

# dōTERRA® eBOOK

## Uso de aceites esenciales para niñas y niños



CAPÍTULO 1 Uso de aceites esenciales en la infancia

CAPÍTULO 4 Cómo enseñar a usar los aceites esenciales a niñas y niños

CAPÍTULO 2 Medidas de seguridad

CAPÍTULO 5 Uso de aceites esenciales en el embarazo

CAPÍTULO 3 Usos y aplicaciones

# 1

## CAPÍTULO

## Uso de aceites esenciales en la infancia

Cuando has vivido el poder y la magia de los aceites esenciales, empezar a incorporarlos en tu estilo de vida y rutina cotidiana es lo más común. Para muchos, la rutina del día a día nos invita a usarlos con toda la familia, y eso incluye a niñas y niños. Muchos padres se preguntan si es seguro utilizar aceites esenciales con sus hijas(os). La respuesta es sí; sin embargo existen ciertas medidas de seguridad y recomendaciones a considerar. Con algunas precauciones adicionales, los aceites esenciales pueden usarse con los más pequeñitos a tu alrededor, tal como se hace con cualquier otro producto del hogar —cremas, productos de higiene, productos de limpieza, entre otros. —

### **Sí, los aceites esenciales son seguros**

Los aceites esenciales ofrecen grandes beneficios, incluso para los más pequeños del hogar, sin embargo es importante que tú como adulto responsable, verifiques las reglas de seguridad para usar de forma correcta los aceites esenciales en niñas(os), ya que al ser más pequeños, estar en etapa de crecimiento y tener una piel más sensible que la de un adulto, requieren más cuidados. Una vez que hayas aprendido cuáles son las medidas especiales de seguridad, será muy fácil para ti enseñarles y ayudarles a usar los aceites esenciales.

Si tu hija(o) tiene alguna condición especial de salud o sospechas que pueda tenerla, lo mejor siempre será consultar a tu médico de cabecera sobre medidas adicionales que debas tomar.



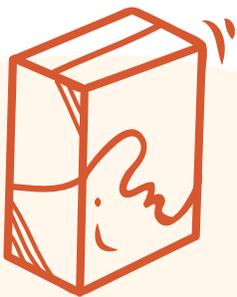
### **¿Cómo sé si los aceites esenciales son seguros para los pequeños del hogar?**

Puedes confiar en que es seguro usar los aceites esenciales, siempre que estés tomando las precauciones recomendadas para usar en ambientes con niñas(os).

## Uso histórico

Si recién empiezas a conocer más sobre el uso de aceites esenciales, debes saber que junto con las plantas, han sido usados durante milenios con el propósito de ayudar en el bienestar humano; así que no son una nueva moda o tendencia. En el antiguo Egipto, las familias usaban extractos de plantas y aceites en su vida diaria: desde cocinar y hacer tratamientos de belleza, hasta embalsamar y hacer ceremonias religiosas. Durante milenios, las familias en China también han usado extractos de plantas para promover el bienestar. Los extractos y aceites esenciales formaban parte de las tradiciones familiares en la antigua Roma, donde distintas partes de las plantas eran utilizadas por sus fragancias y propiedades relajantes.

Ahora que sabes un poco más de su antecedente histórico, puedes estar tranquilo, pues los aceites esenciales han probado una y otra vez ser seguros y efectivos.



## Es probable que muchos de los productos que ya usas contengan aceites esenciales

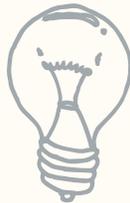
Muchos de los productos comerciales que comúnmente utilizamos en el hogar para la limpieza, higiene, cuidado de la piel, entre otros, contienen químicos que pueden resultar dañinos o tóxicos para nuestro bienestar. Los aceites esenciales son compuestos naturales que tienen grandes propiedades, entre ellos sus beneficios purificantes. Al ser extractos que se encuentran naturalmente en las plantas, los aceites esenciales, también se usan para desarrollar diferentes productos como perfumes, jabones, lociones, productos para el cuidado de la piel, productos de limpieza y muchos otros que usamos regularmente en el hogar.

Al ser extractos naturales, podemos encontrar pequeñas cantidades de aceites esenciales en las frutas, verduras, y muchos de los alimentos que comemos diariamente. Esto significa que el cuerpo humano es capaz de ingerir y procesar los aceites esenciales. Aunque tú no lo creas, es muy probable que tu hija(o) ya haya estado expuesta a pequeñas cantidades de aceites esenciales en su comida o algún otro producto.

## Los aceites esenciales son naturales y seguros cuando se usan correctamente

Los aceites esenciales de buena calidad son puros, potentes, naturales, y seguros cuando se usan de manera correcta. Como cualquier cosa que esté en contacto con nuestro cuerpo, hay medidas de seguridad que nos pueden ayudar a evitar problemas. Por ejemplo, algunas sustancias que parecen inofensivas, como lo es el agua, pueden dañar el cuerpo cuando se usan en cantidades excesivas; lo mismo ocurre con los aceites esenciales. La clave del uso seguro de los aceites esenciales está en informarte y hacerle saber a tu hija(o) qué son, para qué sirven y cómo se usan; tal como lo harías con cualquier otro producto del hogar.

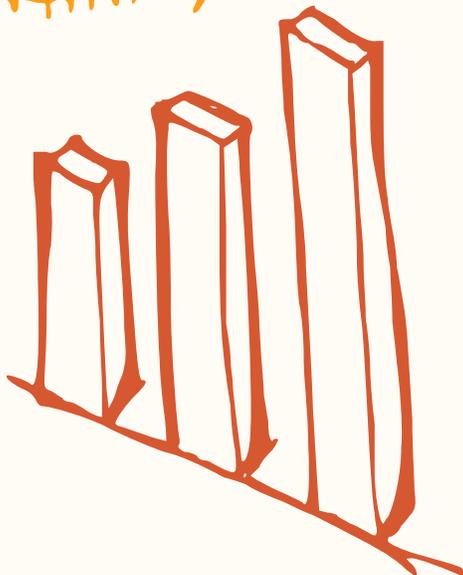
En el capítulo 2 te contamos con más detalles sobre algunas medidas de seguridad como: la aplicación adecuada y la cantidad correcta para niñas y niños.



### Verifica la seguridad y calidad de tus aceites esenciales

Es muy importante entender que no todos los aceites esenciales se producen de la misma forma. Los métodos que se utilizan para examinar y probar los aceites esenciales varían de una compañía a otra, y algunos productos pueden usar rellenos sintéticos que alteran su eficacia, pureza y seguridad.

**Los aceites esenciales dōTERRA® se someten a rigurosas pruebas, para revisar que no contengan contaminantes, sustancias potencialmente dañinas, o cualquier otro componente que comprometa la seguridad o calidad del aceite.** Antes de elegir un aceite esencial y usarlo en ti o tus hijas(os), asegúrate que sea un aceite esencial de buena calidad.



## CAPÍTULO

# 2

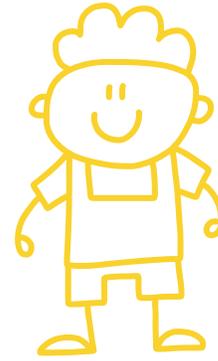
## Medidas de seguridad

Es importante recordar que el uso de los aceites esenciales en niñas(os) es diferente que en adultos. Como padres o adultos responsables, es necesario conocer las medidas específicas en cuanto a cantidad, dilución, aplicación, almacenamiento y otras reglas que pueden ayudar a los más pequeños del hogar a disfrutar de forma segura y efectiva los beneficios que los aceites esenciales les pueden ofrecer. En este capítulo conoceremos las reglas básicas para el uso de aceites esenciales con niñas(os), para protegerlos de la sobre exposición o sensibilidad.



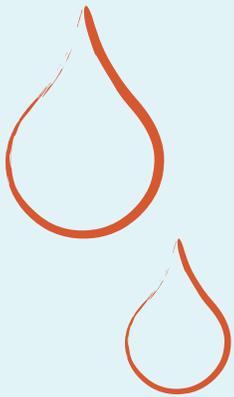
### Reglas para usar aceites esenciales en niñas y niños

1. Siempre supervisa cuando se apliquen un aceite esencial.
2. Usa cantidades mínimas de aceite. Recuerda que la cantidad de gotas que uses con niños, debe ser inferior a las que usas como adulto.
3. Siempre diluye con AFC\* para reducir el riesgo de sensibilidad tóxica.
4. Evita aplicar aceites esenciales en áreas sensibles.
5. Evita la exposición a los rayos del sol cuando usen aceites esenciales cítricos.
6. Los suplementos de adultos no se deben usar en niños; se recomienda consultar con un médico previamente.
7. Siempre almacena los aceites esenciales en un lugar seguro y fuera del alcance de los pequeños del hogar.
8. Es muy importante leer las etiquetas y las recomendaciones del fabricante antes de usar cada producto.
9. En caso de que tu hija(o) tenga alguna condición especial o exista sospecha de ello. Te recomendamos consultar con un médico antes de usar un aceite esencial.



## Siempre bajo supervisión

Los aceites esenciales son extremadamente potentes y poderosos, y algunas niñas (os) todavía no entienden conceptos como cantidad, dilución y sensibilidad, por eso es importante enseñarles cómo aplicar los aceites de forma segura, pero lo más importante es que siempre sea bajo supervisión de un adulto. Incluso si tus hijas (os) saben cómo usarlos, siempre es mejor supervisar la forma de aplicación, para garantizar su seguridad.



## Cantidades

Las niñas y niños están en una etapa importante de su desarrollo, su masa corporal es menor y su piel es más delgada y sensible, por esa razón las cantidades deben ser menores a las utilizadas en adultos. Recuerda que si existe alguna condición médica preexistente o preocupación sobre la salud del menor, siempre se debe consultar con el médico de cabecera. Los aceites esenciales son muy potentes, siempre comienza con una gota y espera suficiente tiempo para ver los beneficios antes de aplicar más aceite esencial.

## Dilución

Si eres de los que se preocupa porque sus hijas(os) tienen la piel sensible y les da miedo usar el aceite esencial tópicamente, tenemos una recomendación. La mejor forma de proteger la piel, es diluir el aceite esencial con un aceite base, como el Aceite Fraccionado de Coco dōTERRA®. Antes de aplicar un aceite esencial sobre la piel, siempre diluye, esto ayudará a reducir el riesgo de sensibilidad.



## Prueba de sensibilidad

Después de diluir el aceite esencial que quieres usar en tu hija(o), debes hacer una prueba de sensibilidad, aplicando la mezcla diluida directamente sobre un punto de la piel (las plantas de los pies es el mejor punto de prueba, ya que es donde la piel es más gruesa). Observa la reacción de la piel durante algunas horas, especialmente si es la primera vez que usas ese aceite esencial; esto te ayudará a ver cómo reacciona la piel de tu hija(o) a un aceite esencial en particular.

## Evita las áreas sensibles

Recuerda que siempre debes supervisar la aplicación de los aceites esenciales, aún si tu hija(o) lo aplica con sus propias manos, ya que además de la prueba de sensibilidad, puedes evitar cualquier tipo de irritación o sensibilidad en la piel de tu hija(o) al evitar aplicar aceites esenciales en ciertas áreas sensibles.

Existen algunas áreas que debemos evitar para prevenir la sensibilidad:

- Ojos
- Piel alrededor de los ojos
- Oído interno
- Piel lastimada o irritada
- Orificios nasales

### *Dilución para niñas(os):*

**5 gotas de aceite portador o base por cada gota de aceite esencial. Puedes usar Aceite Fraccionado de Coco® (AFC).**

Éstas áreas del cuerpo tienden a ser más sensibles, por lo que debemos evitar aplicar aceites esenciales en ellas. Recuerda que la piel de niñas y niños es aún más delicada que la de un adulto, de modo que los métodos de aplicación siempre serán un poco diferentes.

## Exposición a los rayos del sol

Antes de aplicar un aceite esencial tópicamente es importante verificar la etiqueta. Algunos aceites esenciales, especialmente los que se extraen de la cáscara de los cítricos, pueden causar fotosensibilidad en la piel, esto significa que cuando se expone la piel a los rayos del sol después de su aplicación, puede producir algún tipo de pigmentación. En caso de que el aceite esencial se obtenga de la cáscara de algún cítrico, lo mejor es evitar la exposición a luz del sol y los rayos ultravioleta, por lo menos 12 horas después de la aplicación.

Esta medida y cuidado debe ser mayor con niñas y niños, ya que tienden a pasar mucho más tiempo en el exterior. Cuando apliques un aceite esencial cítrico en ellos, considera cuánto tiempo pasarán bajo los rayos del sol durante las siguientes 12 horas, y verifica si la etiqueta del aceite esencial o mezcla, tiene algún tipo de advertencia sobre sensibilidad a la luz solar.



\*Temporalmente disponibles sólo en USA

## Suplementos con aceites esenciales

dōTERRA® cuenta con una gran línea de suplementos alimenticios que contienen aceites esenciales, sin embargo, algunos suplementos han sido diseñados especialmente para uso en adultos. Es muy importante leer las etiquetas e instrucciones, antes de ofrecer un suplemento a un menor de edad. Algunos suplementos pueden estar catalogados para toda la familia, no obstante debes consultar con tu médico, sobre la edad y condiciones de salud específicas del menor antes de usarlos.

Los suplementos que contienen aceites esenciales, son un gran apoyo en el bienestar. Sin embargo, niñas y niños, sólo deben consumir suplementos diseñados para ellos. Consulta los suplementos disponibles para niñas(os) en el sitio web dōTERRA®.

## Almacenamiento de aceites esenciales

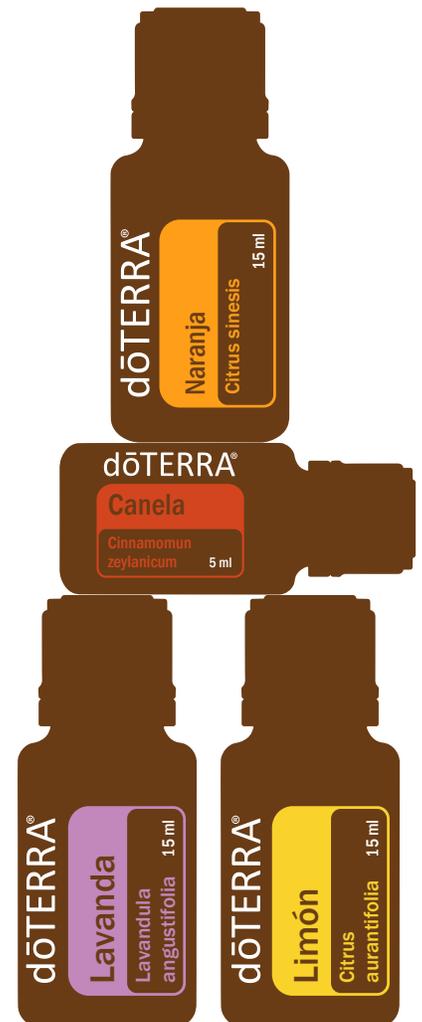
Un buen hábito de almacenamiento te puede ayudar a mantener tus aceites esenciales en buen estado por más tiempo, pero lo más importante es que te ayudará a mantener la seguridad de tus hijas(os). Tal como lo harías con cualquier otro producto del hogar, los aceites esenciales también requieren ser almacenados fuera del alcance de las niñas(os).

Los aceites esenciales son muy poderosos y potentes, algunos niños y niñas no entienden lo poderosos y potentes que son, ni lo importante que es usar la cantidad adecuada. Todas nuestras botellas vienen con una tapa dosificadora, que ayuda a disminuir la cantidad de aceite esencial que sale de la botella y evitar que el producto se derrame y produzca una sobre exposición al aceite esencial. Por más tentador que sea, no la retires cuando uses ese aceite esencial con un menor.

Nuestras botellas de vidrio color ámbar, ayudan a disminuir la exposición a la luz solar. Recuerda almacenar tus aceites esenciales en un espacio donde no reciban luz solar directa o exposición al calor, pues esto podría dañar su delicado perfil químico e incluso disminuir o anular algunos de sus beneficios.

También asegúrate que tu difusor de aceites esenciales siempre esté en una superficie estable y segura, fuera del alcance de tus pequeños.

V3 actualizada 18 junio 2021 MX español dōTERRA® México



## Infórmate sobre lo que consumes

Tal como lo haces con cualquier otro producto que usas con tus hijas(os) —comida, medicina, tratamientos, productos para la piel, etc.— la mejor manera de garantizar que un producto es seguro, es informarte acerca de cómo funciona, cuáles son las mejores prácticas de uso y sus medidas de seguridad. Lo mismo pasa con los aceites esenciales, también es importante informarte, leer las advertencias, instrucciones y precauciones que te permitan aprender a usarlos correctamente en ti, con tu familia, y posteriormente, con un mayor conocimiento, podrás usarlos con los pequeños del hogar.

Al combinar tus conocimientos con las medidas de seguridad necesarias, estás dando pasos firmes para poder ofrecer una experiencia segura y divertida para tus hijas(os) con los aceites esenciales.



## Consulta con un médico

Como adulto, y padre/madre, eres el principal ejemplo para el uso adecuado de los aceites esenciales en casa.

Es importante tener presente que tanto adultos, como niños(as), que tienen alguna condición médica preexistente o se encuentran en observación por alguna condición específica de salud, deberán consultar a un profesional médico antes de usar aceites esenciales. Esta medida de seguridad es muy importante, porque puede cambiar la forma en la que deben usarse los aceites esenciales, permitiendo que bajo asesoría médica, puedas hacer los ajustes necesarios en el método de aplicación, en caso de que sea necesario.

Sigue estas recomendaciones generales de seguridad, junto con la asesoría médica y los consejos del Distribuidor Independiente que te inscribió, para disfrutar el uso seguro de aceites esenciales alrededor de tu hija(o).



# CAPÍTULO

## Usos y aplicaciones

Ahora que sabes que los aceites esenciales pueden usarse de forma segura y conoces las principales medidas de seguridad para niñas y niños, estás listo para aplicar algunos consejos de uso, para que tus hijos (as) puedan disfrutar de ellos de la misma forma en que los disfrutas tú. Recuerda hacerlo siempre bajo supervisión, con la dilución y cantidad adecuada para ellos.

### Árbol de té



Diluye con Aceite Fraccionado de Coco® "AFC" y aplícalo en la piel para calmar la sensación ocasional de irritación.

### Arborvitae



Diluye con Aceite Fraccionado de Coco® "AFC" y aplica en las muñecas y tobillos, para repeler naturalmente a los insectos al salir de casa.

### Albahaca



Difunde aceite esencial de Albahaca para promover la concentración al momento de leer, estudiar o hacer algo que requiere enfoque.

### Cedro



El aceite esencial de Cedro tiene propiedades relajantes para cuerpo y mente. Diluye con "AFC" y aplica en las plantas de los pies para ayudarle a tu hija(o) a recuperar la tranquilidad en caso de pesadillas.

### Cilantro



Diluye con "AFC" y aplica sobre las uñas de manos y pies para promover un aspecto de limpieza y obtener los beneficios purificantes del aceite esencial.

### Canela\*



Agrega una gota de aceite esencial de Canela en 50 mL de agua dentro de un vaso de vidrio, para hacer un enjuague bucal.

### Clavo\*



El aceite esencial de Clavo tiene propiedades muy útiles para el bienestar bucal. Agrega una gota a la pasta dental para mantener la boca limpia y mejorar la higiene bucal.

### Eucalipto



Diluye con Aceite Fraccionado de Coco® y aplica en el pecho para promover una respiración despejada y clara.

**\*IMPORTANTE: Estos aceites esenciales son muy potentes, verifica previamente la sensibilidad.**

### **Gaulteria**



Agrega unas gotas en una bolita de algodón, y guarda en su maleta deportiva, para ayudar a eliminar los malos olores de su ropa y equipo.

### **Jengibre**



Difunde aceite esencial de Jengibre en el auto, o aplica una gota en las palmas de las manos para que su aroma ayude a reducir la sensación de mareo por movimiento.

### **Lavanda**



Agrega unas gotas en la tina de baño, o bien diluye con Aceite Fraccionado de Coco® y aplica sobre el abdomen con un masaje, para promover relajación y calma.

### **Limón**



Agrega una gota de aceite esencial de Limón en un vaso de vidrio con agua para llenarla de sabor y evitar el consumo de bebidas azucaradas. También puedes usar aceite de Lima, Toronja, y Naranja.

### **Mejorana**



Diluye con Aceite Fraccionado de Coco® y aplica en las plantas de los pies para aprovechar las propiedades calmantes y promover una buena siesta para tu hija(o).

### **Menta**



Añade una gota de aceite esencial de Menta a una compresa de agua, tina de baño, o en un recipiente con agua fría para remojar sus pies y obtener una sensación refrescante.

### **Salvia**



Aplica una gota de aceite esencial de Salvia a la funda de la almohada para promover una noche de sueño profundo.

### **Sándalo**



Añade una gota de aceite esencial de Sándalo (Indio o Hawaiano) en la tina de baño para ayudar a promover relajación y reducir el estrés de tu hija(o).

### **Semilla de Cilantro**



El aroma fresco del aceite esencial de Semilla de Cilantro lo hace tanto relajante como estimulante. Difúndelo en el espacio a la hora de hacer tareas o proyectos de concentración.

### **Toronja**



Añade una gota de aceite esencial de Toronja en el limpiador o hidratante facial nocturno, para promover una limpieza más profunda en pieles con tendencia grasa. (Evita la exposición a luz solar durante 12 horas).

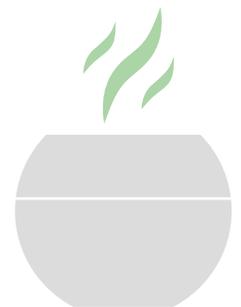
### **Vetiver**



Diluye aceite esencial de Vetiver con Aceite Fraccionado de Coco y aplica en el cuello y plantas de los pies de tu hija(o), para ayudarle a generar una sensación de calma interior.

## **Uso aromático**

Una de las formas más simples y seguras de ofrecer los beneficios de los aceites esenciales sin preocuparte por la cantidad y dilución, es el uso aromático. Difundir aceites esenciales en tu casa, te ayuda a crear atmósferas energizantes, calmantes, relajantes o edificantes que tus hijas(os) disfrutarán de forma segura, al mismo tiempo que te ayuda a purificar el aire en tu hogar, evitar malos olores y producir un aroma fresco, agradable, limpio y seguro.



# 4

## CAPÍTULO

# Cómo enseñar a usar los aceites esenciales a niñas y niños

Sabemos que los niños pueden ser quisquillosos. Algunos lo son con los sabores, los olores o incluso con sus rutinas. Esto puede dificultar que disfruten los beneficios de los aceites esenciales como lo hacen los adultos. Lo bueno es que, sin importar sus preferencias, hay maneras divertidas para que disfruten el uso de aceites esenciales.

### Cocinar con aceites esenciales

Si tus hija(os) son selectivos cuando se trata de sabor, textura y olor, puedes añadir sabor o aroma a sus comidas, bebidas y postres favoritos usando los aceites esenciales y de esta forma ellos recibirán sus beneficios cuando prepares un licuado, repostería, el desayuno y más. Verás que ni siquiera notan la diferencia. Recuerda empezar de menos a más, empieza por agregar el aceite esencial con la punta de un palillo.

#### Licuados

Cuando quieras preparar un licuado o frappé para tus hijas(os), agrega una gota del aceite esencial para uso interno de tu preferencia, prueba los cítricos y herbales principalmente.

#### Postres

Los aceites esenciales de uso interno, pueden agregar un toque de sabor a galletas, panques o pasteles. Empieza siempre con la menor cantidad y aumenta si es necesario.

#### Dips, aderezos y salsas

Agrega una gota de aceite esencial de uso interno a cualquier tipo de aderezo o dip y mezcla para dar un toque de sabor que tu hija(o) va a adorar.



Esta receta de brownies con aceite esencial de Menta son el ejemplo perfecto de cómo usar de forma divertida, los aceites de esencias en la cocina:

## Brownies con AE de Menta

### Ingredientes

- 110 gr de mantequilla
- 2 huevos grandes
- ¼ taza de cacao en polvo
- ⅔ taza de miel
- ⅓ taza de aceite de coco comestible
- 85 gr de harina
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- 4 gotas de aceite esencial de Menta
- ¾ taza de chispas de chocolate

### Preparación:

1. Precalienta el horno a 350 °F (177 °C)
2. Licúa todos los ingredientes excepto las chispas de chocolate, hasta obtener una mezcla suave.
3. Vierte la mezcla en un bowl grande y agrega ½ taza de chispas de chocolate.
4. Pon la mezcla en un molde engrasado de aproximadamente 20 cm x 20 cm y agrega encima de la mezcla ¼ taza de chispas de chocolate.
5. Hornea entre 30 y 35 minutos, hasta que puedas clavar un palillo en el brownie y que al sacarlo éste salga limpio.



Para un desayuno simple y saludable, intenta preparar este licuado de frutas tropicales:

## Licuado tropical con AE de Naranja

### Ingredientes

- Una gota de aceite esencial de Naranja Silvestre
- 1 taza de fresas congeladas
- 1 taza de mango congelado
- 1 ½ taza de jugo de piña

### Preparación:

1. Mezcla todos los ingredientes en una licuadora
2. Sirve y disfruta



## Diviértete con aceites esenciales

Otra forma de usar aceites esenciales es ponerse creativos con proyectos para hacer en familia. Pueden usar aceites esenciales para hacer manualidades, crear joyería aromatizada y más.

Esta es una receta para que de forma divertida, disfruten los beneficios de los aceites esenciales en el baño:

### Bombas de baño con confeti y AE

#### Materiales

- 1 taza de bicarbonato de sodio
- ½ taza de maicena
- 1 taza de ácido cítrico
- ½ taza de Aceite Fraccionado de Coco dōTERRA®
- 10 gotas de tu aceite esencial favorito
- Confeti de colores
- Colorante comestible
- Molde de silicón

#### Instrucciones:

1. Coloca el ácido cítrico, el bicarbonato de sodio, la maicena y el Aceite Fraccionado de Coco en un bowl.
2. Añade el aceite esencial que elegiste. Aceites como Lavanda, Naranja, Salvia y mezclas de dōTERRA® como Citrus Bliss® o Serenity® pueden funcionar bien.
3. Mezcla bien hasta que se forme una masa suave. Debería tener la consistencia de arena húmeda y juntarse cuando la presionas entre los dedos. Si la mezcla está demasiado húmeda, agrega un poco más de bicarbonato de sodio y maicena.
4. Agrega el colorante comestible y mezcla hasta que el color esté bien distribuido.
5. Presiona la mezcla hasta que quede firme en el molde de silicón y espolvorea el confeti de colores por encima. Deja secar durante 24 horas antes de sacar del molde. (Si no tienes un molde de silicón, pueden servirte los moldes para cupcakes).
6. ¡Y listo! Solo tienes que ponerlas en el agua de la tina y dejar que se disuelvan.



Si quieres hacer aún más divertida la hora de jugar, prueba hacer tu propia plastilina aromática para moldear:

### Plastilina con AE

#### Materiales

- 2 tazas de harina
- 2 tazas de agua con colorante
- 1 taza de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de cremor tártaro
- 5 gotas de tu aceite esencial favorito



#### Instrucciones

1. Combina todos los ingredientes, en una cacerola excepto el AE.
2. Intégralos y pon la cacerola a fuego medio. Revuelve hasta que formen una masa. (Nota: no lo dejes mucho tiempo en el fuego para que la plastilina no quede seca).
3. Separa y deja enfriar sobre papel pergamino.
4. Una vez fría la mezcla, agrega las cinco gotas de aceite esencial y amasa hasta que todo se integre.
5. Finalmente, almacena en un contenedor hermético dentro del refrigerador para tener meses de diversión.

# 5

## CAPÍTULO

# Uso de aceites esenciales en el embarazo y lactancia

Con frecuencia la gente pregunta si es seguro el uso de aceites esenciales durante el embarazo. La historia nos enseña un poco acerca de cuáles son los aceites esenciales seguros en esta etapa, tomando en cuenta ciertas medidas de seguridad. Siempre debes considerar tu estado personal de salud antes de usar aceites esenciales, debido a su naturaleza potente y poderosa.

Así como es sensato modificar el uso de aceites esenciales con niñas y niños, también es sensato tomar medidas de seguridad durante el embarazo, la lactancia o alguna otra circunstancia especial.

---

## Uso de aceites esenciales durante el embarazo y la lactancia

Los poderosos beneficios de los aceites esenciales pueden ser muy útiles y efectivos durante todas las etapas de la vida, incluido el embarazo. Puedes usarlos con tranquilidad siempre que sigas las medidas de seguridad adecuadas.

Durante el embarazo el cuerpo atraviesa muchísimos cambios. Estos cambios normalmente traen consigo sensación de incomodidad y sensibilidad en el cuerpo. Aunque cada embarazo es distinto, el objetivo es fortalecer y mantener en buen estado, las funciones de nuestro organismo. Junto con una buena alimentación y ejercicio regular, los aceites esenciales se pueden usar en el embarazo para promover bienestar en el cuerpo.



Los productos dōTERRA® no son un medicamento, su uso es responsabilidad de quien los recomienda y quien lo usa. Las mujeres embarazadas, en lactancia o personas bajo algún tratamiento médico deben consultar con un especialista.

## ¿Es seguro usar aceites esenciales durante el embarazo?

Dado que hay un dilema ético alrededor de este tema y las pruebas científicas, es muy limitada la información que nos pueden aportar los estudios clínicos sobre la seguridad de aceites esenciales en el embarazo. Sin embargo, la historia nos ayuda a conocer más sobre cuáles se han utilizado de forma segura. Estos son algunos aceites esenciales que se recomienda evitar durante esta etapa, sin embargo, es importante recordar que es común que las mujeres embarazadas sean especialmente sensibles a los aceites esenciales y deben procurar observar cómo se sienten con ellos y siempre **consultar a su médico antes de usarlos**.



## Consulta con tu doctor sobre el uso de aceites esenciales durante el embarazo

Incluso si antes de estar embarazada usabas aceites esenciales de forma segura, tu médico es quien mejor conoce tu historial y debe saber cuáles son los aceites esenciales que planeas usar durante esta importante etapa.

Durante el embarazo y lactancia es importante que busques a tu médico y le hagas saber si planeas usar algún aceite esencial o producto que contenga aceites esenciales, incluidos los productos cosméticos y suplementos. Tu médico puede darte información valiosa sobre qué aceites esenciales debes evitar durante el embarazo y qué otras medidas de seguridad debes tomar en función de tus condiciones de salud y las de tu bebé.



## Otras medidas de seguridad al usar aceites esenciales en el embarazo

Muchas mujeres pueden experimentar una mayor sensibilidad a los aceites esenciales durante el embarazo. Considera adaptar la cantidad que usas y los métodos de aplicación durante esta etapa para evitar que la sensibilidad aumente.

Es importante recordar que no todos los aceites esenciales son producidos de la misma manera, y es crucial que uses aceites esenciales puros, pues al ser libres de toxinas y contaminantes son una opción más segura, como los aceites esenciales doTERRA®.

# ¿Qué aceites esenciales usar durante el embarazo?

Una vez que hayas hablado con tu médico puedes empezar a usar aceites esenciales de forma segura durante el embarazo. Aquí hay algunas formas en las que puedes usarlos:



## Aceites esenciales para náuseas matutinas ocasionales

- El aceite esencial de Cardamomo puede aliviar malestares estomacales ocasionales cuando se toman en cápsulas vegetales o se agregan a un vaso de agua.
- El aroma del aceite esencial de Jengibre puede reducir las náuseas ocasionales.
- El aceite esencial de Hierbabuena es una opción más suave, con beneficios similares a la Menta. Ayuda a reducir los malestares estomacales que ocurren durante el embarazo.
- La línea de productos DigestZen® ofrecen una forma natural de calmar las molestias estomacales.



## Aceites esenciales para acidez ocasional

Cuando se experimenta acidez durante el embarazo, es necesario balancear los niveles de acidez en el estómago. Existen productos como los de la línea DigestZen® que contienen aceites esenciales que ayudan a mejorar la digestión y neutralizan la acidez estomacal.



## Aceites esenciales para dolores de espalda en el embarazo

Durante el embarazo, el dolor en piernas y pies aumenta. Algunas mezclas relajantes de aceites esenciales como AromaTouch®, pueden ser útiles para dar un masaje a la espalda baja y promover alivio en espalda baja y piernas.



## Aceites esenciales para un mejor ambiente de descanso

Dormir bien y descansar es fundamental durante el embarazo. Difundir aceites esenciales calmantes como Serenity, Lavanda y Sándalo promueven sensaciones de calma y crean una atmósfera ideal para lograr el sueño profundo. Aprovecha su uso aromático, tópico e interno, para promover una buena calidad en el sueño.

Para un sueño profundo durante el embarazo, prueba las siguientes recomendaciones:

- Rocía en tus sábanas o almohadas antes de dormir el spray Serenity mist, para mejorar el descanso.
- Difunde aceites esenciales calmantes durante 30 minutos antes de dormir.
- Agrega una o dos gotas de aceite de Lavanda a un vaso de agua caliente para tomar un té que te ayude a relajarte antes de dormir.

Los productos dōTERRA® no son un medicamento, su uso es responsabilidad de quien los recomienda y quien lo usa. Las mujeres embarazadas, en lactancia o personas bajo algún tratamiento médico deben consultar con un especialista.



## Aceites esenciales para el cuidado de la piel durante el embarazo

El cuerpo de una mujer embarazada está en constante cambio, porque el cuerpo trabaja cada segundo para mantener el crecimiento de un bebé, por lo tanto, la piel se estira, se tensa y en ocasiones se puede volver más grasa. Afortunadamente, existen muchos aceites esenciales que puedes incorporar en tu rutina de cuidado de la piel durante el embarazo:

- Aceite esencial de Incienso
- Aceite esencial de Toronja\*
- Aceite esencial de Helicriso



## Aceites esenciales para apoyo emocional durante el embarazo

Durante el embarazo, se pueden experimentar cambios físicos y hormonales que pueden intensificar las emociones. Afortunadamente, existen muchos aceites esenciales que son de gran apoyo para crear una atmósfera de calma o relajación y te pueden ayudar con un amplio rango de emociones que puedes llegar a sentir durante el embarazo. Busca aromas calmantes, relajantes o energizantes, que te ayuden a manejar mejor tu estado emocional durante estos meses.

- Difunde aceite de Melissa en la noche o frótalo en tu frente, hombros o pechos para aliviar el estrés y promover bienestar emocional.
- Difunde aceite de Sándalo para aliviar la tensión y equilibrar las emociones.
- Aplica aceite de Ylang Ylang en la nuca para lograr un efecto calmante y energizante.



## Aceites esenciales durante el parto

El trabajo de parto puede ser una experiencia hermosa pero al mismo tiempo puede producir sensaciones de ansiedad. Los aceites esenciales, pueden producir aromas que evocan sentimientos de energía y calma, que pueden ser extremadamente útiles durante el parto, cuando las emociones están a tope. Algunas mujeres que han usado aceites esenciales durante el parto han reportado sentimientos más positivos en comparación con las que no los usaron.

- Diluye en AFC un poco de aceite esencial de Pimienta Negra y Albahaca y aplica en la espalda baja para disminuir la incomodidad durante el parto.
- Difunde Balance® y Naranja durante el parto, esta mezcla aromática puede ayudar a balancear tus emociones y combatir la ansiedad.
- La mezcla AromaTouch® promueve un efecto reconfortante y relajante, particularmente útil para aliviar áreas donde se concentra la tensión y el estrés, como la espalda y los hombros.
- El aceite de Salvia puede ayudar a reducir la tensión cuando llegan las contracciones. Considera mezclarlo con otro aceite esencial calmante como Lavanda o Geranio.

**\*IMPORTANTE:** Estos aceites esenciales cítricos pueden causar fotosensibilidad. Evita la exposición a la luz del sol y rayos UV hasta doce horas después de aplicar el producto.



## ¿Es seguro usar aceites esenciales durante la lactancia?

El embarazo y la lactancia son dos hermosas etapas en las que el cuerpo está en constante cambio, pero de igual forma, exigen mucho al cuerpo de la mamá y esto continúa aún después de el nacimiento del bebé. Durante la lactancia el objetivo del cuerpo, es mantenerse fuerte y sano, para poder dar sustento a la vida del recién nacido. Muchas personas preguntan si es seguro usar aceites esenciales durante la lactancia, la respuesta es sí, pero **debes consultarlo con tu médico, ya que él es la persona más capacitada para aconsejarte cuando se trata de tu cuerpo, tu bebé y conoce todas las preocupaciones de salud que tienes.**

De la misma forma que te asesoraste sobre el uso de aceites esenciales en el embarazo, debes hacerlo durante la lactancia, y con la ayuda de tu médico, puedes usar aceites esenciales y productos que contengan aceites esenciales para ayudar a tu cuerpo a sentirse y verse mejor.



Existen miles y maravillosas formas para usar los aceites esenciales dōTERRA® con toda la familia, para que juntos disfruten sus beneficios. Siempre mantente informado y actualizado sobre las mejores prácticas y medidas de seguridad. No importa la forma de uso que elijas, recuerda que tú eres el principal ejemplo de uso seguro y responsable. Tú puedes ayudar a promover un Estilo de Vida en bienestar con tu familia. Recuerda que el uso de aceites esenciales en tu rutina diaria y la de tu familia, siempre debe ser cuidando los aspectos de seguridad, para disfrutar de todos los beneficios de un aceite esencial dōTERRA®.