



A1.16 Routine quotidiane

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

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

1. Diálogo: Giulia e Davide parlano della loro routine mattutina prima del lavoro

- 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. Alle sei e mezza.
 - b. Alle sette in punto.
 - c. Alle sette e un quarto.
 - d. Alle otto.
2. Perché Giulia si alza un po' prima?
 - a. Per fare una colazione molto lunga.
 - b. Per andare a cena presto.
 - c. Per evitare il traffico.
 - d. Per fare la doccia due volte.

1-c 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

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. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- | | |
|-----------------------------------|--|
| a. La mattina mi sveglio | 1. alle sette per andare al lavoro. |
| b. Dopo che mi alzo, | 2. faccio subito la doccia. |
| c. Di solito mi vesto | 3. tardi, con molta calma. |
| d. Nel weekend facciamo colazione | 4. 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 llevo tarde. **4-c:** El fin de semana desayunamos tarde, con mucha calma.

2. Artículo de blog: “Mi día en Italia” (Audio disponible en la aplicación)

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 _____ alle sette. Poi mi _____ e faccio la _____. Dopo mi _____ i denti e mi _____ per andare in ufficio. Faccio una _____ veloce: un _____ e un cornetto. Alle otto e mezza esco di casa e prendo il tram.

La sera torno a casa verso le sette. Prima _____ con il mio compagno: di solito mangiamo pasta o un' _____. Dopo cena mi rilasso: leggo un libro o guardo una serie. Verso le undici mi preparo per andare a _____: 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.

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



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

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. si sveglia b. mi sveglia c. sveglio d. mi sveglio
2. Tu _____ presto anche nel fine settimana? *(¿Tú también te despiertas temprano el fin de semana?)*
a. si svegli b. svegli c. ti 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. si veste b. mi veste c. mi vesto d. veste
1. mi sveglio 2. ti svegli 3. mi vesto

5. Juego de roles: Completa los diálogos



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:** 1. _____
- 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:** 2. _____

b. Organizzare la serata in famiglia

- Francesca, moglie:** 3. _____
- 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, moglie:** 4. _____
- 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.)

Respuestas de ejemplo:

1. Di solito mi sveglio alle sette: mi alzo, mi vesto e faccio la doccia. 2. Wow, molto presto! Io faccio una colazione veloce e poi vengo in ufficio. 3. Luca, a che ora ceniamo stasera? 4. Va bene, io preparo la cena; poi tu mettiti comodo e aiutami con i piatti.

6. Practica en parejas o con tu profesor.

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 orari di solito e cosa fai dopo cena. (Usa: la cena, guardare la TV, leggere)

7. WhatsApp

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 (<i>despertarse</i>)	Vestirsi (<i>vestirse</i>)
io	Presente mi sveglio	Presente 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