



A1.16 Tägliche Routinen

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

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

1. Diálogo: Linda und Matthias: Morgens fit bei der Arbeit

- 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?
 - a. Sie trinkt zuerst zwei Kaffee.
 - b. Sie sieht zuerst fern.
 - c. Sie duscht sofort kalt.
 - d. Sie steht sofort auf, wenn der Wecker klingelt.
2. Warum geht Linda nach dem Anziehen auf den Balkon?
 - 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.
 a. dich b. sich c. mir d. mich
2. Du putzt _____ jeden Morgen die Zähne.
 a. dein b. dir c. dich d. mich
3. Er kämmt _____ vor der Arbeit die Haare.
 a. mir b. sich c. sein d. ihn
4. Wir ziehen _____ schnell an und gehen dann zur U-Bahn.
 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.

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

Rellena los huecos: putzen, auf, Frühstücken, 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 _____ möchte, kann die Dusche im 2. Stock nutzen. Bitte bringen Sie ein eigenes Handtuch mit. In der Küche stehen Kaffee und Wasser bereit. _____ Sie bitte nur in der Küche.

Viele Kolleginnen und Kollegen kommen mit dem Fahrrad und _____ deshalb früh _____. Vor der Arbeit _____ sie sich, _____ sich die Zähne und _____ sich an. Wenn Sie sich im Bad _____ 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.

3. Escucha los fragmentos de audio y elige la solución correcta.



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

4. Elige la solución correcta

1. Unter der Woche _____ ich um 6:30 Uhr auf. *(Entre semana me levanto a las 6:30.)*
a. steht b. stehen c. stehst d. stehe
2. Vor der Arbeit _____ er schnell. *(Antes del trabajo, él se ducha rápido.)*
a. dusche b. duschst c. duscht d. duschen
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. ziehen c. ziehe d. ziehst

1. stehe 2. duscht 3. ziehe

5. Juego de roles: Completa los diálogos



a. Im Büro: zu spät gekommen

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

Tom (Kollege): 1. _____

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

Tom (Kollege): 2. _____

b. Mitbewohner: Bad am Morgen

Laura 3. _____
(Mitbewohnerin):

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

Laura 4. _____
(Mitbewohnerin):

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

Respuestas de ejemplo:

1. Ja, Entschuldigung. Normalerweise stehe ich täglich um sechs auf, aber heute habe ich lange geträumt. 2. Ich dusche, wasche mich, putze mir die Zähne, ziehe mich an und frühstücke schnell. 3. Markus, ich brauche morgens länger im Bad: duschen, Haare kämmen und Zähne putzen. 4. Kannst du heute zuerst frühstücken? Dann bin ich schneller fertig.

6. Practica en parejas o con tu profesor.

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. WhatsApp

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	Aufstehen <i>(levantarse)</i>	Duschen <i>(ducharse)</i>	Sich anziehen <i>(ponerse la ropa)</i>	Sich waschen <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