

## A1.16 Routine quotidiane



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

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

### 1. Diálogo: Giulia e Davide parlano della loro routine mattutina prima del lavoro (QR: Audio)



- Davide:** Stamattina mi sono alzato tardi e ho dimenticato il caffè. *(Esta mañana me he levantado tarde y he olvidado el café.)*
- Giulia:** Cavolo! Le mattine sono sempre difficili! A che ora ti svegli di solito? *(¡Caramba! ¡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. *(Haces bien; 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 haces todo deprisa?)*
- Davide:** Quasi mai! Faccio tutto di corsa! Tu riesci a prepararti con calma? *(¡Casi nunca! ¡Hago todo a toda prisa! ¿Tú consigues prepararte con calma?)*
- Giulia:** Riesco a fare tutto, anche a prendermi cura dei capelli, ma poi corro per non fare tardi. *(Consigo hacerlo todo, incluso cuidar mi pelo, pero luego corro para no llegar tarde.)*
- Davide:** Io mi lavo i denti, mi rado e riesco appena a prendere un caffè. *(Yo me lavo los dientes, me afeito y apenas consigo tomarme 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. A che ora si sveglia di solito Davide? *(¿A qué hora se despierta normalmente Davide?)*
  - a. Alle sette in punto.
  - b. Alle sette e un quarto.
  - c. Alle sei e mezza.
  - d. Alle otto.
2. Perché Giulia si alza un po' prima? *(¿Por qué Giulia se levanta un poco antes?)*
  - a. Per andare a cena presto.
  - b. Per fare la doccia due volte.
  - c. Per evitare il traffico.
  - d. Per fare una colazione molto lunga.

1-b 2-c



## 2. Gramática: Los verbos reflexivos

Un verbo se considera reflexivo cuando el sujeto y el objeto de una frase coinciden.

1. Los verbos reflexivos terminan en -si en el infinitivo.
2. El pronombre reflexivo se conjuga y va delante del verbo.

### Verbo Svegliarsi (Verbo despertarse)

Io mi sveglio

Tu ti svegli

Lui/lei si sveglia

Noi ci svegliamo

Voi vi svegliate

Loro si svegliano

### Verbo Vestirsi (Verbo vestirse)

Io mi vesto

Tu ti vesti

Lui/ lei si veste

Noi ci vestiamo

Voi vi vestite

Loro si vestono

Algunos verbos reflexivos pueden tener un valor recíproco. Ejemplo: "Ci vediamo domani!" (¡Nos vemos mañana!).

1. Di solito io \_\_\_\_\_ alle sei per fare colazione con calma. (*Normalmente me despierto a las seis para desayunar con calma.*)  
 a. sveglio    b. mi svegliare    c. mi sveglio    d. mi sveglia
2. Tu \_\_\_\_\_ in bagno e poi vai subito al lavoro, giusto? (*Tú te vistes en el baño y luego vas enseguida al trabajo, ¿verdad?*)  
 a. ti vesti    b. ti veste    c. si vesti    d. ti vestiti
3. Noi \_\_\_\_\_ tardi la domenica e facciamo una lunga colazione. (*Nosotros nos despertamos tarde los domingos y hacemos un desayuno largo.*)  
 a. ci svegliamo    b. ci svegliate    c. si svegliamo    d. ci svegliamo
4. \_\_\_\_\_ domani alle otto: vi vestite prima di uscire per venire in ufficio? (*Nos vemos mañana a las ocho: ¿os vestís antes de salir para venir a la oficina?*)  
 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. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| 1. La mattina mi sveglio          | a. alle sette per andare al lavoro.    |
| 2. Dopo che mi alzo,              | b. faccio subito la doccia.            |
| 3. Di solito mi vesto             | c. tardi, con molta calma.             |
| 4. Nel weekend facciamo colazione | d. velocemente perché sono in ritardo. |

**1-a:** Por la mañana me despierto a las siete para ir al trabajo. **2-b:** Después de levantarme, me ducho enseguida. **3-d:** Normalmente me visto rápidamente porque llego tarde. **4-c:** El fin de semana desayunamos tarde, con mucha calma.



#### 2. Artículo de blog: "Mi día en Italia" (QR: Audio)

**Rellena los huecos:** insalata, lavo, doccia, vesto, ceno, colazione, caffè, sveglio, alzo, dormire



Ciao! Mi chiamo Laura e vivo a Milano. Dal lunedì al venerdì mi (1) \_\_\_\_\_ alle sette. Poi mi (2) \_\_\_\_\_ e faccio la (3) \_\_\_\_\_. Dopo mi (4) \_\_\_\_\_ i denti e mi (5) \_\_\_\_\_ per andare in ufficio. Faccio una (6) \_\_\_\_\_ veloce: un (7) \_\_\_\_\_ e un cornetto. Alle otto e mezza esco di casa e prendo il tram.

La sera torno a casa verso le sette. Prima (8) \_\_\_\_\_ con il mio compagno: di solito mangiamo pasta o un' (9) \_\_\_\_\_. Dopo cena mi rilasso: leggo un libro o guardo una serie. Verso le undici mi preparo per andare a (10) \_\_\_\_\_: mi lavo il viso, mi pettino e poi vado a letto. Questa è la mia vita quotidiana in Italia.

*¡Hola! Me llamo Laura y vivo en Milán. De lunes a viernes me despierto a las siete. Luego me levanto y me ducho. Después me lavo los dientes y me visto para ir a la oficina. Desayuno rápido: un café y un cruasán. A las ocho y media salgo de casa y tomo el tranvía.*

*Por la tarde vuelvo a casa hacia las siete. Primero ceno con mi pareja: normalmente comemos pasta o una ensalada. Después de cenar me relajo: leo un libro o veo una serie. Hacia las once me preparo para ir a dormir: me lavo la cara, me peino y luego me acuesto. Esta es mi vida cotidiana en Italia.*

*(1) sveglio, (2) alzo, (3) doccia, (4) lavo, (5) vesto, (6) colazione, (7) caffè, (8) ceno, (9) insalata, (10) dormire*



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

1. Cosa fa l'uomo dopo essersi svegliato? (*¿Qué hace el hombre después de despertarse?*)
  - a. Pranza con i colleghi in ufficio.
  - b. Si alza, si lava e fa colazione prima di uscire.
  - c. Rimane a letto e guarda la televisione.
2. Come descrive la donna la sua domenica mattina? (*¿Cómo describe la mujer su mañana de domingo?*)
  - a. Va subito al lavoro dopo la doccia.
  - b. Si sveglia presto e fa una colazione veloce.
  - c. Si alza tardi, si prepara con calma e salta la colazione.

1-b 2-c

### 4. Elige la solución correcta

1. Di solito \_\_\_\_\_ alle sette per andare al lavoro. (*Por lo general me despierto a las siete para ir al trabajo.*)
  - a. mi sveglia
  - b. sveglio
  - c. mi sveglio
  - d. si sveglia
2. Tu \_\_\_\_\_ presto anche nel fine settimana? (*¿Tú también te despiertas temprano el fin de semana?*)
  - a. ti svegli
  - b. si svegli
  - c. svegli
  - d. ti sveglia
3. Dopo la doccia \_\_\_\_\_ velocemente perché ho una riunione online. (*Después de la ducha me visto rápidamente porque tengo una reunión en línea.*)
  - a. mi veste
  - b. mi vesto
  - c. veste
  - d. si veste

1. mi sveglio 2. ti svegli 3. mi vesto

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



#### a. Parlare della mattina in ufficio

- Marco, collega:** *Laura, a che ora ti svegli di solito la mattina?*  
(*Laura, ¿a qué hora te despiertas normalmente por la mañana?*)
- Laura, collega:** *Di solito mi sveglio alle sette: mi alzo, mi vesto e faccio la doccia.*  
(*Normalmente me despierto a las siete: me levanto, me visto y me ducho.*)
- Marco, collega:** *Io mi sveglio alle sei e mezza: mi rado, mi pettino e poi faccio colazione.*  
(*Yo me despierto a las seis y media: me afeito, me peino y luego desayuno.*)
- Laura, collega:** *Wow, molto presto! Io faccio una colazione veloce e poi vengo in ufficio.*  
(*¡Guau, muy temprano! Yo hago un desayuno rápido y luego vengo a la oficina.*)

1. A che ora si sveglia Marco?

---

### b. Organizzare la serata in famiglia

**Francesca,** *Luca, a che ora ceniamo stasera?*  
**moglie:** *(Luca, ¿a qué hora cenamos esta noche?)*

**Luca, marito:** *Ceniamo alle otto, così finisco di lavorare e mi lavo le mani prima di sedermi. (Cenamos a las ocho, así termino de trabajar y me lavo las manos antes de sentarme.)*

**Francesca,** *Va bene, io preparo la cena; poi tu mettiti comodo e aiutami con i piatti. (Está bien, yo preparo la cena; luego tú ponte cómodo y ayúdame con los platos.)*

**Luca, marito:** *D'accordo. Dopo cena mi cambio, mi metto il pigiama e andiamo a letto presto. (De acuerdo. Después de cenar me cambio, me pongo el pijama y nos vamos a la cama temprano.)*

1. A che ora cenano Francesca e Luca?

---

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

1. Sei in ufficio. Un/una collega italiano/a ti chiede: "A che ora inizi a lavorare la mattina?" Rispondi e descrivi la prima parte della tua giornata. (Usa: la vita quotidiana, alzarsi, lavorare)



2. Vivi con un/una coinquilino/a in Italia. La sera parlate delle abitudini dopo il lavoro. Spiega a che ora ceni di solito e cosa fai dopo cena. (Usa: la cena, guardare la TV, leggere)

---

### 7. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

Ciao! Sono **Giulia**, la tua nuova collega  
Questa mattina sono arrivata in ufficio molto presto e ho pensato a te.

**A che ora ti svegli** di solito?

Io **mi sveglio** alle 6:30, **mi alzo**, **faccio la doccia** e poi **faccio colazione** con caffè e pane.

Dopo **mi vesto** e vado in ufficio.

Tu come fai? Hai una **routine** tranquilla o corri sempre?

Giulia



**Escribe una respuesta adecuada:** *Di solito mi sveglio alle ... / La mattina mi alzo e poi mi ... / La mia routine è tranquilla / è un po' veloce.*

---

---

---

**Verbos importantes**

**Svegliarsi** (*despertarse*)

Presente

|         |              |
|---------|--------------|
| io      | mi sveglio   |
| tu      | ti svegli    |
| lui/lei | si sveglia   |
| noi     | ci svegliamo |
| voi     | vi svegliate |
| loro    | si svegliano |

**Vestirsi** (*vestirse*)

Presente

|             |
|-------------|
| mi vesto    |
| ti vesti    |
| si veste    |
| ci vestiamo |
| vi vestite  |
| si vestono  |