



A2.22 Higiene personal

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

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

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



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

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

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

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



1. Antes de + infinitivo geeft aan dat een handeling eerst gebeurt.
2. Después de + infinitivo geeft aan dat een handeling daarna gebeurt.
3. Antes en después zonder "de" worden gebruikt met een vervoegd werkwoord.

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

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

Herschrijf de zinnen

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.)

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 (Audio beschikbaar in de app)

Vul de lege plekken in: alergia, 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.

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. ¿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 geef aan of de volgende uitspraken waar of onwaar zijn.

- 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.

Waar Onwaar

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



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. Lees de dialoog en beantwoord de vragen

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?

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



6. Beantwoord de vragen met het vocabulaire uit dit hoofdstuk.

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.



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