

A1.16 Rutinas diarias

Daily routines

<https://app.colanguage.com/spanish/syllabus/a1/16>



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

1. Dialogue: Rutina en el trabajo nuevo

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. Little by little. I still feel a bit lost.)
Lucas: Es normal cuando empiezas un trabajo nuevo. Necesitas una buena rutina.	(That's normal when you start a new job. You need a good routine.)
Sara: Sí, me cuesta organizarme. ¿Cómo lo haces tú cada día?	(Yes, I find it hard to get organized. How do you manage every day?)
Lucas: Yo me levanto a las seis para tener tiempo de prepararme bien. Me ducho, me visto y desayuno una tostada y un café.	(I get up at six so I have time to get ready. I shower, get dressed, and have toast and a coffee for breakfast.)
Sara: ¡Uf, madre mía! Yo no puedo despertarme tan temprano y casi nunca desayuno.	(Oh my! 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 nine to five.)
Sara: Ya, es verdad. ¿Qué haces después del trabajo entonces?	(Right, that's true. What do you do after work then?)
Lucas: Descanso, ceno con mi familia a las nueve, me pongo cómodo, veo la tele y a las once me acuesto.	(I relax, have dinner with my family at nine, get comfortable, watch TV, and go to bed at eleven.)

1. ¿Cómo se siente Sara en su trabajo nuevo?

- a. Muy enfadada con sus compañeros.
- b. Un poco perdida, todavía se está adaptando.
- c. Aburrida porque no tiene nada que hacer.
- d. Muy segura, todo es fácil para ella.

2. ¿A qué hora se levanta Lucas normalmente?

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

1-b 2-b

2. Grammar: Reflexive verbs and pronouns

Reflexive pronouns are used with reflexive verbs to indicate that the subject performs and receives the action.



1. The personal 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</i>)	Te levantas (<i>You get up</i>)
Él/Ella/Usted	Se lava (<i>He/She/You (formal) washes himself/herself/yourself</i>)	Se levanta (<i>He/She/You (formal) gets up</i>)
Nosotros/Nosotras Nos	lavamos (<i>We wash ourselves</i>)	Nos levantamos (<i>We get up</i>)
Vosotros/Vosotras Os	laváis (<i>You (plural, informal) wash yourselves</i>)	Os levantáis (<i>You (plural, informal) get up</i>)
Ellos/Ellas/Ustedes	Se lavan (<i>They/You (plural, formal) wash themselves/yourselves</i>)	Se levantan (<i>They/You (plural, formal) get up</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.Exercises

1. WhatsApp



You receive a WhatsApp message from your colleague Miguel, who is also foreign, and he asks you to tell him your daily routine to better organise a morning meeting. Reply to him.

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**. Despues 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

Write an appropriate response: *Hola Miguel, gracias por tu mensaje. / Por la mañana me despierto a las... / Normalmente ceno a las... y me acuesto a las...*

2. Match each beginning with its correct ending.

- | | |
|--|--|
| 1. Cada mañana me levanto | a. desayunar antes de salir para la oficina. |
| 2. Despues 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: Every morning, I get up at seven o'clock. **2-c:** After I shower, I always brush my teeth carefully. **3-b:** I usually have dinner with my coworkers at eight in the evening. **4-a:** In my daily routine, I usually have breakfast before leaving for the office.

3. Choose the correct solution

1. Yo _____ a las siete de la mañana para empezar el día con energía. *(I get up at seven in the morning to start the day full of energy.)*
- a. *te levantas* b. *me levanto* c. *se levanta* d. *nos levantamos*

2. Después, _____ rápido antes de desayunar (Then, I shower quickly before having breakfast at home.)
a. nos duchamos b. me ducho c. se ducha d. te duchas
3. Luego, _____ los dientes para sentirme (After that, I brush my teeth to feel fresh all day.)
a. nos lavamos b. se lava c. te lavas d. me lavo
4. Por la noche, _____ temprano para dormir (At night, I go to bed early to sleep well.)
bien.
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. Complete the dialogues

a. Conversación sobre la rutina diaria en casa

Carlos: Normalmente me despierto a las siete y luego me ducho rápido. (I usually wake up at seven and then take a quick shower.)

Ana: 1. _____ (I get up at half past six and then have a relaxed breakfast.)

Carlos: ¿A qué hora te acuestas por la noche? (What time do you go to bed at night?)

Ana: 2. _____ (I usually go to bed at ten because I need a good night's sleep to work well.)

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. Practice in pairs or with your teacher.

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. Write 5 or 6 sentences about your daily routine: What time do you wake up and go to bed, and what do you do during the day?

Por la mañana me despierto a... / Después de..., yo... / Normalmente ceno... / Por la noche me acuesto a...

4. Important verbs

	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