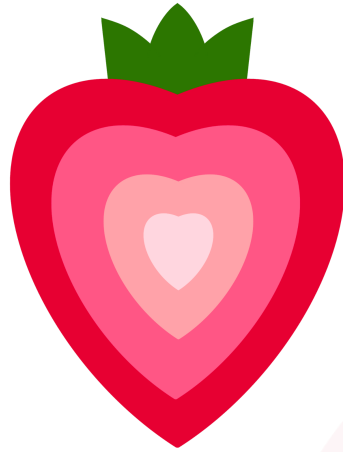




GUÍA MODERNA BÁSICA PARA UN LAVADO DE CABELLO CONSCIENTE





GUÍA MODERNA PARA UN LAVADO CONSCIENTE

Todo lo que necesitás saber para que tu lavado sea un ritual de bienestar y salud capilar.

1. PRE-LAVADO

Objetivo: preparar el cuero cabelludo y proteger el largo antes del shampoo.

Opciones según tu tipo de cabello:

Tipo de cabello	Qué hacer en el prelavado
Seco, largo o dañado	Aplicar aceite vegetal ligero en largos y puntas (ej. jojoba, argán). Masaje suave.
Rizado	Prepoo con acondicionador ligero o crema humectante.
Graso	Masaje en seco con cepillo suave o masajeador para activar circulación.
Cuero cabelludo sensible	Agua floral o hidrosol calmante antes del lavado.

Marcar si usaste en este lavado:

- ☐ Aceite
- ☐ Masaje capilar
- ☐ Desenredado
- ☐ Otro: _____

2. PRIMERA LAVADA – Limpieza profunda

Objetivo: retirar sebo, sudor, acumulaciones, polución.

Cómo aplicar:

- Mojar bien el cabello.
- Aplicar shampoo **en las manos**, frotar para emulsionar y distribuir solo en el cuero cabelludo.
- Masajear suave con yemas de los dedos.
- Enjuagar con abundante agua.



Sugerencias por tipo de cuero cabelludo:

Cuero cabelludo	Tipo de shampoo sugerido
Seco/sensible	Shampoo suave, sin sulfatos agresivos (SCS, SCI).
Graso	Shampoo equilibrante con arcilla blanca o aceites esenciales (limón, árbol de té).
Normal	Shampoo neutro, sin siliconas.
Caspa o caída	Shampoo con activos específicos (zinc PCA, cafeína, romero).

3. SEGUNDA LAVADA – Limpieza específica o tratamiento

Objetivo: reforzar la limpieza o aportar un tratamiento (volumen, reparación, brillo).

Solo es necesaria si:

- Pasaron más de 3 días sin lavar.
- Usás productos con siliconas, lacas, cremas pesadas.
- Tenés el cuero cabelludo graso.

Aplicación: igual que la primera, pero con menor cantidad de producto. En esta etapa el shampoo ya suele hacer más espuma.

4. ACONDICIONADOR O MASCARILLA

Objetivo: hidratar, desenredar, sellar la fibra capilar.

Diferencias clave:

Producto	Cuándo usar	Tiempo de exposición
Acondicionador	En cada lavado	1-3 minutos
Mascarilla	1 vez por semana (o según daño)	5-15 minutos

Aplicación correcta:



- Retirar el exceso de agua con toalla.
- Aplicar de **medios a puntas**, nunca en raíces.
- Desenredar suavemente con peine o dedos.
- Enjuagar con agua fría o tibia.

5. CIERRE Y POST LAVADO

Acciones clave después del lavado:

- **Secado:** con toalla de satén o microfibra. No frotar, solo presionar.
- **Desenredado:** de puntas a raíz con peine de dientes anchos o cepillo específico.
- **Protección:** aplicar serum o leave-in para sellar.
- **Protección térmica:** siempre si vas a usar secador, plancha o buclera.

¿CADA CUÁNTO DEBO LAVARME EL CABELLO?

Según tipo de cabello y estilo de vida:

Situación	Frecuencia recomendada
Cabello seco	Cada 3-4 días
Cabello graso	Cada 1-2 días
Rizado o afro	Cada 5-7 días
Ejercicio frecuente o mucho sudor	Ajustar según necesidad
Productos pesados o fijadores	Cada 2 días o con lavado doble semanal



INGREDIENTES QUE SUMAN (Y CÓMO LEER EL INCI)

Principales familias de ingredientes a buscar:

Función	Ingredientes recomendados	Cómo se ven en el INCI
Limpieza suave	Coco Glucoside, Sodium Lauroyl Sarcosinate	Al principio del INCI
Hidratación	Glycerin, Panthenol, Aloe Barbadensis Leaf Juice	En mitad o principio
Nutrición	Argania Spinosa Kernel Oil, Cocos Nucifera Oil	Suele estar en menor proporción
Fortalecimiento	Hydrolyzed Keratin, Biotin, Niacinamide	En mitad/final del INCI
Anticaspa o caída	Zinc PCA, Caffeine, Rosmarinus Officinalis Leaf Extract	En tratamientos específicos

Ingredientes a evitar si buscás algo más natural:

- SLS (Sodium Lauryl Sulfate), PEGs, Parabenos, Siliconas (Dimethicone, Amodimethicone).

Tip Moderna: Si un ingrediente aparece al principio del INCI, está en mayor cantidad. Cuanto más abajo, menos concentración tiene.

TU RUTINA PERSONALIZADA

Completá mes a mes tu rutina de lavado y observaciones

Paso	Producto que usás	¿Te funcionó? ¿Querés cambiar algo?
Prelavado	_____	_____
1º Lavado	_____	_____
2º Lavado	_____	_____
Acond/Mascarilla	_____	_____
Serum/Leave in	_____	_____

Cada paso puede ser un mimo. Cada gota, una intención.
Moderna – despierta con la mejor de las ondas.