



## A1.16 Rutinas diarias

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

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

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

**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.

- ¿A qué hora se levanta Lucas?
  - A las ocho
  - A las nueve
  - A las seis
  - A las once
- ¿Qué hace Lucas después del trabajo?
  - Descansa y luego cena con su familia
  - Se ducha y se viste para ir al trabajo
  - Casi nunca desayuna
  - Se acuesta a las nueve

1-c 2-a



## 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.

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

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.

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| a. Entre semana me levanto                  | 1. con calma porque tengo tiempo.     |
| b. Normalmente me ducho                     | 2. muy tarde y hace ruido.            |
| c. A diario mi compañero de piso se acuesta | 3. antes de desayunar con mi familia. |
| d. Los domingos me baño                     | 4. 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" (Audio disponible en la aplicación)

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

En el gimnasio "Vida Activa" muchas personas vienen a hacer ejercicio \_\_\_\_\_. El gimnasio abre a las 7 de la mañana. Muchas personas se \_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_ después del \_\_\_\_\_. El sábado abre solo por la mañana. El domingo está cerrado: es un día para descansar, estar en casa y \_\_\_\_\_ tranquilo con la familia o con amigos.

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

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



#### 4. Elige la solución correcta

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

1. levanto 2. lavo 3. levantamos

## 5. Juego de roles: Completa los diálogos



### a. Compañeros comparan su rutina

**Compañera** *Diego, ¿a qué hora te despiertas a diario para venir a la oficina?*

**Laura:**

**Compañero** 1. \_\_\_\_\_

**Diego:**

**Compañera** *Yo me levanto a las siete, me ducho, me visto y desayuno con calma en casa.*

**Laura:**

**Compañero** 2. \_\_\_\_\_

**Diego:**

### b. Piso y horarios por la noche

**Compañera de piso Marta:** 3. \_\_\_\_\_

**Compañero de piso Javier:** *Yo cenó más tarde, a las diez y media, y sueño poco; normalmente duermo solo cinco horas.*

**Compañera de piso Marta:** 4. \_\_\_\_\_

**Compañero de piso Javier:** *Sí, tienes razón; quiero cambiar mi rutina diaria y acostarme antes.*

### Respuestas de ejemplo:

1. Me despierto a las siete y media y me levanto rápido; no tengo mucho tiempo por la mañana. 2. Qué bien, yo casi nunca desayuno; en mi día a día no tengo tiempo. 3. Javier, entre semana cenó a las nueve y me acuesto a las once; intento dormir ocho horas. 4. Entonces estás siempre cansado; ese horario no ayuda en el trabajo.

## 6. Practica en parejas o con tu profesor.

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. WhatsApp

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

	<b>Levantarse</b> ( <i>levantarse</i> )	<b>Ducharse</b> ( <i> ducharse</i> )	<b>Lavarse</b> ( <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