

A1.16 Rutinas diarias

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



A diario	Ducharse
El día a día	Dormir
El horario	Hacer
Tener tiempo	Lavarse
Acostarse	Levantarse
Bañarse	Peinarse
Despertarse	Soñar
Desayunar	Vestirse
Cenar	

1. Diálogo: 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.

1. ¿Cómo se siente Sara en su trabajo nuevo?
 - a. Aburrida porque no tiene nada que hacer.
 - b. Muy segura, todo es fácil para ella.
 - c. Muy enfadada con sus compañeros.
 - d. Un poco perdida, todavía se está adaptando.
2. ¿A qué hora se levanta Lucas normalmente?
 - a. A las once de la noche.
 - b. A las cinco de la mañana.
 - c. A las seis de la mañana.
 - d. A las nueve de la mañana.

1-d 2-c

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

1. WhatsApp



Recibes un mensaje de WhatsApp de tu compañero de trabajo Miguel, que también es extranjero, y te pide que le cuentes tu rutina diaria para organizar mejor una reunión por la mañana. Respóndele.

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

Escribe una respuesta adecuada: *Hola Miguel, gracias por tu mensaje. / Por la mañana me despierto a las... / Normalmente ceno a las... y me acuesto a las...*

2. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- | | |
|--|--|
| 1. Cada mañana me levanto | a. desayunar antes de salir para la oficina. |
| 2. Despues 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: *Cada mañana me levanto a las siete en punto.* **2-c:** *Despues de ducharme, siempre me cepillo los dientes con cuidado.*

3-b: *Normalmente ceno con mis compañeros de trabajo a las ocho de la noche.* **4-a:** *En mi rutina diaria, suelo desayunar antes de salir para la oficina.*

3. Elige la solución correcta

1. Yo _____ a las siete de la mañana para empezar el día con energía.
a. te levantas b. me levanto c. se levanta d. nos levantamos
2. Después, _____ rápido antes de desayunar en casa.
a. nos duchamos b. me ducho c. se ducha d. te duchas
3. Luego, _____ los dientes para sentirme fresco todo el día.
a. nos lavamos b. se lava c. te lavas d. me lavo
4. Por la noche, _____ temprano para dormir 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. Completa los diálogos

a. Conversación sobre la rutina diaria en casa

Carlos: *Normalmente me despierto a las siete y luego me ducho rápido.*

Ana: 1. _____

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

Ana: 2. _____

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

5. Practica en parejas o con tu profesor.

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. Escribe 5 o 6 frases sobre tu rutina diaria: ¿a qué hora te despiertas y te acuestas y qué haces durante el día?

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

4. Verbos importantes

	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