

A1.16 Routine quotidiane

Rutinas diarias

https://app.colanguage.com/es/italiano/plan-de-curso/a1/16



<b>Quotidiano</b>	(Diario)	<b>Alzarsi</b>	(Levantarse)
<b>L'orario</b>	(El horario)	<b>Lavarsi</b>	(Lavarse)
<b>La vita</b>	(La vida)	<b>Fare la doccia</b>	(Ducharse)
<b>La colazione</b>	(El desayuno)	<b>Radersi</b>	(Afeitarse)
<b>Il pranzo</b>	(El almuerzo)	<b>Pettinarsi</b>	(Peinarse)
<b>La cena</b>	(La cena)	<b>Vestirsi</b>	(Vestirse)
<b>Svegliarsi</b>	(Despertarse)		

1. Diálogo: Abitudini del mattino

- Davide:** Stamattina mi sono alzato tardi e ho dimenticato il caffè.

(Esta mañana me levanté tarde y olvidé el café.)
- Giulia:** Cavolo! Le mattine sono sempre difficili. A che ora ti svegli di solito?

(¡Vaya! Las mañanas siempre son difíciles. ¿A qué hora te despiertas normalmente?)
- Davide:** Di solito mi sveglio alle sette e un quarto e mi vesto subito.

(Normalmente me despierto a las siete y cuarto y me visto enseguida.)
- Giulia:** Io mi alzo un po' prima per evitare il traffico.

(Yo me levanto un poco antes para evitar el tráfico.)
- Davide:** Fai bene, io invece arrivo sempre all'ultimo minuto.

(Tienes razón, yo en cambio siempre llego en el último minuto.)
- Giulia:** E hai abbastanza tempo per prepararti o fai tutto di fretta?

(¿Y tienes suficiente tiempo para prepararte o lo haces todo deprisa?)
- Davide:** Quasi mai. Faccio tutto di corsa! Tu riesci a prepararti con calma?

(Casi nunca. ¡Hago todo corriendo! ¿Tú consigues prepararte con calma?)
- Giulia:** Sì, riesco a fare tutto, anche prendermi cura dei miei capelli, ma poi corro per non fare tardi.

(Sí, consigo hacer todo, incluso cuidar mi cabello, pero luego corro para no llegar tarde.)
- Davide:** Io mi lavo i denti, mi rado e faccio appena in tempo a prendere un caffè.

(Me lavo los dientes, me afeito y apenas tengo tiempo para tomar un café.)
- Giulia:** Però almeno arrivi puntuale.

(Pero al menos llegas puntual.)
- Davide:** Sì, anche se la mia routine mattutina è sempre un po' frenetica.

(Sí, aunque mi rutina matutina siempre es un poco frenética.)

1. Leggi il dialogo. Perché la mattina è difficile per Davide?
- a. Perché si alza tardi e dimentica il caffè

b. Perché ha troppo tempo per prepararsi

c. Perché fa colazione al bar con i colleghi

d. Perché si sveglia sempre alle sei in punto

2. A che ora si sveglia di solito Davide?

a. Alle otto e mezza

b. A mezzogiorno

c. Alle sette e un quarto

d. Alle sei e un quarto

1-a 2-c

## 2. Gramática: Los verbos reflexivos

Un verbo se considera reflexivo si el sujeto y el objeto de una oración coinciden.



1. Los verbos reflexivos terminan en -si en infinitivo.

2. El pronombre reflexivo se conjuga y va delante del verbo.

### Verbo Svegliarsi (Verbo despertarse)

Io mi sveglio (*Yo me despierto*)

Tu ti svegli (*Tú te despiertas*)

Lui/lei si sveglia (*Él/ella se despierta*)

Noi ci svegliamo (*Nosotros nos despertamos*)

Voi vi svegliate (*Vosotros os despertáis*)

Loro si svegliano (*Ellos se despiertan*)

### Verbo Vestirsi (Verbo vestirse)

Io mi vesto (*Yo me visto*)

Tu ti vesti (*Tú te vistes*)

Lui/ lei si veste (*Él/ella se viste*)

Noi ci vestiamo (*Nosotros nos vestimos*)

Voi vi vestite (*Vosotros os vestís*)

Loro si vestono (*Ellos se visten*)

1. Di solito io \_\_\_\_\_ alle sei per fare colazione con calma.

a. sveglio

b. mi svegliare

c. mi sveglio

d. mi sveglia

2. Tu \_\_\_\_\_ in bagno e poi vai subito al lavoro, giusto?

a. ti vesti

b. ti veste

c. si vesti

d. ti vestiti

3. Noi \_\_\_\_\_ tardi la domenica e facciamo una lunga colazione.

a. ci svegliano

b. ci svegliate

c. si svegliamo

d. ci svegliamo

4. \_\_\_\_\_ domani alle otto: vi vestite prima di uscire per venire in ufficio?

a. Ci vedete

b. Ci vediamo

c. Vi vediamo

d. Si vediamo

1. mi sveglio 2. ti vesti 3. ci svegliamo 4. Ci vediamo

### 3.Ejercicios

#### 1. WhatsApp



Ciao Marco — grazie per il messaggio. Di mattina di solito mi alzo verso le 7:00, faccio colazione e controllo le email e i messaggi fino alle 8:00. Alle 8:15 esco di casa per arrivare in ufficio intorno alle 8:45; se devo partecipare a riunioni online cerco di farmi trovare pronto già alle 8:30. Sono disponibile per un incontro oggi pomeriggio dopo le 15:00 oppure domani mattina dalle 9:00 alle 11:00. Dimmi tu quale orario ti va meglio e se preferisci vederci di persona o collegarci in videochiamata.

**Marco** (collega, lavora con te in ufficio a Milano) ti scrive su WhatsApp:

Ciao!

da **lunedì** iniziamo il nuovo **orario** in ufficio e vorrei organizzare una piccola riunione al mattino.

Io di solito **mi sveglio** alle sette, **mi alzo**, **faccio la doccia** e poi prendo **la colazione** con un caffè e un cornetto. Dopo **mi vesto** e **esco di casa** verso le otto meno un quarto. Arrivo in ufficio alle otto e mezza.

Tu come fai? A che ora **ti svegli** la mattina? Fai **colazione** a casa o in ufficio? A che ora arrivi di solito?

Così capisco se facciamo la riunione alle otto e mezza o alle nove.

Fammi sapere, grazie!

Marco

**Escribe una respuesta adecuada:** *Ciao Marco, grazie per il messaggio. / Di solito mi sveglio alle... / Per me va bene la riunione alle...*

#### 2. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- |                               |                                  |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 1. Mi sveglio sempre          | a. alle sette di mattina.        |
| 2. Dopo la colazione,         | b. mi vesto velocemente.         |
| 3. Durante la pausa pranzo,   | c. mi lavo i denti con cura.     |
| 4. La sera, prima di dormire, | d. faccio una breve passeggiata. |

**1-a:** *Siempre me despierto a las siete de la mañana.* **2-b:** *Después del desayuno, me visto rápido.* **3-d:** *Durante la pausa para comer, hago una breve caminata.* **4-c:** *Por la noche, antes de dormir, me lavo los dientes con cuidado.*

#### 3. Elige la solución correcta

1. Ogni mattina \_\_\_\_\_ sveglio alle sette per prepararmi per il lavoro.

*(Cada mañana me despierto a las siete para prepararme para el trabajo.)*

- a. si      b. mi      c. ti      d. ci

2. Dopo essermi svegliato, \_\_\_\_\_ vesto  
rapidamente perché ho poco tempo. *(Después de despertarme, me visto rápido porque tengo poco tiempo.)*  
a. ti      b. mi      c. si      d. vi
3. Tu \_\_\_\_\_ svegli sempre presto per fare  
colazione con calma. *(Tú siempre te despiertas temprano para desayunar con calma.)*  
a. mi      b. ci      c. si      d. ti
4. La sera, \_\_\_\_\_ vestiamo in modo comodo per  
la cena in famiglia. *(Por la noche, nos vestimos cómodamente para la cena en familia.)*  
a. ci      b. mi      c. ti      d. si

1. mi 2. mi 3. ti 4. ci

## 4. Completa los diálogos

### a. Colleghi discutono orari di lavoro

- Marco:** *Ciao Lucia, a che ora ti svegli di solito per andare in ufficio?* *(Hola Lucia, ¿a qué hora sueles despertarte para ir a la oficina?)*
- Lucia:** 1. \_\_\_\_\_ *(Normalmente a las siete, luego me ducho y desayuno.)*
- Marco:** *Anch'io! Però mi piace prendermi un po' di tempo per pettinarmi bene prima di uscire.* *(¡Yo también! Pero me gusta tomarme un poco de tiempo para peinarme bien antes de salir.)*
- Lucia:** 2. \_\_\_\_\_ *(Entiendo, yo prefiero arreglarme rápido y hacer la pausa para almorzar a las doce.)*

### b. Organizzare la giornata dopo il lavoro

- Giulia:** *Paolo, hai già deciso a che ora facciamo la cena stasera?* *(Paolo, ¿ya decidiste a qué hora cenamos esta noche?)*
- Paolo:** 3. \_\_\_\_\_ *(Pensaba alrededor de las ocho, así podemos prepararnos con calma, tal vez después de una ducha.)*
- Giulia:** *Sì, è una buona idea. Di solito dopo cena mi piace rilassarmi un po' e andare a letto presto.* *(Sí, es una buena idea. Normalmente después de cenar me gusta relajarme un poco e irme a la cama temprano.)*
- Paolo:** 4. \_\_\_\_\_ *(Yo también. Esta noche, quizás mañana podamos levantarnos sin prisa.)*

1. Di solito alle sette, poi faccio la doccia e la colazione. 2. Capisco, io preferisco prepararmi velocemente e fare la pausa pranzo alle dodici. 3. Pensavo verso le otto, così possiamo prepararci con calma, magari dopo una doccia. 4. Anch'io. Stasera magari domani possiamo svegliarci senza fretta.

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

1. Il tuo collega ti chiede come inizi la tua giornata. Rispondi parlando delle tue abitudini mattutine (usa: alzarsi, fare la doccia, lavarsi).

Di solito mi alzo \_\_\_\_\_

2. Sei a tavola con amici e ti chiedono cosa mangi a colazione di solito. Descrivi brevemente le tue abitudini (usa: la colazione, il pane, il caffè).

Per colazione mangio \_\_\_\_\_

3. Devi spiegare a un collega qual è l'orario del pranzo nella tua azienda o in Italia. Usa tempi semplici e parole comuni (usa: il pranzo, l'orario, di solito).

Il pranzo è \_\_\_\_\_

4. Parla della tua routine serale a un amico che vuole sapere come ti prepari per la cena e la sera (usa: la cena, lavarsi, vestirsi).

Per la cena io \_\_\_\_\_

5. Un amico ti chiede come ti prepari la mattina prima di uscire. Spiega le tue abitudini, come pettinarti o raderti se necessario (usa: pettinarsi, radersi, svegliarsi).

Quando mi sveglio \_\_\_\_\_

6. Escribe 4 o 5 frases sobre tu rutina cotidiana de la mañana o de la noche.

Di solito mi sveglio alle ... / Dopo mi lavo i denti e... / Poi faccio la colazione con... / La mia routine quotidiana è...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Verbos importantes

	Svegliarsi	Vestirsi
io	mi sveglio	mi vesto
tu	ti svegli	ti vesti
lui/lei	si sveglia	si veste
noi	ci svegliamo	ci vestiamo
voi	vi svegliate	vi vestite
loro	si svegliano	si vestono