

# Los verbos reflexivos

## ¿Qué son los verbos reflexivos?

Son aquellos verbos que se forman con un pronombre reflexivo.

(*me, te, se, nos, os, se*)

*Los verbos reflexivos son verbos transitivos cuya acción recae sobre el mismo sujeto que la realiza.*

Pronombre Personal	Pronombre Reflexivo	Verbo Levantar(SE)
Yo	me	levanto
Tú	te	levantas
Él	se	levanta
Ella	se	levanta
Usted	se	levanta
Nosotros/as nos		levantamos
Vosotros/as os		levantáis
Ellos / Ellas se		levantan
Ustedes	se	levantan

## Nota sobre los verbos reflexivos:

El uso de los verbos reflexivos es mucho más común en español que en inglés. Normalmente se usa los reflexivos en inglés cuando se trata de una acción física para enfatizar que se realiza la acción a uno mismo. Con los verbos más abstractos no se usa los reflexivos aunque hay excepciones: por ejemplo, “enjoy oneself” = divertirse. El uso de los pronombres reflexivos es menos estricto en inglés: se puede decir “I wash every morning” y no es imprescindible decir “I wash myself every morning”.

Ejemplos:

- Todas las mañanas **me levanto** a las 7 de la mañana.
- Tú siempre **te acuestas** a la misma hora.
- Después de comer María **se lava** los dientes.
- Nosotros **nos asustamos** con la película de terror.
- Ellas **se relajan** con música.

Cuando se usa los reflexivos en español para decir “llegar a ser” o “ponerse” en inglés se expresa lo mismo usando get + adjetivo. Por ejemplo “get rich” = enriquecerse, “get angry” = enfadarse.

Para construir la forma negativa solo debes anteponer la negación delante del pronombre reflexivo.

Pronombre Personal	Negación	Pronombre Reflexivo	Verbo Levantar(se)
Yo	no	me	levanto
Tú	no	te	levantas
Él	no	se	levanta
Ella	no	se	levanta
Usted	no	se	levanta
Nosotros/as	no	nos	levantamos
Vosotros/as	no	os	levantáis
Ellos / Ellas	no	se	levantan
Ustedes	no	se	levantan

### Ejemplos:

- Yo **no me enojo** fácilmente.
- Pedro **no se aburre** nunca.
- Mis niños **no se quejan** por el tráfico en la hora punta.
- Ustedes **no se despiertan** temprano en vacaciones.

## EJERCICIOS

1) Tengo que ir al dentista para (sacarse) \_\_\_\_\_ una muela.

1. sacarte
2. sacarnos
3. sacarme

2) En vez de divertirse esta noche, Luis \_\_\_\_\_

1. se reúne con sus amigos.
2. limpia el inodoro.
3. se peleó con su mejor amigo.

3) ¿ \_\_\_\_\_ (secarse) tú el pelo antes o después de vestirte?

1. Te seques
2. Te secan
3. Te secas

4) Si Jerry Seinfeld o Kramer dicen un chiste, nosotros \_\_\_\_\_

1. nos preocupamos mucho.
2. nos reímos mucho.
3. nos vamos.

5) Mi profesora se enojó conmigo porque \_\_\_\_\_

1. me acosté anoche.
2. me desperté tarde para la clase.
3. no me afeité.

6) Yo (atreverse) \_\_\_\_\_ a subir las montañas aunque no tengo experiencia.

1. me atrevo
2. me atreve
3. me atreva

7) Cuando llego a la clase yo \_\_\_\_\_

1. me despido de la profesora.
2. me siento
3. me quito la ropa.

8) Es muy tarde, y tengo una clase temprano mañana. Pues, debo (acostarse) \_\_\_\_\_.

1. acostarme
2. acostaron
3. acostarmé

9) Ellos (sentarse) \_\_\_\_\_ juntos en clase.

1. se sienta
2. se sientan
3. se sintieron

10) Su amiga (arrepentirse) \_\_\_\_\_ de lo que le dijo a sus padres la semana pasada.

1. se arrepenti
2. se arrepentir
3. se arrepiente

11) Cuando la profesora está cansada \_\_\_\_\_

1. se sienta.
2. se peina.
3. se despierta temprano.

12) Mi pelo es muy largo ahora. Juanita me dijo que debo (cortarse + lo) \_\_\_\_\_.

1. córtamelo
2. cortesemelo
3. cortármelo

13) Ella siempre (quejarse) \_\_\_\_\_ de la comida que sirven en ese restaurante.

1. se quejan
2. se quejar
3. se queja

14) En vez de divertirse esta noche, Luis \_\_\_\_\_

1. se peleó con su mejor amigo.
2. limpia el inodoro.
3. se reúne con sus amigos.

15) Los niños (acostarse) \_\_\_\_\_ a las nueve todas las noches.

1. se acuestan
2. se acostar
3. se acostan

16) Ellos (sentarse) \_\_\_\_\_ juntos en clase.

1. se sientan
2. se sintieron
3. se sienta

17) Mi profesora se enojó conmigo porque \_\_\_\_\_

1. me desperté tarde para la clase.
2. no me afeité.
3. me acosté anoche.

18) A las siete, Alfonso ( ducharse ) \_\_\_\_\_ .

1. se ducha
2. se duchar
3. se ducharse

19) Si Jerry Seinfeld o Kramer dicen un chiste, nosotros \_\_\_\_\_

1. nos preocupamos mucho.
2. nos reímos mucho.
3. nos vamos.

20) Antonio está enfermo porque \_\_\_\_\_

1. se divierte con sus amigos.
2. se baña todos los días.
3. no se pone una chaqueta en el invierno.

21) En vez de divertirse esta noche, Luis \_\_\_\_\_

1. limpia el inodoro.
2. se peleó con su mejor amigo.
3. se reúne con sus amigos.

22) Después de ducharme en la mañana \_\_\_\_\_

1. me pongo el pijama.
2. me baño.
3. me seco con un una toalla.

23) Su mascota (llamarse) \_\_\_\_\_ Fido.

1. se llamarse
2. se llame
3. se llama

24) Cada mañana, el ( ducharse) \_\_\_\_\_ antes de trabajar.

1. se duche
2. se ducha
3. se duchan

25) Es muy tarde, y tengo una clase temprano mañana. Pues, debo (acostarse) \_\_\_\_\_.

1. acostarmé
2. acostaron
3. acostarme

26) Mi hermano y yo (cepillarse) \_\_\_\_\_ los dientes todos los días.

1. nos cepillamos
2. nos cepillan
3. nos cepilléis

27) Antonio está enfermo porque \_\_\_\_\_

1. no se pone una chaqueta en el invierno.
2. se baña todos los días.
3. se divierte con sus amigos.

28) Me gusta (divertirse) \_\_\_\_\_ cuando estoy en una fiesta.

1. divertirme
2. divertirnos
3. divertirmo

29) Cada día, Alfonso (despertarse) \_\_\_\_\_ a las seis para correr.

1. se despierta
2. se despertó
3. se despertarse

30) A las siete, Alfonso ( ducharse) \_\_\_\_\_ .

1. se duchar
2. se ducha
3. se ducharse

**Conjuga los verbos en paréntesis en la forma reflexiva.**

1. Ella ( ducharse) \_\_\_\_\_ las ocho de la mañana.

2. Nosotros (levantarse) \_\_\_\_\_ temprano.

3. Ustedes (dormirse) \_\_\_\_\_ tarde.

4. Yo (bañarse) \_\_\_\_\_ cuando quiero relajarme.

5. ¿A qué hora (acostarse) \_\_\_\_\_ tú?

6. Ellos (afeitarse) \_\_\_\_\_ todos los días.

7. Alfredo (quitarse) \_\_\_\_\_ la ropa antes de acostarse.

8. Yo (vestirse) \_\_\_\_\_ antes de desayunar.

## Rellena según el contexto

1. ¡(Comerse/Tú) \_\_\_\_\_ todo!
2. María (irse) \_\_\_\_\_ a la cama muy temprano, creo que está cansada.
3. (Sentarse, usted) \_\_\_\_\_ junto a su padre.
4. Tenéis que \_\_\_\_\_ (acostarse) temprano, o si no, no podréis ir a la escuela a tiempo.
5. Nosotros queremos (sentarse) \_\_\_\_\_ junto a nuestro profesor en la fiesta.
6. (Levantarse, usted) \_\_\_\_\_ a las 6:00 a.m mañana por la mañana, vendré a cogerte con/en mi coche.
7. (Lavarse, tú) \_\_\_\_\_ las manos, que están muy sucias.
8. Mis niñas \_\_\_\_\_ (estar + bañarse), después, \_\_\_\_\_ (arreglarse) y saldrán con vosotras.
9. Yo (haber+ beberse) \_\_\_\_\_ una botella de wisky y ahora me siento mal.
10. Nosotros \_\_\_\_\_ (haber +divertirse) mucho en la fiesta de la noche de Segunda Lengua Extrajera.
11. (Peinarse, usted) \_\_\_\_\_ antes de salir a la fiesta.
12. Los alumnos (memorizarse) \_\_\_\_\_ todos los apuntes (講義),

hará bien en los exámenes.

13. Mi padre \_\_\_\_\_ (afeitarse) todos los días después de levantarse.

14. Mamá, en la fiesta de mi cumpleaños quiero (vestirse) \_\_\_\_\_ muy guapa.

15. Estoy (memorizarse) \_\_\_\_\_ todos los apuntes, no me molesten ahora.

16. \_\_\_\_\_ (nosotros, cansarse) mucho después del partido de baloncesto ya que \_\_\_\_\_ (haber + dedicarse) un mes entero para este partido.

17. (Ponerse/ellos) \_\_\_\_\_ tristes al oír la mala noticia. = (cuando oyen)

18. \_\_\_\_\_ (acordarse, tú) de lo que te digo porque es muy importante.

19. Hace mucho calor, ¿Por qué no \_\_\_\_\_ (quitarse, tú) la chaqueta para \_\_\_\_\_ (sentirse, tú) mejor.

20. (Enfadarse) \_\_\_\_\_ mucho al saber que su novia le ha engañado. (= cuando sabe)

21. No \_\_\_\_\_ (preocuparse, tú), que el examen no será difícil.

22. (Servirse/tú) \_\_\_\_\_ lo que quieras, invito yo.

23. Seguramente (enfadarse/ellos) \_\_\_\_\_ con nosotros por

no haberlos invitado a la fiesta.

24. Juan tiene cáncer del pulmón (cáncer al pulmón; 肺癌), el médico dice que \_\_\_\_\_ (morirse) dentro de tres meses.
25. Esta mañana \_\_\_\_\_ (haber+quedarse, yo) en casa sin irme a la clase porque estaba enferma.

**Conjuga los verbos en paréntesis en la forma reflexiva.**

## Actividad 1

1. Su amiga \_\_\_\_\_ (arrepentirse) de lo que le dijo a sus padres la semana pasada.
2. Yo \_\_\_\_\_ (atreverse) a subir las montañas aunque no tengo experiencia.
3. Ellos \_\_\_\_\_ (jactarse) del partido que ganaron la semana pasada.
4. Ella siempre \_\_\_\_\_ (quejarse) de la comida que sirven en Carman Hall.
5. Los niños \_\_\_\_\_ (acostarse) a las nueve todas las noches.
6. Nosotros \_\_\_\_\_ (divertirse) cuando fuimos a Jerry's.
7. Su madre \_\_\_\_\_ (llamarse) Claudia.

8. Ellos \_\_\_\_\_ (sentarse) juntos cuando fueron al teatro.
9. El hielo y la nieve \_\_\_\_\_ (derretirse) en la primavera.
10. ¿ \_\_\_\_\_ (secarse) tú el pelo antes o después de vestirme?
11. Mi hermano y yo \_\_\_\_\_ (cepillarse) los dientes todos los días.
12. Las chicas \_\_\_\_\_ (desayunarse) huevos con tocino esta mañana.
13. Ella no puede \_\_\_\_\_ (dormirse) cuando está enojada.
14. Cada mañana, el \_\_\_\_\_ ( ducharse) antes de trabajar.

## Actividad 2

Una chica que (1) \_\_\_\_\_ (llamarse) Luisa tiene el mismo horario todos los sábados. Ella siempre (2) \_\_\_\_\_ (despertarse) a las once. Entonces, (3) \_\_\_\_\_ (desayunarse) con la familia. Después de comer, (4) \_\_\_\_\_ (cepillarse) los dientes y (5) \_\_\_\_\_ ( ducharse). Sale del baño, y (6) \_\_\_\_\_ (sentarse) en su cuarto en frente de un espejo. (7) \_\_\_\_\_ (secarse) y (8) \_\_\_\_\_ (peinarse) el pelo. También, (9) \_\_\_\_\_ (ponerse) el maquillaje. Luego, sale con sus amigos y ellos (10) \_\_\_\_\_ (divertirse) en una fiesta o un disco. Cuando regresa a su casa, ella (11) \_\_\_\_\_ (quitarse) la ropa,

(12) \_\_\_\_\_ (ponerse) las pijamas y

(13) \_\_\_\_\_ (acostarse).

### Actividad 3

- 1) Me gusta \_\_\_\_\_ (divertirse) cuando estoy en una fiesta.
- 2) Su mascota (Llamarse) \_\_\_\_\_ el perro “Matador.”
- 3) Es muy tarde, y tengo una clase temprano mañana. Pues, debo \_\_\_\_\_ (acostarse).
- 4) En una clase Pablo tiene un profesor muy aburrido y Pablo \_\_\_\_\_ (dormirse).
- 5) Si no llevas un abrigo en el invierno, \_\_\_\_\_ (enfermarse).
- 6) Mi pelo es muy largo ahora. Juanita me dijo que debo \_\_\_\_\_ (cortarse + lo)
- 7) Cuando Jorge, en el partido de fútbol americano, dio el golpe de salida, \_\_\_\_\_ (lastimarse) su pie.
- 8) Tengo que ir al dentista para \_\_\_\_\_ (sacarse) una muela.
- 9) Alguien \_\_\_\_\_ (llevarse) la bolsa de María anoche.
- 10) Cuando llegó el vendedor a mi casa, le dije, “¡Debe \_\_\_\_\_ (irse) de mi casa!”
- 11) Cada día, Alfonso \_\_\_\_\_ (despertarse) a las seis para correr.
- 12) A las siete, Alfonso \_\_\_\_\_ (ducharse).

- 13) Alfonso \_\_\_\_\_ (desayunarse) a las ocho, y sale para su trabajo.
- 14) Un día, Alfonso \_\_\_\_\_ (quitarse) sus botas y se dio cuenta de que un alacrán lo había picado mientras que corría en el campo.
- 15) Los médicos curaron a Alfonso, y él \_\_\_\_\_ (morirse) de causas naturales cuando tenía ochenta años.

## Actividad 4

1. Jason (desayunarse) \_\_\_\_\_ cada mañana antes de su clase de matemáticas.
2. La semana pasada, ella (dormirse) \_\_\_\_\_ durante la película.
3. Los paramédicos (llevarse) \_\_\_\_\_ los cuerpos muertos después del accidente.
4. ¡Mirame! (Cortarse) \_\_\_\_\_ el pelo, te gusta?
5. Rosalinda irá el viernes al dentista y (sacarse) \_\_\_\_\_ una muela porque le duele.
6. Angie, Lilia y yo (despertarse) \_\_\_\_\_ a las 4 de la tarde porque fuimos a una gran fiesta y regresamos muy tarde.
7. Mi mamá me dijo, "Porque no (irse) \_\_\_\_\_! Ya que ahorita tengo muchas cosas que hacer."
8. El hijo de Jim y Cathy (llamarse) \_\_\_\_\_ Erik.

9. El camión no (detenerse) \_\_\_\_\_ cuando la luz cambió a rojo.
10. Erik (jactarse) \_\_\_\_\_ de sus fuertes y grandes músculos.
11. La niña (quejarse) \_\_\_\_\_ de todo diariamente, y muchas veces me duele la cabeza.
12. En el “El Mago de Oz,” la hechicera (derretirse) \_\_\_\_\_ porque Dorothy le tira agua.
13. Por accidente, mi hermanito (sentarse) \_\_\_\_\_ en un pastel que estaba en la silla donde mi mamá puso a mi hermanito.
14. Jake (atreverse) \_\_\_\_\_ a escupir a Martin desde el tercer piso.
15. Yo (arrepentirse) \_\_\_\_\_ del desastre que hice.

# Rutina diaria

## LEVANTARSE

(yo)  
(tú)  
(él/ella/usted)  
(nosotros/as)  
(vosotros/as)  
(ellos/ellas/ustedes)

**me** levanto  
**te** levantas  
**se** levanta  
**nos** levantamos  
**os** levantáis  
**se** levantan



Yo me levanto a las ocho.



Desayuno a las ocho y cuarto.

## ACOSTARSE

(yo)  
(tú)  
(él/ella/usted)  
(nosotros/as)  
(vosotros/as)  
(ellos/ellas/ustedes)

**me** acuesto  
**te** acuestas  
**se** acuesta  
**nos** acostamos  
**os** acostáis  
**se** acuestan

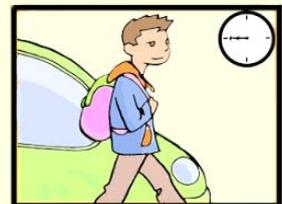


A las nueve y media me acuesto.

## DESAYUNAR

(yo)  
(tú)  
(él/ella/usted)  
(nosotros/as)  
(vosotros/as)  
(ellos/ellas/ustedes)

desayun**o**  
desayun**as**  
desayun**a**  
desayun**amos**  
desayun**áis**  
desayun**an**

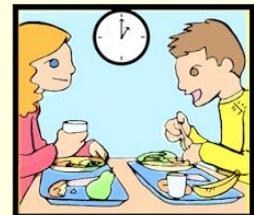


A las nueve menos cuarto voy al colegio.

## COMER

(yo)  
(tú)  
(él/ella/usted)  
(nosotros/as)  
(vosotros/as)  
(ellos/ellas/ustedes)

com**o**  
com**es**  
com**e**  
com**emos**  
com**éis**  
com**en**



Como en el colegio a la una.



A las ocho y media leo.

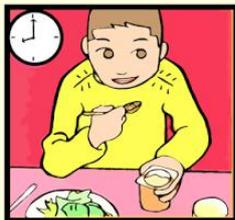
## ESCRIBIR

(yo)  
(tú)  
(él/ella/usted)  
(nosotros/as)  
(vosotros/as)  
(ellos/ellas/ustedes)

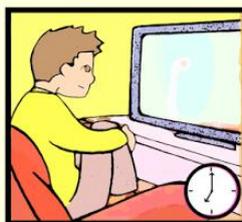
escrib**o**  
escrib**es**  
escrib**e**  
escrib**imos**  
escrib**ís**  
escrib**en**



A las cuatro y media voy a casa.



A las ocho ceno.



A las siete veo la tele.



A las cinco y media hago los deberes.



A las cinco meriendo.



A las ocho menos cuarto me ducho.

## La rutina por la mañana



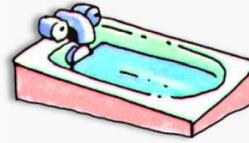
despertarse (e>ie)



levantarse



ducharse



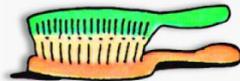
bañarse



lavarse el pelo



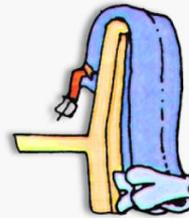
afeitarse



peinarse



cepillarse



vestirse (e>i)



desayunar



maquillarse



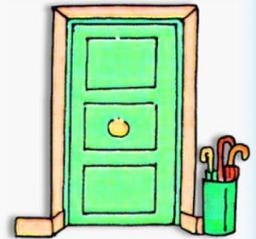
escuchar la radio



ver la tele



leer el periódico



irse

## La rutina de Julia



despertarse (e > ie)



lavarse



vestirse (e > i)



desayunar



ir al cole



almorzar (o > ue)



regresar



merendar (e > ie)



hacer las tareas

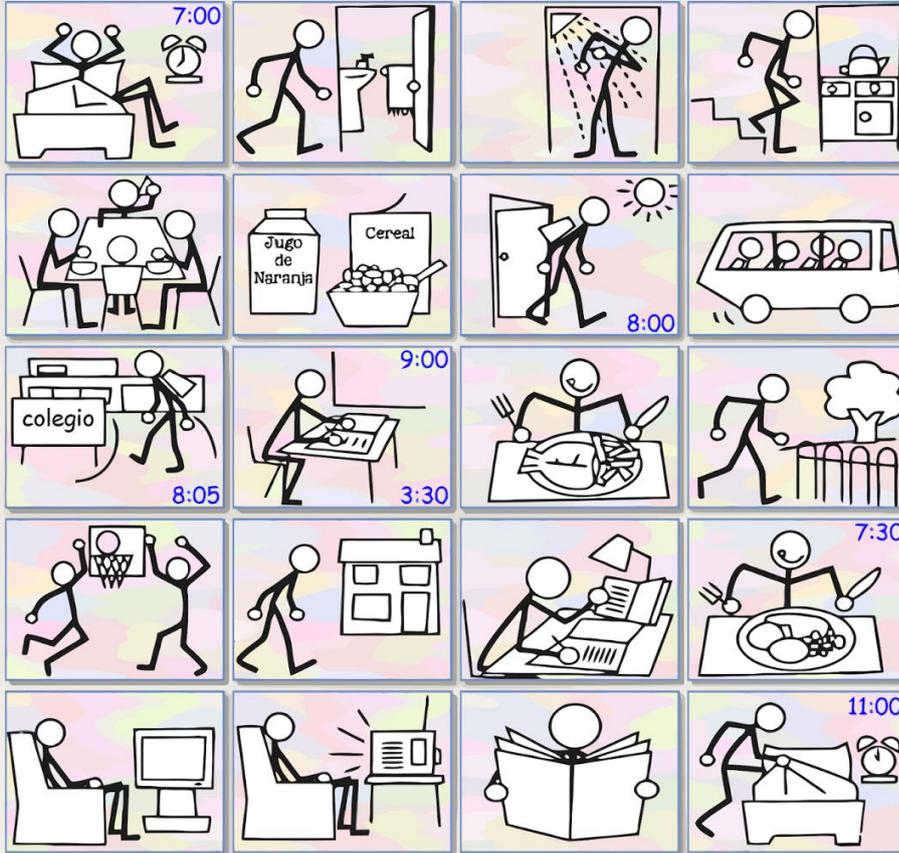


cenar



acostarse (o > ue)

## Cuéntame lo que haces en un día típico.



**Para decirlo:**

- despertarse (ie)
- levantarse
- ir al baño
- ducharse
- bajar
- desayunar
- tomar un jugo
- irse / salir de la casa
- tomar el autobús
- llegar al colegio
- sentarse (ie) / estudiar
- comer /almorzar (ue)
- ir al parque
- jugar (ue)
- regresar
- hacer las tareas
- cenar
- mirar la tele
- escuchar la radio
- leer el periódico
- acostarse (ue)
- dormirse (ue)

