



A1.16 Rutinas diarias

- Talk about your daily routine.
- Talk about habits.

A diario	<i>(Daily)</i>	Lavarse	<i>(To wash oneself)</i>
El día a día	<i>(Day-to-day)</i>	Ducharse	<i>(To shower)</i>
El horario	<i>(Schedule)</i>	Bañarse	<i>(To bathe)</i>
Tener tiempo	<i>(To have time)</i>	Peinarse	<i>(To comb one's hair)</i>
Hacer	<i>(To do/make)</i>	Vestirse	<i>(To get dressed)</i>
Soñar	<i>(To dream)</i>	Acostarse	<i>(To go to bed)</i>
Dormir	<i>(To sleep)</i>	Desayunar	<i>(To have breakfast)</i>
Despertarse	<i>(To wake up)</i>	Cenar	<i>(To have dinner)</i>
Levantarse	<i>(To get up)</i>		

1. Dialogue: Lucas tiene una rutina diaria sencilla: trabaja de día, descansa por la tarde y cena con su familia. (QR: Audio)



- Lucas:** Hola, Sara. ¿Cómo estás? ¿Te estás adaptando bien al trabajo? *(Hi, Sara. How are you? Are you settling into the job okay?)*
- Sara:** Hola, Lucas. Poco a poco. Todavía me siento un poco perdida. *(Hi, Lucas. Bit by bit. I still feel a little lost.)*
- Lucas:** Es normal al empezar un trabajo nuevo. Necesitas una buena rutina. *(That's normal when you start a new job. You need a solid routine.)*
- Sara:** Sí, me cuesta organizarme. ¿Cómo lo haces tú cada día? *(Yes, it's hard for me to get organized. How do you manage every day?)*
- Lucas:** Yo me levanto a las seis para tener tiempo de prepararme. Me ducho, me visto y desayuno una tostada y café. *(I get up at six so I have time to get ready. I shower, get dressed, and have toast and coffee for breakfast.)*
- Sara:** ¡Uf! Yo no puedo despertarme tan temprano y casi nunca desayuno. *(Ugh! I can't wake up that early and I almost never have breakfast.)*
- Lucas:** El desayuno es muy importante porque te da energía para todo el día, especialmente si trabajamos de nueve a cinco. *(Breakfast is very important because it gives you energy for the whole day, especially if we work from nine to five.)*
- Sara:** Sí, es verdad. ¿Qué haces después del trabajo? *(Yes, that's true. What do you do after work?)*
- Lucas:** Descanso. Ceno con mi familia a las nueve, me pongo cómodo, veo la tele y a las once me acuesto. *(I relax. I have dinner with my family at nine, get comfortable, watch TV, and go to bed at eleven.)*

1. ¿A qué hora se levanta Lucas? *(What time does Lucas get up?)*
 - a. A las seis
 - b. A las once
 - c. A las ocho
 - d. A las nueve
2. ¿Qué hace Lucas después del trabajo? *(What does Lucas do after work?)*
 - a. Se ducha y se viste para ir al trabajo
 - b. Se acuesta a las nueve
 - c. Casi nunca desayuna
 - d. Descansa y luego cena con su familia

1-a 2-d



2. Grammar: Reflexive verbs and pronouns

Reflexive pronouns are used with reflexive verbs to show that the subject both does and receives the action.

1. The subject pronoun is omitted when we use reflexive pronouns.
2. The reflexive pronoun in Spanish is conjugated.
3. If the verb is reflexive, we add the ending "-se" to the infinitive.

	Verbo lavarse (verb to wash oneself)	Verbo levantarse (verb to get up)
Yo	Me lavo (<i>I wash myself</i>)	Me levanto (<i>I get up</i>)
Tú	Te lavas (<i>You wash yourself - singular, informal</i>)	Te levantas (<i>You get up - singular, informal</i>)
Él/Ella/Usted	Se lava (<i>He/She washes himself/herself, You wash yourself - formal</i>)	Se levanta (<i>He/She gets up, You get up - formal</i>)
Nosotros/Nosotras	Nos lavamos (<i>We wash ourselves</i>)	Nos levantamos (<i>We get up</i>)
Vosotros/Vosotras	Os laváis (<i>You wash yourselves - plural, informal, Spain</i>)	Os levantáis (<i>You get up - plural, informal, Spain</i>)
Ellos/Ellas/Ustedes	Se lavan (<i>They wash themselves, You wash yourselves - plural, formal</i>)	Se levantan (<i>They get up, You get up - plural, formal</i>)

The pronoun "se" is the same for the third person singular and plural.

1. Entre semana _____ levanto a las siete y me ducho antes de desayunar. (*On weekdays I get up at seven and shower before having breakfast.*)
 a. se b. te c. me d. nos
2. ¿A qué hora _____ acuestas normalmente entre semana? (*What time do you usually go to bed on weekdays?*)
 a. me b. te c. se d. te te
3. Los niños _____ despiertan temprano y luego se visten solos. (*The children wake up early and then get dressed by themselves.*)
 a. os b. te c. se d. nos
4. _____ levantamos a las seis para hacer ejercicio y luego nos duchamos en el gimnasio. (*We get up at six to exercise and then shower at the gym.*)
 a. Os b. Me c. Nos d. Se

1. me 2. te 3. se 4. Nos

3.Exercises

1. Match each beginning with its correct ending.

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1. Entre semana me levanto | a. con calma porque tengo tiempo. |
| 2. Normalmente me ducho | b. muy tarde y hace ruido. |
| 3. A diario mi compañero de piso se acuesta | c. antes de desayunar con mi familia. |
| 4. Los domingos me baño | d. a las seis para ir a trabajar. |

1-d: During the week I get up at six to go to work. **2-c:** I usually shower before having breakfast with my family. **3-b:** Every day my flatmate goes to bed very late and makes a lot of noise. **4-a:** On Sundays I have a long bath because I have



2. "Active Life" Gym Schedule (QR: Audio)

Fill in the gaps: relajarse, levantan, cenar, a diario, día a día

En el gimnasio "Vida Activa" muchas personas vienen a hacer ejercicio (1) _____. El gimnasio abre a las 7 de la mañana. Muchas personas se (2) _____ 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 (3) _____ después del (4) _____. El sábado abre solo por la mañana. El domingo está cerrado: es un día para descansar, estar en casa y (5) _____ tranquilo con la familia o con amigos.

At the "Active Life" gym many people come to exercise every day. The gym opens at 7 a.m. Many people get up early, shower at home, and then come to the gym before work; others prefer to come in the afternoon after work.

From Monday to Friday there is a stretching class at 8 a.m. At 7 p.m. there is a yoga class to relax after the daily routine. On Saturdays it is open only in the morning. Sunday is closed: it's a day to rest, stay at home, and have a quiet dinner with family or friends.

(1) a diario, (2) levantan, (3) relajarse, (4) día a día, (5) cenar

3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution. (QR: Audio)

1. ¿Qué hace la mujer después de levantarse? (*What does the woman do after getting up?*)
- a. Cena con sus compañeros de trabajo. b. Se ducha y se pone la ropa.
c. Se acuesta otra vez en la cama.
2. ¿Cómo es el domingo para este hombre? (*What is Sunday like for this man?*)
- a. Un día con deporte temprano por la mañana. b. Un día muy relajado, sin plan fijo.
c. Un día con mucho trabajo en la oficina.

1-b 2-b



4. Choose the correct solution

- Entre semana me _____ a las siete y media y luego me ducho rápidamente. *(On weekdays I get up at half past seven and then I shower quickly.)*
a. se levanto b. levantas c. levanto d. levantan
 - Después de ducharme, me visto y me _____ la cara antes de desayunar. *(After I shower, I get dressed and wash my face before breakfast.)*
a. lavo b. lavamos c. se lavo d. lava
 - Los fines de semana nos _____ tarde y nos duchamos con calma. *(On weekends we get up late and take our time showering.)*
a. levantan b. levantamos c. se levantamos d. levantáis
1. levanto 2. lavo 3. levantamos



5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)

a. Compañeros comparan su rutina

- Compañera** *Diego, ¿a qué hora te despiertas a diario para venir a la oficina?*
Laura: *(Diego, what time do you wake up every day to come to the office?)*
- Compañero** *Me despierto a las siete y media y me levanto rápido; no tengo mucho tiempo por la mañana.*
Diego: *(I wake up at seven thirty and get up quickly; I don't have much time in the morning.)*
- Compañera** *Yo me levanto a las siete, me ducho, me visto y desayuno con calma en casa.*
Laura: *(I get up at seven, shower, get dressed and have a relaxed breakfast at home.)*
- Compañero** *Qué bien, yo casi nunca desayuno; en mi día a día no tengo tiempo.*
Diego: *(That's nice — I almost never have breakfast; in my routine I don't have time.)*

- ¿A qué hora te despiertas a diario?
-

b. Piso y horarios por la noche

- Compañera de piso Marta:** *Javier, entre semana ceno a las nueve y me acuesto a las once; intento dormir ocho horas.*
(Javier, on weekdays I have dinner at nine and go to bed at eleven; I try to get eight hours of sleep.)
- Compañero de piso Javier:** *Yo ceno más tarde, a las diez y media, y sueño poco; normalmente duermo solo cinco horas.*
(I eat later, at ten thirty, and I don't sleep much; I usually get only five hours.)
- Compañera de piso Marta:** *Entonces estás siempre cansado; ese horario no ayuda en el trabajo.*
(So you're always tired; that schedule doesn't help at work.)
- Compañero de piso Javier:** *Sí, tienes razón; quiero cambiar mi rutina diaria y acostarme antes.*
(Yes, you're right — I want to change my routine and go to bed earlier.)

- ¿A qué hora cenas normalmente entre semana?
-

6. Practice in pairs or with your teacher. (QR: AI+)



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. Writing: WhatsApp (QR: AI+)

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 **cenas** 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



Write an appropriate response: *Yo me despierto a las ... / Normalmente desayuno/ceno a las ... / Después del trabajo ...*

Important verbs

	Levantarse (to get up)	Ducharse (to shower)	Lavarse (to wash oneself)
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