



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>(Toothbrush)</i>	La crema	<i>(Cream)</i>
El peine	<i>(Comb)</i>	El desodorante	<i>(Deodorant)</i>
El jabón	<i>(Soap)</i>	La colonia	<i>(Cologne)</i>
El champú	<i>(Shampoo)</i>	Cepillarse	<i>(To brush (oneself))</i>
La pasta de dientes	<i>(Toothpaste)</i>	Tener el pelo limpio	<i>(To have clean hair)</i>
El gel de ducha	<i>(Shower gel)</i>	Llevar las manos sucias	<i>(To have dirty hands)</i>
El gel	<i>(Gel)</i>	Tener alergia	<i>(To be allergic)</i>

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text.



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

1-d 2-b 3-d 4-a

2. Grammar: Uses of "Antes", "Antes de", "Después", "Después de", "Cuando"

These expressions are used to indicate time order, duration, and a limit.



1. Antes de + infinitivo indicates an action that happens first.
2. Después de + infinitivo indicates a later action.
3. Antes and después without "de" are used with a conjugated verb.

Expresión (Expression)	Ejemplo (Example)
Antes + indicativo	Antes tenía alergia. (Before I used to have an allergy.)
Antes de + infinitivo	Uso desodorante antes de salir. (I use deodorant before going out.)
Después + indicativo	Después dormiré. (Afterwards I will sleep.)
Después de + infinitivo	Me cepillo después de comer. (I brush my teeth after eating.)
Cuando + indicativo	Uso crema cuando la necesito. (I use cream when I need it.)

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

Rewrite the phrases

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

(I put on makeup after washing my face.)
2. (Después de) Tomo un café. Luego empiezo a trabajar.

(I start working after having a coffee.)
3. (Antes de) Salgo de casa. Primero me pongo desodorante.

(I put on deodorant before leaving the house.)

3. Exercises

1. Match the items that have a related meaning.

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| 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. Quick hygiene tips for the gym (Audio available in app)

Fill in the gaps: 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.

In the gym locker room, remember: before you work out, bring a clean towel and wear flip-flops. After your class, take a shower and wash your hands thoroughly. If you have sensitive skin or an allergy to any product, choose a gentle shower gel and try a fragrance-free moisturizing cream.

In the gym shop, there's a small shelf with essentials: shampoo, deodorant, soap, and toothpaste. If you forgot something, ask at the checkout. When you buy something, you can ask for an alcohol-free deodorant or a shampoo for daily use.

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

3. Listen to the audio fragment and indicate whether the following statements are true or false.

- 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.

True False

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



4. Choose the correct solution

1. Antes de salir de casa, me _____ y me ponía desodorante. *(Before leaving the house, I used to comb my hair and put on deodorant.)*
a. *peiné* b. *peinabas* c. *peinaba* d. *peinabais*
2. Cuando iba al gimnasio, me _____ el pelo con champú todos los días. *(When I went to the gym, I used to wash my hair with shampoo every day.)*
a. *lavaba* b. *lavas* c. *lavábamos* d. *lavé*
3. Antes _____ colonia, pero ahora prefiero el desodorante. *(I used to wear cologne, but now I prefer deodorant.)*
a. *uso* b. *usé* c. *usabas* d. *usaba*

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

5. Read the dialogue and answer the questions

Farmacéutica: *Hola, buenos días. ¿En qué puedo ayudarte?*
(Hello, good morning. How can I help you?)

Cliente: *Buenos días. Busco un gel de ducha y un champú suave, porque tengo alergia a algunos perfumes.*
(Good morning. I'm looking for a shower gel and a mild shampoo, because I'm allergic to some fragrances.)

Farmacéutica: *De acuerdo. ¿Quieres también un desodorante sin perfume o una crema para la piel?*
(All right. Would you also like a fragrance-free deodorant or a skin cream?)

Cliente: *Sí, un desodorante sin perfume, por favor, y una pasta de dientes para encías sensibles.*
(Yes, a fragrance-free deodorant, please, and a toothpaste for sensitive gums.)

Farmacéutica: *Perfecto. ¿Te hace falta también un cepillo de dientes? Tenemos uno de cerdas suaves.*
(Perfect. Do you also need a toothbrush? We have one with soft bristles.)

Cliente: *Sí, me llevo el cepillo suave. Muchas gracias.*
(Yes, I'll take the soft-bristled toothbrush. Thank you very much.)

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

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



6. Answer the questions using the vocabulary from this chapter.

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.



Write an appropriate response: *¿Puedes comprarme... por favor? / Antes de salir uso..., y después de... me... / Cuando tengo..., necesito...*

Important verbs

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

Peinarse (to comb oneself)

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

Lavarse (to wash oneself)

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