**La rutina**

1. Primer video – un jugador de fútbol de Valencia FC relata la rutina de su equipo durante la pretemporada: <https://www.youtube.com/watch?v=SJ1KZAmkhRc>
2. Segundo video - una mujer hace un registro de su día para que las personas lo puedan ver en el youtube. Durante el video, comenta un poco sobre sus hábitos diarios: <https://www.youtube.com/watch?v=Pn8HYgNPydc>
3. Tercer video – una mujer tiene el objetivo de dar algunos consejos a personas que necesitan relajarse después de un día difícil. A lo largo del video, relata lo que suele hacer ella misma en estas situaciones de su vida cotidiana: <https://www.youtube.com/watch?v=-cYLm4dCNDU>
4. Cuarto video - una canción infantil que trata de la rutina de un niño por la mañana: <https://www.youtube.com/watch?v=KMHHo2GBqmw>
5. Quinto video: una canción del grupo español Ecos de Rocío que trata del tema de la rutina: <https://www.youtube.com/watch?v=jFCK7PlnfkM>
6. Algunos comentarios de los lectores del periódico chileno *El definido* después de un artículo sobre la dificultad que muchas personas tienen para despertarse temprano: <http://www.eldefinido.cl/actualidad/plazapublica/606/No_me_puedo_levantar/>

Algunos ejemplos que se destacan más en el tema de los hábitos diarios:

[Ángela Ferrari](http://www.eldefinido.cl/miembros/perfil/256/) | 2013-06-26 | 17:24****

Lo único que lograba con la técnica del pipí era pasar la misma media hora posponiendo la alarma, pero aguantándome.

Y el hambre no hay caso, no puedo comer en las mañanas, creo que lo único que lograría sería vomitar. Generalmente desayuno en algún quiosco o casino más tarde. El problema es cuando tengo pasantías en el hospital, y tengo que levantarme a las 5:30 y tipo 10 me ando muriendo de hambre, pero tengo que aguantarme hasta salir.
Para mí 'conversar' con mi gato en las mañanas es lo único que me ayuda a superar el trauma de levantarse. (PD: No estoy loca, aún, es que el gato maúlla, yo le hablo y maúlla de vuelta. Y así 'conversamos')

[C. M0R31R4](http://www.eldefinido.cl/miembros/perfil/1211/) | 2013-06-26 | 12:54****

Que frustrado me siento después de leer el artículo. Yo que me consideraba un gran inventor de técnicas para levantarme sin sufrir (aunque sin éxito en realidad) y ahora me he dado cuenta de que todas esas "revolucionarias" técnicas ya están recontra probadas.
Eso de dejar la alarma lejos para tener que levantarme a apagarla lo único que consigue es que despierte a todos en la casa y yo me levante rabioso para después volver a acostarme y caer nuevamente en un semi-sueño que no me quita el cansancio.
La verdad es que ante esta situación me he rendido. No hay técnica que me haga "agradable" la hora de levantarme. Sean las 6:15 de la mañana o las 12 del día me cuesta levantarme igual.
Lo que se me ocurrió ahora último es pensar en las oportunidades que hipotéticamente podría perder por levantarme tarde y por consiguiente llegar atrasado a todas partes.
... además mi jefe me dijo que "la cortara" con llegar atrasado. Eso por ahora ha sido suficiente impulso como para levantarme temprano y ser puntual.

[Pablo Cuadra Caro](http://www.eldefinido.cl/miembros/perfil/619/) | 2013-06-26 | 13:18****

Yo uso la técnica de las 3 Alarmas, pero la dejo a minutos "no comunes", por ejemplo tengo una a las 6:59, otra a las 7:04 y otra a las 7:07, como he estado acostumbrado a que la alarma suena a horas cerradas (7, 7:5, 7:10) funciona perfecto, porque "no me espero" que la alarma suene a otros minutos.

[Axeel Campos](http://www.eldefinido.cl/miembros/perfil/517/) | 2013-06-26 | 14:39****

Muy buen artículo.
La verdad para mí nunca ha sido un problema el levantarme.
La técnica que utilizo, pueden modificar detalles, es la siguiente:
La alarma suena a las 07:00 o 07:10 am
Enciendo el televisor y veo noticias hasta las 07:30 o 07:45(pueden hacer que el televisor se encienda junto con la alarma, así son dos los que los despertaran)
Me ducho
me hago un café de grano (últimamente me lo llevo para el camino en un mug).
Me ha funcionado desde hace mucho...

[Areli Riquelme](http://www.eldefinido.cl/miembros/perfil/345/) | 2013-06-26 | 21:22****

Mi vejiga es lo que me despierta por las mañanas. Es tan puntual que me obliga a levantarme a las 6 AM también los sábados y los domingos...
Y después de despertarme con la horrible luz de las ampolletas (demasiada luz para mi gusto...) a evitar distraerme si no quiero irme en un metro repleto de gente. Siempre que llego tarde (que es cuando no llego 30 minutos temprano) es porque me quedé mirando el celular, o se me ocurrió encender el computador, o me volví a recostar sobre la cama y me puse a pensar en lo lindo que sería si no tuviera que ir a clases.
Así que, para mí, una vejiga puntual y evitar las distracciones.

[Jaime Cerón](http://www.eldefinido.cl/miembros/perfil/111/) | 2013-06-27 | 02:52****

Mi despertador es mi papá. Vivimos a las afueras de la ciudad y nos vamos en auto en la mañana, como siempre me quedo dormido es el quien me despierta al menos 30 minutos antes de salir.

[Monica Duran](http://www.eldefinido.cl/miembros/perfil/559/) | 2013-06-28 | 00:23****

Yo me levanto a la primera alarma (estado mega zombie) , tomo desayuno y, mientras espero que la estufa caliente al baño y así tener el valor de ducharme, me quedo dormida de nuevo como 15-20 minutos y termino corriendo para ducharme en 5 minutos y arreglarme en otros 5 minutos.

[Ashniet Caskortish](http://www.eldefinido.cl/miembros/perfil/823/) | 2013-06-30 | 18:24****

Qué pasa si es que en la noche me duermo decidida a levantarme temprano, teniendo todo programado, pero todas las mañanas mi mente me dice que puedo dormir más, incluso que las cosas tan importantes que tengo que hacer, no son tan importantes... =(
Sufro, porque me despierto tarde, sin hacer nada de lo que tenía que hacer, o con mucho menos tiempo para hacer todas las cosas... =/
Lo mejor es acostarse temprano, pero simplemente no se puede cuando tienes muchas cosas que hacer...
Muy buen artículo!!! =) Gracias por la ayuda! Jejejeje.

1. En el sitio de yahoo respuestas, alguien contesta a las personas acerca de su rutina de los domingos: <https://ar.answers.yahoo.com/question/index?qid=20080330061035AAjUFR8>

Algunas de las respuestas (con pequeñas adaptaciones):

[Saboraluna](https://ar.answers.yahoo.com/activity/questions?show=7ALTQ5L23KVV76L5AYD6MX4AWM&t=g) :

¡Hola! Me levanto temprano, me preparo el mate y me voy otra vez a la cama con el mate y el diario.
Después de leerlo vuelvo a dormir un ratito más.
Me levanto, me baño, ¡paso por acá! y según el día...parque, almuerzo con amigos, tarde con familia y noche de televisión. O almuerzo en algún shopping, ¡tarde de folia y cine!

¡Trato de tener actividad porque a eso de las 18hs. me agarra una depresión!!!
Besos y como decía Soldan: ¡FELIZ DOMINGO PARA TODOS!!!!!!

Emma:

Me levanto a las 10:00, me baño, preparo un biscochuelo, almuerzo ravioles con salsa, como flan, duermo la siesta, a la tarde me voy al parque con mi familia, ceno pizza, miro T.V., entro en YR y me acuesto. Saludos

Clauflaqui:

Hola, Loly,
Durante la semana me levanto a las 6, preparo a mi hijo para el cole y yo a laburar hasta las 18 hs, con dos horas libres en el medio, que las dedico a hacer cosas personales, de esas que hacemos las mujeres ¿viste?, jajaja, luego al regreso, sigo con las cosas de casa y las necesidades de mi hijo.
Los fines de semana me aburro como una ostra, ya que mi hijo se va con el padre
Besos, Clau.
PD. DISCULPA preguntaste los domingos y yo te tiré toda la semana jajajjaja.

Hispánico:

Los domingos, no tengo rutina que dure, pues unos fines de semana me gusta quedarme en donde vivo, y cuando pasan 2 o 3 fines de semana, me voy a pasar el día a otra ciudad, para pasar el día, pues van mis padres a menudo. A veces por la tarde me voy a tomar un café en mi ciudad, o va veces me voy a la playa por la tarde. No dejo tener rutina los domingos.

No identificado:

Me levanto todo lo tarde que puedo para aprovechar ya que entre semana me toca madrugar mucho jajaajaja
después como recojo un poco todo
me voy un ratito al ordenador como ahora estoy haciendo
luego viene mi novio a recogerme y vamos por ahí toda la tarde a dar una vuelta
después solemos cenar en su casa
¡Y A DORMIR!!!!
Esta es mi súper rutina de los domingos.

[Judith Quicela](https://ar.answers.yahoo.com/activity/questions?show=XWAY23VEQ5AEIMMBUVTTLLLCOQ&t=g):

Duermo hasta tarde, desayuno, me acuesto a ver películas, me levanto, preparo algo de almuerzo, hago la siesta, vuelvo a levantarme, me baño, entro a internet, hago un poquito de oficio en la tarde, ceno en casa o a veces mi esposo me invita a cenar, llegamos, tomamos cerveza, conversamos y nos acostamos.

Mimosa:

Me levanto a las 10 y me voy a jugar al golf que me encanta y vengo a la 1, como espero un ratito y vengo a yahoo respuestas y mientras pues también hago más cosillas, para no aburrirme, hay que tener variedad, luego, si termino me pongo a ver la peli que toque en el día. Cuando termina, hago cosas del colegio y luego depende escucho música y vuelvo aquí, luego me duermo y a empezar la semana.

1. Un reportaje del periódico boliviano *Correo del Sur* sobre personas que tuvieron que adecuar sus rutinas a los horarios de un nuevo aeropuerto: <http://correodelsur.com/panorama/20160522_los-habitantes-de-alcantari.html>