

A1.16 Tägliche Routinen

Rutinas diarias

<https://app.colanguage.com/es/aleman/plan-de-curso/a1/16>



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

1. Diálogo: Morgenroutine

- Matthias:** Wie schaffst du es, so früh zur Arbeit zu kommen und trotzdem so fit zu sein?

(¿Cómo consigues llegar tan temprano al trabajo y aun así estar tan en forma?)
- Linda:** Meine Morgenroutine hilft mir sehr dabei. Mein Tag startet jeden Tag gleich und deswegen habe ich jeden Tag Energie.

(Mi rutina de la mañana me ayuda mucho. Mi día comienza siempre igual y por eso tengo energía todos los días.)
- Matthias:** Willst du deine Morgenroutine mit mir teilen? Mir fällt es sehr schwer, morgens aufzustehen.

(¿Quieres compartir tu rutina de la mañana conmigo? Me cuesta mucho levantarme.)
- Linda:** Okay. Das Wichtigste ist: aufstehen, wenn der Wecker klingelt. Niemals auf die Snooze-Taste drücken.

(Está bien. Lo más importante es levantarse cuando suena el despertador. Nunca pulsar el botón de posponer.)
- 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. Mein Körper muss das Sonnenlicht spüren, um zu wissen, dass der Tag jetzt losgeht.

(Para despertarme de verdad. Mi cuerpo tiene que sentir la luz del sol para saber que el día ha empezado.)
- Matthias:** Und das alles machst du täglich?

(¿Y todo eso lo haces a diario?)
- Linda:** Ja, das mache ich jeden Tag. Manchmal frühstücke ich noch, aber oft esse ich meine erste Mahlzeit erst um zwölf.

(Sí, lo hago todos los días. A veces desayuno, pero muchas veces no tomo la primera comida hasta las doce.)

1. Was ist für Linda am wichtigsten am Morgen?

a. Sie putzt sich zuerst die Zähne.

a. Sie steht sofort auf, wenn der Wecker klingelt.

c. Sie frühstückt ein großes Frühstück.

d. Sie schaut zuerst Fernsehen.
2. Was macht Linda direkt nach dem Aufstehen?

a. Sie macht erst einen Mittagsschlaf.

a. Sie wäscht ihr Gesicht mit kaltem Wasser.

c. Sie duscht eine Stunde.

d. Sie geht sofort zur Arbeit.

2. Gramática: Verbos reflexivos

Los verbos reflexivos usan un pronombre reflexivo.



1. Los pronombres reflexivos se ajustan según la persona y el número.
2. El pronombre reflexivo en dativo se utiliza cuando el sujeto realiza una acción sobre sí mismo y le sigue un objeto indirecto. Por ejemplo: Ich wasche mir **die Hände**

Person	Konjugation	Reflexives Pronomen Akkusativ	Reflexives Pronomen Dativ
Ich	freue (alegrar/alegrarse — me alegre)	mich (me)	mir (me — dativo)
Du	freust (alegras/te alegras)	dich (te)	dir (te — dativo)
Er/Sie/Es	freut (alegra/se alegre)	sich (se)	sich (se — dativo)
Wir	freuen (alegramos/nos alegramos)	uns (nos)	uns (nos — dativo)
Ihr	freut (alegráis/os alegráis)	euch (os)	euch (os — dativo)
Sie	freuen (alegran/se alegran)	sich (se)	sich (se — dativo)

1. Morgens im Bad wasche ich _____ das Gesicht und putze _____ die Zähne.
a. dir / dir b. mich / mir c. mich / mich d. mir / mir
2. _____ du dich bitte im Schlafzimmer an? Im Bad rasiere ich mich.
a. Zieht b. Ziehst c. Ziehen d. Ziehst du
3. Wir treffen _____ um sieben Uhr und freuen _____ auf den Feierabend vor dem Fernseher.
a. euch / uns b. uns / uns c. euch / euch d. uns / euch
4. Am Wochenende entspanne ich _____ und stehe nicht früh auf.
a. mir b. sich c. dich d. mich
1. mir / mir 2. Ziehst 3. uns / uns 4. mich

3.Ejercicios

1. E-Mail



Has recibido un correo electrónico de una nueva compañera que también trabaja en la oficina, y te pide que le cuentes sobre tu rutina matutina diaria y le des un consejo.

Betreff: **Deine Morgenroutine?**

Hallo,

ich bin **Laura**, ich sitze neu im **Büro** neben dir.

Ich bin morgens immer sehr müde. Ich komme oft zu spät und ich frühstücke fast nie. Das ist nicht gut.

Wie ist dein **Morgen**?

Wann **stehst du auf**?

Was machst du **nach dem Aufstehen**?

Frühstückst du zu Hause oder im Büro?

Ich möchte eine **gute tägliche Routine**. Kannst du mir bitte kurz schreiben, wie dein Morgen aussieht? Vielleicht hast du auch einen kleinen **Tipp** für mich, wie ich schneller **wach** werde.

Viele Grüße

Laura

Escribe una respuesta adecuada: *meine Morgenroutine: / Ich stehe um ... Uhr auf und dann ... / Mein Tipp für dich ist ...*

2. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

1. Ich stehe morgens um sechs Uhr
2. Nach dem Frühstück
3. Abends vor dem Schlafengehen
4. Manchmal sehe ich

- a. ziehe ich mich schnell an.
- b. auf und dusche mich kurz.
- c. nach der Arbeit fern.
- d. putze ich mir die Zähne.

1-b: *Me levanto a las seis de la mañana y me ducho rápidamente.* **2-a:** *Después del desayuno me visto rápido.* **3-d:** *Por la noche, antes de acostarme, me cepillo los dientes.* **4-c:** *A veces veo la televisión después del trabajo.*

3. Elige la solución correcta

1. Ich

(Me levanto todas las mañanas a las siete para comenzar mi día.)

jeden Morgen um sieben Uhr auf, um meinen Tag zu beginnen.

- a. stehst b. stehen c. steht d. stehe

2. Nach dem Aufstehen

(Después de levantarme, me ducho rápido para sentirme fresco.)

ich mich schnell, damit ich frisch bin.

- a. dusche b. duschen c. duscht d. duschst

3. Ich

(Me visto y me peino antes de desayunar.)

mich an und kämme mir die Haare, bevor ich frühstücke.

- a. ziehst b. zieht c. ziehe d. ziehen

4. Bevor ich zur Arbeit gehe,

(Antes de ir al trabajo, me lavo bien las manos.)

ich mir die Hände gründlich.

- a. wascht b. waschen c. waschst d. wasche

1. stehe 2. dusche 3. ziehe 4. wasche

4. Completa los diálogos

a. Morgendliche Routine vor der Arbeit

Anna: Guten Morgen, Markus! Wie ist deine Morgenroutine, bevor du zur Arbeit gehst?

(¡Buenos días, Markus! ¿Cómo es tu rutina matutina antes de ir a trabajar?)

Markus: 1. _____

(¡Buenos días, Anna! Me levanto a las seis, luego me ducho y me visto. Después desayuno rápido y me cepillo los dientes.)

Anna: Das klingt gut. Ich stehe auch früh auf, aber ich rasiere mich immer gründlich und kämme meine Haare, bevor ich frühstücke.

(Suena bien. Yo también me levanto temprano, pero siempre me afeito bien y me peino antes de desayunar.)

Markus: 2. _____

(¡Interesante! A veces miro un poco la televisión si tengo tiempo, pero la mayoría de las veces sigo soñando con las próximas vacaciones.)

b. Gespräch über Morgenrituale zu Hause

Julia: Guten Morgen, Thomas. Heute beim Duschen habe ich überlegt, wie verschieden unsere Morgenroutinen sind.

(Buenos días, Thomas. Hoy mientras me duchaba pensé en lo diferentes que son nuestras rutinas matutinas.)

Thomas: 3. _____

(Sí, yo siempre me levanto temprano, primero me lavo, luego me visto y me cepillo los dientes.)

Julia: Ich frühstücke zuerst und kämme danach meine Haare. Manchmal träume ich vor dem Frühstück noch ein bisschen.

(Yo desayuno primero y después me peino. A veces sueño un poco antes del desayuno.)

Thomas: 4. _____

(Eso suena cómodo. Pero yo tengo que ser rápido porque tengo que ir pronto al trabajo.)

1. Guten Morgen, Anna! Ich stehe um sechs Uhr auf, dusche dann und ziehe mich an. Danach frühstücke ich schnell und putze mir die Zähne. 2. Interessant! Manchmal schaue ich kurz fern, wenn ich Zeit habe, aber meistens träume ich noch vom nächsten Urlaub. 3. Ja, ich stehe immer früh auf, wasche mich zuerst, dann ziehe ich mich an und putze meine Zähne. 4. Das

klingt gemütlich. Ich muss aber schnell sein, weil ich früh zur Arbeit muss.

5. Practica en parejas o con tu profesor.

1. Ein Kollege fragt Sie morgens im Büro, wie Sie normalerweise aufstehen und sich auf den Arbeitstag vorbereiten. Antworten Sie mit Informationen über Ihre Morgenroutine. (Verwenden Sie ‚aufstehen‘, ‚sich waschen‘, ‚frühstücken‘)

Ich stehe normalerweise _____

2. Sie unterhalten sich mit einem Freund über Ihre täglichen Gewohnheiten. Beschreiben Sie, wie Sie sich morgens fertig machen, besonders wie Sie Ihre Haare kämmen und sich anziehen. (Verwenden Sie ‚sich die Haare kämmen‘, ‚sich anziehen‘)

Ich kämme mir _____

3. Sie erklären einer neuen Kollegin, was Sie jeden Tag tun, bevor Sie das Haus verlassen. Berichten Sie, wie Sie sich die Zähne putzen und sich rasieren (wenn nötig). (Verwenden Sie ‚sich die Zähne putzen‘, ‚sich rasieren‘)

Ich putze mir _____

4. Sie sprechen mit dem Nachbarn über Ihre abendliche Routine. Erklären Sie, wie Sie sich vor dem Schlafengehen waschen und manchmal fernsehen. (Verwenden Sie ‚sich waschen‘, ‚fernsehen‘)

Ich wasche mich _____

5. Ein Freund fragt Sie, ob Sie manchmal ungewöhnliche Träume haben und was Sie abends machen, bevor Sie schlafen gehen. Sagen Sie etwas über Ihre Träume und Ihre Routine vor dem Schlafen. (Verwenden Sie ‚träumen‘, ‚sich waschen‘)

Manchmal träume ich _____

6. Escriba 4 o 5 frases sobre su propia rutina matutina en un día laboral o de estudio.

Unter der Woche stehe ich um ... auf. / Zuerst ..., dann ... / Danach ziehe ich mich an und ... / Am Wochenende ist meine Routine anders: ...

4. Verbos importantes

	Aufstehen	Duschen	Sich anziehen
ich	stehe auf	dusche mich	ziehe mich an
du	stehst auf	duschst dich	ziehst dich an
er/sie/es	steht auf	duscht sich	zieht sich an
wir	stehen auf	duschen uns	ziehen uns an
ihr	steht auf	duscht euch	zieht euch an
sie	stehen auf	duschen sich	ziehen sich an
	Sich waschen		
ich	wasche mich		
du	wäschst dich		
er/sie/es	wäscht sich		
wir	waschen uns		
ihr	wascht euch		
sie	waschen sich		