

# Hablemos Acerca De...

## Aceites esenciales y respiración profunda

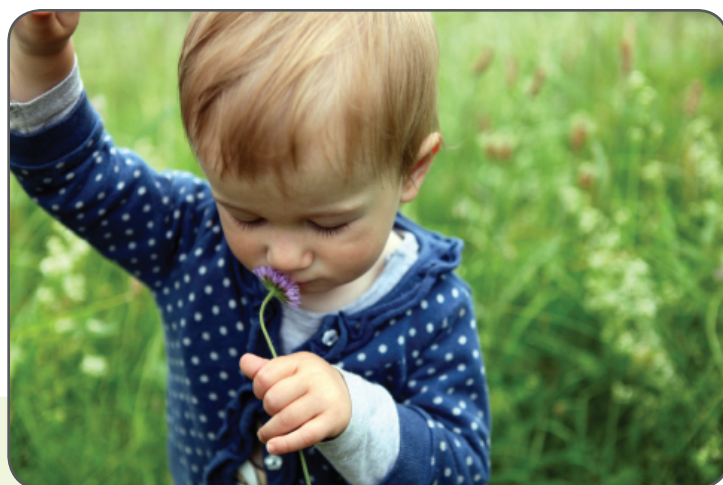
Tratar a su niño con aceites esenciales y técnicas de respiración profunda puede ayudarle a relajarse y curarse. Los aceites esenciales son la parte aromática de diferentes plantas (flores, árboles y hierbas). Cada aceite es diferente y puede usarse para tratar ciertos problemas.

### ¿Cómo pueden ayudar los aceites esenciales a mi niño?

El personal de enfermería y el personal especializado en vida infantil tienen cuatro aceites esenciales que su niño puede oler: lavanda, mandarina, hierbabuena y menta. Estos pueden ayudar a su niño si se siente agitado, irritable o tiene problemas para dormir, dolor leve y dolor de estómago. Los aceites esenciales, por lo general, funcionan mejor con técnicas de respiración profunda y centrada.

### ¿Qué aceite debería usar mi niño?

- **El aceite de lavanda** (*L. angustifolia*) es un destilado de las flores de la planta de lavanda. Es un aceite esencial popular y tiene muchos usos.
- **El aceite de mandarina** (*Citrus reticulata*) proviene de la cáscara de la fruta de la mandarina. Puede que no huela exactamente como una mandarina fresca, pero muchos niños prefieren el olor del aceite.



- **El aceite de hierbabuena** (*Mentha spicata*) es un destilado de las partes superiores frescas en flor de la planta de hierbabuena. Se utiliza para saborizar dulces, chicles y pasta dental.
- **El aceite de menta** (*Mentha x piperita*) es un destilado al vapor de hojas de menta parcialmente desecadas. Se utiliza ampliamente en saborizantes de comida y jabones.

El siguiente cuadro muestra cuáles aceites podrían ayudar con ciertos problemas.

Propósito	Aceite esencial
Levanta el ánimo	Lavanda
Acción relajante	Lavanda, mandarina
Alivia el dolor de estómago	Mandarina, menta, hierbabuena
Brinda alivio	Lavanda, menta

### ¿Hay algunos problemas de seguridad al usar aceites esenciales?

Use los siguientes consejos de seguridad al usar aceites esenciales:

- Use únicamente aceites esenciales puros. Las fragancias y los productos artificiales no tienen el mismo efecto que el aceite esencial puro proveniente de plantas sin nada añadido.
- No permita que su niño ingiera aceites esenciales por la boca, a menos que un proveedor de atención médica experimentado le diga a usted puede hacerlo.
- Mantenga los aceites esenciales fuera del alcance de los niños.
- Evite las salpicaduras de aceites esenciales en los ojos.
- Use los aceites esenciales con precaución si usted o algún miembro de la familia está embarazada o tiene migrañas, enfermedades respiratorias activas o convulsiones mal controladas.

