

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**.*

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

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

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?

- | | |
|---|---|
| a. Una crema hidratante básica y un champú de la peluquería | b. Un sérum con vitamina C y una mascarilla nutritiva |
| c. Un gel de ducha y un desodorante | d. Jabón para las manos y colonia |
2. ¿Qué le recomienda el dermatólogo para el pelo?
- | | |
|--|---|
| a. Usar gel y jabón todos los días | b. Usar un champú suave y una mascarilla nutritiva dos veces por semana |
| c. Limpiar la piel dos veces al día y usar un sérum con vitamina C | d. Cepillarse el pelo tres veces al día y usar colonia |

1-a 2-b

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