

A1.16 Rutinas diarias

Routine quotidiane

<https://app.colanguage.com/it/spagnolo/programma/a1/16>



A diario	(Ogni giorno)	Cenar	(Cenare)
El día a día	(La vita di tutti i giorni)	Hacer	(Fare)
El horario	(L'orario)	Soñar	(Sognare)
Tener tiempo	(Avere tempo)	Lavarse	(Lavarsi)
Dormir	(Dormire)	Ducharse	(Fare la doccia)
Despertarse	(Svegliarsi)	Bañarse	(Fare il bagno)
Levantarse	(Alzarsi)	Peinarse	(Pettinarsi)
Acostarse	(Andare a letto)	Vestirse	(Vestirsi)
Desayunar	(Fare colazione)		

1. Dialogo: Rutina en el trabajo nuevo

- Lucas:** Hola, Sara, ¿cómo estás? ¿Te estás adaptando bien al trabajo? (Ciao, Sara, come stai? Ti stai ambientando bene al lavoro?)
- Sara:** Hola, Lucas, poco a poco. Todavía me siento un poco perdida. (Ciao, Lucas, piano piano. Mi sento ancora un po' persa.)
- Lucas:** Es normal cuando empiezas un trabajo nuevo. Necesitas una buena rutina. (È normale quando inizi un lavoro nuovo. Ti serve una buona routine.)
- Sara:** Sí, me cuesta organizarme. ¿Cómo lo haces tú cada día? (Sì, fatico a organizzarmi. Come fai tu ogni giorno?)
- Lucas:** Yo me levanto a las seis para tener tiempo de prepararme bien. Me ducho, me visto y desayuno una tostada y un café. (Mi alzo alle sei per avere il tempo di prepararmi con calma. Faccio la doccia, mi vesto e faccio colazione con una fetta di pane tostato e un caffè.)
- Sara:** ¡Uf, madre mía! Yo no puedo despertarme tan temprano y casi nunca desayuno. (Uffa, mamma mia! Io non riesco a svegliarmi così presto e quasi mai faccio colazione.)
- Lucas:** El desayuno es muy importante porque te da energía para todo el día, especialmente si trabajamos de nueve a cinco. (La colazione è molto importante perché ti dà energia per tutta la giornata, soprattutto se lavoriamo dalle nove alle cinque.)
- Sara:** Ya, es verdad. ¿Qué haces después del trabajo entonces? (Già, è vero. E cosa fai dopo il lavoro?)
- Lucas:** Descanso, ceno con mi familia a las nueve, me pongo cómodo, veo la tele y a las once me acuesto. (Mi riposo, ceno con la mia famiglia alle nove, mi metto comodo, guardo la televisione e verso le undici vado a letto.)

1. ¿Cómo se siente Sara en su trabajo nuevo?
- a. Muy enfadada con sus compañeros.
 - b. Muy segura, todo es fácil para ella.
 - c. Un poco perdida, todavía se está adaptando.
 - d. Aburrida porque no tiene nada que hacer.

2. ¿A qué hora se levanta Lucas normalmente?

- a. A las nueve de la mañana.
- b. A las seis de la mañana.
- c. A las once de la noche.
- d. A las cinco de la mañana.

1-c 2-b

2. Grammatica: Verbi e pronomi riflessivi

I pronomi riflessivi si usano con i verbi riflessivi per indicare che il soggetto compie e riceve l'azione.



1. Il pronomo personale si omette quando usiamo i pronomi riflessivi.
2. Il pronomo riflessivo in spagnolo si coniuga.
3. Se il verbo è riflessivo, all'infinito aggiungiamo la desinenza "-se" alla fine.

	Verbo lavarse (Lavarsi)	Verbo levantarse (Alzarsi)
Yo	Me lavo (<i>Mi lavo</i>)	Me levanto (<i>Mi alzo</i>)
Tú	Te lavas (<i>Ti lavi</i>)	Te levantas (<i>Ti alzi</i>)
Él/Ella/Usted	Se lava (<i>Si lava</i>)	Se levanta (<i>Si alza</i>)
Nosotros/Nosotras	Nos lavamos (<i>Ci laviamo</i>)	Nos levantamos (<i>Ci alziamo</i>)
Vosotros/Vosotras	Os laváis (<i>Vi lavate</i>)	Os levantáis (<i>Vi alzate</i>)
Ellos/Ellas/Ustedes	Se lavan (<i>Si lavano</i>)	Se levantan (<i>Si alzano</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. Esercizi

1. WhatsApp



Hola Miguel — claro, te cuento mi rutina diaria para que podamos organizar mejor la reunión  por la mañana. Normalmente me levanto a las 7:00, desayuno y salgo de casa sobre las 7:40; llego a la oficina alrededor de las 8:30. Suelo tener disponibilidad plena desde las 9:00 hasta las 12:30. Almuerzo entre las 12:30 y las 13:30 y por la tarde trabajo de 13:30 a 18:00, con una breve pausa a media tarde. Los martes y jueves tengo una reunión fija a las 10:00, así que esos días no puedo a esa hora. Si quieras, propón un par de franja horarias por la mañana y te confirmo cuál me viene mejor. Saludos.

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

Scrivi una risposta appropriata: *Hola Miguel, gracias por tu mensaje. / Por la mañana me despierto a las... / Normalmente ceno a las... y me acuesto a las...*

2. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

1. Cada mañana me levanto a. desayunar antes de salir para la oficina.
2. Después 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: Ogni mattina mi alzo alle sette in punto. **2-c:** Dopo la doccia, mi lavo sempre i denti con attenzione. **3-b:** Di solito ceno con i miei colleghi di lavoro alle otto di sera. **4-a:** Nella mia routine quotidiana, di solito faccio colazione prima di uscire per l'ufficio.

3. Scegli la soluzione corretta

1. Yo _____ a las siete de la mañana para empezar el día con energía. *(Mi alzo alle sette del mattino per iniziare la giornata con energia.)*
a. te levantas b. me levanto c. se levanta d. nos levantamos
2. Después, _____ rápido antes de desayunar en casa. *(Poi, faccio una doccia veloce prima di fare colazione a casa.)*
a. nos duchamos b. me ducho c. se ducha d. te duchas
3. Luego, _____ los dientes para sentirme fresco todo el día. *(Poi, mi lavo i denti per sentirmi fresco tutto il giorno.)*
a. nos lavamos b. se lava c. te lavas d. me lavo
4. Por la noche, _____ temprano para dormir bien. *(Di sera, mi corico presto per dormire bene.)*
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 i dialoghi

a. Conversación sobre la rutina diaria en casa

Carlos: Normalmente me despierto a las siete y luego me ducho rápido. *(Di solito mi sveglio alle sette e poi faccio una doccia veloce.)*

Ana: 1. _____ *(Mi alzo alle sei e mezza e poi faccio colazione con calma.)*

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. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

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. Scrivi 5 o 6 frasi sulla tua routine quotidiana: a che ora ti svegli o vai a dormire e cosa fai durante il giorno?

Por la mañana me despierto a... / Despues de..., yo... / Normalmente cen... / Por la noche me acuesto a...

4. Verbi importanti

	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