



## 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>(De tandenborstel)</i>	<b>La crema</b>	<i>(De crème)</i>
<b>La pasta de dientes</b>	<i>(De tandpasta)</i>	<b>El desodorante</b>	<i>(De deodorant)</i>
<b>El champú</b>	<i>(De shampoo)</i>	<b>La colonia</b>	<i>(De cologne)</i>
<b>El gel</b>	<i>(De gel)</i>	<b>Tener el pelo limpio</b>	<i>(Schone haren hebben)</i>
<b>El gel de ducha</b>	<i>(De douchegeel)</i>	<b>Llevar las manos sucias</b>	<i>(Vuile handen hebben)</i>
<b>El jabón</b>	<i>(De zeep)</i>	<b>Tener alergia</b>	<i>(Allergie hebben)</i>
<b>El peine</b>	<i>(De kam)</i>	<b>Cepillarse</b>	<i>(Zich poetsen)</i>

### 1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst. (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.

*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. Solo agua fría
  - b. Un perfume
  - c. Un aceite
  - d. Un exfoliante fuerte
2. ¿Qué producto es suficiente por la mañana para limpiar el rostro y el cuello?
  - a. Un gel limpiador
  - b. Un aceite
  - c. Una mascarilla hidratante
  - d. Un retinoide

1-c 2-a

### 2. Grammatica: Gebruik van "Antes", "Antes de", "Después", "Después de", "Cuando"



Deze uitdrukkingen worden gebruikt om een tijdsvolgorde, duur en grens aan te geven.

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Antes de + infinitivo geeft aan dat een handeling eerst gebeurt.</li> <li>2. Después de + infinitivo geeft aan dat een handeling daarna gebeurt.</li> <li>3. Antes en después zonder "de" worden gebruikt met een vervoegd werkwoord.</li> </ol> |
|--|

Expresión (Uitdrukking)	Ejemplo (Voorbeeld)
<b>Antes</b> + indicativo	<b>Antes</b> tenía alergia. ( <i>Vroeger had ik een allergie.</i> )
<b>Antes de</b> + infinitivo	Uso desodorante <b>antes de</b> salir. ( <i>Ik gebruik deodorant voordat ik wegga.</i> )
<b>Después</b> + indicativo	<b>Después</b> dormiré. ( <i>Daarna zal ik slapen.</i> )
<b>Después de</b> + infinitivo	Me cepillo <b>después de</b> comer. ( <i>Ik poets mijn tanden nadat ik heb gegeten.</i> )
<b>Cuando</b> + indicativo	Uso crema <b>cuando</b> la necesito. ( <i>Ik gebruik crème wanneer ik die nodig heb.</i> )

1. \_\_\_\_\_ salir de casa, me pongo desodorante. (*Voordat ik het huis uit ga, doe ik deodorant op.*)  
a. Cuando      b. Antes de      c. Antes      d. Después de
2. \_\_\_\_\_ comer, me cepillo los dientes con pasta de dientes. (*Na het eten poets ik mijn tanden met tandpasta.*)  
a. Después      b. Antes de      c. Cuando      d. Después de

1. Antes de 2. Después de

### Herschrijf de zinnen (QR: AI+)



1. (Después de) Me lavo la cara. Luego me maquillo.  
\_\_\_\_\_  
(*Ik maak me op nadat ik mijn gezicht heb gewassen.*)
2. (Después de) Tomo un café. Luego empiezo a trabajar.  
\_\_\_\_\_  
(*Ik begin te werken nadat ik een kop koffie heb gedronken.*)
3. (Antes de) Salgo de casa. Primero me pongo desodorante.  
\_\_\_\_\_  
(*Ik doe deodorant op voordat ik het huis uit ga.*)

1. Me maquillo después de lavarme la cara. 2. Empiezo a trabajar después de tomar un café. 3. Me pongo desodorante antes de salir de casa.

### 3.Oefeningen

#### 1. Koppel de items die een verwante betekenis hebben.

- |                          |                                |
|--------------------------|--------------------------------|
| 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. Snelle hygiënetips voor in de sportschool (QR: Audio)



**Vul de lege plekken in:** allergia, 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.

*Onthoud in de kleedkamer van de sportschool: neem vóór je gaat trainen een schone handdoek mee en draag slippers. Douche na de les en was je handen goed. Als je een gevoelige huid hebt of allergisch bent voor een product, kies dan een milde douchegel en probeer een ongeparfumeerde hydraterende crème.*

*In de sportschoolwinkel is er een klein schap met basisproducten: shampoo, deodorant, zeep en tandpasta. Als je iets vergeten bent, vraag ernaar bij de kassa. Als je iets koopt, kun je vragen om een alcoholvrije deodorant of een shampoo voor dagelijks gebruik.*

*(1) antes, (2) Después, (3) allergia, (4) gel de ducha, (5) crema, (6) champú, (7) desodorante, (8) jabón*

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

#### 3. Luister naar het audiofragment en kies het juiste antwoord. (QR: Audio)

- |  | Waar                     | Onwaar                   |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 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 alergía.           | <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"/> |



1-V 2-V 3-X

#### 4. Kies de juiste oplossing

1. Antes de salir de casa, me \_\_\_\_\_ y me ponía desodorante. *(Voordat ik het huis uitging, kamde ik mijn haar en deed ik deodorant op.)*  
a. *peiné*      b. *peinabas*      c. *peinaba*      d. *peinabais*
2. Cuando iba al gimnasio, me \_\_\_\_\_ el pelo con champú todos los días. *(Toen ik naar de sportschool ging, waste ik elke dag mijn haar met shampoo.)*  
a. *lavaba*      b. *lavas*      c. *lavábamos*      d. *lavé*
3. Antes \_\_\_\_\_ colonia, pero ahora prefiero el desodorante. *(Vroeger gebruikte ik eau de cologne, maar nu gebruik ik liever deodorant.)*  
a. *uso*      b. *usé*      c. *usabas*      d. *usaba*

1. *peinaba* 2. *lavaba* 3. *usaba*

#### 5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)



##### Comprar productos en la farmacia

**Farmacéutica:** *Hola, buenos días. ¿En qué puedo ayudarte?*  
*(Hallo, goedemorgen. Waarmee kan ik je helpen?)*

**Cliente:** *Buenos días. Busco un gel de ducha y un champú suave, porque tengo alergia a algunos perfumes.*  
*(Goedemorgen. Ik zoek een douchegel en een milde shampoo, omdat ik allergisch ben voor sommige parfums.)*

**Farmacéutica:** *De acuerdo. ¿Quieres también un desodorante sin perfume o una crema para la piel?*  
*(Oké. Wil je ook een deodorant zonder parfum of een crème voor je huid?)*

**Cliente:** *Sí, un desodorante sin perfume, por favor, y una pasta de dientes para encías sensibles.*  
*(Ja, een deodorant zonder parfum, alstublieft, en een tandpasta voor gevoelig tandvlees.)*

**Farmacéutica:** *Perfecto. ¿Te hace falta también un cepillo de dientes? Tenemos uno de cerdas suaves.*  
*(Prima. Heb je ook een tandenborstel nodig? We hebben er een met zachte haren.)*

**Cliente:** *Sí, me llevo el cepillo suave. Muchas gracias.*  
*(Ja, ik neem de tandenborstel met zachte haren mee. Heel erg bedankt.)*

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

## 6. Spreken: vertaal en beantwoord (QR: AI+)



*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. Schrijven: WhatsApp (QR: AI+)

**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.



**Schrijf een passende reactie:** *¿Puedes comprarme... por favor? / Antes de salir uso..., y después de... me... / Cuando tengo..., necesito...*

---

---

---

### Belangrijke werkwoorden

yo  
tú  
él/ella/usted  
nosotros/nosotras  
vosotros/vosotras  
ellos/ellas/ustedes

### Peinarse (*zich kammen*)

Pretérito imperfecto  
me peinaba  
te peinabas  
se peinaba  
nos peinábamos  
os peinabais  
se peinaban

### Lavarse (*wassen*)

Pretérito imperfecto  
me lavaba  
te lavabas  
se lavaba  
nos lavábamos  
os lavabais  
se lavaban