

A1.16 Rutinas diarias

Rutinas diarias

*"A un hombre se le puede reconocer por su lengua."
"A un hombre se le puede reconocer por su lengua."*

Jewish Proverb

Objetivos de aprendizaje

Objetivos de aprendizaje

- ✓ Situación : Habla sobre tu rutina diaria. / Situación : Habla sobre tu rutina diaria.
- ✓ Situación : Hablar sobre hábitos. / Situación : Hablar sobre hábitos.
- ✓ Cultura : Rutina diaria tradicional española / Cultura : Rutina diaria tradicional española
- ✓ Gramática : Verbos y pronombres reflexivos / Gramática : Verbos y pronombres reflexivos

 **Este folleto para estudiantes está disponible en múltiples traducciones.**

Este folleto para estudiantes está disponible en múltiples traducciones.

1. Descargas parciales, audio y ejercicios disponibles en:

 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a1/16>

2. Leyenda (disponible en el sitio web):

 Ejercicio interactivo.

 Audio con traducciones.

Recapitulación y ejercicios de preparación

Recapitulación y ejercicios de preparación

 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a1/15>

 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a1/16/historial-de-aprendizaje>

A1.16 Vocabulario básico (17)

A1.16 Vocabulario básico (17)

🔊 <https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a1/16>

Español

A diario

Me ducho a diario antes de desayunar con café y tostadas.

Acostarse

Nosotros nos acostamos después de cenar.

Bañarse

Me baño a diario.

Cenar

Ellos cenan en el restaurante italiano.

Desayunar

Tú desayunas cereal con leche.

Despertarse

Él se despierta antes del amanecer.

Dormir

Ellos duermen hasta tarde los fines de semana.

Ducharse

Os ducháis después de hacer ejercicio.

El día a día

En el día a día, ella se levanta y desayuna café.

El horario

Me despierto a diario según el horario del día.

Hacer

Tú haces un excelente trabajo.

Lavarse

Ellos se lavan el cuerpo los fines de semana.

Levantarse

Nosotros nos levantamos juntos los fines de semana.

Peinarse

Nosotros nos peinamos juntos por la mañana.

Soñar

Vosotros soñáis con abrir vuestro propio negocio.

Tener tiempo

Necesito tener tiempo para ducharme y desayunar tranquilo.

Español

A diario

Me ducho a diario antes de desayunar con café y tostadas.

Acostarse

Nosotros nos acostamos después de cenar.

Bañarse

Me baño a diario.

Cenar

Ellos cenan en el restaurante italiano.

Desayunar

Tú desayunas cereal con leche.

Despertarse

Él se despierta antes del amanecer.

Dormir

Ellos duermen hasta tarde los fines de semana.

Ducharse

Os ducháis después de hacer ejercicio.

El día a día

En el día a día, ella se levanta y desayuna café.

El horario

Me despierto a diario según el horario del día.

Hacer

Tú haces un excelente trabajo.

Lavarse

Ellos se lavan el cuerpo los fines de semana.

Levantarse

Nosotros nos levantamos juntos los fines de semana.

Peinarse

Nosotros nos peinamos juntos por la mañana.

Soñar

Vosotros soñáis con abrir vuestro propio negocio.

Tener tiempo

Necesito tener tiempo para ducharme y desayunar tranquilo.

Vestirse

Tú te vistes con ropa elegante para la fiesta.

Vestirse

Tú te vistes con ropa elegante para la fiesta.

A1.16.1 Diálogo: Las rutinas diarias

A1.16.1 Diálogo: Las rutinas diarias

» <https://espanol.colanguage.es/dialogos/rutinas-diarias>

We learn about daily routines, such as washing, showering, dressing, going to bed, combing hair, and getting up.

Pedro: ¿A qué hora **te despiertas** por la mañana?

Ana: Me despierto a las siete.

Pedro: ¿Qué haces después de despertarte?

Ana: **Me ducho** y me peino.

Pedro: ¿Qué haces después de ducharte?

Ana: **Me visto** y desayuno un café.

Pedro: ¿Qué haces después de desayunar?

Ana: Me lavo los dientes y voy al trabajo.

Pedro: ¿**Sueñas** mucho por la noche?

Ana: Sí, sueño mucho pero siempre **duermo** bien.

Pedro: ¿A qué hora **te acuestas** por la noche?

Ana: Yo **me acuesto** a las diez.

Pedro: ¿Qué haces antes de **dormir**?

Ana: **Me baño** antes de dormir.

Aprendemos sobre las rutinas diarias, como lavarse, ducharse, vestirse, acostarse, peinarse y levantarse.

Pedro: ¿A qué hora **te despiertas** por la mañana?

Ana: Me despierto a las siete.

Pedro: ¿Qué haces después de despertarte?

Ana: **Me ducho** y me peino.

Pedro: ¿Qué haces después de ducharte?

Ana: **Me visto** y desayuno un café.

Pedro: ¿Qué haces después de desayunar?

Ana: Me lavo los dientes y voy al trabajo.

Pedro: ¿**Sueñas** mucho por la noche?

Ana: Sí, sueño mucho pero siempre **duermo** bien.

Pedro: ¿A qué hora **te acuestas** por la noche?

Ana: Yo **me acuesto** a las diez.

Pedro: ¿Qué haces antes de **dormir**?

Ana: **Me baño** antes de dormir.

A1.16.1 Las rutinas diarias

A1.16.1 Las rutinas diarias

<https://espanol.colanguage.es/dialogos/rutinas-diarias>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué hace Ana a las siete de la mañana?
2. ¿Qué hace Ana después de despertarse?
3. ¿Qué hace Ana a las diez de la noche?
4. ¿Cómo es tu rutina diaria?

A1.16.1 Las rutinas diarias

A1.16.1 Las rutinas diarias

<https://espanol.colanguage.es/dialogos/rutinas-diarias>



Ejercicio 2:

Instrucción: Rellena la palabra correcta.

Me ducho, me acuesto, Me baño, duermo, Me visto

1. antes de dormir.
2. Sí, sueño mucho pero siempre bien.
3. y desayuno un café.
4. y me peino.
5. Yo a las diez.

Soluciones:

1. Me baño 2. duermo 3. Me visto 4. Me visto 5. me acuesto

A1.16.1 Las rutinas diarias

A1.16.1 Las rutinas diarias

<https://espanol.colanguage.es/dialogos/rutinas-diarias>



Ejercicio 3:

Ordena el texto

Instrucción: Numera las oraciones en el orden correcto y léelas en voz alta.

... Me baño antes de dormir.

... Sí, sueño mucho pero siempre duermo bien.

... ¿Qué haces antes de dormir?

... Me ducho y me peino.

... Yo me acuesto a las diez.

... Me visto y desayuno un café.

9 ¿Sueñas mucho por la noche?

... ¿A qué hora te acuestas por la noche?

1 ¿A qué hora te despiertas por la mañana?

Soluciones:

14, 10, 13, 4, 12, 6, 9, 11, 1

A1.16.2 Cuento: Ana se prepara para una entrevista de trabajo

A1.16.2 Cuento: Ana se prepara para una entrevista de trabajo

🔗 <https://espanol.colanguage.es/cuentos-cortos/ana-se-prepara>

Aprendemos sobre los verbos reflexivos que se utilizan en el día a día en un contexto común: una entrevista de trabajo.

Hoy Ana tiene una **entrevista** de trabajo.

Se levanta a las seis de la mañana.

Desayuna un café con leche.

Se lava la cara.

Después **se ducha**.

Se peina el pelo.

Luego **se viste** con un vestido.

Está muy bien preparada.

Aprendemos sobre los verbos reflexivos que se utilizan en el día a día en un contexto común: una entrevista de trabajo.

*Hoy Ana tiene una **entrevista** de trabajo.*

***Se levanta** a las seis de la mañana.*

***Desayuna** un café con leche.*

***Se lava** la cara.*

*Después **se ducha**.*

***Se peina** el pelo.*

*Luego **se viste** con un vestido.*

Está muy bien preparada.

A1.16.2 Ana se prepara para una entrevista de trabajo

A1.16.2 Ana se prepara para una entrevista de trabajo

<https://espanol.colanguage.es/cuentos-cortos/ana-se-prepara>



Ejercicio 1: Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué es lo primero que hace Ana?
2. ¿Qué es lo último que hace Ana?
3. Verdadero o falso: Ana está bien preparada.

A1.16.2 Ana se prepara para una entrevista de trabajo

A1.16.2 Ana se prepara para una entrevista de trabajo

<https://espanol.colanguage.es/cuentos-cortos/ana-se-prepara>



Ejercicio 2:

Instrucción: Rellena la palabra correcta.

Se levanta, se ducha, se viste, Se lava, Desayuna, entrevista

1. Hoy Ana tiene una de trabajo.
2. a las seis de la mañana.
3. Luego con un vestido.
4. la cara.
5. un café con leche.
6. Después

Soluciones:

1. entrevista 2. Se levanta 3. Se lava 4. Se viste 5. Desayuna 6. se ducha

A1.16.3 Cultura: Rutina diaria tradicional española

A1.16.3 Cultura: Rutina diaria tradicional española

🔊 <https://espanol.colanguage.es/cultura/cliches-dia-a-dia>

Aprendemos sobre la rutina diaria tradicional de los españoles.

La gente **se levanta** temprano por la mañana, entre las 7 y las 8. Después de levantarse, se ducha y **se viste**. A media mañana, sobre las 11, se hace una pausa, llamado "almuerzo". Al mediodía, entre las 2 y las 3, se come. A veces, la comida va seguida de una breve siesta. Por la tarde, se merienda entre las 5 y las 6. **Se cena** bastante tarde, sobre las 9 y las 10 de la noche. La gente **se acuesta** tarde.

Aprendemos sobre la rutina diaria tradicional de los españoles

*La gente **se levanta** temprano por la mañana, entre las 7 y las 8. Después de levantarse, se ducha y **se viste**. A media mañana, sobre las 11, se hace una pausa, llamado "almuerzo". Al mediodía, entre las 2 y las 3, se come. A veces, la comida va seguida de una breve siesta. Por la tarde, se merienda entre las 5 y las 6. **Se cena** bastante tarde, sobre las 9 y las 10 de la noche. La gente **se acuesta** tarde.*

A1.16.3 Rutina diaria tradicional española

A1.16.3 Rutina diaria tradicional española

<https://espanol.colanguage.es/cultura/cliches-dia-a-dia>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué se hace entre las 7-8 de la mañana?
2. ¿Qué se hace después de levantarse?
3. Verdadero/Falso: "La gente se acuesta temprano."
4. ¿Qué te parece la rutina diaria en España?
5. ¿Es similar la rutina diaria en tu país?

A1.16 Deberes / ejercicios

A1.16 Deberes / ejercicios

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a1/16>

Ejercicio 1: Ejercicio de conversación

Instrucción:

1. Diga a qué hora hace Raúl qué actividad. *(Di a qué hora hace cada actividad Raúl.)*
2. Describe tu rutina diaria. *(Describe tu rutina diaria.)*



.....

.....

.....

.....

Frases de ejemplo:

A las 7:00 Raúl se despierta.

A las 7:00 Raúl se despierta.

A las siete y cuarto Raúl se ducha.

A las siete y cuarto Raúl se ducha.

Raúl se acuesta a las once y media de la noche.

Raúl se acuesta a las once y media de la noche.

Me levanto a las siete y media.

Me levanto a las siete y media.

Desayuno a las ocho menos cuarto.

Desayuno a las ocho menos cuarto.

Me acuesto a las diez de la noche.

Me acuesto a las diez de la noche.

...

A1.16 Deberes / ejercicios

A1.16 Deberes / ejercicios

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a1/16>

Ejercicio 2: Reordenar oraciones

Instrucción: Haz frases correctas y traduce.

1. según el | horario del | a diario | día. | Me despierto

.....

2. vuestro propio | Vosotros soñáis | negocio. | con abrir

.....

3. fiesta. | para la | ropa elegante | vistas con | Tú te

.....

4. por la | a diario | mañana? | ¿Te duchas

.....

5. desayunar tranquilo. | Necesito tener | ducharme y | tiempo para

.....

6. la tarde. | hago mis | Yo siempre | tareas por

.....

7. y desayuna | café. | día a | día, ella | En el | se levanta

.....

Soluciones:

En el día a día, ella se levanta y desayuna café.
1. Me despierto a diario según el horario del día. 2. Vosotros soñáis con abrir vuestro propio negocio. 3. Tú te vistas con ropa elegante para la fiesta.
4. ¿Te duchas a diario por la mañana? 5. Necesito tener tiempo para ducharme y desayunar tranquilo. 6. Yo siempre hago mis tareas por la tarde. 7.

A1.16 Deberes / ejercicios

A1.16 Deberes / ejercicios

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a1/16>



Ejercicio 3:

Traduce y usa en una oración

Instrucción: Elige una palabra, tradúcela y utiliza la palabra en una frase o diálogo.

1. Peinarse

.....

2. Lavarse

.....

3. Acostarse

.....

4. El horario

.....

5. Ducharse

.....

Soluciones:

1. Peinarse 2. Lavarse 3. Acostarse 4. El horario 5. Ducharse

A1.16 Deberes / ejercicios

A1.16 Deberes / ejercicios

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a1/16>



Ejercicio 4: Conjugación verbal

Instrucción: Elige el verbo y el tiempo correctos.

nos lavamos, os laváis, se duchan, te bañas, se baña, me baño, nos duchamos, os levantáis

1. Vosotros el pelo todos los días.
2. antes de desayunar.
3. después de levantarse.
4. cada día antes del trabajo.
5. Ellas todas las noches para relajarse.
6. Vosotros muy tarde los domingos.
7. a diario.
8. Nosotros los pies después de caminar.

Soluciones:

1. os laváis 2. te bañas 3. se baña 4. nos duchamos 5. se duchan 6. os duchan 7. me baño 8. nos lavamos

A1.16 Deberes / ejercicios

A1.16 Deberes / ejercicios

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a1/16>



Ejercicio 5:

Verbos y pronombres reflexivos

Instrucción: Rellena la palabra correcta.

nos levantamos, os laváis, nos duchamos, te vistes, me peino, se acuestan, te levantas, me lavo

1. Yo las manos.
2. Vosotros la cara.
3. Ellos a las diez de la noche.
4. Nosotros pronto.
5. Yo el pelo todas las mañanas.
6. Tú a las seis.
7. Nosotros después de hacer ejercicio.
8. Tú con ropa cómoda.

Soluciones:

1. me lavo 2. os laváis 3. se acuestan 4. nos levantamos 5. me peino 6. te levantas 7. nos duchamos 8. te vistes

A1.16.4 Gramática: Verbos y pronombres reflexivos

A1.16.4 Gramática: Verbos y pronombres reflexivos

Los pronombres reflexivos se utilizan con verbos reflexivos para indicar que el sujeto realiza y recibe la acción.

<https://espanol.colanguage.es/gramatica/pronombres-verbos-reflexivos>

Reglas de formación / Reglas de formación:

1. El pronombre personal se omite cuando usamos pronombres reflexivos.
2. El pronombre reflexivo en español se conjuga.
3. Si el verbo es reflexivo, al infinitivo añadimos la terminación "-se" al final.
4. Con las formas verbales conjugadas lo colocamos delante de estas formas, por ejemplo "me lavo".

Excepciones / ¡Excepciones!

1. El pronombre "se" es igual para la tercera persona de singular y plural.

Verbos y pronombres reflexivos

Verbos y pronombres reflexivos

Lee los ejemplos en la tabla en voz alta antes de hacer los ejercicios.

Pronombre		Pronombre	
Personal	Reflexivo	Lavarse	Levantarse
Yo	Me	Me lavo (<i>Me lavo</i>)	Me levanto (<i>Me levanto</i>)
Tú	Te	Te lavas (<i>Te lavas</i>)	Te levantas (<i>Te levantas</i>)
Él/Ella/Usted	Se	Se lava (<i>Se lava</i>)	Se levanta (<i>Se levanta</i>)
Nosotros/Nosotras	Nos	Nos lavamos (<i>Nos lavamos</i>)	Nos levantamos (<i>Nos levantamos</i>)
Vosotros/Vosotras	Os	Os laváis (<i>Os laváis</i>)	Os levantáis (<i>Os levantáis</i>)
Ellos/Ellas/Ustedes	Se	Se lavan (<i>Se lavan</i>)	Se levantan (<i>Se levantan</i>)

A1.16.4 Verbos y pronombres reflexivos

A1.16.4 Verbos y pronombres reflexivos

<https://espanol.colanguage.es/gramatica/pronombres-verbos-reflexivos>



Ejercicio 1:

Verbos y pronombres reflexivos

Instrucción: Rellena la palabra correcta.

nos levantamos, os laváis, nos duchamos, te vistes, me peino, se acuestan, te levantas, me lavo

1. Yo las manos.
2. Vosotros la cara.
3. Ellos a las diez de la noche.
4. Nosotros pronto.
5. Yo el pelo todas las mañanas.
6. Tú a las seis.
7. Nosotros después de hacer ejercicio.
8. Tú con ropa cómoda.

Soluciones:

1. me lavo 2. os laváis 3. se acuestan 4. nos levantamos 5. me peino 6. te levantas 7. nos duchamos 8. te vistes

A1.16.4 Verbos y pronombres reflexivos

A1.16.4 Verbos y pronombres reflexivos

<https://espanol.colanguage.es/gramatica/pronombres-verbos-reflexivos>



Ejercicio 2:

Traduce y usa en una oración

Instrucción: Elige una palabra, tradúcela y utiliza la palabra en una frase o diálogo.

1. Te vistes

.....

2. Os laváis

.....

3. Me lavo

.....

4. Se acuestan

.....

Soluciones:

1. Te vistes 2. Os laváis 3. Me lavo 4. Se acuestan

A1.16 Tablas de conjugación verbal

A1.16 Tablas de conjugación verbal

<https://espanol.colanguage.es/plan-de-curso/a1/16>

Levantarse *levantarse* Presente

Ducharse *ducharse* Presente

Español		Español	
yo me levanto	yo me levanto	yo me ducho	yo me ducho
tú te levantas	tú te levantas	tú te duchas	tú te duchas
él/ella se levanta	él/ella se levanta	él/ella se ducha	él/ella se ducha
nosotros/nosotras	nosotros/nosotras	nosotros/nosotras	nosotros/nosotras
nos levantamos	nos levantamos	nos duchamos	nos duchamos
vosotros/vosotras os levantáis	vosotros/vosotras os levantáis	vosotros/vosotras os ducháis	vosotros/vosotras os ducháis
ellos/ellas se levantan	ellos/ellas se levantan	ellos/ellas se duchan	ellos/ellas se duchan

Lavarse *lavarse* **Presente**

Bañarse *bañarse* **Presente**

Español	Español	Español	Español
yo me lavo	yo me lavo	yo me baño	yo me baño
tú te lavas	tú te lavas	tú te bañas	tú te bañas
él/ella se lava	él/ella se lava	él/ella se baña	él/ella se baña
nosotros/nosotras	nosotros/nosotras	nosotros/nosotras	nosotros/nosotras
nos lavamos	nos lavamos	nos bañamos	nos bañamos
vosotros/vosotras os	vosotros/vosotras os	vosotros/vosotras os	vosotros/vosotras os
laváis	laváis	bañáis	bañáis
ellos/ellas se lavan	ellos/ellas se lavan	ellos/ellas se bañan	ellos/ellas se bañan

A1.16 Ejercicio de conjugación verbal

A1.16 Ejercicio de conjugación verbal



Ejercicio:

Conjugación verbal

Instrucción: Elige el verbo y el tiempo correctos.

te bañas, os laváis, se ducha, os levantáis, se baña, me lavo, me levanto, se duchan, te duchas, nos bañamos

1. Vosotros el pelo todos los días.
2. después de levantarse.
3. Yo los dientes todas las mañanas.
4. Yo temprano todos los días.
5. antes de desayunar.
6. tras el gimnasio.
7. ¿..... a diario por la mañana?
8. Él antes de vestirse.
9. Vosotros muy tarde los domingos.
10. Ellas todas las noches para relajarse.

Soluciones:

1. os laváis 2. se baña 3. me lavo 4. me levanto 5. te bañas 6. nos bañamos 7. te duchas 8. se ducha 9. os levantáis 10. se duchan

