



## A1.16 Tägliche Routinen

- Habla sobre tu rutina diaria.
- Habla sobre los hábitos.

<b>Das Leben</b>	<i>(La vida)</i>	<b>Sich rasieren</b>	<i>(Afeitarse)</i>
<b>Täglich</b>	<i>(Diario)</i>	<b>Sich die Haare kämmen</b>	<i>(Peinarse)</i>
<b>Aufstehen</b>	<i>(Levantarse)</i>	<b>Frühstücken</b>	<i>(Desayunar)</i>
<b>Duschen</b>	<i>(Ducharse)</i>	<b>Fernsehen</b>	<i>(Ver la tele)</i>
<b>Sich waschen</b>	<i>(Lavarse)</i>	<b>Träumen</b>	<i>(Soñar)</i>
<b>Sich die Zähne putzen</b>	<i>(Cepillarse los dientes)</i>		

### 1. Diálogo: Linda und Matthias: Morgens fit bei der Arbeit (QR: Audio)



- Matthias:** Wie schaffst du es, so früh zur Arbeit zu kommen und trotzdem so fit zu sein? *(¿Cómo logras llegar al trabajo tan temprano y aun así estar tan en forma?)*
- Linda:** Meine Morgenroutine hilft mir sehr. Mein Tag beginnt jeden Tag gleich, deshalb habe ich jeden Tag Energie. *(Mi rutina matutina me ayuda mucho. Mi día empieza igual cada día, por eso tengo energía todos los días.)*
- Matthias:** Willst du mir deine Morgenroutine erzählen? Ich finde es schwer, morgens aufzustehen. *(¿Quieres contarme tu rutina matutina? Me cuesta levantarme por la mañana.)*
- Linda:** Okay. Das Wichtigste ist: Ich stehe sofort auf, wenn der Wecker klingelt. Ich drücke nie die Snooze Taste. *(Vale. Lo más importante es: me levanto inmediatamente cuando suena el despertador. Nunca pulso el botón de repetición.)*
- Matthias:** Und danach? *(¿Y después?)*
- Linda:** Danach wasche ich mir das Gesicht mit kaltem Wasser, ziehe mich an und gehe auf den Balkon. *(Después me lavo la cara con agua fría, me visto y salgo al balcón.)*
- Matthias:** Warum gehst du auf den Balkon? *(¿Por qué sales al balcón?)*
- Linda:** Damit ich richtig wach werde. Das Sonnenlicht gibt mir Energie. *(Para despertarme de verdad. La luz del sol me da energía.)*
- Matthias:** Und das machst du jeden Tag? *(¿Y haces eso todos los días?)*
- Linda:** Ja, jeden Tag. Manchmal frühstücke ich noch, aber oft esse ich meine erste Mahlzeit erst um 12 Uhr. *(Sí, todos los días. A veces todavía desayuno, pero a menudo no como mi primera comida hasta las 12.)*

1. Was ist für Linda das Wichtigste am Morgen? *(¿Qué es lo más importante para Linda por la mañana?)*
  - a. Sie duscht sofort kalt.
  - b. Sie sieht zuerst fern.
  - c. Sie trinkt zuerst zwei Kaffee.
  - d. Sie steht sofort auf, wenn der Wecker klingelt.
2. Warum geht Linda nach dem Anziehen auf den Balkon? *(¿Por qué Linda sale al balcón después de vestirse?)*
  - a. Sie will durch das Sonnenlicht wach werden.
  - b. Sie träumt dort noch ein bisschen.
  - c. Sie putzt dort ihre Zähne.
  - d. Sie telefoniert dort mit Matthias.

1-d 2-a



## 2. Gramática: Verbos reflexivos

Los verbos reflexivos deben usarse con un pronombre reflexivo.

1. El pronombre reflexivo se usa la mayoría de las veces en acusativo, pero a veces también en dativo.
2. El uso del caso depende del verbo. Ejemplo: Zähne putzen -> siempre con dativo.

### freuen (mit Akkusativ)

Ich freue **mich** (*Yo me alegro*)

Du freust **dich** (*Tú te alegras*)

Er freut **sich** (*Él se alegra*)

Wir freuen **uns** (*Nosotros nos alegramos*)

Ihr freut **euch** (*Vosotros os alegráis*)

Sie freuen **sich** (*Ellos / Usted se alegran / se alegra*)

### putzen (mit Dativ)

Ich putze **mir** (die Zähne) (*Yo me cepillo (los dientes)*)

Du putzt **dir** (*Tú te cepillas*)

Sie putzt **sich** (*Ella se cepilla*)

Wir putzen **uns** (*Nosotros nos cepillamos*)

Ihr putzt **euch** (*Vosotros os cepilláis*)

Sie putzen **sich** (*Ellos / Usted se cepillan / se cepilla*)

1. Ich freue \_\_\_\_\_ auf das Wochenende. (*Tengo ganas de que llegue el fin de semana.*)  
a. dich    b. sich    c. mir    d. mich
2. Du putzt \_\_\_\_\_ jeden Morgen die Zähne. (*Te cepillas los dientes cada mañana.*)  
a. dein    b. dir    c. dich    d. mich
3. Er kämmt \_\_\_\_\_ vor der Arbeit die Haare. (*Él se peina el cabello antes del trabajo.*)  
a. mir    b. sich    c. sein    d. ihn
4. Wir ziehen \_\_\_\_\_ schnell an und gehen dann zur U-Bahn. (*Nos vestimos rápido y luego vamos al metro.*)  
a. wir    b. mich    c. euch    d. uns

1. mich 2. dir 3. sich 4. uns

### 3. Ejercicios

#### 1. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 1. Ich stehe jeden Tag um sieben auf      | a. und ziehe mich danach an.    |
| 2. Nach dem Sport dusche ich kurz         | b. und frühstücke dann schnell. |
| 3. Vor der Arbeit putze ich mir die Zähne | c. und gehe dann früh ins Bett. |
| 4. Abends sehe ich oft fern               | d. und kämme mir die Haare.     |



**1-b:** Me levanto todos los días a las siete y luego desayuno rápido. **2-a:** Después de hacer deporte me ducho rápido y después me visto. **3-d:** Antes del trabajo me cepillo los dientes y me peino el pelo. **4-c:** Por la noche a menudo veo la televisión y luego me voy temprano a la cama.



#### 2. Aviso en la oficina: rutina de la mañana y reunión (QR: Audio)

**Rellena los huecos:** putzen, auf, Frühstückten, stehen, ziehen, rasieren, duschen, waschen

Bitte planen Sie Ihre Zeit am Morgen: Unser Team-Meeting beginnt um 8:30 Uhr im Raum 3B. Wer im Büro (1) \_\_\_\_\_ möchte, kann die Dusche im 2. Stock nutzen. Bitte bringen Sie ein eigenes Handtuch mit. In der Küche stehen Kaffee und Wasser bereit. (2) \_\_\_\_\_ Sie bitte nur in der Küche.

Viele Kolleginnen und Kollegen kommen mit dem Fahrrad und (3) \_\_\_\_\_ deshalb früh (4) \_\_\_\_\_. Vor der Arbeit (5) \_\_\_\_\_ sie sich, (6) \_\_\_\_\_ sich die Zähne und (7) \_\_\_\_\_ sich an. Wenn Sie sich im Bad (8) \_\_\_\_\_ oder die Haare kämmen, achten Sie bitte auf Sauberkeit und Ordnung.

*Por favor, planifique su tiempo por la mañana: Nuestra reunión de equipo empieza a las 8:30 en la sala 3B. Quien quiera ducharse en la oficina puede usar la ducha del 2.º piso. Por favor, traiga su propia toalla. En la cocina hay café y agua disponibles. Por favor, desayune solo en la cocina.*

*Muchas compañeras y compañeros vienen en bicicleta y por eso se levantan temprano. Antes del trabajo se lavan, se cepillan los dientes y se visten. Si se afeita en el baño o se peina el cabello, por favor preste atención a la limpieza y al orden.*

*(1) duschen, (2) Frühstückten, (3) stehen, (4) auf, (5) waschen, (6) putzen, (7) ziehen, (8) rasieren*

#### 3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta. (QR: Audio)



- Wann frühstückt Jana? (*¿Cuándo desayuna Jana?*)
  - Im Büro
  - Vor sieben Uhr
  - Um halb acht
- Was macht Markus zuerst nach dem Aufstehen? (*¿Qué hace Markus primero después de levantarse?*)
  - Er frühstückt direkt.
  - Er sieht fern.
  - Er wäscht sich.

1-c 2-c

#### 4. Elige la solución correcta

1. Unter der Woche \_\_\_\_\_ ich um 6:30 Uhr auf. *(Entre semana me levanto a las 6:30.)*  
a. stehen      b. steht      c. stehe      d. stehst
2. Vor der Arbeit \_\_\_\_\_ er schnell. *(Antes del trabajo, él se ducha rápido.)*  
a. duschst      b. duscht      c. duschen      d. dusche
3. Im Bad \_\_\_\_\_ ich mich leise an, weil meine Mitbewohnerin noch schläft. *(En el baño me visto en silencio, porque mi compañera de piso aún duerme.)*  
a. zieht      b. ziehe      c. ziehen      d. ziehst

1. stehe 2. duscht 3. ziehe

#### 5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)



##### a. Im Büro: zu spät gekommen

**Nina (Kollegin):** *Tom, alles gut? Du bist heute spät.*  
*(Tom, ¿todo bien? Hoy llegas tarde.)*

**Tom (Kollege):** *Ja, Entschuldigung. Normalerweise stehe ich täglich um sechs auf, aber heute habe ich lange geträumt.*  
*(Sí, perdón. Normalmente me levanto a las seis todos los días, pero hoy he soñado mucho.)*

**Nina (Kollegin):** *Und dann? Wie ist deine Morgenroutine?*  
*(¿Y después? ¿Cómo es tu rutina de la mañana?)*

**Tom (Kollege):** *Ich dusche, wasche mich, putze mir die Zähne, ziehe mich an und frühstücke schnell.*  
*(Me ducho, me lavo, me cepillo los dientes, me visto y desayuno rápido.)*

1. Warum kommt Tom heute zu spät?
- 

##### b. Mitbewohner: Bad am Morgen

**Laura (Mitbewohnerin):** *Markus, ich brauche morgens länger im Bad: duschen, Haare kämmen und Zähne putzen.*  
*(Markus, por la mañana necesito más tiempo en el baño: ducharme, peinarme y cepillarme los dientes.)*

**Markus (Mitbewohner):** *Okay. Ich stehe auch täglich um sieben auf und rasiere mich kurz.*  
*(Vale. Yo también me levanto todos los días a las siete y me afeito rápido.)*

**Laura (Mitbewohnerin):** *Kannst du heute zuerst frühstücken? Dann bin ich schneller fertig.*  
*(¿Puedes desayunar primero hoy? Entonces termino más rápido.)*

**Markus (Mitbewohner):** *Ja, kein Problem. Ich ziehe mich an und frühstücke zuerst, dann gehst du ins Bad.*  
*(Sí, no hay problema. Me visto y desayuno primero, luego tú vas al baño.)*

1. Was macht Laura morgens im Bad?
-

## 6. Practica en parejas o con tu profesor. (QR: IA+)

1. Du bist neu im Team. In der Kaffeeküche fragt ein Kollege: „Wann stehst du normalerweise auf?“ Antworte kurz und freundlich. (Verwende: aufstehen, um ... Uhr, meistens)



2. Du übernachtet bei einer Freundin / bei einem Freund. Am Morgen ist das Bad besetzt. Sag kurz, was du jetzt machen willst. (Verwende: duschen, gleich, warten)

## 7. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

Hi! Ich bin **Linda**

Ich komme morgen schon um 8:00 ins Büro. Ich stehe um 6:30 auf, **dusche** kurz und **frühstücke** zu Hause.

Wie ist deine **Morgenroutine**? Um wie viel Uhr stehst du auf?

Kannst du morgen auch um 8:00 da sein? Dann trinken wir kurz zusammen Kaffee.



**Escribe una respuesta adecuada:** *Ich stehe um ... Uhr auf. / Dann dusche ich und ziehe mich an. / Morgen kann ich um ... Uhr im Büro sein.*

Verbos importantes	<b>Aufstehen</b> <i>(levantarse)</i>	<b>Duschen</b> <i>(ducharse)</i>	<b>Sich anziehen</b> <i>(ponerse la ropa)</i>	<b>Sich waschen</b> <i>(lavarse)</i>
	Präsens	Präsens	Präsens	Präsens
ich	stehe auf	dusche mich	ziehe mich an	wasche mich
du	stehst auf	duschst dich	ziehst dich an	wäschst dich
er/sie/es	steht auf	duscht sich	zieht sich an	wäscht sich
wir	stehen auf	duschen uns	ziehen uns an	waschen uns
ihr	steht auf	duscht euch	zieht euch an	wascht euch
sie	stehen auf	duschen sich	ziehen sich an	waschen sich