



A still life composition featuring two amber glass bottles, a ceramic bowl, and a vase with eucalyptus leaves. The larger bottle on the left has a black dropper and a gold-colored band. The smaller bottle on the right has a black screw cap. A small, light-colored ceramic bowl sits to the left of the bottles. In the background, a large, light-colored ceramic vase holds several eucalyptus leaves. A sprig of lavender lies in the foreground on the right. The background is a soft, light green and white gradient.

Dilución



La dilución **mejora la absorción** en la piel y ayuda a extender los beneficios por más tiempo.



Al diluir tu aceite esencial con un aceite portador, **reduces la velocidad de evaporación**, favoreces la **absorción en la piel** y ayudas a **proteger la piel sensible o delicada**.



Dilución



Escoge tus aceites favoritos para diluir

En la tabla ubica el rango de edad y conoce las gotas que debes usar

Edad	Gotas
0-3 meses	1-2
3-12 meses	3-6
1-5 años	6-10
5-15 años	10-20
+15 años	20-40
+80 años	15



Completa el roll-on con aceite de coco fraccionado





ACEITES *Esenciales*

y sus principales usos



AROMÁTICAMENTE

Usa el aroma para crear ambientes que apoyen tu bienestar diario.



TÓPICAMENTE

Aplica sobre la piel para beneficiar y cuidar tu cuerpo.



INTERNAMENTE

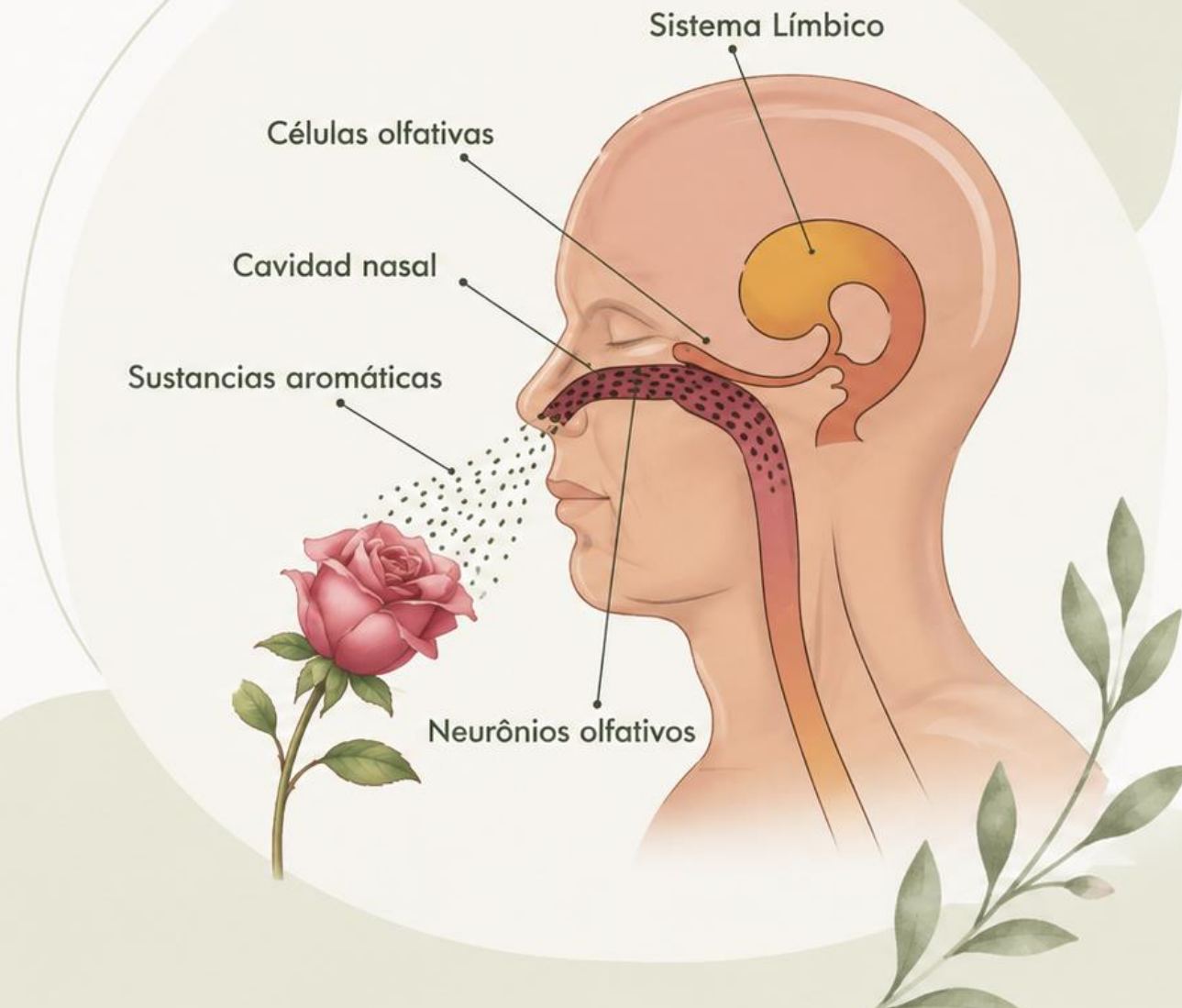
Úsalos de manera segura y responsable para tu bienestar.

Bienestar natural para tu vida 

USO AROMÁTICO

Cuando los aceites esenciales se inhalan, las moléculas aromáticas se captan por las células **receptoras olfativas en la nariz**, enviando señales al cerebro a través del bulbo olfativo y el sistema límbico.

Esto puede desencadenar respuestas psicológicas y farmacológicas, afectando el estado de ánimo, la relajación, la memoria y otras funciones cerebrales.



Uso interno

El uso interno de aceites esenciales puede ofrecer beneficios para la salud, como apoyo al sistema inmunológico, mejora de la digestión y promoción de una función celular óptima.



Apoyo al sistema
inmunológico



Mejora de la
digestión



Promoción de una
función celular óptima



Uso tópico

CONSIDERACIONES IMPORTANTES



1

PRUEBA DE SENSIBILIDAD



Prueba primero en una zona pequeña.

2

AE CÍTRICOS



Algunos cítricos pueden ser fotosensibles.

3

AE CALIENTES



Diluir con cuidado y usar con moderación.

4

NUNCA SE USAN



No aplicar en ojos.



No aplicar en oídos.

ACEITES ESENCIALES

en los que hay que
TENER CUIDADO

Algunos aceites esenciales pueden no ser recomendados para ciertas personas o condiciones.



YS
FAMILY



Aceites contraindicados para personas con **HIPERTENSIÓN**

🌿 **Menta** 🌿 **Tomillo** 🌿 **Romero**



Aceites contraindicados para personas con **EPILEPSIA**

🌿 **Abedul** 🌿 **Albahaca** 🌿 **Gaulteria** 🌿 **Romero** 🌿 **Eucalipto** 🌿 **Easy Air**
🌿 **Onguard** 🌿 **Zendocrine**



En lugar de onguard utilizar:

🌿 **Tomillo** 🌿 **Naranja** 🌿 **Abeto Siberiano** 🌿 **Canela** 🌿 **Clavo**



El conocimiento y el uso responsable son el mejor camino al bienestar natural.



LAVANDA

— DÖTERRA —



IDEA CLAVE

Calma, descanso y piel.

Lavanda es el aceite de la calma. Favorece la relajación, el descanso y el bienestar emocional. También es ideal para el cuidado de la piel.



YS
FAMILY

¿CÓMO USARLO?



AROMÁTICO

Usar en difusor para promover un ambiente de calma y relajación. Ideal para antes de dormir o en momentos de estrés.



TÓPICO

Aplicar diluido en la planta de los pies, en la nuca, hombros o muñecas para relajar el cuerpo y la mente. También puede usarse diluido en la piel para apoyar su bienestar.



INTERNO*

Tomar 1 gota en una cápsula vegetal o en un poco de agua para apoyar la relajación y el bienestar emocional. Usar únicamente aceites certificados de grado terapéutico CPTG®.



Siempre diluir para uso tópico. Consultar con un profesional de la salud antes de usar internamente, especialmente en embarazo, lactancia, niños o condiciones médicas.



BENEFICIOS PRINCIPALES

- ✓ Promueve la relajación y el descanso.
- ✓ Ayuda a reducir la tensión y el estrés.
- ✓ Apoya el equilibrio emocional.
- ✓ Ideal para el cuidado de la piel.

LIMÓN

— DÖTERRA —



IDEA CLAVE

Limpieza, claridad y frescura.

Limón es un aceite fresco y versátil. Aporta una sensación de limpieza, energía y enfoque. También es ideal para refrescar espacios y apoyar rutinas de bienestar en el hogar.



YS
FAMILY

¿CÓMO USARLO?



AROMÁTICO

Usar en difusor para refrescar el ambiente y promover una sensación de claridad y energía. Ideal para el hogar, la oficina o momentos de enfoque.



TÓPICO

Aplicar siempre diluido en muñecas, nuca o planta de los pies. También puede usarse diluido en rutinas de masaje y bienestar. Evitar la exposición directa al sol después de usarlo sobre la piel.



INTERNO*

Tomar 1 gota en una cápsula vegetal o en agua, usando únicamente aceites esenciales certificados para uso interno. Puede apoyar rutinas de frescura y bienestar.



Siempre diluir para uso tópico. Evitar la exposición al sol o rayos UV después de aplicarlo sobre la piel. Consultar con un profesional de la salud antes de usar internamente, especialmente en embarazo, lactancia, niños o condiciones médicas.



BENEFICIOS PRINCIPALES

- ✓ Promueve sensación de limpieza y frescura.
- ✓ Aporta claridad y enfoque.
- ✓ Ayuda a refrescar espacios.
- ✓ Útil en rutinas de bienestar y limpieza del hogar.

MENTA

— DÖTERRA —



IDEA CLAVE

Frescura, energía y enfoque.

Menta es un aceite esencial intenso y refrescante. Aporta una sensación de frescura, claridad mental y apoyo para momentos de cansancio o pesadez. Es ideal para usar con moderación en rutinas de bienestar diario.



YS
FAMILY

¿CÓMO USARLO?



AROMÁTICO

Inhalar desde las manos o usar en difusor para promover una sensación de frescura, enfoque y apertura. Ideal en momentos de estudio, cansancio o cuando se busca claridad.



TÓPICO

Aplicar siempre diluido en sienes, nuca, pecho o planta de los pies. También puede usarse en masaje localizado para dar sensación de frescura. Evitar ojos y zonas sensibles.



INTERNO*

Tomar 1 gota en una cápsula vegetal o en agua, usando únicamente aceites esenciales certificados para uso interno. Puede apoyar rutinas de bienestar y frescura.



Usar con moderación y siempre diluir para uso tópico. Evitar el contacto con ojos, mucosas y rostro de niños pequeños. Consultar con un profesional de la salud antes de usar internamente, especialmente en embarazo, lactancia, niños o condiciones médicas.



BENEFICIOS PRINCIPALES

- ✓ Promueve sensación de frescura y energía.
- ✓ Aporta claridad mental y enfoque.
- ✓ Útil para momentos de cansancio o pesadez.
- ✓ Ideal para rutinas de bienestar diario.

MELALEUCA

— TEA TREE · DÖTERRA —



IDEA CLAVE

Limpieza y cuidado de la piel.

Melaleuca es un aceite esencial conocido por su aroma fresco y purificante. Es una excelente opción para apoyar rutinas de cuidado personal, higiene y bienestar diario, especialmente en piel, uñas y cuero cabelludo.



YS
FAMILY

¿CÓMO USARLO?



AROMÁTICO

Usar en difusor para promover un ambiente fresco y limpio. También puede inhalarse desde las manos para acompañar rutinas de bienestar y limpieza ambiental.



TÓPICO

Aplicar siempre diluido sobre la piel. Puede usarse de forma localizada en imperfecciones, uñas, cuero cabelludo o en zonas que requieran un cuidado purificante. Evitar ojos y mucosas.



Se recomienda diluir antes de usar en piel sensible. Evitar contacto con ojos, oídos y mucosas. En embarazo, lactancia, niños o condiciones médicas, consultar con un profesional de la salud.



BENEFICIOS PRINCIPALES

- ✓ Aporta sensación de limpieza y frescura.
- ✓ Apoya rutinas de cuidado de la piel.
- ✓ Útil en uñas y cuero cabelludo.
- ✓ Ideal para higiene y bienestar diario.

ORÉGANO

DÖTERRA

YS
FAMILY

IDEA CLAVE

Potencia y apoyo para el bienestar diario.

Orégano es un aceite esencial cálido y muy potente, conocido por su aroma herbáceo e intenso. Se utiliza en pequeñas cantidades para complementar rutinas de bienestar, especialmente cuando se busca una sensación de fortaleza, limpieza y apoyo general.



¿CÓMO USARLO?



AROMÁTICO

Usar en difusor en muy poca cantidad o inhalar de forma indirecta para disfrutar su aroma intenso. Combina bien con aceites cítricos o amaderados.



TÓPICO

Aplicar siempre muy diluido con aceite portador. Úsese en zonas localizadas o en masaje, evitando piel sensible, rostro, ojos y mucosas.



INTERNO

Solo si el producto está etiquetado para uso interno. Usar únicamente una cantidad mínima y siempre con orientación adecuada.



PRECAUCIÓN

Aceite caliente y muy concentrado. Siempre diluir antes del uso tópico. Evitar contacto con ojos, oídos y mucosas. En embarazo, lactancia, niños o condiciones médicas, consultar con un profesional de la salud.



BENEFICIOS PRINCIPALES

- ✓ Aroma herbáceo, intenso y reconfortante.
- ✓ Aporta sensación de limpieza y fortaleza.
- ✓ Útil para complementar rutinas de bienestar.
- ✓ Ideal para usar en cantidades pequeñas y diluidas.

INCIENSO

DÖTERRA

YS
FAMILY

IDEA CLAVE

Equilibrio, calma y cuidado integral.

Incienso es un aceite esencial apreciado por su aroma cálido, profundo y sereno. Se utiliza para acompañar momentos de conexión, bienestar emocional y cuidado personal, además de ser un gran aliado en rutinas de piel y relajación diaria.



¿CÓMO USARLO?



AROMÁTICO

Usar en difusor o inhalar desde las palmas para favorecer una sensación de calma, presencia y equilibrio. Combina muy bien con lavanda, cítricos o menta.



TÓPICO

Aplicar diluido en rostro, cuello, planta de los pies o zonas específicas de la piel. Ideal para masaje suave y cuidado diario.



INTERNO

Solo si el producto está etiquetado para uso interno. Usar en muy poca cantidad y siempre con orientación adecuada.



PRECAUCIÓN

Aunque es un aceite noble, se recomienda diluir en piel sensible. Evitar contacto con ojos y mucosas. En embarazo, lactancia, niños o condiciones médicas, consultar con un profesional de la salud.



BENEFICIOS PRINCIPALES

- ✓ Aroma cálido, profundo y reconfortante.
- ✓ Favorece momentos de calma y conexión.
- ✓ Apoya rutinas de cuidado de la piel.
- ✓ Versátil para uso aromático y tópico.

DEEP BLUE

YS
FAMILY

DÖTERRA®



IDEA CLAVE

Confort muscular y sensación de alivio.

Deep Blue es una mezcla reconfortante muy apreciada para masaje y cuidado corporal. Se utiliza para acompañar momentos de tensión física, después de actividad intensa o cuando el cuerpo necesita descanso y confort.



¿CÓMO USARLO?



AROMÁTICO

Puede difundirse en poca cantidad para crear una sensación fresca y reconfortante. Su aroma es intenso, por lo que se recomienda usarlo con moderación.



TÓPICO

Aplicar diluido en cuello, hombros, espalda, piernas o zonas de tensión. Ideal para masaje después del ejercicio o al final del día.



INTERNO

No se recomienda su uso interno. Utilizar principalmente de forma tópica y, si se desea, aromáticamente.



PRECAUCIÓN

Evitar contacto con ojos y mucosas. Diluir en piel sensible. No aplicar en rostro ni en zonas delicadas. En embarazo, lactancia, niños o condiciones médicas, consultar con un profesional de la salud.



BENEFICIOS PRINCIPALES

- ✿ Aporta sensación de confort muscular.
- ✿ Ideal para masaje corporal.
- ✿ Útil después de actividad física o tensión diaria.
- ✿ Aroma fresco y reconfortante.

DIGESTZEN

YS
FAMILY

DÖTERRA®



IDEA CLAVE

Apoyo digestivo y sensación de confort.

DigestZen es una mezcla digestiva muy apreciada para acompañar momentos de pesadez, malestar abdominal o incomodidad después de comer. Su aroma cálido y especiado la convierte en una opción práctica para el bienestar digestivo cotidiano.



¿CÓMO USARLO?



AROMÁTICO

Puede difundirse en poca cantidad o inhalarse para acompañar una sensación de calma y confort digestivo. Su aroma especiado puede ayudar a crear una experiencia de bienestar.



TÓPICO

Aplicar diluido en abdomen y dar un masaje suave en sentido de las manecillas del reloj. También puede usarse en planta de los pies según necesidad.



INTERNO

Puede utilizarse internamente solo de acuerdo con la etiqueta del producto y con uso responsable. Suele emplearse en cápsula vegetal o en la forma indicada por el fabricante.



PRECAUCIÓN

Evitar contacto con ojos y mucosas. Diluir en piel sensible. En embarazo, lactancia, niños o condiciones médicas, consultar con un profesional de la salud. Usar internamente solo conforme a la etiqueta.



BENEFICIOS PRINCIPALES

- ✿ Apoya el bienestar digestivo.
- ✿ Útil en momentos de pesadez o incomodidad abdominal.
- ✿ Acompaña masaje abdominal reconfortante.
- ✿ Aroma cálido, especiado y equilibrante.

ON GUARD

YS
FAMILY

DÖTERRA®



IDEA CLAVE

Apoyo protector y
limpieza ambiental.

On Guard es una mezcla cálida y especiada muy apreciada para acompañar temporadas de cuidado, limpieza del hogar y bienestar diario. Su aroma reconfortante ayuda a crear una sensación de protección y frescura en el ambiente.



¿CÓMO USARLO?



AROMÁTICO

Puede difundirse para refrescar el ambiente y acompañar la sensación de limpieza y protección. Ideal en temporadas de mayor cuidado o para aromatizar espacios.



TÓPICO

Aplicar diluido en planta de los pies, pecho o muñecas. También puede usarse en un roll-on con aceite portador para uso diario.



INTERNO

Puede utilizarse internamente solo de acuerdo con la etiqueta del producto y con uso responsable. Emplear únicamente según las indicaciones del fabricante.



PRECAUCIÓN

Evitar contacto con ojos y mucosas. Diluir en piel sensible. En embarazo, lactancia, niños o condiciones médicas, consultar con un profesional de la salud.



BENEFICIOS PRINCIPALES

- Aporta sensación de limpieza y protección.
- Ideal para aromatizar espacios y superficies.
- Útil en temporadas de mayor cuidado.
- Aroma cálido, especiado y reconfortante.

BREATHE / EASY AIR

YS
FAMILY

DÖTERRA®



IDEA CLAVE

Respiración y
sensación de apertura.

Breathe / Easy Air es una mezcla reconfortante muy utilizada para acompañar momentos en los que se busca una sensación de mayor frescura, apertura y bienestar respiratorio. Su aroma herbal y mentolado ayuda a crear un ambiente más cómodo y despejado.



¿CÓMO USARLO?



AROMÁTICO

Difundir en casa o inhalar desde las manos para favorecer una sensación de aire fresco, comodidad y apertura. Ideal en momentos de congestión ambiental o cuando se desea respirar con mayor calma.



TÓPICO

Aplicar diluido en pecho, espalda o planta de los pies. También puede colocarse en cuello o abdomen superior con masaje suave.



INTERNO

Consultar la etiqueta del producto y la orientación profesional antes de su uso interno. Su uso principal es aromático y tópico.



PRECAUCIÓN

Evitar contacto con ojos y mucosas. Diluir en piel sensible. No aplicar directamente en rostro ni cerca de la nariz en niños pequeños. En embarazo, lactancia, niños o condiciones médicas, consultar con un profesional de la salud.



BENEFICIOS PRINCIPALES

- Aroma fresco y reconfortante.
- Acompaña momentos de respiración y descanso.
- Ideal para usar en difusor o masaje tópico diluido.
- Favorece una sensación de apertura y bienestar.



1

Elige el aceite esencial que hoy más te haya llamado.

2

Coloca 1 gota en tus manos o acércalo a tu respiración.

3

Cierra tus ojos e inhala profundamente 3 veces.

4

Al inhalar, repite internamente: "Respiro, me centro y recibo bienestar".

5

Exhala lentamente y agradece lo que hoy aprendiste y sentiste.



Que este aroma te recuerde que el bienestar también se cultiva en pequeños momentos de presencia.



Úsalo desde la calma, la presencia y la intención.



Algunas mezclas y recomendaciones

Ideas prácticas para el uso cotidiano
de aceites esenciales



ROLL ON NIÑOS

Frasco roll on 10 ml | Rellenar con aceite fraccionado de coco



Crecimiento

- 4 gotas de lavanda
- 1 gota de Deep Blue



Concentración

- 3 gotas de limón
- 3 gotas de menta



Soporte inmune

- 3 gotas de On Guard
- 3 gotas de incienso



Pancita feliz

- 3 gotas de DigestZen
- 3 gotas de lavanda



Alergias

- 3 gotas de limón
- 3 gotas de lavanda



Descongestión

- 3 gotas de Easy Air
- 3 gotas de limón



Anti-gripal

- 3 gotas de On Guard
- 2 gotas de limón
- 1 gota de Tea Tree
- 1 gota de orégano



Uso tópico diluido. Aplicar con supervisión en niñas y niños.

Trío potente para alergias

Tomar:

- 2 gotas de lavanda
- 2 gotas de limón
- 2 gotas de menta

En una de las tres maneras a continuación:



Debajo de la lengua, repetir según sea necesario.



Mezclar ½ taza de agua; tomar; repetir según sea necesario.



Consumir la mezcla en una cápsula blanda; repetir según sea necesario.



ANSIEDAD, ESTRÉS

- **Breathe (Easy Air) o menta:** apoyo en momentos de crisis. Coloca 1–2 gotas en la palma de las manos, frota e inhala profundamente 3 veces. Ayuda a volver al aquí y al ahora.



MEDITACIÓN

APOYO DIGESTIVO

*En roll-on de 10 ml y resto con
aceite fraccionado de coco.*



10 GOTAS
LAVANDA

Calma, relaja y ayuda
a reducir el malestar
estomacal.



10 GOTAS
DIGESTZEN®

Apoya la digestión
y alivia molestias
ocasionales.



10 GOTAS
INCIENSO

Favorece la relajación
profunda y el bienestar
digestivo.



INSTRUCCIONES:

- Aplica en el abdomen en movimientos circulares
en sentido de las agujas del reloj.
Inhala profundamente y disfruta de este
momento de conexión y bienestar.



*Respira profundo, confía y permite
que tu cuerpo encuentre su equilibrio.*

DOLOR

músculos, huesos y articulaciones



(En roll-on de 10 ml y resto con aceite fraccionado de coco).



20 GOTAS
DEEP BLUE®

Calma y reconforta
músculos y articulaciones
cansadas.



10 GOTAS
INCIENSO

Apoya la salud de huesos
y articulaciones y proporciona
una sensación de bienestar.



10 GOTAS
LAVANDA

Relaja la tensión muscular
y promueve una sensación
de calma.



10 GOTAS
MENTA

Brinda una sensación
refrescante y reconfortante.



INSTRUCCIONES:

Aplica en las áreas afectadas con un masaje suave hasta su completa absorción. Úsalo según sea necesario para aliviar la tensión y el malestar.



*Escucha a tu cuerpo,
dale el cuidado que necesita
y permite que el bienestar
fluya en cada movimiento.*



Gracias por tu atención

El bienestar florece cuando escuchamos
al cuerpo, honramos sus necesidades
y elegimos acompañarlo con conciencia.

*Gracias por compartir este espacio
de aprendizaje y bienestar.*

