

## A2.22.1 La rutina del cuidado personal

### La rutina del cuidado personal



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.

*To have a good **skincare routine**, it's important to start with **cleansing** in the morning and at night. At night, you can use **oil** to remove makeup and then a cleansing gel. If you have **oily skin**, you can use a gentle exfoliant more often. In the morning, many people apply vitamin C and finish with sunscreen.*

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

1-a 2-d

### 2. Read the dialogue and answer the questions.

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

*Ana has skin problems and goes to the dermatologist to ask for advice*

**Dermatólogo:** Buenos días. ¿En qué puedo ayudarla? *(Good morning. How can I help you?)*

**Ana:** Buenos días, doctor. Estoy muy estresada en el trabajo y creo que eso provoca el malestar de mi piel. *(Good morning, doctor. I'm very stressed at work and I think that is causing my skin discomfort.)*

**Dermatólogo:** Entiendo. ¿Qué problemas nota exactamente? *(I understand. What problems do you notice exactly?)*

**Ana:** Tengo la piel seca, me han salido manchas y el pelo parece muy dañado. *(I have dry skin, I've developed spots, and my hair looks very damaged.)*

**Dermatólogo:** De acuerdo. ¿Qué productos usa ahora? *(Alright. What products are you using now?)*

**Ana:** Solo una crema hidratante básica y un champú de la peluquería. *(Just a basic moisturizer and a shampoo from the hair salon.)*

**Dermatólogo:** Le recomiendo limpiar la piel dos veces al día, usar un sérum con vitamina C y aplicar una crema nutritiva. *(I recommend cleansing your skin twice a day, using a serum with vitamin C, and applying a nourishing cream.)*

**Ana:** Perfecto, doctor. ¿Y para el pelo? *(Perfect, doctor. And for my hair?)*

**Dermatólogo:** Puede usar un champú suave y una mascarilla nutritiva dos veces por semana. *(You can use a gentle shampoo and a nourishing hair mask twice a week.)*

**Ana:** De acuerdo. Muchas gracias por su atención. *(Alright. Thank you very much for your attention.)*

1. ¿Qué productos usa Ana en este momento? *(What products is Ana using at the moment?)*
  - a. Jabón para las manos y colonia
  - b. Un sérum con vitamina C y una mascarilla nutritiva
  - c. Un gel de ducha y un desodorante
  - d. Una crema hidratante básica y un champú de la peluquería
2. ¿Qué le recomienda el dermatólogo para el pelo? *(What does the dermatologist recommend for her hair?)*
  - a. Usar gel y jabón todos los días
  - b. Cepillarse el pelo tres veces al día y usar colonia
  - c. Usar un champú suave y una mascarilla nutritiva dos veces por semana
  - d. Limpiar la piel dos veces al día y usar un sérum con vitamina C

**1-d 2-c**

**3. You go to a perfumery in Spain and want to buy skincare products for your daily routine.**

**Task:** 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