



A1.16 Rutinas diarias

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

A diario

El día a día

El horario

Tener tiempo

Acostarse

Bañarse

Despertarse

Desayunar

Cenar

Ducharse

Lavarse

Levantarse

Peinarse

Vestirse

Dormir

Hacer

Soñar

1. Diálogo: Lucas tiene una rutina diaria sencilla: trabaja de día, descansa por la tarde y cena con su familia. (QR: Audio)



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 al empezar 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. Me ducho, me visto y desayuno una tostada y café.

Sara: ¡Uf! 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: Sí, es verdad. ¿Qué haces después del trabajo?

Lucas: Descanso. Ceno con mi familia a las nueve, me pongo cómodo, veo la tele y a las once me acuesto.

1. ¿A qué hora se levanta Lucas?

- a. A las seis
- b. A las once
- c. A las nueve
- d. A las ocho

2. ¿Qué hace Lucas después del trabajo?

- a. Se ducha y se viste para ir al trabajo
- b. Casi nunca desayuna
- c. Se acuesta a las nueve
- d. Descansa y luego cena con su familia

1-a 2-d



2. Gramática: Verbos y pronombres reflexivos

Los pronombres reflexivos se utilizan con verbos reflexivos para indicar que el sujeto realiza y recibe la acción.

1. El pronombre personal se omite cuando usamos pronombres reflexivos.
2. El pronombre reflexivo en español se conjuga.
3. Si el verbo es reflexivo, al infinitivo añadimos la terminación "-se" al final.

	Verbo lavarse	Verbo levantarse
Yo	Me lavo	Me levanto
Tú	Te lavas	Te levantas
Él/Ella/Usted	Se lava	Se levanta
Nosotros/Nosotras	Nos lavamos	Nos levantamos
Vosotros/Vosotras	Os laváis	Os levantáis
Ellos/Ellas/Ustedes	Se lavan	Se levantan

El pronombre "se" es igual para la tercera persona de singular y plural.

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. Ejercicios

1. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1. Entre semana me levanto | a. con calma porque tengo tiempo. |
| 2. Normalmente me ducho | b. muy tarde y hace ruido. |
| 3. A diario mi compañero de piso se acuesta | c. antes de desayunar con mi familia. |
| 4. Los domingos me baño | d. a las seis para ir a trabajar. |



1-d: Entre semana me levanto a las seis para ir a trabajar. **2-c:** Normalmente me ducho antes de desayunar con mi familia.
3-b: A diario mi compañero de piso se acuesta muy tarde y hace ruido. **4-a:** Los domingos me baño con calma porque tengo tiempo.



2. Horario del gimnasio "Vida Activa" (QR: Audio)

Rellena los huecos: relajarse, levantan, cenar, a diario, día a día

En el gimnasio "Vida Activa" muchas personas vienen a hacer ejercicio (1) _____. El gimnasio abre a las 7 de la mañana. Muchas personas se (2) _____ temprano, se duchan en casa y después vienen al gimnasio antes del trabajo; otras prefieren venir por la tarde, después de trabajar.

De lunes a viernes hay una clase de estiramientos a las 8. A las 19 hay una clase de yoga para (3) _____ después del (4) _____. El sábado abre solo por la mañana. El domingo está cerrado: es un día para descansar, estar en casa y (5) _____ tranquilo con la familia o con amigos.

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



- ¿Qué hace la mujer después de levantarse?
 - Cena con sus compañeros de trabajo.
 - Se ducha y se pone la ropa.
 - Se acuesta otra vez en la cama.
- ¿Cómo es el domingo para este hombre?
 - Un día con deporte temprano por la mañana.
 - Un día muy relajado, sin plan fijo.
 - Un día con mucho trabajo en la oficina.

4. Elige la solución correcta

- Entre semana me _____ a las siete y media y luego me ducho rápidamente.
a. se levanto b. levantas c. levanto d. levantan
 - Después de ducharme, me visto y me _____ la cara antes de desayunar.
a. lavo b. lavamos c. se lavo d. lava
 - Los fines de semana nos _____ tarde y nos duchamos con calma.
a. levantan b. levantamos c. se levantamos d. levantáis
1. levanto 2. lavo 3. levantamos



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

a. Compañeros comparan su rutina

- Compañera** *Diego, ¿a qué hora te despiertas a diario para venir a la oficina?*
- Laura:**
- Compañero** *Me despierto a las siete y media y me levanto rápido; no tengo mucho tiempo por la mañana.*
- Diego:**
- Compañera** *Yo me levanto a las siete, me ducho, me visto y desayuno con calma en casa.*
- Laura:**
- Compañero** *Qué bien, yo casi nunca desayuno; en mi día a día no tengo tiempo.*
- Diego:**

- ¿A qué hora te despiertas a diario?
-

b. Piso y horarios por la noche

- Compañera de piso Marta:** *Javier, entre semana ceno a las nueve y me acuesto a las once; intento dormir ocho horas.*
- Compañero de piso Javier:** *Yo ceno más tarde, a las diez y media, y sueño poco; normalmente duermo solo cinco horas.*
- Compañera de piso Marta:** *Entonces estás siempre cansado; ese horario no ayuda en el trabajo.*
- Compañero de piso Javier:** *Sí, tienes razón; quiero cambiar mi rutina diaria y acostarme antes.*

- ¿A qué hora cenas normalmente entre semana?
-

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

1. Hablas con un compañero de trabajo en la pausa del café. Él te pregunta: «¿Cómo es tu mañana normal antes de trabajar?». Explica a qué hora te levantas y qué haces primero. (Usa: el horario, levantarse, ducharse)



2. Estás en casa de una amiga española. Ella prepara el desayuno y te pregunta: «¿Tú desayunas mucho o poco? ¿Qué haces normalmente por la mañana?». Explica tu rutina de desayuno. (Usa: desayunar, el café, a diario)

7. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

Hola, soy **Lucía**, tu compañera nueva del trabajo

Quiero organizar mejor mi **día a día** y tengo curiosidad: ¿cómo es tu **rutina diaria**?

Por ejemplo: ¿a qué hora **te despiertas**? ¿**Desayunas** en casa o en la oficina? ¿A qué hora **cenas** y **te acuestas** normalmente?

Yo me despierto a las 6:30, me **ducho**, **desayuno** café y tostadas y voy a la oficina en metro.

Cuéntame un poco tu horario de lunes a viernes



Escribe una respuesta adecuada: *Yo me despierto a las ... / Normalmente desayuno/ceno a las ... / Después del trabajo ...*

Verbos importantes

	Levantarse (<i>levantarse</i>)	Ducharse (<i> ducharse</i>)	Lavarse (<i>lavarse</i>)
yo	Presente me levanto	Presente me ducho	Presente 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