

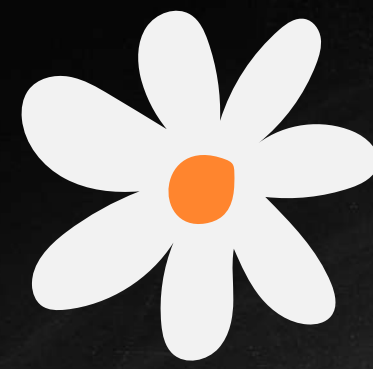
Galler

• multiciudad •



De regreso al cole 
• estudiantes en equilibrio •





¡BIENVENIDA!

Estudiantes en equilibrio



Temas



- Atención y concentración
- Seguridad y paz interior
- Descanso y sueño reparador
- Alimentación
- Ejercicio





Los aceites *son:*

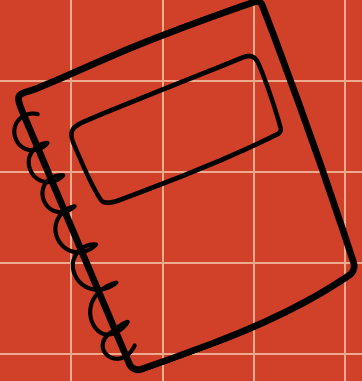
ESENCIALES

✦ Naturales y seguros

✦ Efectivo

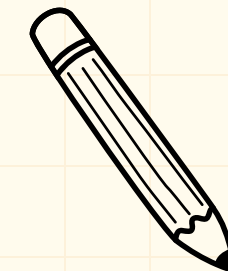
✦ Económicos





Meditación

Recuerda tu vida escolar...



CLIC EN EL BOTÓN PARA REPRODUCIR

Atención & concentración

Atención

Es dirigir los sentidos hacia alguna acción, objeto o situación.



Concentración

Es la capacidad de mantener la atención.

Las causas de falta de atención y concentración pueden ser: el medio ambiente, problemas con el **sistema nervioso central**, la **exposición a pantallas**, mala **alimentación**, falta de **hábitos del sueño** y genéticas.

Fomentar *la concentración*



Buen
descanso



Alimentación
sana



Marcar tiempos
en las actividades



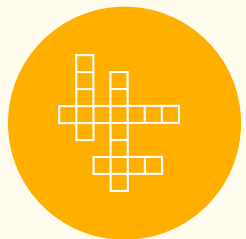
Espacios **ventilados**
y con **buena luz**



Evitar
distractores



Juegos
de mesa



Sopas de letras, crucigramas,
mandalas, encontrar **diferencias**, etc.



Ejercicios
de respiración



dōterra **ES UN GRAN ALIADO**

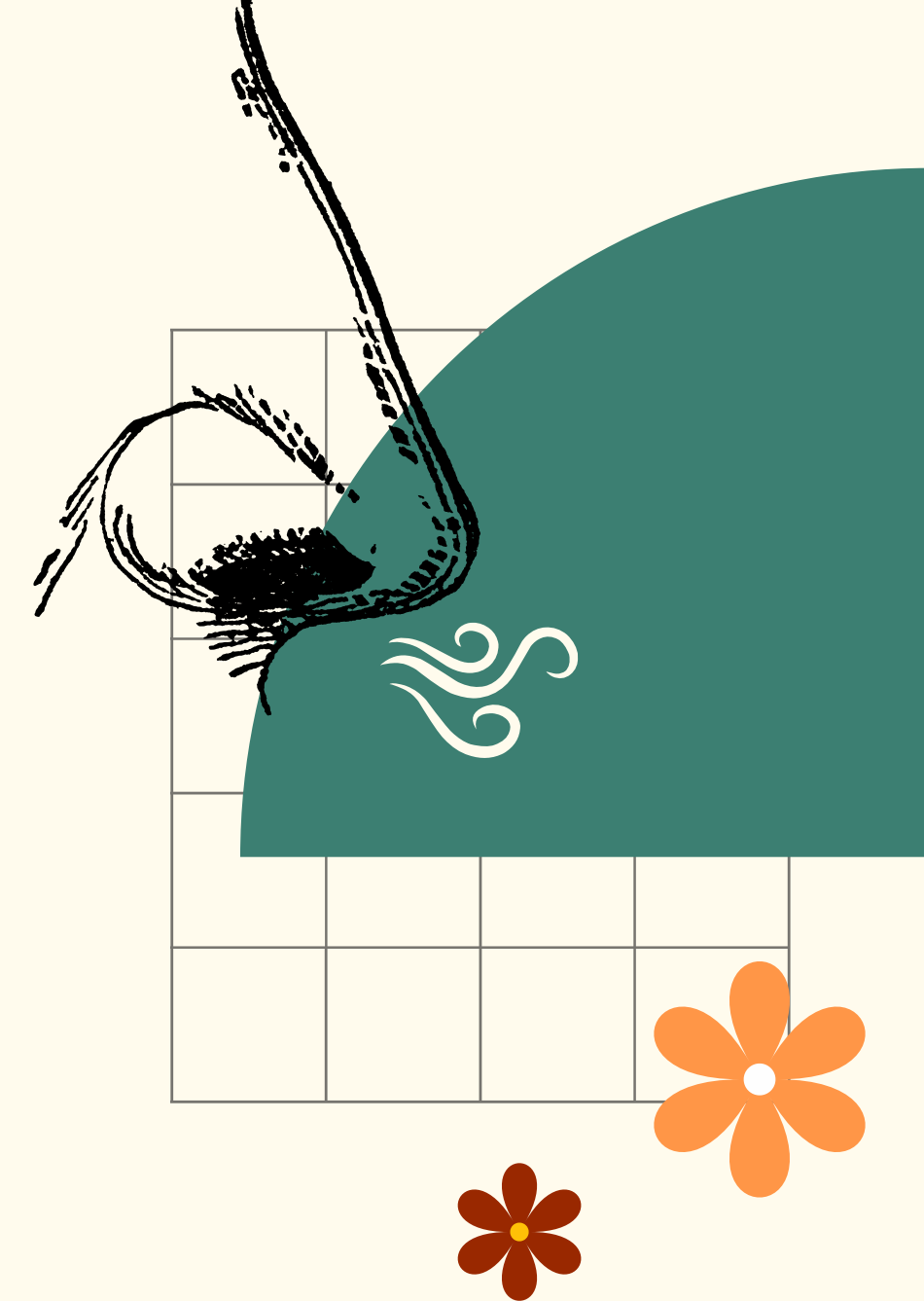


Los **aceites esenciales** están compuestos por moléculas volátiles, al inhalarlos, estas entran por la cavidad nasal.



Las moléculas del aroma son captadas por el epitelio olfatorio, donde se encuentran millones de células receptoras.


Las células receptoras envían mensajes a los bulbos olfatorios estimulando al cerebro a dar un **respuesta emocional**, de **aprendizaje** y de **memoria**.






Crea una sensación de **claridad** y **alerta** para apoyar la **atención** y **concentración**.


 VETIVER, MENTA, ROMERO Y CLEMENTINA.


 Tiene un rico aroma amigable, que promueve la creatividad y concentración.

 *Aplicalo sobre sienes, muñecas y nuca.*

 **APLICAR ANTES DE IR AL COLE Y DE HACER TAREA.**

Favorece la **calma**, la **claridad mental**, la **memoria** y la **concentración**.

 SÁNDALO, PACHULI, INCIENSO, LIMA, YLANG YLANG Y MANZANILLA ROMANA.

 Promueve procesos sanos del pensamiento.

 *Aplicalo sobre sienes, muñecas y nuca.*

 **TRABAJA A NIVEL NEURONAL.**



Atención

concentración



INHALADOR



Lavanda + Menta

Romero + Vetiver

Salvia española + Cedro





Mezclas

DIFUSOR

ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN



Sándalo
Limón
Eucalipto



Romero
Vetiver
Naranja



Cedro
Salvia española
Menta

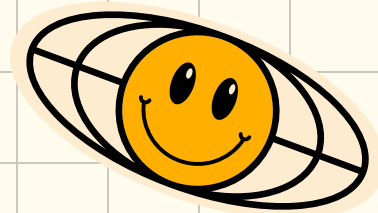


Aceites

ESENCIALES

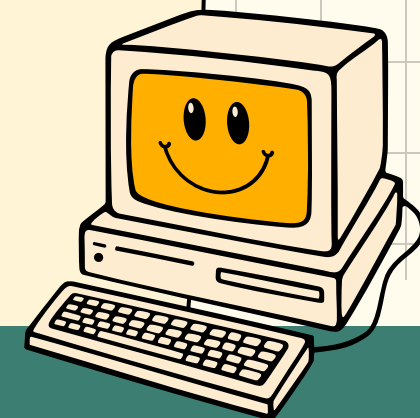
ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

Algunos de los aceites que los estimulan son:



- ◆ Salvia española
- ◆ Menta
- ◆ Thinker
- ◆ Romero
- ◆ Eucalipto
- ◆ Adaptiv
- ◆ Calmer
- ◆ Tamer
- ◆ Vetiver

- ◆ Bayas de enebro
- ◆ Ylang Ylang
- ◆ Cedro
- ◆ Sándalo
- ◆ Lavanda
- ◆ On task
- ◆ Naranja
- ◆ Limón

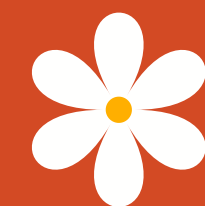


Seguridad *y confianza*



Es importante **implementar horarios y rutinas** que harán más fácil nuestro regreso a clases.

Preparar juntos cosas para el otro día, **hacer el lunch** y establecer una **hora para dormir**, etc.





Involucrar y planear con anticipación reduce la ansiedad en nosotros y nuestros hijos. Ofrece opciones e involúcralos en la toma de decisiones.

Empodéralos



BRAVE Brave es la mezcla perfecta cuando te sientes desmotivado. Crea una atmósfera confiada y valiente.

 ACEITE DE COCO FRACCIONADO, NARANJA SILVESTRE, AMYRIS, OSMANTHUS, CANELA

 Antes de situaciones nuevas o diferentes, o simplemente para comenzar el día, coloca Brave sobre la nuca, la barriga o la planta de los pies para crear una atmósfera de coraje y confianza.

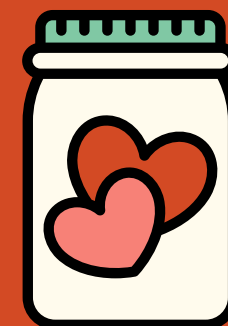


Rutina

Y los "Sí"

FRASQUITO DE LOS

NO!



En vez de decir lo que NO pueden hacer, sugiere lo que Sí.

EJERCICIO

"Haz lo que digo"



El "NO" en nuestro cerebro
(ATACAR, PARALIZAR, HUIR)

Hacer consciente cuántas veces les decimos NO, en lugar de decirles lo que sí o cómo si hacer las cosas.

"NO golpees"
"NO corras por la casa"
"NO veas la tele"



"Toca suavemente" (enséñale)
"Camina por favor"
"Puedes jugar con..."



PREGUNTA

¿Qué tienes que hacer para estar listo a tiempo?
¿Qué necesitas llevar para no tener frío?
¿Cómo crees que tu y tu hermano pueden solucionar este problema?
¿Qué planeas hacer para terminar tu tarea?

Seguridad & paz interior

ROLL ON

Menta (optimismo) + Bergamota (auto aceptación)
+ Cedro (comunidad)

Geranio (comunidad) + Cedro (comunidad)

Lavanda (comunicación) + Naranja (abundancia)

ROLL ON DE 2 ML
6 - 8 GOTAS EN
TOTAL





*Aprovecha el aplicar aceites
como una:*

Oportunidad PARA

- ✦ Agradecer y reconocer
- ✦ Hacer acuerdos y compromisos
- ✦ Conectar y apapachar
- ✦ Reconocer errores y lo que hacemos para resolverlos

R ECONOCER

*RECONOCER el error
con un sentimiento de
responsabilidad más
que de culpa.*

R ECONCILIAR

*RECONCÍLIATE
disculpándote.*

R ESOLVER

*RESUELVE el
problema buscando
juntos una solución
respetuosa.*




Seguridad *interior* Y PAZ

CONECTAR CON EL PRESENTE



STEADY permite enraizar, proporciona sentimientos de seguridad, calma y relajación.

 **AMYRIS, ABETO BALSÁMICO, QUE BRINDAN SEGURIDAD; SEMILLA DE CILANTRO Y MAGNOLIA QUE PROPORCIONAN EQUILIBRIO.**

 **Bebés y Toddler:** usarlos en brotes de crecimiento, dentición y crisis de apego y etapa de berrinches (primer día de clases, cuando se está dejando el pañal).

Niños y adolescentes: Es el primer paso para contener la ansiedad o inseguridades que se puedan presentar en el día a día ya que permite que sus emociones se equilibren.



STRONGER brinda protección ante las **amenazas ambientales**, cambios climáticos dando **soporte al sistema inmunológico** y **calman la piel**. Por la parte emocional es una mezcla que nos llena de **vitalidad** y su aroma nos proporciona **sensación de bienestar**.



MADERA DE CEDRO, LITSEA,
INCIENSO Y ROSA



Aplicar en columna vertebral y pulso, especialmente para proteger de virus externos.

Si se reconoce con baja energía o desánimo, ayuda a levantar estado de ánimo.



PROTEGE

Resiliencia

Congruencia[✦]

Una gran herramienta para fortalecer la seguridad y confianza de nuestros hijos.



EL EJEMPLO ES EL MEJOR MAESTRO

Ejercicio "copia lo que hago"

¿Realmente esperamos que **nuestros hijos controlen su comportamiento** cuando **nosotros no controlamos el nuestro?**





Descanso y sueño reparador

1

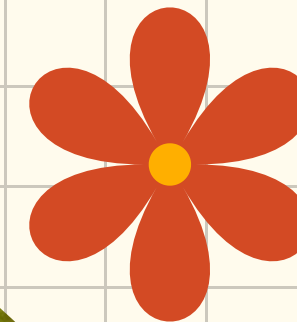
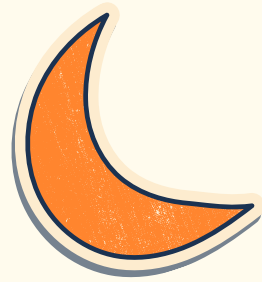
El sueño y descanso, son la base del **desarrollo físico y psicológico**.

2

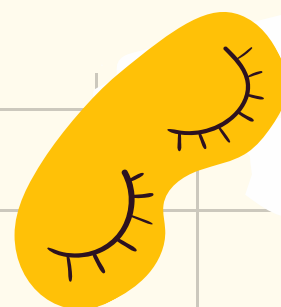
Se ha demostrado científicamente la **relación entre sueño y crecimiento**. La clave está en la **somatropina**, una hormona encargada del desarrollo de los tejidos y que se libera especialmente durante las horas de descanso.

3

La falta de sueño puede interferir en el **crecimiento** e interferir en las **capacidades de aprendizaje, concentración y motricidad**. Según un estudio de la Asociación Española de Pediatría, **hasta un 30% de niños padece alteraciones crónicas del sueño**.



Establecer horario *para dormir*

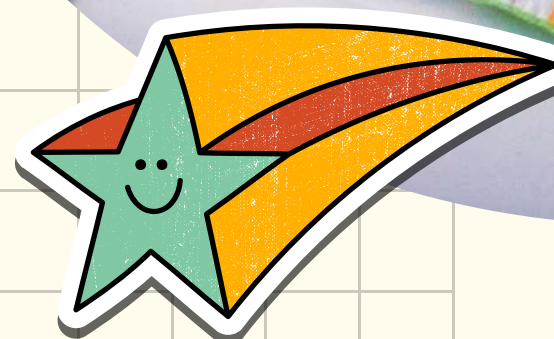


¿Qué sucede durante el

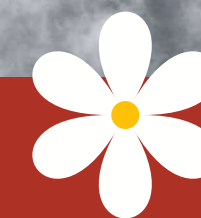
Sueño?

- ✦ Procesa *información*
- ✦ Regula y repara
- ✦ Re abastece *energía*
- ✦ *Desecha*
- ✦ Guarda *memorias*
- ✦ Procesos *emocionales*

Facilita el aprendizaje, la memoria, la adaptación conductual, prepara la mente y aclara las emociones del día.

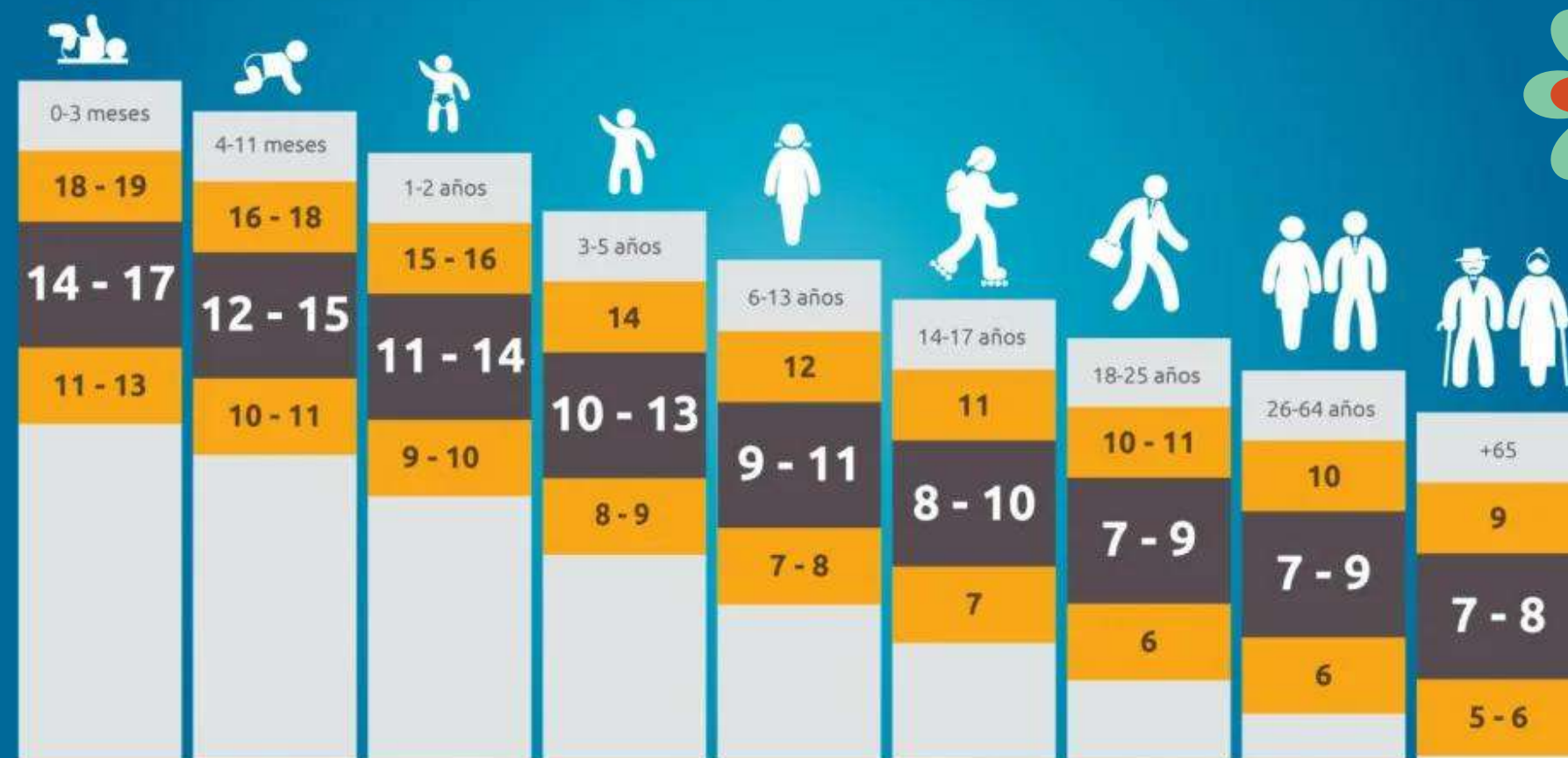


El sueño es una parte integral de la vida, es una **necesidad biológica** que permite **restablecer funciones físicas y psicológicas** para lograr un rendimiento de todo organismo.



ENSUEÑOS
TIENDAS DE DESCANSO

¿Cuántas horas necesito dormir?



■ Horas recomendadas ■ Podrían ser apropiadas

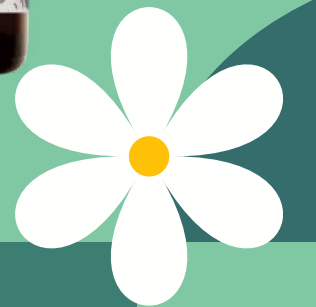
Fuente: National Sleep Foundation
Creatividad: Tiendas Ensueños

Los niños mexicanos son los que menos duermen, **duermen hasta tres horas menos** en promedio de las horas saludables.





Promueve una atmósfera serena y tranquila para que la hora de dormir sea un momento deseado y lleno de paz.



Descanso

Calmer >>> **Descanso y sueño reparador**

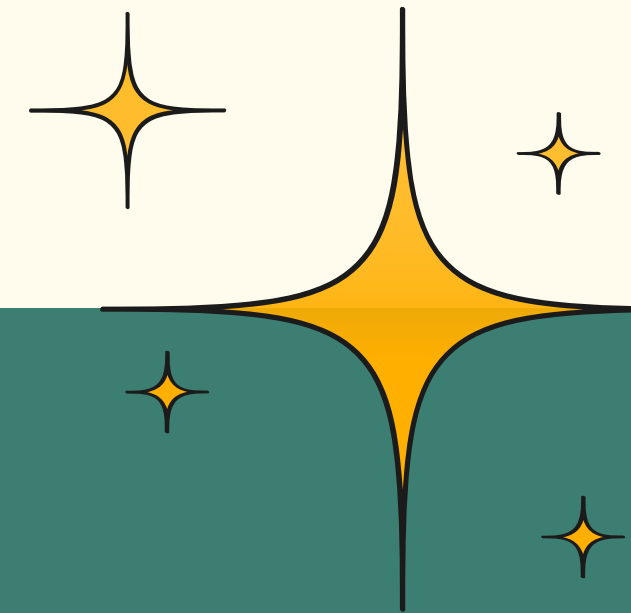


LAVANDA, YLANG YLANG,
MADERA DE BUDDHA,
MANZANILLA LO ROMANA

Aplicar *tópico* por las
noches y/o poner en
el difusor

¿Cómo conseguir

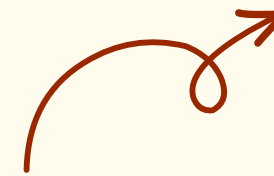
MANTENER UN BUEN DESCANSO?



Aromaterapia

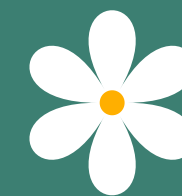
Los aceites esenciales ayudan a **relajarse** y a **conciliar el sueño**.

- ◆ Masaje corporal
- ◆ Poner el difusor en la habitación
- ◆ Aplicar en almohada



BAÑO CALIENTE:

Agrega una gota de tu aceite esencial con propiedades relajantes y sedantes de estos aceites, idóneos para combatir el insomnio, se sumarán los **efectos del agua caliente**, que también favorece la relajación muscular y del sistema nervioso.



Aceites

PARA UN BUEN

DESCANSO



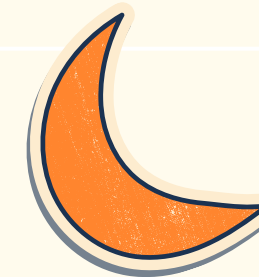
TIPS

Planta de los pies /Una gota sobre la almohada /En agua caliente o cápsula (uso interno) /Puntos de reflejo /Ombligo /Difusor

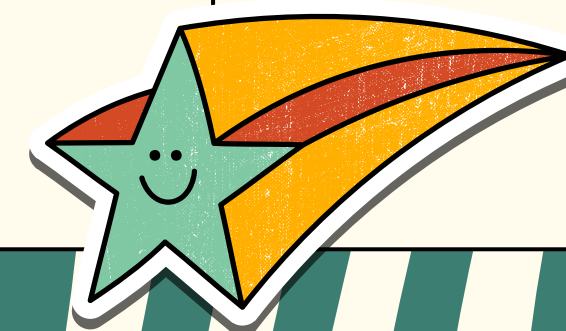
¿Qué otros te han funcionado?



Lavanda
Serenity
Ylang ylang
Naranja
Bergamota
Sándalo
Peace



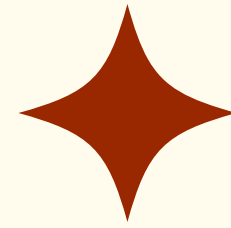
Vetiver
Incienso
Copaiba
Cedro
Balance
Calmer





Alimentación

puntos importantes

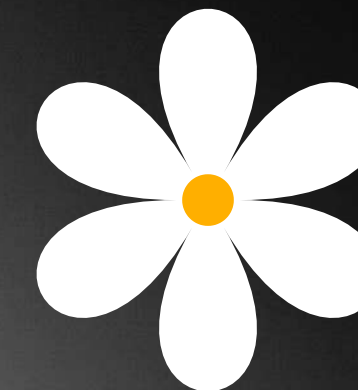
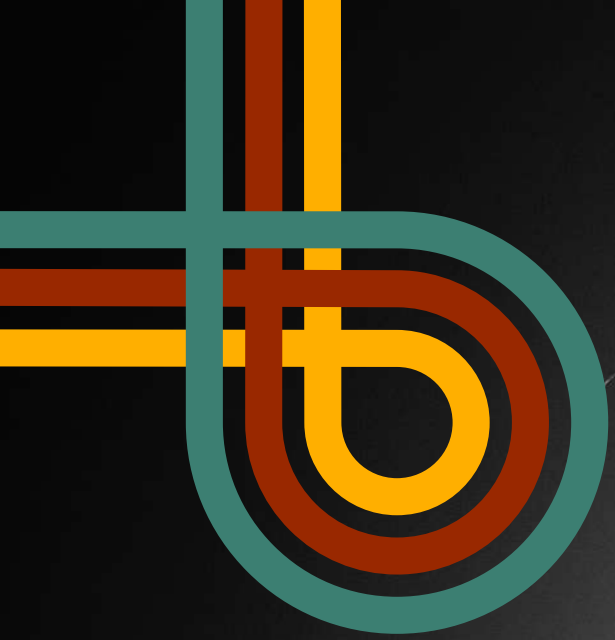


**LAS COMIDAS SALUDABLES
FAVORECEN EL APRENDIZAJE.**

El consumo excesivo de azúcar afecta a su **memoria**, **aprendizaje** y desarrollo del **cerebro**.

Estudios demuestran que, cuando los niños consumen una dieta alta en azúcar son menos capaces de recordar lo que aprenden y también menos capaces de concentrarse.





Alimentación



tammer >>> **Bienestar digestivo**

 HIERBABUEBA, MENTA Y JENGIBRE

- Alivia mareos
- Alivia malestar estomacal



Aplicar después de una **comida abundante**.

Omega 3

y su importancia

Los ácidos grasos, omega 3 y omega 6 son **esenciales** para el **desarrollo intelectual** y la **salud del sistema nervioso**; y desafortunadamente en la alimentación diaria no alcanza a cubrir la cantidad requerida.

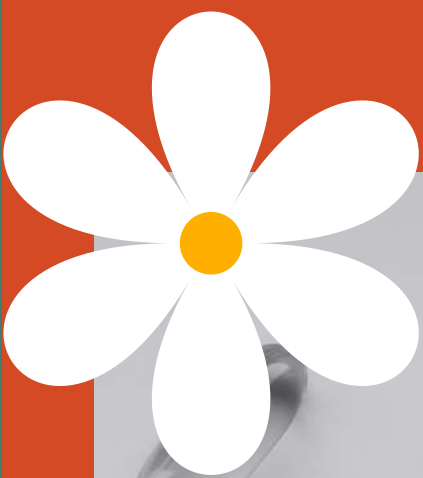
SE ESTIMA QUE SE CONSUME MENOS DEL 50% DE LA DOSIS DIARIA REQUERIDA PARA UN ÓPTIMO DESARROLLO.

La función del Omega 3 es ayudar a la formación de neuronas y a proporcionarles energía.

*Esta comprobado que el consumo desde preescolar de estos componente permite un mejor **rendimiento cognitivo, memoria y percepción espacial.***

- ✦ Se ha comprobado que consumir omega 3 permite **bajar los niveles de dopamina en niños con TDA e hiperactividad.**
- ✦ Permiten que chicos y grandes mantengamos el **sistema inmune en equilibrio** ya que ayudan a modular la respuesta de este sistema, además de contribuir a una **óptima respuesta alérgica**, así como **asma** y **dermatitis atópica.**



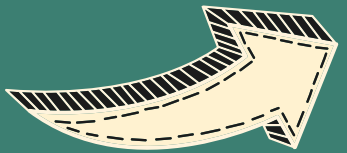


Supplement Facts	
Serving size 1 tsp. (5ml)	
Servings per container 30	
Amount per serving	% Daily value*
Calories 40	
Total Fat 4.5 g	7%
Saturated Fat 0.5 g	5%
Cholesterol 40 mg	15%
Fish Oil	4500 mg†
(Cod, Saithe, Haddock)	
DHA (Docosahexaenoic Acid)	900 mg†
EPA (Eicosapentaenoic Acid)	400 mg†
Total Omega-3s	1550 mg
* Percent Daily Value are based on a 2,000 calorie diet.	
† Daily Value not established.	

Aporta 1300 mg de lípidos marinos puros, concentrados, filtrados molecular y completamente desodorizados con 900 mg de DHA y 400 mg de EPA por porción diaria. Formulado con aceite esencial de doTERRA CPTG® de Naranja Silvestre.

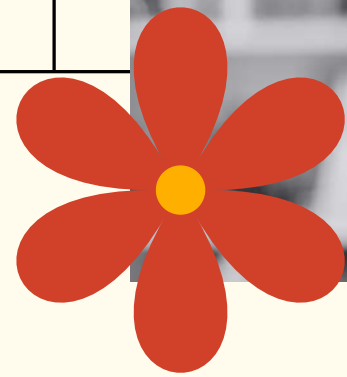
iq mega

- ✓ Promueve la *salud cardiovascular*
- ✓ Apoya la función saludable de las *articulaciones*
- ✓ Proporciona importantes nutrientes moduladores para una *función inmunológica saludable*
- ✓ Protege contra la *oxidación de lípidos* y apoya la *función saludable del cerebro*
- ✓ Promueve una *piel sana*
- ✓ Apoya la *función saludable de los ojos* y el *sistema nervioso*





Alimentos para la memoria



Reducen el envejecimiento celular

Almendras, pistaches,
nueces de macadamia,
semillas de calabaza y
girasol.



- ◆ **Contiene OMEGA 3** *Salmón, bacalao, sardinas, chia y linaza*
- ◆ **Contiene OMEGA 3** *Avena*
- ◆ **Degeneración neuronal** *Huevo*
- ◆ **Salud del cerebro** *Cacahuates*
- ◆ **Antioxidantes y estimulantes de la memoria** *Frutos rojos*
- ◆ **Reduce tumores y células cancerosas** *Espinacas*



*Practicar alguna actividad física de manera habitual es crucial para el **desarrollo físico, mental, psicológico y social.***

Actividad física *en niños y adolescentes*

Los buenos hábitos se adquieren a temprana edad en la vida.

BENEFICIOS:

Fortalece el **organismo** y evita **enfermedades**

Ayuda al **bienestar mental**

Mejora el **aprendizaje** y el **rendimiento académico**

Una **actitud más positiva** ante la vida

Ayudan a **dormir mejor**

Transportarse de manera activa (caminar o andar en bicicleta), subir por las escaleras en vez de utilizar el ascensor, son algunas de las formas de integrar la actividad física a la vida diaria y a nuestras rutinas.

PERMANEZCAN ACTIVOS JUNTOS COMO FAMILIA Y ;HÁGANLO DIVERTIDO!

MEZCLA RELAJANTE PARA NIÑOS

Ideal para calmar y aliviar los **músculos** y **articulaciones cansados** y **adoloridos** al final de un día agotador.



Copaiba: Activa los receptores CB2 y ofrece un apoyo general del cuerpo.

Hierbabuena: Mejora la concentración, levanta el ánimo, enfría y calma el cuerpo.

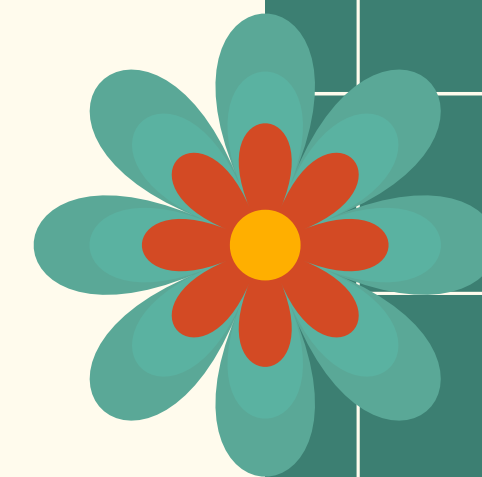
Zanthoxylum: Es calmante de tejidos y del sistema nervioso central.

Lavanda: Libera la tensión y calma irritaciones ocasionales.



Dolor de espalda, dolor de huesos, moretones, inflamación, dolor de articulaciones, migrañas, dolores musculares, tensión muscular, dolor, estrés, dolores de cabeza y traumatismo

Ejercicio



RESCUER



Mezcla auchis

Calma golpes, traumatismos, moretones, quemaduras, machucones, piquetes de insecto, raspones y cortadas de forma inmediata.

LA SINERGÍA DE LOS AE LOGRA BRINDAR LIMPIEZA, CURACIÓN Y DESINFLAMACIÓN:

- ♦ **Incienso:** calma la reacción en la piel y potencializa el efecto de los demás aceites.
- ♦ **Árbol de té:** limpia de toda bacteria, gracias a su función antiséptica.
- ♦ **Lavanda:** calma las irritaciones y desinflama
- ♦ **Helicriso:** ayuda a la pronta y correcta cicatrización en heridas y a contener la sangre en caso de presentarse.



Preparación para atomizador de 15 ml

2 gotas de **helicriso**

15 gotas de **Incienso**

10 gotas de **árbol de té**

7 gotas de **lavanda**

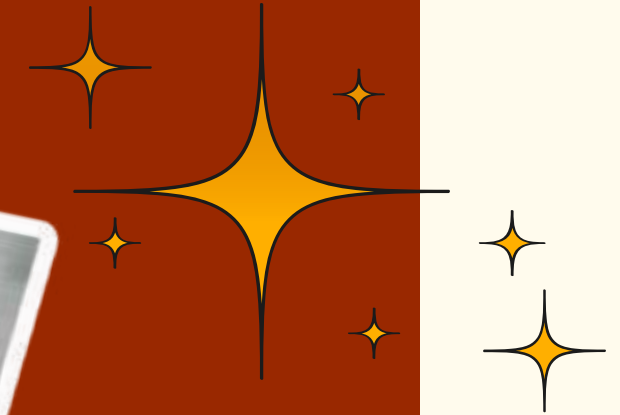
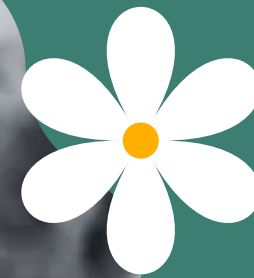
Rellenar con **aceite fraccionado de coco**

Correct-X brinda una barrera humectante que ayuda a **proteger la piel** mientras la relaja e hidrata.

Este ungüento sin petróleo ni preservativos es rápidamente absorbido, es suave y no irrita, por lo cual es **ideal para** piel hipersensible.

Auchis

correct - X



Acondicionador

 *sin enjuague*

CREMA CON NUTRIENTES E INGREDIENTES NATURALES PARA REVIVIR EL CABELLO.



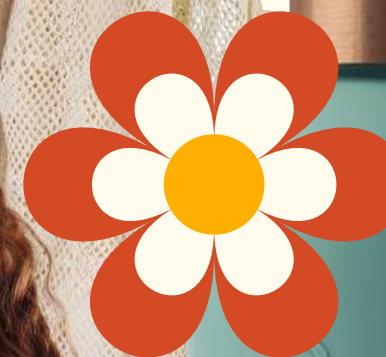
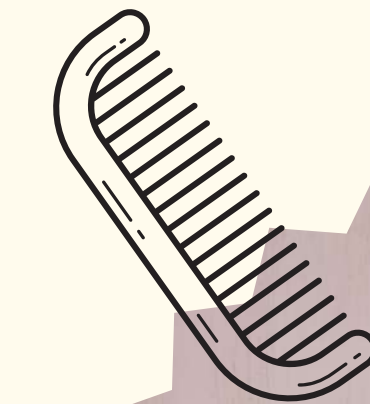
Libre de productos químicos agresivos.



Con aceites esenciales CPTG® de Naranja Silvestre, Lima, Tanaceto Azul, Magnolia junto con extracto de Osmanthus.



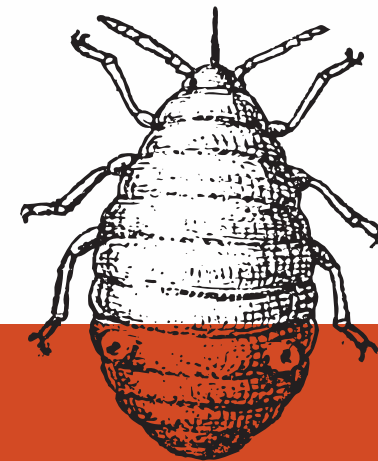
El spray fácil de usar agrega humedad, elimina los enredos y protege el cabello del calor del peinado.



CABELLO SANO



Desenredante *antipiojos*



ÁRBOL DE TÉ:

Impide piojos, hongos, caída e hidrata el cabello

MENTA:

Estimula el flujo sanguíneo, evita la caída y ayuda a repeler piojos

GERANIO:

Repele, proporciona brillo, hidratación y suavidad

Otras opciones: lavanda, romero, clavo y eucalipto



Árbol del té: 10 gotas

Menta: 8 gotas

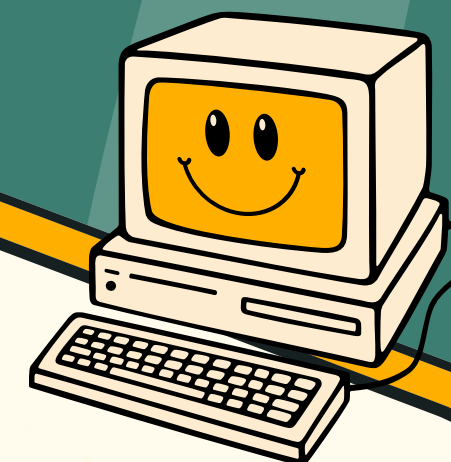
Geranio: 10 Gotas

Mezclar con 2ml de ACF y rellenas de agua en un frasco con spray de 125ml





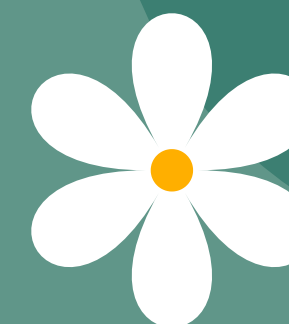
¡gracias!

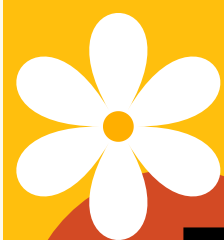


Por asistir a este taller y permitirte aprender cómo apoyar a tus pequeños en este regreso a clases.



EQUIPO
FUNDADOR
MÉXICO





PARA OBTENER LA PRESENTACIÓN

Aprende. Repite. Comparte ^{ooo}