

A2.22.1 La rutina del cuidado personal



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.



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

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

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Dermatólogo: Buenos días. ¿En qué puedo ayudarla?

Ana: Buenos días, doctor. Estoy muy estresada en el trabajo y creo que eso provoca el malestar de mi piel.

Dermatólogo: Entiendo. ¿Qué problemas nota exactamente?

Ana: Tengo la piel seca, me han salido manchas y el pelo parece muy dañado.

Dermatólogo: De acuerdo. ¿Qué productos usa ahora?

Ana: Solo una crema hidratante básica y un champú de la peluquería.

Dermatólogo: Le recomiendo limpiar la piel dos veces al día, usar un sérum con vitamina C y aplicar una crema nutritiva.

Ana: Perfecto, doctor. ¿Y para el pelo?

Dermatólogo: Puede usar un champú suave y una mascarilla nutritiva dos veces por semana.

Ana: De acuerdo. Muchas gracias por su atención.

1. ¿Qué productos usa Ana en este momento?
 - a. Jabón para las manos y colonia
 - b. Un gel de ducha y un desodorante
 - c. Un sérum con vitamina C y una mascarilla nutritiva
 - d. Una crema hidratante básica y un champú de la peluquería
2. ¿Qué le recomienda el dermatólogo para el pelo?
 - a. Limpiar la piel dos veces al día y usar un sérum con vitamina C
 - b. Cepillarse el pelo tres veces al día y usar colonia
 - c. Usar un champú suave y una mascarilla nutritiva dos veces por semana
 - d. Usar gel y jabón todos los días

1-d 2-c

3. Vas a una perfumería en España y quieres comprar productos para el cuidado de la piel para tu rutina diaria.

Task: Elige 3 productos de cosmética facial y escribe para qué sirven y cuándo los usas: antes de o después de limpiar la cara.

URL: Primor

Use in your answer: crema hidratante / sérum / tónico / protector solar / piel sensible / antes de / después de