



## A2.22 Higiene personal

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

<b>El cepillo de dientes</b>	<i>(Lo spazzolino da denti)</i>	<b>La colonia</b>	<i>(La colonia)</i>
<b>El peine</b>	<i>(Il pettine)</i>	<b>La pasta de dientes</b>	<i>(Il dentifricio)</i>
<b>El jabón</b>	<i>(Il sapone)</i>	<b>El desodorante</b>	<i>(Il deodorante)</i>
<b>El champú</b>	<i>(Lo shampoo)</i>	<b>Cepillarse</b>	<i>(Spazzolarsi i denti)</i>
<b>El gel de ducha</b>	<i>(Il gel doccia)</i>	<b>Tener el pelo limpio</b>	<i>(Avere i capelli puliti)</i>
<b>El gel</b>	<i>(Il gel)</i>	<b>Llevar las manos sucias</b>	<i>(Avere le mani sporche)</i>
<b>La crema</b>	<i>(La crema)</i>	<b>Tener alergia</b>	<i>(Essere allergici)</i>

### 1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo.



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.

*Per avere una buona **routine** di cura della pelle, è importante iniziare con la **detersione** al mattino e alla sera. La sera si può usare **olio** per rimuovere il trucco e poi un gel detergente. Se hai la **pelle grassa**, puoi usare un esfoliante delicato più spesso. Al mattino molte persone applicano vitamina C e concludono con la protezione solare.*

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

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

## 2. Grammatica: Usi di "Antes", "Antes de", "Después", "Después de", "Cuando"

Queste espressioni si usano per indicare ordine temporale, durata e limite.



1. Antes de + infinitivo indica un'azione che avviene prima.
2. Después de + infinitivo indica un'azione successiva.
3. Antes e después senza "de" si usano con un verbo coniugato.

Expresión (Espressione)	Ejemplo (Esempio)
<b>Antes</b> + indicativo	<b>Antes</b> tenía alergia. (Prima avevo un'allergia.)
<b>Antes de</b> + infinitivo	Uso desodorante <b>antes de</b> salir. (Uso il deodorante prima di uscire.)
<b>Después</b> + indicativo	<b>Después</b> dormiré. (Dopo dormirò.)
<b>Después de</b> + infinitivo	Me cepillo <b>después de</b> comer. (Mi lavo i denti dopo aver mangiato.)
<b>Cuando</b> + indicativo	Uso crema <b>cuando</b> la necesito. (Uso la crema quando ne ho bisogno.)

1. \_\_\_\_\_ salir de casa, me pongo desodorante.  
 a. Cuando      b. Antes de      c. Antes      d. Después de
2. \_\_\_\_\_ 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

### Riscrivi le frasi

1. (Después de) Me lavo la cara. Luego me maquillo.  
 \_\_\_\_\_  
 (Mi trucco dopo essermi lavata la faccia.)
2. (Después de) Tomo un café. Luego empiezo a trabajar.  
 \_\_\_\_\_  
 (Inizio a lavorare dopo aver bevuto un caffè.)
3. (Antes de) Salgo de casa. Primero me pongo desodorante.  
 \_\_\_\_\_  
 (Mi metto il deodorante prima di uscire di casa.)

### 3. Esercizi

#### 1. Abbina gli elementi che hanno un significato correlato.

- |                          |                                |
|--------------------------|--------------------------------|
| 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. Consigli rapidi per l'igiene in palestra (Audio disponibile nell'app)

**Compila gli spazi vuoti:** allergia, 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.

*Negli spogliatoi della palestra ricorda: prima di allenarti, porta un asciugamano pulito e usa le ciabatte. Dopo la lezione fai la doccia e lavati bene le mani. Se hai la pelle sensibile o sei allergico/a a qualche prodotto, scegli un gel doccia delicato e prova una crema idratante senza profumo.*

*Nel negozio della palestra c'è un piccolo scaffale con l'essenziale: shampoo, deodorante, sapone e dentifricio. Se hai dimenticato qualcosa, chiedi alla cassa. Quando fai acquisti, puoi chiedere un deodorante senza alcol o uno shampoo per uso quotidiano.*

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

#### 3. Ascolta il frammento audio e indica se le seguenti affermazioni sono vere o false.

- Va a comprar productos de higiene porque le faltan algunos en casa.  
Prefiere un desodorante sin perfume porque tiene alergia.  
Se cepilla los dientes solo por la mañana antes de ir al trabajo.

**Vero Falso**

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



#### 4. Scegli la soluzione corretta

1. Antes de salir de casa, me \_\_\_\_\_ y me ponía desodorante. *(Prima di uscire di casa, mi pettinavo e mettevo il deodorante.)*  
a. peiné      b. peinabas      c. peinaba      d. peinabais
2. Cuando iba al gimnasio, me \_\_\_\_\_ el pelo con champú todos los días. *(Quando andavo in palestra, mi lavavo i capelli con lo shampoo tutti i giorni.)*  
a. lavaba      b. lavas      c. lavábamos      d. lavé
3. Antes \_\_\_\_\_ colonia, pero ahora prefiero el desodorante. *(Prima usavo la colonia, ma ora preferisco il deodorante.)*  
a. uso      b. usé      c. usabas      d. usaba

1. peinaba 2. lavaba 3. usaba

#### 5. Leggi il dialogo e rispondi alle domande

**Farmacéutica:** *Hola, buenos días. ¿En qué puedo ayudarte?*  
*(Ciao, buongiorno. In che cosa posso aiutarti?)*

**Cliente:** *Buenos días. Busco un gel de ducha y un champú suave, porque tengo alergia a algunos perfumes.*  
*(Buongiorno. Cerco un gel doccia e uno shampoo delicato, perché sono allergico ad alcuni profumi.)*

**Farmacéutica:** *De acuerdo. ¿Quieres también un desodorante sin perfume o una crema para la piel?*  
*(D'accordo. Vuoi anche un deodorante senza profumo o una crema per la pelle?)*

**Cliente:** *Sí, un desodorante sin perfume, por favor, y una pasta de dientes para encías sensibles.*  
*(Sì, un deodorante senza profumo, per favore, e un dentifricio per gengive sensibili.)*

**Farmacéutica:** *Perfecto. ¿Te hace falta también un cepillo de dientes? Tenemos uno de cerdas suaves.*  
*(Perfetto. Ti serve anche uno spazzolino da denti? Ne abbiamo uno con setole morbide.)*

**Cliente:** *Sí, me llevo el cepillo suave. Muchas gracias.*  
*(Sì, prendo lo spazzolino morbido. Grazie mille.)*

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

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



## 6. Rispondi alle domande usando il vocabolario di questo capitolo.

*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.



**Scrivi una risposta appropriata:** *¿Puedes comprarme... por favor? / Antes de salir uso..., y después de... me... / Cuando tengo..., necesito...*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Verbi importanti

	<b>Peinarse</b> ( <i>pettinarsi</i> )	<b>Lavarse</b> ( <i>lavarsi</i> )
	Pretérito imperfecto	Pretérito imperfecto
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