

A1.16 Rutinas diarias

Tagesabläufe

<https://app.colanguage.com/de/spanisch/lehrplan/a1/16>



A diario	(täglich)	Vestirse	(sich anziehen)
El día a día	(der Alltag)	Peinarse	(sich kämmen)
El horario	(der Stundenplan)	Levantarse	(aufstehen)
Tener tiempo	(Zeit haben)	Acostarse	(ins Bett gehen)
Hacer	(machen)	Desayunar	(frühstücken)
Soñar	(träumen)	Cenar	(zu Abend essen)
Dormir	(schlafen)	Despertarse	(aufwachen)
Lavarse	(sich waschen)	Bañarse	(baden)
Ducharse	(duschen)		

1. Dialog: Rutina en el trabajo nuevo

- Lucas:** Hola, Sara, ¿cómo estás? ¿Te estás adaptando bien al trabajo?
- Sara:** Hola, Lucas, poco a poco. Todavía me siento un poco perdida.
- Lucas:** Es normal cuando empiezas un trabajo nuevo. Necesitas una buena rutina.
- Sara:** Sí, me cuesta organizarme. ¿Cómo lo haces tú cada día?
- Lucas:** Yo me levanto a las seis para tener tiempo de prepararme bien. Me ducho, me visto y desayuno una tostada y un café.
- Sara:** ¡Uf, madre mía! Yo no puedo despertarme tan temprano y casi nunca desayuno.
- Lucas:** El desayuno es muy importante porque te da energía para todo el día, especialmente si trabajamos de nueve a cinco.
- Sara:** Ya, es verdad. ¿Qué haces después del trabajo entonces?
- Lucas:** Descanso, ceno con mi familia a las nueve, me pongo cómodo, veo la tele y a las once me acuesto.
- (*Hallo Sara, wie geht es dir? Gewöhnst du dich gut an die Arbeit?*)
- (*Hallo Lucas, nach und nach. Ich fühle mich immer noch ein bisschen verloren.*)
- (*Das ist normal, wenn man eine neue Stelle anfängt. Du brauchst eine gute Routine.*)
- (*Ja, es fällt mir schwer, mich zu organisieren. Wie machst du das jeden Tag?*)
- (*Ich stehe um sechs auf, damit ich genug Zeit habe, mich vorzubereiten. Ich dusche, ziehe mich an und frühstücke eine Scheibe Toast und einen Kaffee.*)
- (*Oh je! Ich kann nicht so früh aufstehen und frühstücke fast nie.*)
- (*Frühstück ist sehr wichtig, weil es dir Energie für den ganzen Tag gibt, besonders wenn wir von neun bis fünf arbeiten.*)
- (*Ja, stimmt. Was machst du dann nach der Arbeit?*)
- (*Ich ruhe mich aus, esse um neun mit meiner Familie zu Abend, mache es mir bequem, sehe fern und gehe um elf ins Bett.*)

1. ¿Cómo se siente Sara en su trabajo nuevo?

- a. Aburrida porque no tiene nada que hacer.
- b. Muy enfadada con sus compañeros.
- c. Un poco perdida, todavía se está adaptando.
- d. Muy segura, todo es fácil para ella.

2. ¿A qué hora se levanta Lucas normalmente?

- a. A las once de la noche.
- b. A las seis de la mañana.
- c. A las cinco de la mañana.
- d. A las nueve de la mañana.

1-c 2-b

2. Grammatik: Reflexive Verben und Pronomen

Reflexivpronomen werden mit reflexiven Verben verwendet, um anzugeben, dass das Subjekt die Handlung ausführt und empfängt.



1. Das Personalpronomen wird weggelassen, wenn wir reflexive Pronomen verwenden.
2. Das Reflexivpronomen im Spanischen wird konjugiert.
3. Wenn das Verb reflexiv ist, fügen wir dem Infinitiv die Endung "-se" am Ende hinzu.

	Verbo lavarse (Reflexives Verb „lavarse“)	Verbo levantarse (Reflexives Verb „levantarse“)
Yo	Me lavo (<i>Ich wasche mich</i>)	Me levanto (<i>Ich stehe auf</i>)
Tú	Te lavas (<i>Du wäschst dich</i>)	Te levantas (<i>Du stehst auf</i>)
Él/Ella/Usted	Se lava (<i>Er/Sie/Sie wäscht sich</i>)	Se levanta (<i>Er/Sie/Sie steht auf</i>)
Nosotros/Nosotras	Nos lavamos (<i>Wir waschen uns</i>)	Nos levantamos (<i>Wir stehen auf</i>)
Vosotros/Vosotras	Os laváis (<i>Ihr wascht euch</i>)	Os levantáis (<i>Ihr steht auf</i>)
Ellos/Ellas/Ustedes	Se lavan (<i>Sie waschen sich</i>)	Se levantan (<i>Sie stehen auf</i>)

1. Entre semana _____ levanto a las siete y me ducho antes de desayunar.
a. se b. te c. me d. nos
2. ¿A qué hora _____ acuestas normalmente entre semana?
a. me b. te c. se d. te te
3. Los niños _____ despiertan temprano y luego se visten solos.
a. os b. te c. se d. nos
4. _____ levantamos a las seis para hacer ejercicio y luego nos duchamos en el gimnasio.
a. Os b. Me c. Nos d. Se

1. me 2. te 3. se 4. Nos

3. Übungen

1. WhatsApp



Hola Miguel: Gracias por escribir. Normalmente me levanto a las 6:30, desayuno sobre las 7:00 y salgo de casa a las 7:45 para llegar a la oficina alrededor de las 8:30. Por las mañanas reviso el correo y preparo las tareas del día hasta las 10:00. Entre las 10:00 y las 12:00 suelo tener reuniones o trabajo concentrado, y al mediodía descanso y como sobre las 13:00. Por la tarde trabajo en proyectos y atiendo llamadas hasta las 17:30, y después vuelvo a casa. Si quieras organizar una reunión por la mañana, las mejores franjas para mí son entre las 8:30 y las 9:30 o después de las 10:30. Dime qué horario te viene bien y lo coordinamos. Saludos.

Miguel (grupo de trabajo de la oficina):

Hola, ¿cómo estás?

Quiero organizar mejor mi **día a día** y nuestras reuniones. Yo trabajo en la oficina de 9 a 17, de lunes a viernes.

Por la mañana yo **me despierto** a las 7. Normalmente **me levanto** a las 7:15 y voy al baño. **Me ducho** rápido y luego **me visto**. Después voy a la cocina, **desayuno** café y pan y miro un poco el correo del trabajo.

A las 8:15 salgo de casa y voy en metro a la oficina. A las 9 empiezo a trabajar. Hago llamadas, leo correos y tengo reuniones. A las 14 como con los compañeros y luego continúo hasta las 17.

Por la tarde vuelvo a casa, **ceno** sobre las 20 y normalmente **me acuesto** a las 23:30. A veces estoy muy cansado y quiero cambiar un poco mi **rutina diaria**.

¿Cómo es tu rutina? ¿A qué hora **te despiertas** y a qué hora **te acuestas** normalmente? Así puedo ver cuándo tenemos tiempo para una reunión corta por la mañana.

Un saludo,

Miguel

Schreibe eine passende Antwort: *Hola Miguel, gracias por tu mensaje. / Por la mañana me despierto a las... / Normalmente ceno a las... y me acuesto a las...*

2. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

1. Cada mañana me levanto a. desayunar antes de salir para la oficina.
2. Después de ducharme, siempre b. de trabajo a las ocho de la noche.
3. Normalmente ceno con mis compañeros c. me lavo los dientes con cuidado.
4. En mi horario diario, suelo d. a las siete en punto.

1-d: Jeden Morgen stehe ich pünktlich um sieben Uhr auf. **2-c:** Nach dem Duschen putze ich mir immer sorgfältig die Zähne.

3-b: Normalerweise esse ich mit meinen Kollegen um acht Uhr abends zu Abend. **4-a:** In meinem Tagesablauf frühstücke ich meistens, bevor ich zur Arbeit gehe.

3. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Yo _____ a las siete de la mañana para (Ich stehe um sieben Uhr morgens auf, um den empezar el día con energía. Tag voller Energie zu beginnen.)
a. te levantas b. me levanto c. se levanta d. nos levantamos
2. Después, _____ rápido antes de desayunar (Danach dusche ich schnell, bevor ich zu Hause en casa.
a. nos duchamos b. me ducho c. se ducha d. te duchas)
3. Luego, _____ los dientes para sentirme (Dann putze ich mir die Zähne, damit ich mich fresco todo el día.
a. nos lavamos b. se lava c. te lavas d. me lavo)
4. Por la noche, _____ temprano para dormir (Abends gehe ich früh ins Bett, um gut zu bien.
a. te acuestas b. me acuesto c. se acuesta d. nos acostamos)

1. me levanto 2. me ducho 3. me lavo 4. me acuesto

4. Beende die Dialoge

a. Conversación sobre la rutina diaria en casa

Carlos: Normalmente me despierto a las siete y luego (Normalerweise wache ich um sieben auf und me ducho rápido. dusche dann schnell.)

Ana: 1. _____ (Ich stehe um halb sieben auf und frühstücke danach in Ruhe.)

Carlos: ¿A qué hora te acuestas por la noche?

Ana: 2. _____ (Um wie viel Uhr gehst du abends ins Bett?)
(Normalerweise gehe ich um zehn schlafen, weil ich gut schlafen muss, um arbeiten zu können.)

1. Yo me levanto a las seis y media, y despues desayuno tranquilamente. 2. Generalmente me acuesto a las diez porque necesito dormir bien para trabajar.

5. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft.

1. Un compañero de trabajo te pregunta cómo es tu horario diario en casa. Responde usando expresiones sobre tu rutina y horario. (Usa: levantarse, desayunar, horario)

Normalmente me levanto _____

2. Tu jefe quiere saber qué haces después del trabajo para organizar reuniones. Explica tu rutina diaria por la tarde. (Usa: cenar, ducharse, hacer)

En la tarde suelo cenar _____

3. En una conversación con un amigo, describe tu rutina matutina antes de salir de casa. (Usa: ducharse, peinarse, vestirse)

Por la mañana me ducho _____

4. Hablas con un compañero sobre tus hábitos para descansar bien. Habla de tu horario para dormir y acostarte. (Usa: dormir, acostarse, tener tiempo)

Normalmente duermo _____

6. Schreibe 5 oder 6 Sätze über deine tägliche Routine: Um wie viel Uhr wachst du auf oder legst du dich hin und was machst du tagsüber?

Por la mañana me despierto a... / Después de..., yo... / Normalmente ceno... / Por la noche me acuesto a...

4. Wichtige Verben

	Levantarse	Ducharse	Lavarse
yo	me levanto	me ducho	me lavo
tú	te levantas	te duchas	te lavas
él/ella/usted	se levanta	se ducha	se lava
nosotros/nosotras	nos levantamos	nos duchamos	nos lavamos
vosotros/vosotras	os levantáis	os ducháis	os laváis
ellos/ellas/ustedes	se levantan	se duchan	se lavan

Bañarse

yo	me baño
tú	te bañas
él/ella/usted	se baña
nosotros/nosotras	nos bañamos
vosotros/vosotras	os bañáis
ellos/ellas/ustedes	se bañan