

A1.16 Rutinas diarias

Routines quotidiennes

“Siempre me impresiona la gente que puede hablar otro idioma, dos personas hablando lo que suena como completo galimatías, pero que se entienden a la perfección, siempre resulta entretenido.”

“Je suis toujours impressionné par les personnes qui peuvent parler une autre langue, deux personnes parlant ce qui semble être du charabia total, et pourtant se comprenant parfaitement, ça ne manque jamais de m'amuser.”

Tom Reynolds

Objetivos de aprendizaje

Objectifs d'apprentissage

- ✓ Situación : Habla sobre tu rutina diaria. / Situation : Parle de ta routine quotidienne.
- ✓ Situación : Hablar sobre hábitos. / Situation : Parler des habitudes.
- ✓ Cultura : Rutina diaria tradicional española / Culture : Routine quotidienne traditionnelle espagnole
- ✓ Gramática : Verbos y pronombres reflexivos / Grammaire : Verbes et pronoms réfléchis

Este folleto para estudiantes está disponible en múltiples traducciones.

Cette brochure pour étudiants est disponible en plusieurs traductions.

1. Téléchargements partiels, audio et exercices disponibles sur :

 <https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/a1/16>

2. Légende (disponible sur le site web) :

 Exercice interactif.

 Audio avec traductions.

Recapitulación y ejercicios de preparación

Récapitulation et exercices de préparation

 <https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/a1/15>

 <https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/a1/16/historique-d-apprentissage>

A1.16 Vocabulario básico (17)

A1.16 Vocabulaire de base (17)

» <https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/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.

Français

Au quotidien

Je me douche chaque jour avant de prendre le petit-déjeuner avec du café et des toasts.

Se coucher

Nous nous couchons après le dîner.

Se baigner

Je me lave tous les jours.

Dîner

Ils dînent au restaurant italien.

Petit-déjeuner

Tu prends des céréales avec du lait au petit déjeuner.

Se réveiller

Il se réveille avant l'aube.

Dormir

Ils dorment tard le week-end.

Se doucher

Vous vous douchez après avoir fait de l'exercice.

Le quotidien

Au quotidien, elle se lève et prend un café au petit-déjeuner.

L'horaire

Je me réveille chaque jour selon l'emploi du temps de la journée.

Faire

Tu fais un excellent travail.

Se laver

Ils se lavent le corps le week-end.

Se lever

Nous nous levons ensemble le week-end.

Se peigner

Nous nous peignons ensemble le matin.

Rêver

Vous rêvez d'ouvrir votre propre entreprise.

Tener tiempo

Necesito tener tiempo para ducharme y desayunar tranquilo.

Avoir du temps

J'ai besoin de temps pour prendre une douche et déjeuner tranquillement.

Vestirse

Tú te vistes con ropa elegante para la fiesta.

S'habiller

Tu t'habilles avec des vêtements élégants pour la fête.

A1.16.1 Diálogo: Las rutinas diarias

A1.16.1 Dialogue : Les routines quotidiennes

» <https://espanol.colangue.fr/dialogues/rutinas-diarias>

Aprendemos 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.

Nous apprenons les routines quotidiennes, comme se laver, se doucher, s'habiller, se coucher, se coiffer et se lever.

Pedro: À quelle heure **te réveilles-tu** le matin ?

Ana: Je me réveille à sept heures.

Pedro: Que fais-tu après t'être réveillé ?

Ana: **Je me douche** et je me coiffe.

Pedro: Que fais-tu après t'être douché?

Ana: **Je m'habille** et je prends un café au petit-déjeuner.

Pedro: Que fais-tu après le petit déjeuner ?

Ana: Je me brosse les dents et je vais au travail.

Pedro: **Rêves-tu** beaucoup la nuit ?

Ana: Oui, je rêve beaucoup mais je **dors** toujours bien.

Pedro: À quelle heure **te couches-tu** le soir ?

Ana: Je **me couche** à dix heures.

Pedro: *Que fais-tu avant de **dormir** ?*

Ana: ***Je me lave** avant de dormir.*

A1.16.1 Las rutinas diarias

A1.16.1 Les routines quotidiennes

<https://espanol.colangue.fr/dialogues/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 Les routines quotidiennes

<https://espanol.colangue.fr/dialogues/rutinas-diarias>



Ejercicio 2:

Instrucción: Remplissez le mot correct.

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.

Solutions:

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

A1.16.1 Las rutinas diarias

A1.16.1 Les routines quotidiennes

<https://español.colangue.fr/dialogues/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?

Solutions:

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

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

A1.16.2 Conte : Ana se prépare pour un entretien d'embauche

🔗 <https://espanol.colangue.fr/nouvelles/ana-se-prepara>

Aprendemos los verbos pronominales utilizados diariamente 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.

Nous apprenons les verbes pronominaux utilisés au quotidien dans un contexte commun : un entretien d'embauche.

*Aujourd'hui Ana a un **entretien** d'embauche.*

***Elle se lève** à six heures du matin.*

***Elle prend** un café au lait pour le petit-déjeuner.*

***Elle se lave** le visage.*

*Ensuite **elle se douche**.*

***Elle se coiffe** les cheveux.*

*Puis **elle s'habille** avec une robe.*

Elle est très bien préparée.

A1.16.2 Ana se prepara para una entrevista de trabajo

A1.16.2 Ana se prépare pour un entretien d'embauche

<https://espanol.colangue.fr/nouvelles/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 prépare pour un entretien d'embauche

<https://espanol.colangue.fr/nouvelles/ana-se-prepara>



Ejercicio 2:

Instrucción: Remplissez le mot correct.

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

Solutions:

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 Culture : Routine quotidienne traditionnelle espagnole

» <https://espanol.colangue.fr/culture/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.

Nous apprenons sur la routine quotidienne traditionnelle des Espagnols

Les gens **se lèvent** tôt le matin, entre 7h et 8h. Après s'être levés, ils se douchent et **s'habillent**. En milieu de matinée, vers 11h, il y a une pause appelée "almuerzo". À midi, entre 14h et 15h, on mange. Parfois, le repas est suivi d'une courte sieste. Dans l'après-midi, on goûte entre 17h et 18h. **On dîne** assez tard, vers 21h et 22h. Les gens **se couchent** tard.

A1.16.3 Rutina diaria tradicional española

A1.16.3 Routine quotidienne traditionnelle espagnole

<https://espanol.colangue.fr/culture/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 Devoirs / exercices

<https://español.colangue.fr/plan-de-cours/a1/16>

Ejercicio 1: Ejercicio de conversación

Instrucción:

1. Diga a qué hora hace Raúl qué actividad. *(Indiquez à quelle heure Raul fait quelle activité.)*
2. Describe tu rutina diaria. *(Décrivez votre routine quotidienne.)*



.....

.....

.....

.....

Exemples de phrases:

A las 7:00 Raúl se despierta.

À 7h00, Raul se réveille.

A las siete y cuarto Raúl se ducha.

À sept heures et quart, Raul prend une douche.

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

Raul se couche à onze heures et demie du soir.

Me levanto a las siete y media.

Je me lève à sept heures trente.

Desayuno a las ocho menos cuarto.

Je prends mon petit-déjeuner à huit heures moins le quart.

Me acuesto a las diez de la noche.

Je me couche à vingt-deux heures.

...

A1.16 Deberes / ejercicios

A1.16 Devoirs / exercices

<https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/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

.....

Solutions:

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

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.

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.

A1.16 Deberes / ejercicios

A1.16 Devoirs / exercices

<https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/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

.....

Solutions:

1. Se peigner 2. Se laver 3. Se coucher 4. L'horaire 5. Se doucher

A1.16 Deberes / ejercicios

A1.16 Devoirs / exercices

<https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/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.

Solutions:

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 Devoirs / exercices

<https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/a1/16>



Ejercicio 5:

Verbos y pronombres reflexivos

Instrucción: Remplissez le mot correct.

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.

Solutions:

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 Grammaire : Verbes et pronoms réfléchis

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

<https://espanol.colangue.fr/grammaire/pronombres-verbos-reflexivos>

Reglas de formación / Règles de formation:

1. Le pronom personnel est omis lorsque nous utilisons des pronoms réfléchis.
2. Le pronom réfléchi en espagnol se conjugue.
3. Si le verbe est pronominal, à l'infinitif nous ajoutons la terminaison "-se" à la fin.
4. Avec les formes verbales conjuguées, nous le plaçons devant ces formes, par exemple "me lavo".

Excepciones / Exceptions !

1. Le pronom "se" est le même pour la troisième personne du singulier et du pluriel.

Verbos y pronombres reflexivos

Verbes et pronoms réfléchis

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

Pronombre		Pronombre	
Personal	Reflexivo	Lavarse	Levantarse
Yo	Me	Me lavo (Je me lave)	Me levanto (Je me lève)
Tú	Te	Te lavas (Tu te laves)	Te levantas (Tu te lèves)
Él/Ella/Usted	Se	Se lava (Il se lave)	Se levanta (Il se lève)
Nosotros/Nosotras	Nos	Nos lavamos (Nous nous lavons)	Nos levantamos (Nous nous levons)
Vosotros/Vosotras	Os	Os laváis (Vous vous lavez)	Os levantáis (Vous vous levez)
Ellos/Ellas/Ustedes	Se	Se lavan (Ils se lavent)	Se levantan (Ils se lèvent)

A1.16.4 Verbos y pronombres reflexivos

A1.16.4 Verbes et pronoms réfléchis

<https://espanol.colangue.fr/grammaire/pronombres-verbos-reflexivos>



Ejercicio 1:

Verbos y pronombres reflexivos

Instrucción: Remplissez le mot correct.

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.

Solutions:

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 Verbes et pronoms réfléchis

<https://espanol.colangue.fr/grammaire/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

.....

Solutions:

1. Tu t'habilles 2. Vous vous lavez 3. Je me lave 4. Ils se couchent

A1.16 Tablas de conjugación verbal

A1.16 Tableaux de conjugaison verbale

<https://español.colangue.fr/plan-de-cours/a1/16>

Levantarse *se lever* Presente

Ducharse *se doucher* Presente

Español	Français	Español	Français
yo me levanto	je me lève	yo me ducho	je me douche
tú te levantas	tu te lèves	tú te duchas	tu te douches
él/ella se levanta	il se lève	él/ella se ducha	il se douche
nosotros/nosotras nos levantamos	nous nous levons	nosotros/nosotras nos duchamos	nous nous douchons
vosotros/vosotras os levantáis	vous vous levez	vosotros/vosotras os ducháis	vous vous douchez
ellos/ellas se levantan	ils se lèvent	ellos/ellas se duchan	ils se douchent

Lavarse *se laver* **Presente**

Bañarse *se baigner* **Presente**

Español		Français	
yo me lavo	je me lave	yo me baño	je me baigne
tú te lavas	tu te laves	tú te bañas	tu te baignes
él/ella se lava	il se lave	él/ella se baña	Il/elle se baigne
nosotros/nosotras nos lavamos	nous nous lavons	nosotros/nosotras nos bañamos	nous nous baignons
vosotros/vosotras os laváis	vous vous lavez	vosotros/vosotras os bañáis	vous vous baignez
ellos/ellas se lavan	ils se lavent	ellos/ellas se bañan	ils/elles se baignent

A1.16 Ejercicio de conjugación verbal

A1.16 Exercice de conjugaison verbale



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.

Solutions:

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

