

dōTERRA® eBOOK



**CAPÍTULO 1 - Usando aceites esenciales en niños o
cerca de ellos**

CAPÍTULO 2 - Medidas de Seguridad

CAPÍTULO 3 - Usos y Aplicaciones

**CAPÍTULO 4 - Enseñando a sus niños a usar aceites
esenciales**

CAPÍTULO 1 - Usando aceites esenciales en niños o cerca de ellos

Una vez que usted ha experimentado el poder efectivo de los aceites esenciales, incorporarlos a su estilo de vida y rutina diaria es el siguiente paso natural. Para muchas personas, esa rutina diaria incluye a los niños. Muchos padres se preguntan: "¿Es seguro usar aceites esenciales en mis hijos?" La respuesta simple a esta pregunta es sí, pero es importante recordar que hay ciertas pautas de seguridad y recomendaciones a considerar cuando se trata de usar aceites esenciales con niños. Los aceites esenciales se pueden usar con seguridad en los niños o alrededor de ellos, y como todo lo que usaría con sus hijos: productos tópicos, productos higiénicos, productos de limpieza, etc., se debe tener especial precaución al aplicar aceites a los niños.

Sí, los aceites esenciales son seguros para los niños

Como los niños son más pequeños y más sensibles que los adultos y aún se están desarrollando, es importante comprender que las reglas de los aceites esenciales son diferentes en ellos. Una vez que haya aprendido las pautas de seguridad especiales requeridas para usar aceites esenciales con sus hijos, es fácil ayudarles a cosechar los beneficios que los aceites tienen para ofrecer. Si su hijo tiene problemas de salud específicos, siempre es aconsejable consultar con el médico de su hijo antes de usar aceites esenciales.



¿Cómo sé que los aceites esenciales son seguros para mis hijos?

Si bien deben tomarse precauciones especiales al usar aceites esenciales en niños, los padres pueden estar seguros de que, de hecho, es seguro que los niños usen aceites esenciales.



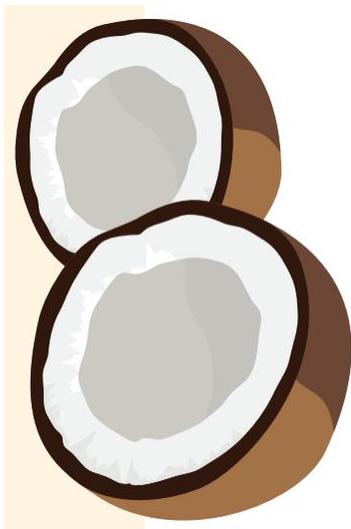
Uso histórico

En primer lugar, los padres que empiezan con los aceites esenciales deben saber que éstos y las partes de plantas se han utilizado durante siglos para promover el bienestar y no son una moda o tendencia nueva, sino una solución comprobada para muchos de los problemas cotidianos de la vida. Las familias en el antiguo Egipto utilizaban extractos y aceites vegetales para todo, desde cocina y tratamientos de belleza hasta embalsamamiento y ceremonias religiosas. Durante siglos, las familias en China han seguido prácticas que promueven el bienestar mediante el uso de extractos y materias vegetales. Éstos eran un elemento básico en las casas de la antigua Roma, ya que las partes de plantas se usaban por su fragancia y propiedades calmantes. Después de siglos de uso seguro, los padres pueden descansar tranquilos sabiendo que los aceites esenciales han demostrado ser seguros y eficaces una y otra vez.



Es probable que haya aceites esenciales en muchos de los productos que ya usa

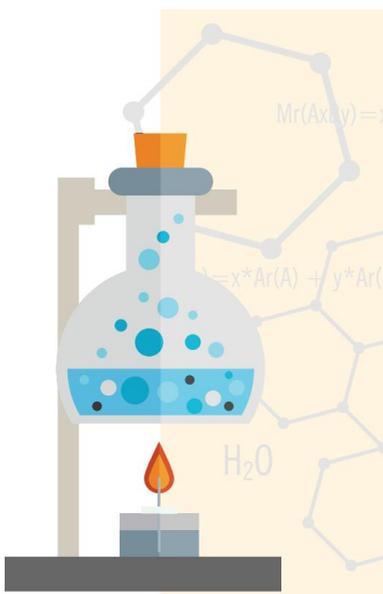
Como los aceites esenciales son compuestos naturales presentes en las plantas, son un ingrediente popular para muchos productos comerciales. A menudo se usan en perfumes, jabones, velas, lociones y productos para el cuidado de la piel, para agregar fragancia. Por sus potentes propiedades de purificación, los aceites esenciales también se agregan con frecuencia a los productos y productos de limpieza. Lo más probable es que ya tenga productos en su hogar que contengan aceites esenciales. La ventaja de utilizar aceites esenciales puros por sí solos es que le permite evitar las toxinas y productos químicos dañinos que a menudo se agregan a los productos domésticos. Además de los productos comerciales, los aceites esenciales también se encuentran en muchos alimentos que consumimos regularmente, pues se extraen de las plantas. Se pueden encontrar pequeñas cantidades en muchas de las frutas y plantas que son parte de nuestras dietas regulares. Esto significa que nuestros cuerpos ya están equipados para procesar aceites esenciales cuando se toman internamente. Aunque la dosificación interna de aceite esencial para un niño es mucho menor que la de un adulto, es probable que sus hijos ya hayan estado expuestos a pequeñas cantidades de aceites esenciales a través de su dieta y otros productos para el hogar.



Los aceites esenciales son naturales y pueden ser seguros si se usan adecuadamente

Los aceites esenciales de alta calidad son puros, potentes, naturales y seguros cuando se usan correctamente. Al igual que con cualquier cosa que usemos en nuestros cuerpos, existen pautas de seguridad especiales que pueden ayudar al usuario a permanecer dentro del perímetro de uso seguro. Incluso sustancias aparentemente inofensivas como el agua pueden dañar el cuerpo cuando se usan en cantidades excesivas, y con los aceites esenciales ocurre lo mismo.

Si se informa sobre sus usos adecuados, puede usar aceites esenciales de manera segura y efectiva en usted y su familia. Así como no le permitiría a su hijo comer, beber o usar tópicamente un producto sin saber qué es o qué hace, la clave del uso seguro del aceite esencial es aprender sobre su aplicación correcta, dosis y pautas de seguridad. Discutiremos estas pautas de seguridad en más detalle en el capítulo dos.



Los aceites de alta calidad pasan por pruebas para garantizar la seguridad

Antes de usar aceites esenciales en sus hijos (o en usted), es importante comprender que no todos se fabrican de la misma forma. Por lo general, los aceites esenciales de alta calidad pasan por rigurosas rondas de pruebas para garantizar su uso seguro. No todas las empresas utilizan estos métodos de prueba exhaustivos, y muchos distribuidores utilizarán reveladores sintéticos que alteran su eficacia. Es importante usar aceites esenciales cuidadosamente producidos y minuciosamente probados para garantizar su seguridad y la de su familia. Por ejemplo, los aceites

esenciales dōTERRA® se someten a un riguroso proceso de prueba en el que se controlan y buscan contaminantes, sustancias potencialmente dañinas y cualquier otro componente que pueda comprometer la seguridad y la calidad del aceite. Es importante elegir un aceite esencial de alta calidad que haya sido probado y autorizado para un uso seguro antes de usarlo en su familia.

CAPÍTULO 2 - Medidas de Seguridad

Como se mencionó antes, la clave para usar aceites esenciales de forma segura y exitosa en niños es seguir pautas de seguridad especiales que se han establecido para proteger a los niños de la sobreexposición o la sensibilidad. Como padre, es importante recordar que las reglas para usar aceites esenciales con niños son diferentes a las de los adultos. Al observar pautas específicas en cuanto a la dosificación, dilución, aplicación, almacenamiento, entre otros, puede ayudar a sus hijos a disfrutar de forma segura y efectiva los beneficios de los aceites esenciales. Las siguientes son algunas reglas básicas a seguir cuando se usan aceites esenciales en niños o alrededor de ellos. Cada una de estas pautas se tratará en mayor detalle a lo largo de este capítulo.

REGLAS PARA EL USO DE ACEITES ESENCIALES EN NIÑOS:

1. Siempre supervise a los niños al usar aceites esenciales.
2. Siempre dé al niño dosis menores de las que usaría en un adulto.
3. Diluya los aceites esenciales antes de usarlos en niños, para reducir el riesgo de sensibilidad.
4. Evite las áreas sensibles durante la aplicación.
5. Tenga cuidado con la exposición al sol que pueda provocar reacciones de sensibilidad (particularmente con aceites cítricos)
6. Los niños no deben tomar suplementos para adultos sin consultar a un profesional de la salud.
7. Siempre almacene los aceites esenciales en un lugar seguro, fuera del alcance de los niños.
8. Edúquese como padre. Siempre lea las etiquetas y las recomendaciones del fabricante.
9. Consulte al pediatra antes de usar aceites esenciales, en especial si se trata de temas de salud.

Siempre supervise a los niños cuando usen aceites esenciales

Quizás la guía de seguridad más importante cuando se trata de aceites esenciales y niños es asegurarse de que su hijo sólo los use con la supervisión de un adulto. Incluso si está acostumbrado a los aceites esenciales y sabe aplicarlos, siempre es mejor supervisar cualquier aplicación para garantizar su seguridad. Los aceites esenciales son extremadamente potentes, y muchos niños no comprenden conceptos como la dosificación, la dilución y la sensibilidad. Además de enseñarle a sus hijos sobre aplicación segura, es importante estar siempre presente cuando se usen aceites cerca de sus hijos.

Dosificación

Como los niños tienen una masa corporal más pequeña, una piel más delgada y sensible, y aún se están desarrollando, su dosis de aceites esenciales siempre debe ser menor que las dosis para adultos. Para una comparación de dosis de aceites esenciales para adultos versus niños, observe la siguiente tabla:

APLICACIÓN	ADULTO		NIÑO	
	Cantidad ideal	Máximo en 24 h	Cantidad ideal	Máximo en 24 h
Aromática	-	-	-	-
Interno (cápsula)	2-4 gotas	12-24 gotas	1-2 gotas	3-12 gotas
Oral (beber, tragar)	1-3 gotas	4-18 gotas	-	-
Tópica	3-6 gotas	12-36 gotas	1-2 gotas	3-12 gotas

Este cuadro proporciona pautas generales para las dosis cuando se trata de usar aceites esenciales con sus hijos, pero recuerde siempre consultar al médico de su hijo sobre cualquier condición de salud específica o inquietudes antes de usar aceites esenciales en su hijo. Como puede ver en el cuadro, una de las formas más fáciles de compartir los beneficios de los aceites esenciales con su hijo es mediante el uso aromático. Difundir aceites esenciales en su hogar le permitirá a sus hijos cosechar los beneficios de sus aceites esenciales favoritos, y es una de las formas más seguras y simples de aplicación.



Dilución

Muchos padres se preocupan por el uso tópico de aceites esenciales con niños debido a su piel sensible. La mejor manera de proteger la delicada piel de un niño al usar aceites esenciales por vía tópica es diluirlos. Diluir un aceite esencial con un aceite portador como el aceite de coco fraccionado dōTERRA antes de aplicarlo a la piel de su hijo ayudará a reducir el riesgo de sensibilidad.

Prueba de sensibilidad

Por lo general, es una buena idea hacerle una prueba de sensibilidad a su hijo cuando pruebe un nuevo aceite, para asegurarse de que no desarrolle alguna irritación. Para realizar una prueba de sensibilidad, simplemente diluya el aceite que desea usar, aplíquelo en un lugar discreto en la piel de su niño (los pies son generalmente el mejor lugar porque es donde la piel es más gruesa) y vigile el sitio a lo largo de algunas horas. Esto le dará la oportunidad de ver cómo reacciona la piel de su niño a ese aceite en particular.

Evite las áreas sensibles

Además de las pruebas de sensibilidad, puede ayudar a su hijo a evitar la irritación o la sensibilidad por el uso de aceites esenciales, evitando aplicarlos en áreas sensibles. Como se mencionó, cualquier aplicación de aceites esenciales a sus hijos siempre debe supervisarse: con los niños más pequeños, usted debe ser quien aplique los aceites; en niños mayores, siempre debe estar presente durante la aplicación. Al aplicar los aceites esenciales por vía tópica en niños, hay algunas áreas que deben evitarse para ayudar a prevenir la sensibilidad:

- Ojos
- Piel alrededor de los ojos
- Oídos internos
- Piel rota, herida o dañada
- Nariz interna

Dilución para niños: 1
gota de aceite esencial
+ 5 gotas de aceite
portador.

Todas estas áreas tienden a tener una piel más sensible, y deben evitarse al aplicar aceites tópicamente. Recuerde, la piel de un niño es incluso más delicada que la de un adulto, por lo que los métodos de aplicación siempre serán un poco diferentes al usar aceites esenciales con niños.

Exposición a la luz del sol

Algunos aceites esenciales, particularmente los aceites cítricos, pueden causar sensibilidad a la luz solar si el usuario se expone a ésta después de aplicar el aceite en la piel. El riesgo de sensibilidad es especialmente frecuente en niños, ya que tienden a pasar mucho tiempo al aire libre. Antes de aplicar tópicamente aceites esenciales a sus hijos, es aconsejable considerar cuánto tiempo pasará su hijo al sol en las próximas 12 horas, y segundo, si el aceite que está aplicando incluye una advertencia sobre posible sensibilidad a la luz solar. Como ya se mencionó, normalmente los aceites cítricos presentan riesgo de sensibilidad a la luz solar; sin embargo, los padres siempre deben leer las etiquetas para ver si un aceite viene con una advertencia. Cuando un aceite esencial o un producto de aceite esencial contiene dicha advertencia, lo mejor es evitar la luz solar y los rayos UV por hasta 12 horas después de la aplicación del producto.

Aceites esenciales que podrían presentar riesgo de sensibilidad a la luz solar:
Bergamota - Lima - Pomelo - Tangerina - Limón . Naranja silvestre



Suplementos de aceites esenciales

Los suplementos que contienen aceites esenciales pueden ser extremadamente beneficiosos para los adultos; sin embargo, los niños no deben tomar suplementos para adultos a menos que el producto haya sido designado como seguro para los niños. Afortunadamente, hay muchos suplementos de aceites esenciales (incluidos los productos dōTERRA) diseñados específicamente para niños. Los niños pueden cosechar los beneficios que ofrecen los suplementos de aceites esenciales, e incluso pueden tomar algunos suplementos para adultos etiquetados como seguros para toda la familia. Asegúrese de leer todas las etiquetas o instrucciones para asegurarse de que un suplemento sea seguro para su hijo antes de dárselo para su consumo.

Siempre es aconsejable consultar con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta sobre darle un suplemento a su hijo.

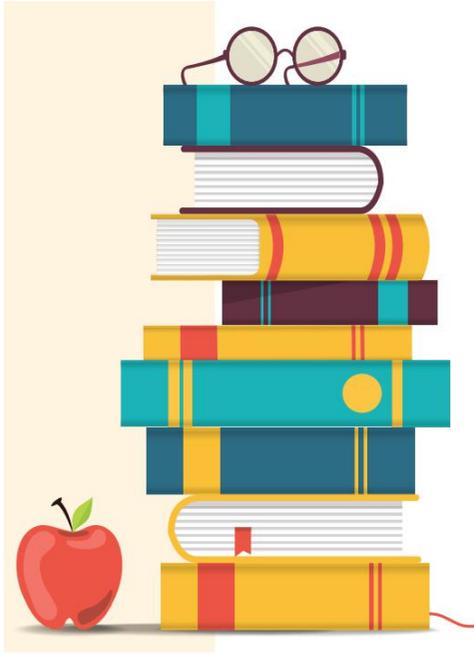
Almacenamiento de los aceites esenciales

Una de las mejores maneras de garantizar el uso seguro de los aceites esenciales con sus pequeños es practicar hábitos de almacenamiento seguros: siempre mantenga sus aceites esenciales y productos de aceites esenciales fuera del alcance de los niños. Los niños no entienden lo potentes que son los aceites esenciales, o qué tan importante es seguir las pautas de dosificación. Al mantener su colección de aceites esenciales en un lugar donde sus hijos no puedan acceder a ella, ayudará a garantizar su seguridad.

Recuerde, los aceites esenciales no deben almacenarse bajo la luz solar directa ni en ningún otro lugar en el que estén expuestos al calor, ya que esto puede dañar el delicado perfil químico de los aceites e incluso disminuir sus beneficios. Siempre asegúrese de que un usuario de aceite esencial se coloque en un área segura donde los niños no estarán sobreexpuestos a un aceite y no podrán alcanzar al usuario diferente. Si bien puede parecer conveniente mantener los aceites esenciales a la intemperie, el almacenamiento adecuado es un componente clave para usar aceites esenciales con éxito y seguridad en un hogar con niños.

Muchas botellas de aceite esencial vienen con un reductor de orificio, que permite que solo se libere una pequeña cantidad de aceite a la vez. Los padres a menudo eliminarán esta tapa extra para facilitar el vertido o la dilución de aceites esenciales, pero este reductor puede ayudar a limitar la cantidad de aceites esenciales que su hijo puede obtener si encuentra una botella. Si bien es tentador dejar esta tapa para mayor comodidad, es mejor asegurarse de que el reductor orificio esté encendido cuando almacene sus aceites esenciales.





Edúquese como padre

Como con cualquier otra cosa que usted le daría a su hijo: alimentos, medicinas, tratamientos, productos tópicos, etc., la mejor manera de usar aceites esenciales con seguridad en o cerca de sus hijos es educarse como padre. Si es nuevo en el tema de los aceites esenciales, infórmese sobre cómo funcionan, las mejores prácticas, y las pautas de seguridad. Una vez que haya aprendido cómo usar correctamente los aceites esenciales, estará mejor equipado para compartir sus beneficios con toda su familia, incluidos sus hijos.

Si bien aprender y mantenerse al día con los métodos seguros de aplicación de aceites esenciales es una parte importante de la protección responsable de sus hijos, también es importante que

los padres siempre lean cuidadosamente las advertencias, etiquetas, precauciones e instrucciones del distribuidor antes de usarlos en sus hijos. Al combinar sus conocimientos sobre aceites esenciales con las pautas de seguridad proporcionadas por el fabricante, puede brindarle a su hijo una experiencia segura y agradable.

Consulte con un profesional médico

Consultar con un profesional de la salud antes de usar aceites esenciales es una pauta de seguridad que se aplica tanto a los padres como a los niños. Esta regla es aún más importante si hay preocupaciones de salud específicas al usar aceites esenciales. Cada persona tiene un historial de salud diferente, y temas de salud específicos pueden cambiar la forma en que utilice los aceites esenciales. Al consultar con el médico de su hijo antes de usarlos en su hijo, puede prepararse para cualquier condición especial que pueda cambiar la forma en que use los aceites en su hogar.



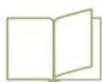
Al seguir estas pautas de seguridad generales, y cualquier otra recomendación del distribuidor de aceites esenciales o las sugerencias de su médico, puede disfrutar del uso seguro de los aceites esenciales en sus hijos. Recuerde, como padre, usted establece el ejemplo para sus hijos cuando se trata del uso seguro y adecuado de los aceites esenciales en el hogar.

CAPÍTULO 3 - Usos y Aplicaciones

Ahora que sabe que los aceites esenciales son de hecho seguros para usar en niños y se ha educado sobre las pautas de seguridad, es hora de aprender algunos de los mejores métodos de aplicación para niños. Si bien los niños pueden disfrutar de los aceites esenciales en muchas de las mismas formas que los adultos (con la dilución y dosificación adecuadas), hay muchos métodos de uso de aceites esenciales que son únicos para los niños. Estos son algunos de los principales usos de aceites esenciales para niños y familias:



Arborvitae. Antes de su próxima caminata familiar, diluya aceite de Arborvitae y aplíquelo a las muñecas y los tobillos para repeler los insectos de forma natural.



Albahaca. A la hora de la tarea, difunda aceite de albahaca en el área de estudio de su hijo para promover la concentración al estudiar, leer o completar otras tareas que requieren claridad mental.



Cedro. El aceite de cedro posee propiedades relajantes que pueden calmar el cuerpo y la mente. Cuando su hijo se despierte asustado en medio de la noche, diluya cedro y aplique a la planta de los pies para ayudarlo a recuperar la sensación de paz.



Cilantro. Diluya el aceite de cilantro y aplíquelo a las uñas de manos y pies de su hijo para que se vean limpias y saludables.



Canela. Durante la rutina nocturna de su hijo, diluya una gota de aceite de canela en dos onzas de agua y pídale que haga gárgaras para un enjuague bucal de limpieza.



Amaro. Antes de que su hijo se acueste, aplique una gota de aceite de amaro en la funda de su almohada para ayudarlos a prepararse para una noche de sueño reparador.



Clavo de olor. El aceite de clavo de olor tiene propiedades limpiadoras que son particularmente útiles para la higiene oral. Después de la limpieza de seis meses por el dentista, agregue una gota de clavo a su pasta de dientes para ayudar a mantener la boca limpia.



Coriandro. Su aroma fresco y verde lo hace relajante y estimulante. Cuando su hijo esté haciendo la tarea o un proyecto importante, difunda en las cercanías coriandro en un difusor de aceite esencial.



Eucalipto. Para promover en su hijo la sensación de respiración despejada clara y vías respiratorias libres, diluya el aceite de eucalipto y aplique tópicamente en el pecho. A medida que su hijo respire profundamente, el aceite proporcionará un vapor estimulante.



Jengibre. Durante un largo viaje en carretera, difunda aceite de jengibre en el automóvil o coloque una gota de jengibre en la palma de su niño y pídale que inhale el aroma.



Pomelo. Si tiene un adolescente que está lidiando con problemas cutáneos, agregue una gota de aceite de pomelo en su limpiador facial o humectante para ayudar a mejorar la apariencia de las imperfecciones. (Evite la luz del sol o los rayos UV por hasta 12 horas después de la aplicación).



Lavanda. Agregue aceite de lavanda al baño de su hijo, o diluya y masajee el abdomen de su pequeño para promover sensaciones calmantes.



Limón. Si su hijo tiene antojo de jugos o refrescos azucarados, agregue una gota de aceite de limón a un vaso de agua para obtener una bebida fresca y sabrosa (también se puede hacer con lima, pomelo, naranja silvestre y otros aceites esenciales).



Mejorana. Aproveche las propiedades calmantes de la mejorana aplicando el aceite diluido a los pies de un niño intranquilo antes de su siesta.



Melaleuca. Para aliviar las irritaciones ocasionales de la piel, diluya aceite de Melaleuca y aplíquelo en las áreas afectadas.



Menta. Cuando su hijo sienta mucho calor, agregue una gota de aceite de menta en una compresa de agua fría o un baño frío para los pies para ayudarlo a enfriarse.



Sándalo. Ayude a promover la relajación y reducir el estrés agregando una gota de aceite de sándalo (indio o hawaiano) al baño de la tarde de su hijo.



Vetiver. Si su hijo tuvo un día difícil, diluya aceite de vetiver y aplíquelo en el cuello y la planta de los pies del niño para ayudar a promover la calma.



Gaulteria. Ya sea que su hijo juegue fútbol, lacrosse, hockey o cualquier otro deporte, puede mantener a raya el desagradable olor de su equipo poniendo unas gotas de aceite de gaulteria en una bola de algodón y colocándola en su maleta.

Uso aromático

Además de los anteriores usos diseñados para niños, una de las formas más simples y seguras de ayudar a sus niños a experimentar los beneficios de los aceites esenciales, es por medio del uso aromático. Al difundir aceites en casa, puede crear atmósferas vigorizantes, calmantes, relajantes o energéticas para sus niños. Difundir aceites esenciales también puede ayudar a purificar el aire en su hogar cuando quiera dispersar malos olores o producir un aroma fresco y limpio. Difundir aceites esenciales en un difusor es una forma simple de ayudar a la familia a experimentar los potentes beneficios de los aceites esenciales, sin preocuparse por la dosis o la dilución.

CAPÍTULO 4 - Enseñando a sus niños a usar aceites esenciales

No es ningún secreto que los niños pueden ser exigentes. Si su hijo es muy particular cuando se trata de sabores, olores o incluso su rutina, puede resultar difícil que disfruten los beneficios de los aceites esenciales de la misma manera que lo hacen los adultos. Afortunadamente, hay algunas maneras divertidas de lograr que sus hijos disfruten de los aceites esenciales, sin importar sus preferencias personales.

Cocinar con aceites esenciales

Si su hijo es selectivo en lo que se refiere a sabor, textura u olores, siempre puede agregar aceites esenciales a sus comidas, bebidas y golosinas favoritas para ayudarlos a experimentar los beneficios de ciertos aceites. Los aceites esenciales pueden ayudar a agregar sabor a batidos, productos horneados, alimentos para el desayuno y más, y la mayoría de las veces, su hijo ni siquiera notará la diferencia.



Batidos. Si a su hijo le gusta tomar batidos o granizados, simplemente puede agregar una gota de aceite esencial que haya sido aprobado para uso interno en su bebida mezclada favorita.

Pastelería. Los aceites esenciales pueden ayudar a agregar un sabor extra a la receta favorita de galletas, brownies o magdalenas de su hijo.

Acompañamientos, salsas y dips. Si a sus hijos les gusta el hummus, las salsas u otro aderezo con sus refrigerios después de la escuela, puede agregar fácilmente una gota de aceite esencial a la mezcla y darle a su salsa favorita un sabor extra.

Esta receta de brownies con chispas y aceite de menta es el ejemplo perfecto de una forma divertida de usar aceites esenciales cuando se cocina para o con sus hijos:

Brownies de Frijol Negro y Menta dōTERRA

Ingredientes	Instrucciones:
1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos 2 huevos grandes 1/4 taza de cocoa en polvo 2/3 taza de miel 1/3 taza de aceite de coco 1/2 cda de polvo de hornear Una pizca de sal 4 gotas de aceite de menta 3/4 taza chispas de chocolate, divididas	1. Precaliente el horno a 350°F 2. Ponga todos los ingredientes, excepto las chispas de chocolate, en la batidora o el procesador de alimentos, y combine hasta obtener una mezcla suave. 3. Ponga la mezcla en un tazón grande y añada 1/2 taza de las chispas de chocolate. 4. Ponga en un molde engrasado de 8 x 8 pulgadas y decore con 1/4 de taza de chispas de chocolate. 5. Hornee por 30-35 minutos o hasta que al hundir un palillo en la masa, éste salga limpio.

Los aceites esenciales y el “hágalo usted mismo”

Otra forma de usar aceites esenciales con sus niños es ser creativo con proyectos de Hágalo Usted Mismo en casa. Puede usar aceites esenciales para hacer adornos, joyería aromática, para la hora del baño, y más. Esta bomba de confeti con aceites esenciales le ofrecerá una forma divertida para que sus niños disfruten de los beneficios de los aceites esenciales a la hora del baño:

Bomba de Confeti para el Baño con Aceites Esenciales

Ingredientes	Instrucciones:
1 taza de bicarbonato de sodio 1/2 taza de fécula de maíz 1 taza de ácido cítrico 1/2 taza de aceite de coco fraccionado dōTERRA 10 gotas del aceite esencial de su elección Chispas de colores Colorante para alimentos Molde de silicón	1. Ponga el ácido cítrico, bicarbonato, fécula de maíz y aceite de coco fraccionado en un tazón. (Nota: el ácido cítrico puede conseguirse en casi todos los supermercados, en la sección de enlatados) 2. Añada el aceite esencial de su elección. Aceites como lavanda, naranja silvestre, amaro y mezclas dōTERRA como Citrus Bliss o Serenity, sirven. 3. Mezcle bien hasta que se forme una masa suave. Debe tener consistencia de arena semi-húmeda y permanecer junta cuando se presiona. Si está muy húmeda, añada bicarbonato y fécula. 4. Añada el colorante y mezcle hasta que el color esté parejo. 5. Presione la mezcla firmemente dentro del molde de silicón y rocíe con las chispas de colores. Deje secar por 24 horas antes de sacar del molde. (Si no tiene un molde de silicón, moldes para cupcakes también servirán). 6. ¡Las bombas para el baño están listas para usarse! Simplemente ponga en la bañera llena de agua y deje disolver completamente.

Hay incontables formas para que toda la familia disfrute los beneficios de los aceites esenciales. Una vez que usted aprende como padre sobre las mejores prácticas y los importantes lineamientos de seguridad, puede ayudar a promover la salud en su familia al añadir los aceites esenciales a la rutina diaria de la familia. No importa cómo elija usarlos, siempre recuerde ser un ejemplo del uso seguro y responsable para que sus hijos amen los aceites esenciales y se beneficien de ellos lo mejor posible.