



A2.22 Higiene personal

- Habla sobre productos de higiene y rutinas.
- Explique qué productos de higiene quiere en la tienda.

El cepillo de dientes	<i>(Die Zahnbürste)</i>	El desodorante	<i>(Das Deodorant)</i>
La pasta de dientes	<i>(Die Zahnpasta)</i>	La colonia	<i>(Das Eau de Cologne)</i>
El jabón	<i>(Die Seife)</i>	El peine	<i>(Der Kamm)</i>
El gel de ducha	<i>(Das Duschgel)</i>	Tener el pelo limpio	<i>(Saubere Haare haben)</i>
El champú	<i>(Das Shampoo)</i>	Llevar las manos sucias	<i>(Schmutzige Hände haben)</i>
El gel	<i>(Das Gel)</i>	Cepillarse	<i>(Sich die Zähne putzen / bürsten)</i>
La crema	<i>(Die Creme)</i>	Tener alergia	<i>(Allergisch sein)</i>

1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text.



Para tener una buena **rutina** de cuidado de la piel, es importante empezar con la **limpieza** por la mañana y por la noche. Por la noche se puede usar **aceite** para quitar el maquillaje y después un gel limpiador. Si tienes **piel grasa**, puedes usar un exfoliante suave más a menudo. Por la mañana muchas personas aplican vitamina C y terminan con protector solar.

*Für eine gute **Routine** in der Hautpflege ist es wichtig, morgens und abends mit der **Reinigung** zu beginnen. Abends kann man **Öl** verwenden, um Sonnenschutz und Make-up zu entfernen, und danach ein Reinigungsgel. Wenn du **fettige Haut** hast, kannst du ein sanftes Peeling öfter verwenden. Morgens tragen viele Menschen Vitamin C auf und schließen mit Sonnenschutz ab.*

1. ¿Qué se usa por la noche para quitar el protector solar y el maquillaje?
 - a. Un exfoliante fuerte
 - b. Solo agua fría
 - c. Un aceite
 - d. Un perfume
2. ¿Qué producto es suficiente por la mañana para limpiar el rostro y el cuello?
 - a. Un retinoide
 - b. Un gel limpiador
 - c. Una mascarilla hidratante
 - d. Un aceite
3. ¿Cuándo se puede usar el exfoliante todos los días?
 - a. Cuando tenemos piel grasa
 - b. Cuando tenemos piel sensible
 - c. Cuando llevamos maquillaje
 - d. Cuando hace mucho frío
4. ¿Qué producto se aplica siempre después del producto de corrección por la mañana?
 - a. Alfa hidroxiácidos
 - b. Retinoides
 - c. Aceite limpiador
 - d. Protector solar

1-c 2-b 3-a 4-d

2. Grammatik: Verwendung von "Antes", "Antes de", "Después", "Después de", "Cuando"



Diese Ausdrücke werden verwendet, um die zeitliche Reihenfolge, die Dauer und eine zeitliche Begrenzung anzugeben.

1. Antes de + infinitivo gibt eine Handlung an, die zuerst passiert.
2. Después de + infinitivo gibt eine spätere Handlung an.
3. Antes und después ohne "de" verwendet man mit einem konjugierten Verb.

Expresión (Ausdruck)	Ejemplo (Beispiel)
Antes + indicativo	Antes tenía alergia. (<i>Früher hatte ich eine Allergie.</i>)
Antes de + infinitivo	Uso desodorante antes de salir. (<i>Ich benutze Deodorant, bevor ich rausgehe.</i>)
Después + indicativo	Después dormiré. (<i>Danach werde ich schlafen.</i>)
Después de + infinitivo	Me cepillo después de comer. (<i>Ich putze mir die Zähne nach dem Essen.</i>)
Cuando + indicativo	Uso crema cuando la necesito. (<i>Ich benutze Creme, wenn ich sie brauche.</i>)

1. _____ salir de casa, me pongo desodorante.
 a. Cuando b. Antes de c. Antes d. Después de
2. _____ comer, me cepillo los dientes con pasta de dientes.
 a. Después b. Antes de c. Cuando d. Después de

1. Antes de 2. Después de

Umschreiben Sie die Ausdrücke

1. (Después de) Me lavo la cara. Luego me maquillo.

 (*Ich schminke mich, nachdem ich mir das Gesicht gewaschen habe.*)

2. (Después de) Tomo un café. Luego empiezo a trabajar.

 (*Ich fange an zu arbeiten, nachdem ich einen Kaffee getrunken habe.*)

3. (Antes de) Salgo de casa. Primero me pongo desodorante.

 (*Ich trage Deo auf, bevor ich aus dem Haus gehe.*)

3.Übungen



1. Ordne die Elemente mit verwandter Bedeutung zu.

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| a. El cepillo de dientes | 1. antes de irme |
| b. La pasta de dientes | 2. para cepillarse los dientes |
| c. El gel de ducha | 3. para limpiar los dientes |
| d. Antes de salir | 4. para lavarse el cuerpo |

a-2 b-3 c-4 d-1

2. Schnelle Hygienetipps im Fitnessstudio (Audio in der App verfügbar)

Fülle die Lücken aus: allergia, desodorante, gel de ducha, Después, champú, jabón, antes, crema

En el vestuario del gimnasio recuerda: _____ de entrenar, lleva una toalla limpia y usa chanclas. _____ de la clase dúchate y lávate bien las manos. Si tienes la piel sensible o _____ a algún producto, elige un _____ suave y prueba una _____ hidratante sin perfume.

En la tienda del gimnasio hay un pequeño estante con básicos: _____ , _____ y pasta de dientes. Si olvidaste algo, pregunta en la caja. Cuando compres, puedes pedir un desodorante sin alcohol o un champú para uso diario.

Denk in der Umkleide des Fitnessstudios daran: Nimm vor dem Training ein sauberes Handtuch mit und trage Badeschlappen. Dusche nach dem Kurs und wasche dir gründlich die Hände. Wenn du empfindliche Haut hast oder gegen ein Produkt allergisch bist, wähle ein mildes Duschgel und probiere eine parfümfreie Feuchtigkeitscreme aus.

Im Shop des Fitnessstudios gibt es ein kleines Regal mit Basics: Shampoo, Deodorant, Seife und Zahnpasta. Wenn du etwas vergessen hast, frag an der Kasse nach. Beim Kauf kannst du nach einem alkoholfreien Deodorant oder einem Shampoo für den täglichen Gebrauch fragen.

1. ¿Qué productos se recomiendan si tienes la piel sensible y qué puedes pedir en la tienda si olvidas algo?
-

3. Hören Sie sich das Audiofragment an und geben Sie an, ob die folgenden Aussagen wahr oder falsch sind.

- Va a comprar productos de higiene porque le faltan algunos en casa.
 Prefiere un desodorante sin perfume porque tiene alergia.
 Se cepilla los dientes solo por la mañana antes de ir al trabajo.

- | Wahr | Falsch |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Antes de salir de casa, me _____ y me ponía desodorante. *(Bevor ich das Haus verließ, kämmte ich mich und trug Deodorant auf.)*
a. peiné b. peinabas c. peinaba d. peinabais
2. Cuando iba al gimnasio, me _____ el pelo con champú todos los días. *(Wenn ich ins Fitnessstudio ging, wusch ich mir jeden Tag die Haare mit Shampoo.)*
a. lavaba b. lavas c. lavábamos d. lavé
3. Antes _____ colonia, pero ahora prefiero el desodorante. *(Früher benutzte ich Kölnisch Wasser, aber jetzt bevorzuge ich Deodorant.)*
a. uso b. usé c. usabas d. usaba

1. peinaba 2. lavaba 3. usaba

5. Lies den Dialog und beantworte die Fragen

Farmacéutica: *Hola, buenos días. ¿En qué puedo ayudarte?*
(Hallo, guten Tag. Wie kann ich dir helfen?)

Cliente: *Buenos días. Busco un gel de ducha y un champú suave, porque tengo alergia a algunos perfumes.*
(Guten Tag. Ich suche ein Duschgel und ein mildes Shampoo, weil ich gegen manche Duftstoffe allergisch bin.)

Farmacéutica: *De acuerdo. ¿Quieres también un desodorante sin perfume o una crema para la piel?*
(Alles klar. Möchtest du auch ein parfümfreies Deo oder eine Hautcreme?)

Cliente: *Sí, un desodorante sin perfume, por favor, y una pasta de dientes para encías sensibles.*
(Ja, ein parfümfreies Deo, bitte, und eine Zahnpasta für empfindliches Zahnfleisch.)

Farmacéutica: *Perfecto. ¿Te hace falta también un cepillo de dientes? Tenemos uno de cerdas suaves.*
(Perfekt. Brauchst du auch eine Zahnbürste? Wir haben eine mit weichen Borsten.)

Cliente: *Sí, me llevo el cepillo suave. Muchas gracias.*
(Ja, ich nehme die Zahnbürste mit weichen Borsten. Vielen Dank.)

1. ¿Qué productos compra el cliente y para qué los necesita?

2. ¿A qué producto o ingrediente dice que es alérgico?



6. Beantworte die Fragen unter Verwendung des Vokabulars aus diesem Kapitel.

Antes de salir de casa, siempre... / Después de ducharme, me... / Cuando voy a la tienda, pido...

1. Describe tu rutina de higiene por la mañana: ¿qué haces antes de salir de casa y qué haces después de ducharte?

2. Estás en una tienda y necesitas comprar productos de higiene: ¿qué pides y para qué los quieres (por ejemplo, para el pelo o para los dientes)?

7. WhatsApp

Laura: Hola, estoy en la farmacia. ¿Necesitas algo?

Veo **champú**, **gel de ducha**, **desodorante**, **pasta de dientes** y **crema**. También hay uno para **piel sensible**.

Dime qué quieres y, si tienes **alergia** a algo, para no comprarlo.



Schreibe eine passende Antwort: *¿Puedes comprarme... por favor? / Antes de salir uso..., y después de... me... / Cuando tengo..., necesito...*

Wichtige Verben

yo
tú
él/ella/usted
nosotros/nosotras
vosotros/vosotras
ellos/ellas/ustedes

Peinarse (*sich kämmen*)

Pretérito imperfecto
me peinaba
te peinabas
se peinaba
nos peinábamos
os peinabais
se peinaban

Lavarse (*sich waschen*)

Pretérito imperfecto
me lavaba
te lavabas
se lavaba
nos lavábamos
os lavabais
se lavaban