

AroMamá



**GUÍA PRÁCTICA DE AROMATERAPIA
PARA BEBÉS, NIÑOS Y ADOLESCENTES**



ÍNDICE



3	Nota del autor	87	Capítulo 4. Posparto
5	Dedicatoria	91	Capítulo 5. AroMamá
11	Prefacio	101	Capítulo 6. Aroma bebés, niños y adolescentes
17	Índice	151	Capítulo 7. Actividades con tus hijos
18	Introducción	175	Cuentos con aromaterapia
21	Fundamentos científicos de la aromaterapia y aceites esenciales de grado terapéutico	192	Testimonios y rutinas de mamás y niños
41	Recomendaciones generales de uso	199	Espacio para tus propias recetas
45	Capítulo 1. Prepara tu cuerpo y tu mente para el embarazo	207	Recuerdos
67	Capítulo 2. Durante el embarazo	211	Anexos
81	Capítulo 3. Parto	214	Fuentes bibliográficas

INTRODUCCIÓN

Cada mamá merece el (la) hij@ que ha soñado y cada niñ@ merece crecer y desarrollarse en un lugar donde va a aprender lo necesario gracias a sus papás.

Mis papás siempre me han enseñado que la naturaleza sabe cuidarnos y que nuestro cuerpo está diseñado para curarse solo, por lo tanto, si vamos a ayudarlo a que funcione muy bien o se sane más rápido, deberíamos hacerlo de la manera más natural posible. También me explicaban que el cuerpo se comunica con nosotros a través de nuestro estado de salud, así que deberíamos escuchar sus mensajes y cuando nos sintamos mal hay que preguntarnos: ¿Qué me quiere decir mi cuerpo a través de este malestar? ¿Hay algo que hago, veo o siento de manera incorrecta? Cuando estamos sanos es justo el momento para agradecer a nuestro cuerpo por su buen funcionamiento y tomar esto como mensaje de que algo estamos haciendo bien.

Al enseñarle a tus hijos a escuchar los mensajes de su cuerpo les enseñas que conectarse con ellos mismos y escuchar su intuición es orgánico, natural y sano, dándoles así satisfacción y felicidad a su vida.

Ahora de adulta les agradezco infinitamente a mis papás por cómo fueron conmigo cuando era niña y que rodearon mi infancia por la naturaleza y de aromas que me traen a la mente tanta felicidad, amor y paz. Siempre recordaré que expresarse libremente es bueno y ésta fue una de las mejores enseñanzas que me pudieron dar junto con la importancia de respetar y aceptar a los demás y vivir la vida con pasión.

Confío en que los aceites esenciales pueden ser una herramienta que nos ayude a proporcionar a los niños un ambiente seguro y natural mientras disfrutan de su infancia con un cuerpo sano y feliz.

Las plantas nos proporcionan infinidad de beneficios, cuando estos beneficios se potencian a través de los aceites esenciales pueden ser de gran utilidad, especialmente usándolos en bebés, niños y adolescentes: son seguros para ellos, les encantan y sus aromas son agradables. Lo mejor de todo es que facilitarán tu rol de mamá en la educación, proporcionándoles bienestar.

Deseo que sus hij@s entiendan desde chiquit@s que tenerlas como mamás es la bendición más grande de su vida. Es necesario que entiendan que las escogieron como sus mamás y son perfectas para serlo, seguramente les agradecerán que los educaron y cuidaron naturalmente. Que su aroma siempre les recuerde de esto.

A sus hij@s les deseo que simplemente sean felices y siempre recuerden sonreír a la vida, porque es lo que más importa y todo lo demás se puede resolver.

Espero que el contenido de este libro te facilite el uso de la aromaterapia con tu familia, si ya tienes, usas o conoces recetas que te funcionan, continúa usándolas.

**Los aceites esenciales son una excelente herramienta
que potenciados con el amor de mamá
son recetas que no fallan.**

Alicja Rzonca

DESPUÉS DE EXPONERSE AL SOL / ALBERCA



En una botella de algún aceite vegetal mezcla:

- 10 gotas de **Lavanda**
- 10 gotas de **Incienso**
- 10 gotas de **Copaiba**

Aplica sobre el cuerpo después de haber estado en el sol o regresando de la alberca.

Otros: Geranio, Sándalo.



GOLPES



Aplica una gota de **Copaiba**, una gota de **Lavanda** y una gota de **Incienso** con la misma cantidad de algún aceite vegetal sobre el golpe 3 veces al día.

Otros: Pain Away, Menta, Ciprés, Ebúrnea, Helicriso.



PIOJOS



Mezcla:

- 4 gotas de **Tomillo**
- 2 gotas de **Lavanda**
- 2 gotas de **Geranio**

Agrega la misma cantidad de algún aceite vegetal. Aplica en el cuero cabelludo, cubre la cabeza con un gorro para ducha desechable y deja actuar durante al menos 30 minutos. Enjuaga con agua. Repite según sea necesario. Como prevención aplica 2-3 gotas de **Lavanda** en la coronilla de tu hij@ antes de ir a la escuela.

Otros: Menta, Melaleuca, Purificación, Tivs, Melrose.



PLASTILINA CON ACEITES



En un recipiente agrega:

1 taza de harina

1/2 taza de harina para hot cakes

1/2 taza de sal fina

Mezcla todo y agrega:

5 cucharadas de aceite vegetal

1/2 taza de agua destilada

Mezcla con las manos y haz una pelota

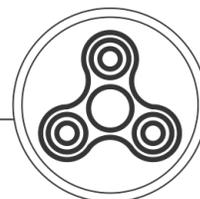
Puedes dividir la masa para tener varias plastilinas, con diferentes aceites y de diferentes colores.

Agrega 5 gotas de aceite esencial

Agrega varias gotas de colorante vegetal del color que les guste.

Recomendados: Purificación Naranja, Paz y Calma, Armonía, Lavanda, Limón. 

DIFUSOR SPINNER



Coloca 3 bolitas de algodón en los hoyos del spinner. A cada bolita de algodón agrega una gota de **Paz y Calma**. Gira el spinner y disfruta del rico olor que genera.

Otros: Naranja, Lavanda, Adiós Estrés, Purificación. 

Los siguientes siete cuentos fueron escritos para este libro por Bertha María Inzunza Choza, ganadora del Premio de Poesía Joven "Alejandro Aura" en 2015.

Mi idea de agregar los cuentos y vincularlos con los aromas fue inspirada por los aprendizajes de mi propia infancia. Confío en que una de las mejores enseñanzas en mi niñez fue entender que cada experiencia nos da aprendizajes sin importar el resultado. Los cuentos tienen como propósito enseñarle a tus hij@s que cada sueño es bueno, a creer en ellos mismos, a tener fe de que pueden lograr lo que se propongan, a encontrar motivación, a sentir paz, alegría y a entender el verdadero significado de éxito.

Es una historia dividida en siete partes, cada con diferente tema, la idea es que leas los cuentos a tu hij@ antes de dormir durante una semana (un cuento por día). Los aceites fueron escogidos para hacer la mejor sinergia posible con los aprendizajes de las historias. Dale una gota del aceite relacionado con cada parte de la historia, para que lo inhale mientras escucha el cuento, agregando 5 gotas del mismo aceite al difusor, para que tu hij@ lo inhale durante toda la noche. Puedes repetirlo las veces que quieras.

RELACIÓN DE CUENTOS - ACEITES:



- Parte 1:** Construye Tu Sueño
- Parte 2:** Valor
- Parte 3:** Believe
- Parte 4:** Motivación
- Parte 5:** Paz y Calma
- Parte 6:** Alegría
- Parte 7:** Éxito

MUESTRA

AroMamá