

A2.22 Higiene personal

Personal hygiene

<https://app.colanguage.com/spanish/syllabus/a2/22>



El champú	(shampoo)	La pasta de dientes	(toothpaste)
El gel	(gel)	El cepillo de dientes	(toothbrush)
El gel de ducha	(shower gel)	El peine	(comb)
El jabón	(soap)	Tener el pelo limpio	(to have clean hair)
La crema	(cream)	Llevar las manos sucias	(to have dirty hands)
La colonia	(cologne)	Tener alergia	(to be allergic)
El desodorante	(deodorant)	Cepillarse	(to brush one's teeth / to brush (oneself))

1. Dialogue: En la consulta del dermatólogo

Dermatólogo:	Buenos días, Ana. ¿En qué puedo ayudarla?	(Good morning, Ana. How can I help you?)
Ana:	Buenos días, doctor. En el trabajo estoy muy estresada y creo que por eso tengo problemas en la piel.	(Good morning, doctor. I'm very stressed at work and I think that's why I'm having skin problems.)
Dermatólogo:	Entiendo. ¿Qué problemas nota exactamente?	(I understand. What problems are you noticing exactly?)
Ana:	Tengo la piel muy seca, me han salido manchas y el pelo lo tengo bastante dañado.	(My skin is very dry, I've developed some spots, and my hair is quite damaged.)
Dermatólogo:	De acuerdo. ¿Qué productos utiliza ahora para la piel y el cabello?	(All right. What products are you using right now for your skin and hair?)
Ana:	Para la piel uso solo una crema hidratante básica y para el pelo un champú de la peluquería.	(For my skin I only use a basic moisturizer and for my hair a salon shampoo.)
Dermatólogo:	Le recomiendo limpiar la piel dos veces al día, usar un sérum con vitamina C y aplicar una crema nutritiva por la noche.	(I recommend cleansing your skin twice a day, using a vitamin C serum and applying a nourishing cream at night.)
Ana:	Perfecto, doctor. ¿Y qué me aconseja para el cabello?	(Perfect, doctor. And what do you recommend 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, doctor.	(Okay. Thank you very much for your help, doctor.)

1. ¿Por qué va Ana al dermatólogo?

- a. Porque tiene problemas en la piel y en el pelo.
- b. Porque tiene las manos sucias y quiere una crema.
- c. Porque tiene alergia a la pasta de dientes.
- d. Porque quiere comprar champú y gel de ducha.

2. ¿Qué problema tiene Ana con la piel?

- a. Tiene la piel muy seca y manchas.
- b. Tiene alergia al jabón.
- c. Se cepilla poco los dientes.
- d. Lleva el pelo siempre sucio.

1-a 2-a

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

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



1. Antes de + infinitivo indicates an action that happens first.
2. Despues de + infinitivo indicates a subsequent action.
3. Antes and despues without "de" are used with a conjugated verb.

Expresión (Expression)	Uso (Use)	Ejemplo (Example)
Antes + indicativo (Before + indicative)	Situación pasada habitual (Habitual past situation)	Antes tenía alergia. (Before I had allergies.)
Antes de + infinitivo (Before + infinitive)	Acción previa (Previous action)	Uso desodorante antes de salir. (I use deodorant before leaving.)
Después + indicativo (After + indicative)	Acción posterior (Subsequent action)	Después dormiré. (Afterwards I will sleep.)
Después de + infinitivo (After + infinitive)	Acción posterior inmediata (Immediate subsequent action)	Me cepillo después de comer. (I brush my teeth after eating.)
Cuando + indicativo (When + indicative)	Momento específico (Specific moment)	Uso crema cuando la necesito. (I use cream when I need it.)

1. _____ me duchaba solo por la mañana, pero ahora me ducho también por la noche.

- a. Despues de
- b. Antes
- c. Antes de
- d. Cuando

2. _____ dormir siempre me lavo la cara y uso una crema hidratante.

- a. Antes
- b. Despues
- c. Cuando
- d. Antes de

3. _____ ducharme me pongo desodorante y un poco de colonia.

- a. Despues de
- b. Antes de
- c. Cuando
- d. Despues

4. _____ uso este champú, tengo el pelo limpio todo el día.

- a. Antes de
- b. Antes
- c. Cuando
- d. Despues de

1. Antes 2. Antes de 3. Despues de 4. Cuando

3.Exercises

1. Email

You receive an email from an online pharmacy where you have ordered shampoo and other hygiene products; you need to reply to confirm exactly which products you want and to ask one more question.



Buenos días,

hemos recibido su mensaje sobre productos de **higiene personal**. Para preparar su pedido necesitamos saber:

- ¿Qué tipo de **champú** quiere (para piel sensible, para pelo graso, normal)?
- ¿Prefiere **gel de ducha** o **jabón** en pastilla?
- ¿Desea añadir **pasta de dientes**, **cepillo de dientes** o **desodorante**?

Por favor, respóndanos con sus preferencias.

Un saludo,

María López

Farmacia Centro Salud

Write an appropriate response: *Buenos días, María, / Me gustaría pedir... / También quiero preguntar si...*

2. Choose the correct solution

1. Antes me _____ la cara solo con agua, pero ahora uso un gel especial para piel sensible.
a. lavaría b. lavé c. lavaba d. lavo
(I used to wash my face with only water, but now I use a special gel for sensitive skin.)
2. Cuando era más joven, me _____ muy rápido y salía de casa sin usar champú suave.
a. peinaba b. peinaría c. peino d. peiné
(When I was younger, I used to comb my hair very quickly and leave the house without using a gentle shampoo.)
3. Antes me _____ las manos solo antes de comer, pero ahora también lo hago después de usar el transporte público.
a. lavé b. lavo c. lavaba d. lavaría
(I used to only wash my hands before eating, but now I also do it after using public transportation.)

4. Cuando tenía el pelo largo, me _____ con más cuidado antes de ir a trabajar.

a. peinaba b. peinaría c. peino d. peiné

1. lavaba 2. peinaba 3. lavaba 4. peinaba

(When I had long hair, I used to comb it more carefully before going to work.)

3. Complete the dialogues

a. Comprar gel y champú en el super

Cliente: Perdona, ¿dónde está el gel de ducha y el champú? Tengo alergia a algunos productos.

(Excuse me — where are the shower gel and shampoo? I'm allergic to some products.)

Dependienta: 1. _____

(They're in aisle three. This shower gel is gentle, and this shampoo is for sensitive hair.)

Cliente: Perfecto, también necesito pasta de dientes y un cepillo de dientes nuevo.

(Perfect. I also need toothpaste and a new toothbrush.)

Dependienta: 2. _____

(Toothpaste is next to the soap, and the toothbrushes are on the top shelf.)

b. Comentar la higiene con el médico de cabecera

Médico: Veo un poco de irritación; ¿qué jabón o gel usas normalmente en la ducha?

(I see some irritation. Which soap or shower gel do you normally use?)

Paciente: 3. _____

(I use a very creamy shower gel, then I put on deodorant and a little cologne.)

Médico: Vale, ¿te cepillas el pelo y los dientes por la mañana y por la noche?

(Okay — do you brush your hair and your teeth both in the morning and at night?)

Paciente: 4. _____

(Yes. I brush my hair, I use shampoo to keep it clean, and I brush my teeth with toothpaste twice a day.)

1. Están en el pasillo tres; este gel es suave y este champú es para pelo sensible. 2. La pasta de dientes está al lado del jabón y los cepillos de dientes están en la estantería de arriba. 3. Uso un gel de ducha con mucha crema y luego me pongo desodorante y un poco de colonia. 4. Sí, me cepillo el pelo, uso champú para tener el pelo limpio y me cepillo los dientes con pasta de dientes dos veces al día.

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

1. En una revisión con tu médico de cabecera, te pregunta por tu higiene diaria. ¿Qué haces normalmente por la mañana para cuidarte? (menciona 2 o 3 acciones sencillas)
2. Imagina que estás en una farmacia nueva en tu barrio y necesitas productos de higiene. ¿Qué le dices al farmacéutico que quieras comprar y para qué los necesitas?
3. Piensa en un día de trabajo normal. ¿Qué haces antes de ir a trabajar y qué haces después de volver a casa para mantener una buena higiene personal?

-
4. Eres nuevo en una ciudad de España y entras en una tienda de cuidado personal. ¿Cómo pides consejo al dependiente para elegir un buen champú o gel de ducha para ti?
-

5. Write 6-8 lines about your daily hygiene routine: which products you use, when you use them, and where you usually buy them.

Antes de ir al trabajo, uso... / Después de ducharme, me pongo... / Normalmente compro mis productos de higiene en... / Cuando llego a casa, siempre...

4. Important verbs

	Peinarse	Lavarse
yo	me peinaba	me lavaba
tú	te peinabas	te lavabas
él/ella/usted	se peinaba	se lavaba
nosotros/nosotras	nos peinábamos	nos lavábamos
vosotros/vosotras	os peinabais	os lavabais
ellos/ellas/ustedes	se peinaban	se lavaban