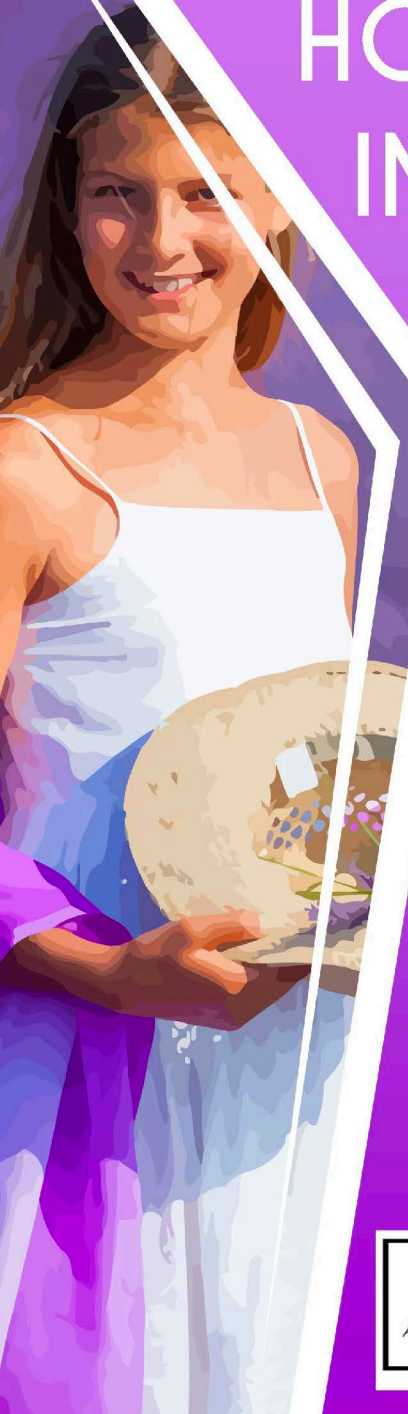


# AROMATERAPIA HOLISTICA INFANTIL



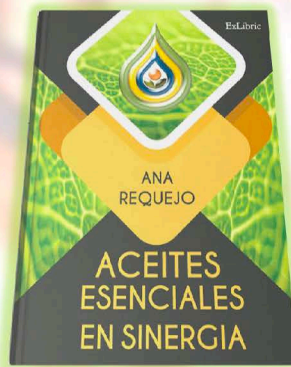
ESCUELA DE  
AROMATERAPIA

Ana Requejo

## **Edita e Imparte**

Ana Requejo

Directora y docente de la  
Escuela de Aromaterapia Ana Requejo  
Técnico Superior en Aromaterapia  
Naturópata, Escritora y Divulgadora



## **Maquetación y diseño**



## **Impresión**

Artes Gráficas Castrillón  
artesgrafिकासastrillon@hotmail.com  
985 532 363

## INDICE

Qué son los aceites esenciales	04
Métodos de uso en niños	05
Qué no hacer nunca y por qué	06
Primeros auxilios con los a.e	07
Los Hidrolatos	08
Mezclando para niños	09
<b>Aceites esenciales: Los imprescindibles</b>	
Árbol de te	10
Lavanda	11
Eucalipto radiata	12
Mandarina	13
Manzanilla Romana	14
Mirto	15
Neroli	16
Aceites vegetales más aptos para niños	17
Cómo preparar una fórmula	18
Recetario	19

## ¿QUÉ ES UN ACEITE ESENCIAL?

**SUSTANCIA BIOLÓGICA VOLÁTIL**, compuesta de una base química de carbono, oxígeno e hidrógeno que se extrae de distintas partes de las plantas, árboles y arbustos por medio de diversos métodos de destilación.

Esta sustancia es extraída gracias a los órganos secretores que la planta tiene: pelos glandulares, cavidades y canales glandulares. Por lo tanto, los aceites esenciales son un producto de la destilación de las plantas, mientras que en la planta, lo que tenemos son sustancias volátiles.

La **composición química** del aceite esencial **varia** constantemente mientras está **en la planta**, moviéndose de un lado a otro de la planta según el momento del día y la estación del año y variando también en su cantidad total, pasando de un 0,01% a un 10%.

Factores que modifican el aceite esencial en su composición son:

- Radiación solar y cantidad recibida.
- Clima de la zona de cultivo.
- Composición del suelo de la zona de cultivo, nutrientes.
- Altitud y latitud de la zona de cultivo.
- Estación del año en que se recoge la cosecha.
- Método de extracción empleado. El cual afecta a la calidad final del producto.

La **Aromaterapia** es la rama de la Herbología fitocomplementaria que estudia el uso de los aceites esenciales para **REGULAR** y **EQUILIBRAR** el organismo, con fines tonificantes, armonizantes y paliativos de cuerpo y mente y que se basa en la actividad conjunta de su composición molecular.

La potencia de los Aceites Esenciales (100 veces + que la planta fresca) y la fisiología en proceso de desarrollo de los niños (entre 2 y 10 años) obliga a un **uso muy controlado y cauto**.

Los usos quedan **restringidos al interfaz externo**: vía dermal y vía olfativa.

### VIAS DE ADMINISTRACIÓN DE LOS AA.EE en NIÑOS

APLICACION	INTERFAZ	VEHICULO	OBJETIVOS principales
<b>VIA EXTERNA</b>			
<b>Difusión Pulverización</b>	Respiratorio	Aire	Disfunciones Emocionales Disfunciones ORL
<b>Dermal</b>	Cutáneo	Aceite vegetal Gel Hidrolatos	Disfunciones osteomusculares Disfunciones dermatológicas Higiene

Una de las vías más comunes de uso es la **vía olfativa**. También es la más rápida y a través de la cual **absorbemos aromaterapia** en un elevado porcentaje, **más de un 90%**.

Si a esto le sumamos la **capacidad pulmonar de un niño**, desde su nacimiento hasta al menos los 10 años, hemos de actuar con mucha más precaución que en caso de un adulto. Por qué?

- La caja torácica de un bebé, es más horizontal. Capacidad respiratoria menor y más intermitente.
- Lengua más grande, fosas nasales más pequeña. Glotis más cónica.

Por tanto: flexibilidad pulmonar menor, metabolismo diferente (para más información, ver pag. 31 Aceites Esenciales en Sinergia, Ana Requejo)

La composición de ciertos aceites esenciales puede además, incrementar los riesgos de fallo respiratorio, causticidad, problemas neurológicos: canela, menta piperita, orégano, ajedrea, tomillo timol...

### Vía dermal en general para todas las edades

- **No utilizar es estado puros** los aceites ricos en **fenoles o aldehído cinámico** como *Cinnamomum verum* (Canela corteza de Ceilán) y la *Cinnamomum cassia* (Canela China) –. Son dermocausticos.
- No echar a.e. puros en las mucosas: boca, labios, ojos (solo hidrolatos), interior de la nariz, aletas de la nariz, vagina y ano.
- No utilizar aceites minerales para la preparación diluida de los a.e. Usar siempre aceites vegetales de primera prensada en frío y con garantía del proveedor.  
Los **aceites minerales**, derivados líquidos del petróleo, son nocivos
  - No son absorbidos por la piel.
  - Ensucian nuestros poros al quedar fijos sobre la piel como una película lo cual impide la propia sudoración y por tanto la expulsión de toxinas a través de la piel.
  - Ciertos componentes pueden provocar alergias y dermatitis, urticarias, inflamaciones y según la zona de aplicación, hasta problemas respiratorios.
- No echar aceites esenciales puros en el baño, no se solubilizan.. Diluirlos previamente en Solubol.
- En el oído se han de conjugar los aceites esenciales con un aceite vegetal en dosis de 1 a 3 gotas por oído previamente diluido.

### Vía olfativa

- **Tiempo de difusión en bebés:** no más de 20 minutos en difusor ultrasónico (con agua) y con las puertas de la estancia abiertas.
- **Tiempo de difusión en niños mayores de 3 años:** se puede superar la media hora (no más de 1 horas) en un difusor ultrasónico.
- **Inhaladores:** no dejarlos al libre albedrío del niño menor de 8 años.
- **Mezclar al menos 2 aceites esenciales.** Diluimos la química y rebajamos los riesgos.
- Usar **Hidrolatos en la cuna** de los bebés –si deseamos aromatizar-
- Evitar aceites esenciales con altos porcentajes de fenoles, con citral o cinamaldehído.
- No usar aceites esenciales oxidados.
- No aplicar mezclas diluidas de a.e en la cara de los niños menores de 3 años.

## INGESTION

- **No provocar el vómito**, los componentes químicos más corrosivos afectan a las mucosa y las moléculas del a.e pueden de ser aspirados por los pulmones, causando irritación pulmonar, inflamación o neumonía por aspiración.
- **Enjuagar la boca con aceite**, si la persona está conscientes y sin convulsiones. Llevarlo de inmediato al hospital. Evitar el alcohol.
- **En personas inconscientes o con convulsiones, NO dar nada a beber**. Asegurarse que recibe oxígeno, tumbar de costado con la cabeza más baja que el cuerpo.
- **Hospital**. Llevarlo lo más pronto posible.

## INHALACION

- **Ventilación**. Trasladar a la persona a un lugar bien aireado.
- **Eliminar** el motivo de la inhalación.
- **Ropa, desabrochar** y aligerar la presión que pueda causar.
- **Si no respira**, aplicar **respiración asistida** y buscar ayuda médica.

## CONTACTO OCULAR

- **Aplicar agua al ojo** durante al menos 15 minutos. Luego aplicar aceite vegetal.
- Si lleva lente de contacto, quitar después de 5 minutos y continuar enjuagando los ojos.
- Buscar atención médica si la irritación persiste.

## CONTACTO TISULAR

- Despojarse de la ropa afectada.
- Lavar la piel con **agua tibia** y **jabón no perfumado**, al menos durante 10 minutos. La aplicación de aceite vegetal en la piel, como hasta ahora se recomendaba con el objetivo de diluir los aceites esenciales, impide la evaporación de la sustancia irritante sobre la piel o sobre la mucosa, incrementando así el riesgo de irritación.
- **Baño de avena tibia**. La avena contiene avenantramidas con un poder antiinflamatorio muy potente, suavizante y emoliente:
  - Echar un puñado de copos en un calcetín fino de algodón
  - Hacer un nudo en la parte superior del calcetín
  - Sumergir en agua. Apretar la bolsa improvisada para que comience a salir el líquido lecho de la avena y frotar la zona, dejando secar
- Exponer la piel al **aire fresco** (pero no al sol) para animar a la evaporación.
- Buscar atención médica si la irritación persiste.

Los hidrolatos son el **producto resultante de la destilación de las plantas aromáticas**. Lo que algunos autores llaman el “hermano homeopático del aceite esencial. **Totalmente inocuo y apto para todas las edades**.

El termino proviene del prefijo “*hidro*”, agua, y del “*lato*”, derivado del lácteo, debido a su aspecto lechoso en los primeros minutos de la destilación. También se les conoce como hidrosoles. El término “agua floral” limita en realidad su origen, ya que los hidrolatos no solo se obtienen de la destilación de flores, sino también de hojas, agujas, cortezas y raíz.

No confundir con “aguas aromáticas”, que son flores reposadas en agua y en algunos casos en alcohol pero sin la composición molecular de un hidrolato obtenido por destilación. Se trata de un “agua” cargado con al menos **un 4% de las moléculas aromáticas de la planta** pero con propiedades, no necesariamente, iguales a la de los aceites esenciales del mismo nombre.

### Usos del HIDROLATO

- **Curas vía interna** para reforzar el Sistema Inmune. Una cucharada de postre por vaso de agua mineral o una cucharada sopera por litro de agua mineral. Esta curas han de ser al menos de 20 días (200 ml de hidrolato en total).
- **Curas energéticas/emocionales**: Misma dosificación pero durante 40 días mínimo. 20 primero días para limpiar el terreno y 20 días para grabar e integrar.
- **Gargarismos o enjuagues bucales**.
- **Lavados de ojos: conjuntivitis, orzuelos, vista cansada...**
- **Spas de ojos**.
- **Irrigaciones vaginales**. En estado puro o en una concentración de un 40% de hidrolato en agua.
- **Tratamiento estético de la piel**. Como regulador del Ph de la piel.
- **Bruma aromática** para cutis y corporal.
- **Tónico facial** tras un tratamiento estético –exfoliación, mascarilla-
- Componente aromático inocuo y regulador del Ph en **mascarillas para la piel**.
- **Refrescante** en caso de menopausia, dolor de cabeza, verano...
- **Agua aromática** para bebés.



**Es recomendable mezclar, al menos, 2 aceites esenciales para el uso de la Aromaterapia en niños entre 1 y 10 años. Tanto vía tópica como olfativa.**

### Vía olfativa

- ◆ Difusores con agua - De 3 a 6 gotas
- ◆ Vaporizar con Hidrolatos la ropa de la cama/cuna en caso de bebés.
- ◆ Parches aromáticos en las almohadas. No más de 3 gotas a partir de 2 años.

### Vía dermal

- ◆ Aceite de masaje:
  - \* **Niños** (3 años en adelante): 0,5 al 1,5 %  
2 a 7 gotas por cada 30 ml.
  - \* **Niños** (menos de 5 años): 1 gota por cada 30 ml
  - \* **Bebés:** Más diluido aún que el anterior o usar solo hidrolatos, aceites vegetales y solo aceite esencial del lavanda y manzanilla romana
- ◆ Cremas: de 3 a 6 gotas por cada 30 gr. de crema base

Guía diluciones general (niños 3-10 años)						
%	10 ml adultos	10 ml niños	30 ml adultos	30 ml niños	60 ml adultos	60 ml niños
Nº de gotas (1 ml = 30 gotas aprox.)						
5	15	No	45	No	90	No
4	12	No	36	No	72	No
3	9	No	27	No	54	No
2	6	4	18	7	36	12
1	3	1	9	2	18	7

## Árbol del Te - *Melaleuca alternifolia*



Plexo  
Solar

### Familia

Mirtáceas

### Parte utilizada

Hojas y ramitas

### Método extracción

Destilación al vapor

### Origen

Australia



### Principales propiedades

Antimicrobiano \*\*\*, antiséptico \*\*\*, antiviral \*\*\*, bactericida \*\*\*, cicatrizante \*\*, fungicida \*\*, Inmunoestimulante \*\*\*, protector cutáneo en radioterapia \*\*\*, expectorante \*\*

### Cuerpo

- Infecciones virales. V. olfativa + Ravintsara, E. Radiata, Mirto.
- Infecciones bucales: gingivitis, abscesos, aftas. Diluido en colutorio con alcohol o en a.v. de nuez albaricoque.
- Micosis cutáneas, ungueales. Diluido en a.v.
- Astenia física. Diluido en a.v.
- Para acelerar curación de cortes infectados, heridas y picaduras + lavanda en oleomacerado de Hipérico. Usar el **Hidroalato** de Árbol del té para **limpiar** la herida.
- Acné. En crema base. No más de 5 gotas en envases de 30 ml de crema.
- Picaduras de insectos. Puro sobre la piel en primera aplicación. Luego diluido en a.v. a razón de 1 gotas por cucharada sopera. Para el picor añadir 2 gotas de menta piperita.

### Mente

- Paciencia, compartir.

## Lavanda - *Lavandula angustifolia*



Corona

### Familia

Labiatae

### Parte utilizada

Flores

### Método extracción

Destilación al vapor

### Origen

Francia



### Principales propiedades

Analgésico \*\*\*\*, antiséptico \*\*, antiinflamatorio \*\*\*\*, sedante, calmante y antidepresivo \*\*\*\*, regenerador cutáneo \*\*\*, antiespasmódico muscular \*\*

### Cuerpo

- Tratar quemaduras, rasponazos diluido en Oleomacerado de Hipérico y Caléndula a partes iguales.
- Aliviar dolores musculares - “crecederas”- diluido en a.v.
- Alteraciones nerviosas en difusión y tópico: asma, espasmos digestivos, sueños inquietos. Acompañar con Mandarina.
- Reducir inflamación causada por un golpe en Oleomacerado de Hipérico. No más de 6 gotas en 10 ml.
- Calambres y contracciones musculares diluido en a.v.
- Insomnio + mandarina/manzanilla romana en difusión.
- Dolor de cabeza en difusión.

### Mente

- Ansiedad + nerolí.
- Agitación nocturna + manzanilla romana. Uso previo de Hidrolato de Manzanilla romana sobre la piel o cura de 20 días, vía interna.
- Hiperactividad diurna.

## Eucalipto radiata - *Eucalyptus radiata*



Garganta

### Familia

Mirtáceas

### Parte utilizada

Hoja

### Método extracción

Destilación al vapor

### Origen

Australia y Madagascar



### Principales propiedades

Anticatarral \*\*\*, expectorante \*\*\*, Antitusivo \*\*, estimulante inmunario\*\*, antiviral, mucolítico \*\*\*, antibacteriano, febrífugo, otitis \*\*\*

### Cuerpo

- Bronquitis, sinusitis en difusión con Mirto.
- Epidemias víricas en difusión con Mirto o Árbol del Té.
- Otitis (periauricular) diluido en a.v. de Nuez de Albaricoque
- Apatía y desgana, en difusión con Limón.
- Preventivo en gripes y epidemias víricas en difusión con Árbol del Te y Limón.

### Mente

- En caso de niebla mental, confusión aporta claridad y discernimiento.
- Alivia la sensación de rechazo en niños que han sufrido abusos psicológicos en el colegio.
- Alivia fatiga mental y recuperar el entusiasmo por los proyectos y responsabilidades. Muy útil su difusión durante el estudio con aceite esencial de limón.

## Mandarina - *Citrus reticulata*



Sacro

### Familia

Rutaceae

### Parte utilizada

Cáscara del fruto

### Método extracción

Prensado

### Origen

China, Italia



### Principales propiedades

Modulador SNC \*\*\*, Antiespasmódico suave (muscular y digestivo) \*,estimulante digestivo\*\*\*, antiséptico, antimicótico \*\* carminativo\*

### Cuerpo

- Aerofagia diluido en a.v. en la zona afectada. Se recomienda el uso del Hidrolato de Manzanilla Romana, 1 cucharada sope-ra en 1 litro de agua.
- Problemas respiratorios en difusión con Lavanda. Apertura diafragmática.
- Otitis (periauricular) diluido en a.v.
- Fatiga postivral con Ravintsara o Árbol del té. Diluido en a.v y puros en difusión.

### Mente

- Insomnio con lavanda en difusión.
- Inquietud.
- Falta de motivación y centrado con romero qt cineol.
- Astenia o cansancio estaciona con sándalo en a.v. y aplicado en riñones.
- En casos de agitación nocturna podemos realizar cura de 21 días con Hidrolato de Neroli vía interna.

## Manzanilla romana - *Chamaemelum nobile* L



Plexo  
Solar

### Familia

Compositae o Asteraceae

### Parte utilizada

Parte alta de la flor

### Método extracción

Destilación al vapor

### Origen

Francia, Italia



### Principales propiedades

Calmante SNC\*\*\*, Antiparasitario \*\*, Analgésico\*\*\*, Antihistamínico\*\*\*, Antipruriginoso \*\*, Antiespasmódico suave, Carminativo Antiinflamatorio.

### Cuerpo

- Eczemas y piel sensible e inflamada.
- Asma de origen nervioso.
- Náuseas, vómitos, diarreas, aftas.
- Cuperosis.
- Prurito y urticaria.

### Mente

- Mitiga el estrés, alivia la crispación.
- Relaja la mente y favorece el sueño.
- Tristeza y melancolía
- Mal humor, descontento, impaciencia, hipersensibilidad

### Hidrolato:

- Dolor dental. Dos o 3 veces al día aplicar un par de veces
- Después del baño. Bruma de hidrolato y luego masaje para relajar al bebé.

## Mirto - *Mirtus communis* L.



Garganta

### Familia

Myrtaceae

### Parte utilizada

Hojas

### Método extracción

Destilación al vapor

### Origen

Córcega y España



### Principales propiedades

Anticatarral\*\*\*, antiviral\*\*\* anti-infeccioso\*\*, expectorante\*\*\*, fungicida\*\*\*\*, ansiolítico\*\*\*\*

### Cuerpo

- Infecciones virales: gripes, bronquitis, catarros con mucosidad, flemas en difusión con Eucalipto globulus, Ravintsara o Romero qt. cineol.
- Tos del fumador en difusión con Ciprés.
- Sistema circulatorio: circulación deficiente
- Fatigas musculares virales y postvirales en difusión con Ravintsara y también vía dermal.

### Mente

- Dependencias.
- Actitud autodestructiva.
- Traumas infantiles: abusos físicos + lavanda en difusión o manzanilla romana (miedo añadido)

### Hidrolato

- Usarlo como spray nasal en caso de sinusitis y rinitis

## Nerolí - *Citrus x aurantium* L



Sacro

### Familia

Rutáceas

### Parte utilizada

Flores

### Método extracción

<enfleurage

### Origen

España, Italia, China



### Principales propiedades

Sedante \*\*\*\*, antiespasmódico \*\*\*\*, antiinflamatorio\*\*\*\*, antiparasitario \*\*\*\*, antidepresivo\*\*\*, antibacteriano \*\*\*, tónico digestivo\*, regenerante celular, potente ansiolítico\*\*\*\*

### Cuerpo

- Despeja las vías respiratorias en difusión con lavanda.
- Vértigos y mareos diluido en aceite vegetal aplicándolo en muñecas y debajo de la nariz, con una presión en la “poza” justo debajo de la nariz.
- Palpitaciones, en difusión con lavanda.
- Insomnio en difusión con lavanda o naranja dulce o manzanilla romana. Solo es muy efectiva

### Mente

- Conmoción por shock.
- Miedos nocturnos.
- Inquietud y desasosiego.

### Hidrolato

- Insomnio y agitación nerviosa: una cucharadita de hidrolato de neroli diluido en un vaso de agua mineral antes de ir para la cama.



El aceite vegetal, uno de los principales **vehículos de los aceites esenciales**, en nuestro trabajo sinérgico nos sirve para:

- Diluir los aceites esenciales y evitar por tanto irritaciones o sensibilizaciones en la piel y mucosas (en caso de la ingesta oral).
- Completar y potenciar la sinergia de aceites esenciales escogido.

### A.O. CALÉNDULA - *Calendula officinalis* - **Pieles delicadas**

- Suavizante
- Nutritivo
- Calmante y cicatrizante
- Regenerante de la piel por afecciones o traumatismos
- Regenera la piel (quemadura)
- Pieles que pierden elasticidad y flexibilidad.
- Grietas y estrías .
- Uñas quebradizas y débiles

### A.O. HIPÉRICO - *Hypericum perforatum* - **Pieles inflamadas**

- Antiinflamatorio
- Antiséptico y bactericida
- Regenerante (cicatrices)
- Antivírico; no solo cura las heridas sino que evita que se infecten.
- Pieles maltratadas con escaras, rozaduras y ampollas
- Descongestivo de las pieles inflamadas.
- Durezas y ampollas gracias a su capacidad emoliente.

### A.V. ALBARICOQUE - *Prunus armeniaca* - **Pieles congestionadas**

- Hidratante
- Protector solar ligero
- Emoliente
- Antiinflamatoria
- Calmante
- Pieles maltratadas con escaras, rozaduras y ampollas
- Descongestivo
- Irritaciones
- Heridas

Suele pasar que cuando empezamos a experimentar con los aceites esenciales nos surgen las dudas sobre si estamos trabajando correctamente con ellos y si nuestras mezclas y diluciones son las más adecuadas y las más seguras.

Para simplificar el trabajo, sugiero tener siempre

- **presente los objetivos** o propósitos de nuestra sinergia: solo físico, físico y emocional. Para un problema, para varios.
- Receptor de la mezcla: niño, bebé. Según la edad, la fórmula varía en cuanto si usamos aceites esenciales o solo hidrolatos (bebés) y también en porcentajes.

### PASOS

1. Escoge el propósito de tu mezcla. En niños trata un tema por cada fórmula y no intentes que una misma mezcla cubra aspectos físicos y emocionales a la vez.

2. Selecciona aceites esenciales complementarios entre si: terapéutica, química, energética y / o aromáticamente

3. Comprueba las recomendaciones de seguridad de cada aceite esencial: diluciones máximas, interacciones con medicamentos.

4. Ten presente la edad y el estado de salud y de la piel del receptor. La piel de un niño sigue madurando hasta los 10 años, por eso las diluciones han de ser débiles.

5. En caso de niños y ancianos puedes mezclar más de dos aceites esenciales sobrepases a nivel tópico, de este modo se van diluyendo sus componentes y por tanto sus riesgos.

6. Vehiculizante. Escoge tu base buscando armonía y complementación con los aceites esenciales.

Un buen aceite vegetal puede potenciar aún más la mezcla y de paso evitar que los aceites esenciales provoquen reacciones no deseadas en la piel.

7. Cantidades correctas. Para ello has de fijarte en los consejos de dilución según edades y también en las diluciones aconsejadas por cada aceite esencial en sus fichas.

- **Heridas y quemaduras**

Lavanda + Árbol del Té + A.O Hipérico  
Echar lavanda pura (varias gotas) sobre la quemadura como primer auxilio

- **Rozaduras de pañal, rozaduras en general**

Lavanda + Manzanilla Romana + A.O Caléndula

- **Golpe brusco**

1 gota de Árbol del té puro sobre la zona  
Menta Piperita + Siempreviva en A.V de Hipérico/ Arnica y repetir aplicación

- **Indigestión**

Manzanilla romana + aceite vegetal.  
Suave masaje en sentido agujas reloj

- **Mucosidad con dolor de garganta**

E. Radiata + Mirto + A.V de albaricoque y aplicar en pecho y espalda.

- **Dolor de cabeza**

Lavanda + Manzanilla romana en difusión

- **Picaduras de mosquitos**

Árbol del te + A.V. de pepita de uva

- **Encías sangrantes**

Árbol del te en el dentífrico y colutorio.

- **Otitis con inflamación y rojez interna**

Eucalipto radiata + en aceite de albaricoque y frotar alrededor del oído.

- **Hongos (pie de atleta)**

Árbol del te + manzanilla romana en a.v de albaricoque.

- **Herpes, Varicela**

Menta piperita + Eucalipto radiata. Proporción 1:2  
Diluido en aceite oleomacerado de hipérico.









© Curso: Aromaterapia Holística: Infantil

Propiedad intelectual: Ana Isabel Fernández Requejo

Queda prohibida la reproducción total o parcial, a través de cualquier formato o medio, de la obra, sin previa autorización de la autora, por escrito.

La infracción de los derechos mencionados, puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

