, soy nuevo aquí. ¿Dónde está el aula 204?

B: Go straight, then turn left. It's next to the library.

Sigue recto y luego gira a la izquierda. Está al lado de la biblioteca.

A: Thank you so much!

¡Muchas gracias!

Tips

- Teachers want to help, asking questions is not rude in U.S. schools.

Los maestros quieren ayudar, hacer preguntas no es grosero en las escuelas de EE. UU.

- Write new words in a small notebook or notes app right after class.

Escribe palabras nuevas en un cuaderno pequeño o en una app de notas justo después de clase.

- If you miss something, ask: 'Can you say that more slowly, please?'

Si no entiendes algo, pregunta: '¿Puede decirlo más despacio, por favor?'

Your practice

Write three sentences using the phrases above.

LESSON 03

At the doctor

Describe pain, allergies, and your medical history in simple English.

Key phrases

English	Español
I don't feel well.	No me siento bien.
My head hurts.	Me duele la cabeza.
I'm allergic to peanuts.	Soy alérgico al maní.
I need to see a doctor.	Necesito ver a un médico.
Do I need medicine?	¿Necesito medicina?

Practice conversation

A: Hi, what brings you in today?

Hola, ¿qué te trae hoy?

B: I don't feel well. My throat hurts.

No me siento bien. Me duele la garganta.

A: How long have you felt this way?

¿Hace cuánto te sientes así?

Tips

- You have the right to ask for a free interpreter at most clinics in the U.S.

Tienes derecho a pedir un intérprete gratis en la mayoría de las clínicas en EE. UU.

- Bring a list of any medicines you take, even on your phone.

Lleva una lista de los medicamentos que tomas, incluso en tu teléfono.

- Point to where it hurts if you don't know the word yet, that's okay.

Señala dónde te duele si todavía no sabes la palabra, está bien.

Your practice

Write three sentences using the phrases above.

LESSON 04

Ordering food

Read a menu, order, ask about ingredients, and pay the bill.

Key phrases

English	Español
Can I see the menu, please?	¿Puedo ver el menú, por favor?
I would like a glass of water.	Quisiera un vaso de agua.
Does this have meat?	¿Esto tiene carne?
The check, please.	La cuenta, por favor.

Tips

- In the U.S., tipping 15–20% at sit-down restaurants is normal.

En EE. UU., dejar una propina del 15–20% en restaurantes con mesero es normal.

- Water and bread refills are usually free, just ask politely.

El agua y el pan extra suelen ser gratis, solo pídelos con cortesía.

- If something has an ingredient you can't eat, say 'I can't eat ____.'

Si algo tiene un ingrediente que no puedes comer, di 'No puedo comer ____.'

Your practice

Write three sentences using the phrases above.

LESSON 05

Asking for help

Phrases that work on the street, in a store, or at a government office.

Key phrases

English	Español
Excuse me, can you help me?	Disculpe, ¿puede ayudarme?
I am lost.	Estoy perdido.
How do I get to the bus stop?	¿Cómo llego a la parada del autobús?
Do you speak Spanish / Arabic / Dari / Pashto?	¿Habla español?

Tips

- In an emergency, dial 911, operators can connect a free translator.

En una emergencia, marca 911, los operadores pueden conectarte con un traductor gratis.

- Most libraries offer free help with forms, internet, and even ESL classes.

La mayoría de las bibliotecas ofrecen ayuda gratis con formularios, internet e incluso clases de inglés.

- Saying 'please' and 'thank you' goes a long way in any conversation.

Decir 'por favor' y 'gracias' ayuda mucho en cualquier conversación.

Your practice

Write three sentences using the phrases above.

LESSON 06

Making friends

Small talk, invitations, and getting to know people in a new place.

Key phrases

English	Español
What do you like to do for fun?	¿Qué te gusta hacer para divertirte?
Do you want to sit with me at lunch?	¿Quieres sentarte conmigo en el almuerzo?
Where are you from originally?	¿De dónde eres originalmente?
Can I have your number?	¿Me das tu número?

Tips

- Clubs, sports, and after-school programs are the easiest way to meet people.

Los clubes, deportes y programas extraescolares son la forma más fácil de conocer gente.

- It's okay to share your culture, people are usually curious, not judging.

Está bien compartir tu cultura, la gente suele tener curiosidad, no juzgar.

- If a conversation feels uncomfortable, you can always say 'I have to go.'

Si una conversación te incomoda, siempre puedes decir 'Tengo que irme.'

Your practice

Write three sentences using the phrases above.
