



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>(A escova de dentes)</i>	La crema	<i>(O creme)</i>
El peine	<i>(O pente)</i>	El desodorante	<i>(O desodorizante)</i>
El champú	<i>(O champô)</i>	La colonia	<i>(A água de colônia)</i>
El gel	<i>(O gel)</i>	Tener el pelo limpio	<i>(Ter o cabelo limpo)</i>
El gel de ducha	<i>(Gel de duche)</i>	Llevar las manos sucias	<i>(Ter as mãos sujas)</i>
El jabón	<i>(O sabão)</i>	Cepillarse	<i>(Escovar-se)</i>
La pasta de dientes	<i>(A pasta de dentes)</i>	Tener alergia	<i>(Ter alergia)</i>

1. Digitalize o código QR para ver o vídeo, ou leia o texto. (QR: Áudio)



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.

*Para ter uma boa **rotina** de cuidados com a pele, é importante começar com a **limpeza** de manhã e à noite. À noite pode-se usar **óleo** para remover a maquiagem e depois um gel de limpeza. Se você tem **pele oleosa**, pode usar um esfoliante suave com mais frequência. De manhã, muitas pessoas aplicam vitamina C e terminam com protetor solar.*

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

1-b 2-b

2. Gramática: Usos de "Antes", "Antes de", "Después", "Después de", "Cuando"



Estas expressões são usadas para indicar ordem temporal, duração e limite.

1. Antes de + infinitivo indica uma ação que acontece primeiro.
2. Después de + infinitivo indica uma ação posterior.
3. Antes e después sem "de" usam-se com verbo conjugado.

Expressión (Expressão)	Ejemplo (Exemplo)
Antes + indicativo	Antes tenía alergia. (<i>Antes eu tinha alergia.</i>)
Antes de + infinitivo	Uso desodorante antes de salir. (<i>Uso desodorante antes de sair.</i>)
Después + indicativo	Después dormiré. (<i>Depois vou dormir.</i>)
Después de + infinitivo	Me cepillo después de comer. (<i>Eu escovo os dentes depois de comer.</i>)
Cuando + indicativo	Uso crema cuando la necesito. (<i>Uso creme quando preciso.</i>)

- _____ salir de casa, me pongo desodorante. (*Antes de sair de casa, passo desodorante.*)
a. Cuando b. Antes de c. Antes d. Después de
- _____ comer, me cepillo los dientes con pasta de dientes. (*Depois de comer, escovo os dentes com pasta de dente.*)
a. Después b. Antes de c. Cuando d. Después de

1. Antes de 2. Después de

Rewrite the phrases (QR: IA+)



- (Después de) Me lavo la cara. Luego me maquillo.

(*Maquillo-me depois de lavar o rosto.*)
- (Después de) Tomo un café. Luego empiezo a trabajar.

(*Começo a trabalhar depois de tomar um café.*)
- (Antes de) Salgo de casa. Primero me pongo desodorante.

(*Ponho desodorizante antes de sair de casa.*)

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. Exercícios

1. Associe os itens que têm um significado relacionado.

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| 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. Dicas rápidas de higiene na academia (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: alergia, 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.

No vestiário da academia, lembre-se: antes de treinar, leve uma toalha limpa e use chinelos. Depois da aula, tome banho e lave bem as mãos. Se você tem pele sensível ou alergia a algum produto, escolha um gel de banho suave e experimente um creme hidratante sem perfume.

Na loja da academia há uma pequena prateleira com itens básicos: xampu, desodorante, sabonete e pasta de dente. Se você esqueceu alguma coisa, pergunte no caixa. Quando comprar, você pode pedir um desodorante sem álcool ou um xampu para uso diário.

(1) antes, (2) Después, (3) alergia, (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. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

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

Verdadeiro Falso

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

1-V 2-V 3-X



4. Escolha a solução correta

1. Antes de salir de casa, me _____ y me ponía desodorante. *(Antes de sair de casa, eu me penteava e passava desodorante.)*
a. *peiné* b. *peinabas* c. *peinaba* d. *peinabais*
2. Cuando iba al gimnasio, me _____ el pelo con champú todos los días. *(Quando ia à academia, eu lavava o cabelo com shampoo todos os dias.)*
a. *lavaba* b. *lavas* c. *lavábamos* d. *lavé*
3. Antes _____ colonia, pero ahora prefiero el desodorante. *(Antes usava colônia, mas agora prefiro o desodorante.)*
a. *uso* b. *usé* c. *usabas* d. *usaba*

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

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



Comprar productos en la farmacia

Farmacéutica: *Hola, buenos días. ¿En qué puedo ayudarte?*
(Olá, bom dia. Em que posso ajudar?)

Cliente: *Buenos días. Busco un gel de ducha y un champú suave, porque tengo alergia a algunos perfumes.*
(Bom dia. Estou procurando um gel de banho e um xampu suave, porque tenho alergia a alguns perfumes.)

Farmacéutica: *De acuerdo. ¿Quieres también un desodorante sin perfume o una crema para la piel?*
(Certo. Você quer também um desodorante sem perfume ou um creme para a pele?)

Cliente: *Sí, un desodorante sin perfume, por favor, y una pasta de dientes para encías sensibles.*
(Sim, um desodorante sem perfume, por favor, e uma pasta de dente para gengivas sensíveis.)

Farmacéutica: *Perfecto. ¿Te hace falta también un cepillo de dientes? Tenemos uno de cerdas suaves.*
(Perfeito. Você precisa também de uma escova de dentes? Temos uma de cerdas macias.)

Cliente: *Sí, me llevo el cepillo suave. Muchas gracias.*
(Sim, vou levar a escova macia. Muito obrigado.)

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

6. Falar: traduzir e responder (QR: IA+)



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. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

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.



Escreva uma resposta apropriada: *¿Puedes comprarme... por favor? / Antes de salir uso..., y después de... me... / Cuando tengo..., necesito...*

Verbos importantes

Peinarse (*pentear-se*)

Pretérito imperfecto

yo	me peinaba
tú	te peinabas
él/ella/usted	se peinaba
nosotros/nosotras	nos peinábamos
vosotros/vosotras	os peinabais
ellos/ellas/ustedes	se peinaban

Lavarse (*lavar-se*)

Pretérito imperfecto

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