



A2.22 Higiene personal

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

El cepillo de dientes

La crema

La colonia

El champú

El gel

El gel de ducha

El jabón

La pasta de dientes

El peine

El desodorante

Cepillarse

Tener el pelo limpio

Llevar las manos sucias

Tener alergia

1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto.



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. Un exfoliante fuerte
 - c. Un aceite
 - d. Solo agua fría
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 llevamos maquillaje
 - b. Cuando tenemos piel sensible
 - c. Cuando hace mucho frío
 - d. Cuando tenemos piel grasa
4. ¿Qué producto se aplica siempre después del producto de corrección por la mañana?
 - a. Protector solar
 - b. Retinoides
 - c. Alfa hidroxiácidos
 - d. Aceite limpiador

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

2. Gramática: Usos de "Antes", "Antes de", "Después", "Después de", "Cuando"

Estas expresiones se usan para indicar orden temporal, duración y límite.



1. Antes de + infinitivo indica una acción que ocurre primero.
2. Después de + infinitivo indica una acción posterior.
3. Antes y después sin "de" se usan con verbo conjugado.

Expresión	Ejemplo
Antes + indicativo	Antes tenía alergia.
Antes de + infinitivo	Uso desodorante antes de salir.
Después + indicativo	Después dormiré.
Después de + infinitivo	Me cepillo después de comer.
Cuando + indicativo	Uso crema cuando la necesito.

- _____ salir de casa, me pongo desodorante.
a. Cuando b. Antes de c. Antes d. Después de
- _____ 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

Reescribe las frases

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

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

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

3. Ejercicios

1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| 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. Consejos rápidos de higiene en el gimnasio (Audio disponible en la aplicación)

Rellena los huecos: alergia, 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.

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

3. Escucha el fragmento de audio e indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

- | | Verdadero | Falso |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Va a comprar productos de higiene porque le faltan algunos en casa. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Prefiere un desodorante sin perfume porque tiene alergia. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Se cepilla los dientes solo por la mañana antes de ir al trabajo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Elige la solución correcta

1. Antes de salir de casa, me _____ y me ponía desodorante.
a. *peiné* b. *peinabas* c. *peinaba* d. *peinabais*
2. Cuando iba al gimnasio, me _____ el pelo con champú todos los días.
a. *lavaba* b. *lavas* c. *lavábamos* d. *lavé*
3. Antes _____ colonia, pero ahora prefiero el desodorante.
a. *uso* b. *usé* c. *usabas* d. *usaba*

1. *peinaba* 2. *lavaba* 3. *usaba*

5. Lee el diálogo y responde a las preguntas

- Farmacéutica:** *Hola, buenos días. ¿En qué puedo ayudarte?*
- Cliente:** *Buenos días. Busco un gel de ducha y un champú suave, porque tengo alergia a algunos perfumes.*
- Farmacéutica:** *De acuerdo. ¿Quieres también un desodorante sin perfume o una crema para la piel?*
- Cliente:** *Sí, un desodorante sin perfume, por favor, y una pasta de dientes para encías sensibles.*
- Farmacéutica:** *Perfecto. ¿Te hace falta también un cepillo de dientes? Tenemos uno de cerdas suaves.*
- Cliente:** *Sí, me llevo el cepillo suave. Muchas gracias.*



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

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

6. Responde a las preguntas usando el vocabulario de este capítulo.

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.



Escribe una respuesta adecuada: *¿Puedes comprarme... por favor? / Antes de salir uso..., y después de... me... / Cuando tengo..., necesito...*

Verbos importantes

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

Peinarse (*peinarse*)

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

Lavarse (*lavarse*)

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