

## A2.22 Higiene personal

<https://app.colanguage.com/es/espanol/plan-de-curso/a2/22>



**El cepillo de dientes**  
**El peine**  
**El champú**  
**El gel de ducha**  
**El gel**  
**El jabón**  
**La pasta de dientes**

**La colonia**  
**El desodorante**  
**La crema**  
**Tener el pelo limpio**  
**Llevar las manos sucias**  
**Tener alergia**  
**Cepillarse**

### 1. Diálogo: En la consulta del dermatólogo

**Dermatólogo:** Buenos días, Ana. ¿En qué puedo ayudarla?

**Ana:** Buenos días, doctor. En el trabajo estoy muy estresada y creo que por eso tengo problemas en la piel.

**Dermatólogo:** Entiendo. ¿Qué problemas nota exactamente?

**Ana:** Tengo la piel muy seca, me han salido manchas y el pelo lo tengo bastante dañado.

**Dermatólogo:** De acuerdo. ¿Qué productos utiliza ahora para la piel y el cabello?

**Ana:** Para la piel uso solo una crema hidratante básica y para el pelo 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 por la noche.

**Ana:** Perfecto, doctor. ¿Y qué me aconseja para el cabello?

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

**Ana:** De acuerdo. Muchas gracias por su atención, doctor.

1. ¿Por qué va Ana al dermatólogo?

- a. Porque tiene problemas en la piel y en el pelo.
- b. Porque tiene alergia a la pasta de dientes.
- c. Porque tiene las manos sucias y quiere una crema.
- d. Porque quiere comprar champú y gel de ducha.

2. ¿Qué problema tiene Ana con la piel?

- a. Lleva el pelo siempre sucio.
- b. Se cepilla poco los dientes.
- c. Tiene la piel muy seca y manchas.
- d. Tiene alergia al jabón.

1-a 2-c

## 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. Despues de + infinitivo indica una acción posterior.
3. Antes y después sin "de" se usan con verbo conjugado.

Expresión	Uso	Ejemplo
<b>Antes</b> + indicativo (Antes + indicativo)	Situación pasada habitual (Situación pasada habitual)	<b>Antes</b> tenía alergia. (Antes tenía alergia.)
<b>Antes de</b> + infinitivo (Antes de + infinitivo)	Acción previa (Acción previa)	Uso desodorante <b>antes de</b> salir. (Uso desodorante <b>antes de</b> salir.)
<b>Después</b> + indicativo (Después + indicativo)	Acción posterior (Acción posterior)	<b>Después</b> dormiré. (Después dormiré.)
<b>Después de</b> + infinitivo (Después de + infinitivo)	Acción posterior inmediata (Acción posterior inmediata)	Me cepillo <b>después de</b> comer. (Me cepillo <b>después de</b> comer.)
<b>Cuando</b> + indicativo (Cuando + indicativo)	Momento específico (Momento específico)	Uso crema <b>cuando</b> la necesito. (Uso crema <b>cuando</b> la necesito.)

1. \_\_\_\_\_ me duchaba solo por la mañana, pero ahora me ducho también por la noche.  
a. *Después de*      b. *Antes*      c. *Antes de*      d. *Cuando*
2. \_\_\_\_\_ dormir siempre me lavo la cara y uso una crema hidratante.  
a. *Antes*      b. *Después*      c. *Cuando*      d. *Antes de*
3. \_\_\_\_\_ ducharme me pongo desodorante y un poco de colonia.  
a. *Después de*      b. *Antes de*      c. *Cuando*      d. *Después*
4. \_\_\_\_\_ uso este champú, tengo el pelo limpio todo el día.  
a. *Antes de*      b. *Antes*      c. *Cuando*      d. *Después de*

**1. Antes 2. Antes de 3. Despues de 4. Cuando**

### 3. Ejercicios

#### 1. Email

Recibes un email de una farmacia online donde has pedido champú y otros productos de higiene; tienes que responder para confirmar qué productos quieres exactamente y hacer una pregunta más.



Buenos días,

hemos recibido su mensaje sobre productos de **higiene personal**. Para preparar su pedido necesitamos saber:

- ¿Qué tipo de **champú** quiere (para piel sensible, para pelo graso, normal)?
- ¿Prefiere **gel de ducha** o **jabón** en pastilla?
- ¿Desea añadir **pasta de dientes**, **cepillo de dientes** o **desodorante**?

Por favor, respóndanos con sus preferencias.

Un saludo,

María López

Farmacia Centro Salud

**Escribe una respuesta adecuada:** *Buenos días, María, / Me gustaría pedir... / También quiero preguntar si...*

---

---

---

#### 2. Elige la solución correcta

1. Antes me \_\_\_\_\_ la cara solo con agua, pero ahora uso un gel especial para piel sensible.  
a. lavaría      b. lavé      c. lavaba      d. lavo
2. Cuando era más joven, me \_\_\_\_\_ muy rápido y salía de casa sin usar champú suave.  
a. peinaba      b. peinaría      c. peino      d. peiné
3. Antes me \_\_\_\_\_ las manos solo antes de comer, pero ahora también lo hago después de usar el transporte público.  
a. lavé      b. lavo      c. lavaba      d. lavaría
4. Cuando tenía el pelo largo, me \_\_\_\_\_ con más cuidado antes de ir a trabajar.  
a. peinaba      b. peinaría      c. peino      d. peiné

1. lavaba 2. peinaba 3. lavaba 4. peinaba

#### 3. Completa los diálogos

### a. Comprar gel y champú en el súper

**Cliente:** *Perdona, ¿dónde está el gel de ducha y el champú? Tengo alergia a algunos productos.*

**Dependienta:** 1. \_\_\_\_\_

**Cliente:** *Perfecto, también necesito pasta de dientes y un cepillo de dientes nuevo.*

**Dependienta:** 2. \_\_\_\_\_

### b. Comentar la higiene con el médico de cabecera

**Médico:** *Veo un poco de irritación; ¿qué jabón o gel usas normalmente en la ducha?*

**Paciente:** 3. \_\_\_\_\_

**Médico:** *Vale, ¿te cepillas el pelo y los dientes por la mañana y por la noche?*

**Paciente:** 4. \_\_\_\_\_

**1.** Están en el pasillo tres; este gel es suave y este champú es para pelo sensible. **2.** La pasta de dientes está al lado del jabón y los cepillos de dientes están en la estantería de arriba. **3.** Uso un gel de ducha con mucha crema y luego me pongo desodorante y un poco de colonia. **4.** Sí, me cepillo el pelo, uso champú para tener el pelo limpio y me cepillo los dientes con pasta de dientes dos veces al día.

### 4. Responde a las preguntas usando el vocabulario de este capítulo.

1. En una revisión con tu médico de cabecera, te pregunta por tu higiene diaria. ¿Qué haces normalmente por la mañana para cuidarte? (menciona 2 o 3 acciones sencillas)

2. Imagina que estás en una farmacia nueva en tu barrio y necesitas productos de higiene. ¿Qué le dices al farmacéutico que quieres comprar y para qué los necesitas?

3. Piensa en un día de trabajo normal. ¿Qué haces antes de ir a trabajar y qué haces después de volver a casa para mantener una buena higiene personal?

4. Eres nuevo en una ciudad de España y entras en una tienda de cuidado personal. ¿Cómo pides consejo al dependiente para elegir un buen champú o gel de ducha para ti?

**5. Escribe 6 u 8 líneas sobre tu rutina de higiene diaria: qué productos usas, cuándo los usas y dónde los compras normalmente.**

*Antes de ir al trabajo, uso... / Después de ducharme, me pongo... / Normalmente compro mis productos de higiene en... / Cuando llego a casa, siempre...*

---

---

---

**4. Verbos importantes**

	<b>Peinarse</b>	<b>Lavarse</b>
yo	me peinaba	me lavaba
tú	te peinabas	te lavabas
él/ella/usted	se peinaba	se lavaba
nosotros/nosotras	nos peinábamos	nos lavábamos
vosotros/vosotras	os peinabais	os lavabais
ellos/ellas/ustedes	se peinaban	se lavaban