

A2.22.1 La rutina del cuidado personal

De routine van persoonlijke verzorging



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.



*Om een goede **routine** voor huidverzorging te hebben, is het belangrijk om 's ochtends en 's avonds te beginnen met **reiniging**. 's Avonds kun je **olie** gebruiken om de make-up te verwijderen en daarna een reinigingsgel. Als je een **vette huid** hebt, kun je vaker een milde exfoliant gebruiken. 's Ochtends brengen veel mensen vitamine C aan en eindigen ze met zonnebrandcrème.*

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

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

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Ana tiene problemas con la piel y va a la dermatóloga para pedir consejos

Ana heeft huidproblemen en gaat naar de dermatoloog om advies te vragen

Dermatólogo: Buenos días. ¿En qué puedo ayudarla? *(Goedemorgen. Waarmee kan ik u helpen?)*

Ana: Buenos días, doctor. Estoy muy estresada en el trabajo y creo que eso provoca el malestar de mi piel. *(Goedemorgen, dokter. Ik heb veel stress op het werk en ik denk dat dat het ongemak van mijn huid veroorzaakt.)*

Dermatólogo: Entiendo. ¿Qué problemas nota exactamente? *(Ik begrijp het. Welke problemen merkt u precies?)*

Ana: Tengo la piel seca, me han salido manchas y el pelo parece muy dañado. *(Ik heb een droge huid, er zijn vlekken verschenen en mijn haar lijkt erg beschadigd.)*

Dermatólogo: De acuerdo. ¿Qué productos usa ahora? *(Oké. Welke producten gebruikt u nu?)*

Ana:	Solo una crema hidratante básica y un champú de la peluquería.	<i>(Alleen een basis vochtinbrengende crème en een shampoo van de kapper.)</i>
Dermatólogo:	Le recomiendo limpiar la piel dos veces al día, usar un sérum con vitamina C y aplicar una crema nutritiva.	<i>(Ik raad u aan de huid twee keer per dag te reinigen, een serum met vitamine C te gebruiken en een voedende crème aan te brengen.)</i>
Ana:	Perfecto, doctor. ¿Y para el pelo?	<i>(Perfect, dokter. En voor het haar?)</i>
Dermatólogo:	Puede usar un champú suave y una mascarilla nutritiva dos veces por semana.	<i>(U kunt een milde shampoo gebruiken en twee keer per week een voedend haarmasker.)</i>
Ana:	De acuerdo. Muchas gracias por su atención.	<i>(Oké. Hartelijk dank voor uw aandacht.)</i>

1. ¿Qué productos usa Ana en este momento?

- | | |
|-------------------------------------|---|
| a. Jabón para las manos y colonia | b. Una crema hidratante básica y un champú de la peluquería |
| c. Un gel de ducha y un desodorante | d. Un sérum con vitamina C y una mascarilla nutritiva |

2. ¿Qué le recomienda el dermatólogo para el pelo?

- | | |
|--|---|
| a. Limpiar la piel dos veces al día y usar un sérum con vitamina C | b. Usar un champú suave y una mascarilla nutritiva dos veces por semana |
| c. Cepillarse el pelo tres veces al día y usar colonia | d. Usar gel y jabón todos los días |

1-b 2-b

3. Je gaat naar een parfumerie in Spanje en je wilt skincareproducten kopen voor je dagelijkse routine.

Taak: Elige 3 productos de cosmética facial y escribe para qué sirven y cuándo los usas: antes de o después de limpiar la cara.

URL: Primor

Use in your answer: crema hidratante / sérum / tónico / protector solar / piel sensible / antes de / después de