

A2.22.1 La rutina del cuidado personal

La routine de soin personnel

<https://app.colanguage.com/fr/espagnol/dialogues/comprando-productos>



1. Regardez la vidéo et répondez aux questions associées.

Vidéo <https://www.youtube.be/2EKWKfkWjeU>

Una rutina	(Une routine)	El protector solar	(La crème solaire)
La limpieza	(Le nettoyage)	El exfoliante	(L'exfoliant)
El aceite	(L'huile)	La barrera cutánea	(La barrière cutanée)
El maquillaje	(Le maquillage)	Los antioxidantes	(Les antioxydants)
El gel limpiador	(Le gel nettoyant)	La vitamina C	(La vitamine C)
Masajear	(Masser)	El producto de corrección	(Le produit correcteur)
El cuello	(Le cou)	Los retinoides	(Les rétinoïdes)
El rostro	(Le visage)	Los alfa hidroxiácidos	(Les acides a-hydroxy)
La piel grasa	(La peau grasse)	La noche	(La nuit)
La piel sensible	(La peau sensible)	La mañana	(Le matin)
Aplicarla	(L'appliquer)		

1. ¿Qué se usa primero por la noche para empezar la limpieza de la piel?
 - a. Un aceite
 - b. Un producto de corrección
 - c. Un exfoliante suave
 - d. Un protector solar
2. ¿Qué producto es suficiente por la mañana para limpiar rostro y cuello?
 - a. Un protector solar en aceite
 - b. Un gel limpiador
 - c. Un aceite desmaquillante
 - d. Un exfoliante fuerte
3. ¿Con qué frecuencia se puede usar un exfoliante suave si se tiene la piel grasa?
 - a. Todos los días
 - b. Una vez al mes
 - c. Solo en verano
 - d. Solo cuando no se usa maquillaje
4. ¿Qué se aplica por la mañana después de los antioxidantes como la vitamina C?
 - a. Solo agua fría en la cara
 - b. Solo un aceite para el cuello
 - c. Un producto de corrección y protector solar
 - d. Retinoides y alfa hidroxiácidos

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

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

En la consulta del dermatólogo

À la consultation du dermatologue

Dermatólogo: Buenos días, Ana. ¿En qué puedo ayudarla? (*Bonjour Ana. En quoi puis-je vous aider?*)

Ana:	Buenos días, doctor. En el trabajo estoy muy estresada y creo que por eso tengo problemas en la piel.	(Bonjour docteur. Au travail je suis très stressée et je pense que c'est pour ça que j'ai des problèmes de peau.)
Dermatólogo:	Entiendo. ¿Qué problemas nota exactamente?	(Je comprends. Quels problèmes remarquez vous exactement ?)
Ana:	Tengo la piel muy seca, me han salido manchas y el pelo lo tengo bastante dañado.	(J'ai la peau très sèche, des taches sont apparues et mes cheveux sont assez abîmés.)
Dermatólogo:	De acuerdo. ¿Qué productos utiliza ahora para la piel y el cabello?	(D'accord. Quels produits utilisez-vous actuellement pour la peau et les cheveux ?)
Ana:	Para la piel uso solo una crema hidratante básica y para el pelo un champú de la peluquería.	(Pour la peau j'utilise seulement une crème hydratante basique et pour les cheveux un shampooing du salon de coiffure.)
Dermatólogo:	Le recomiendo limpiar la piel dos veces al día, usar un sérum con vitamina C y aplicar una crema nutritiva por la noche.	(Je vous recommande de nettoyer la peau deux fois par jour, d'utiliser un sérum à la vitamine C et d'appliquer une crème nourrissante le soir.)
Ana:	Perfecto, doctor. ¿Y qué me aconseja para el cabello?	(Parfait, docteur. Et que me conseillez-vous pour les cheveux ?)
Dermatólogo:	Puede usar un champú suave y una mascarilla nutritiva dos veces por semana.	(Vous pouvez utiliser un shampooing doux et un masque nourrissant deux fois par semaine.)
Ana:	De acuerdo. Muchas gracias por su atención, doctor.	(D'accord. Merci beaucoup pour votre attention, docteur.)

1. ¿Por qué va Ana al dermatólogo?

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

2. ¿Qué problema tiene Ana con la piel?

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

1-b 2-c

3. Consulta el enlace, encuentra todo lo que necesitas y crea una lista.

1. https://www.primor.eu/es_es/?srsltid=AfmBOorOUysbWB16RbhCguTfjYYF2eU1rFFdQZ4L8nyWh1IMiQU_t