



## 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. (QR: Audio)

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.



- ¿Qué se usa por la noche para quitar el protector solar y el maquillaje?
  - Un exfoliante fuerte
  - Un perfume
  - Solo agua fría
  - Un aceite
- ¿Qué producto es suficiente por la mañana para limpiar el rostro y el cuello?
  - Una mascarilla hidratante
  - Un gel limpiador
  - Un retinoide
  - Un aceite

1-d 2-b

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

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



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

Expresión	Ejemplo
<b>Antes</b> + indicativo	<b>Antes</b> tenía alergia.
<b>Antes de</b> + infinitivo	Uso desodorante <b>antes de</b> salir.
<b>Después</b> + indicativo	<b>Después</b> dormiré.
<b>Después de</b> + infinitivo	Me cepillo <b>después de</b> comer.
<b>Cuando</b> + indicativo	Uso crema <b>cuando</b> 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 (QR: IA+)



- (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 (QR: Audio)



**Rellena los huecos:** alergia, desodorante, gel de ducha, Después, champú, jabón, antes, crema

En el vestuario del gimnasio recuerda: (1) \_\_\_\_\_ de entrenar, lleva una toalla limpia y usa chanclas. (2) \_\_\_\_\_ de la clase dúchate y lávate bien las manos. Si tienes la piel sensible o (3) \_\_\_\_\_ a algún producto, elige un (4) \_\_\_\_\_ suave y prueba una (5) \_\_\_\_\_ hidratante sin perfume.

En la tienda del gimnasio hay un pequeño estante con básicos: (6) \_\_\_\_\_, (7) \_\_\_\_\_, (8) \_\_\_\_\_ 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 y elige la respuesta correcta. (QR: Audio)

- |  | Verdadero                | Falso                    |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Va a comprar productos de higiene porque le faltan algunos en casa. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Prefiere un desodorante sin perfume porque tiene alergia.           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 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. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)

### Comprar productos en la farmacia

- 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?
- 

## 6. Hablar: traducir y responder (QR: IA+)

*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. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

**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