



A1.16 Rutinas diarias

- Parla della tua routine quotidiana.
- Parla di abitudini.

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

1. Dialogo: 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? *(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 al empezar un trabajo nuevo. Necesitas una buena rutina. *(È normale quando si inizia un lavoro nuovo. Ti serve una buona routine.)*
- Sara:** Sí, me cuesta organizarme. ¿Cómo lo haces tú cada día? *(Sì, faccio fatica a organizzarmi. Come la gestisci tu, ogni giorno?)*
- Lucas:** Yo me levanto a las seis para tener tiempo de prepararme. Me ducho, me visto y desayuno una tostada y café. *(Mi alzo alle sei per avere il tempo di prepararmi. Faccio la doccia, mi vesto e faccio colazione con una fetta di pane tostato e un caffè.)*
- Sara:** ¡Uf! Yo no puedo despertarme tan temprano y casi nunca desayuno. *(Uff! 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:** Sí, es verdad. ¿Qué haces después del trabajo? *(Sì, è vero. 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 verso le nove, mi metto comodo, guardo la TV e alle undici vado a letto.)*

1. ¿A qué hora se levanta Lucas?

- a. A las seis
- b. A las ocho
- c. A las once
- d. A las nueve

2. ¿Qué hace Lucas después del trabajo?
- a. Se acuesta a las nueve
 c. Se ducha y se viste para ir al trabajo
- b. Descansa y luego cena con su familia
 d. Casi nunca desayuna

1-a 2-b

2. Grammatica: Verbi e pronomi riflessivi

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



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

	Verbo lavarse (Verbo lavarsi)	Verbo levantarse (Verbo alzarsi)
Yo	Me lavo	Me levanto
Tú	Te lavas	Te levantas
Él/Ella/Usted	Se lava	Se levanta
Nosotros/Nosotras	Nos lavamos	Nos levantamos
Vosotros/Vosotras	Os laváis	Os levantáis
Ellos/Ellas/Ustedes	Se lavan	Se 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. Esercizi



1. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 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: Durante la settimana mi alzo alle sei per andare a lavorare. **2-c:** Di solito faccio la doccia prima di fare colazione con la mia famiglia. **3-b:** Ogni giorno il mio coinquilino va a letto molto tardi e fa rumore. **4-a:** La domenica faccio il bagno con calma perché ho tempo.

2. Orario della palestra "Vita Attiva" (Audio disponibile nell'app)

Compila gli spazi vuoti: 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.

Alla palestra "Vita Attiva" molte persone vengono ad allenarsi ogni giorno. La palestra apre alle 7 del mattino. Molti si alzano presto, fanno la doccia a casa e poi vengono in palestra prima del lavoro; altri preferiscono venire nel pomeriggio, dopo il lavoro.

Dal lunedì al venerdì c'è una lezione di stretching alle 8. Alle 19 c'è una lezione di yoga per rilassarsi dopo la routine quotidiana. Il sabato è aperta solo la mattina. La domenica è chiusa: è un giorno per riposarsi, restare a casa e cenare tranquilli con la famiglia o con gli amici.

3. Ascolta i frammenti audio e scegli la soluzione corretta.



- ¿Qué hace la mujer después de levantarse?
(Cosa fa la donna dopo essersi alzata?)
 - 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?
(Com'è la domenica per quest'uomo?)
 - Un día con mucho trabajo en la oficina.
 - Un día muy relajado, sin plan fijo.
 - Un día con deporte temprano por la mañana.

4. Scegli la soluzione corretta

1. Entre semana me _____ a las siete y media y luego me ducho rápidamente. *(Durante la settimana mi alzo alle sette e mezzo e poi faccio rapidamente la doccia.)*
a. levanto b. levantas c. levantan d. se levanto
2. Después de ducharme, me visto y me _____ la cara antes de desayunar. *(Dopo la doccia mi vesto e mi lavo il viso prima di fare colazione.)*
a. lavamos b. lava c. se lavo d. lavo
3. Los fines de semana nos _____ tarde y nos duchamos con calma. *(Nei fine settimana ci alziamo tardi e facciamo la doccia con calma.)*
a. levantan b. levantáis c. se levantamos d. levantamos
1. levanto 2. lavo 3. levantamos

5. Juego de rollo: Completa i dialoghi



a. Compañeros comparan su rutina

- Compañera** *Diego, ¿a qué hora te despiertas a diario para venir a la oficina?*
Laura: *(Diego, a che ora ti svegli di solito per venire in ufficio?)*
- Compañero** 1. _____
Diego:
- Compañera** *Yo me levanto a las siete, me ducho, me visto y desayuno con calma en casa.*
Laura: *(Io mi alzo alle sette, faccio la doccia, mi vesto e faccio colazione con calma a casa.)*
- Compañero** 2. _____
Diego:

b. Piso y horarios por la noche

- Compañera de piso Marta:** 3. _____
- Compañero de piso Javier:** *Yo ceno más tarde, a las diez y media, y sueño poco; normalmente duermo solo cinco horas.*
(Io ceno più tardi, verso le dieci e mezza, e sogno poco; di solito dormo solo cinque ore.)
- Compañera de piso Marta:** 4. _____
- Compañero de piso Javier:** *Sí, tienes razón; quiero cambiar mi rutina diaria y acostarme antes.*
(Sì, hai ragione; voglio cambiare la mia routine e andare a letto prima.)

Esempi di risposte:

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 ceno 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. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

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 **cenar** 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



Scrivi una risposta appropriata: *Yo me despierto a las ... / Normalmente desayuno/ceno a las ... / Después del trabajo ...*

Verbi importanti	Levantarse (<i>alzarsi</i>)	Ducharse (<i>farsi la doccia</i>)	Lavarse (<i>lavarsi</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