

BOTIQUÍN INTEGRATIVO EN CASA

Remedios para cuidar con amor y
respeto

Una guía esencial con aceites, homeopatía y recursos
naturales seguros para tu bebé.



Dra. Carla del Valle Cárdenas
Pediatra Integrativa y Funcional
[@carlapediatra](https://www.instagram.com/carlapediatra)



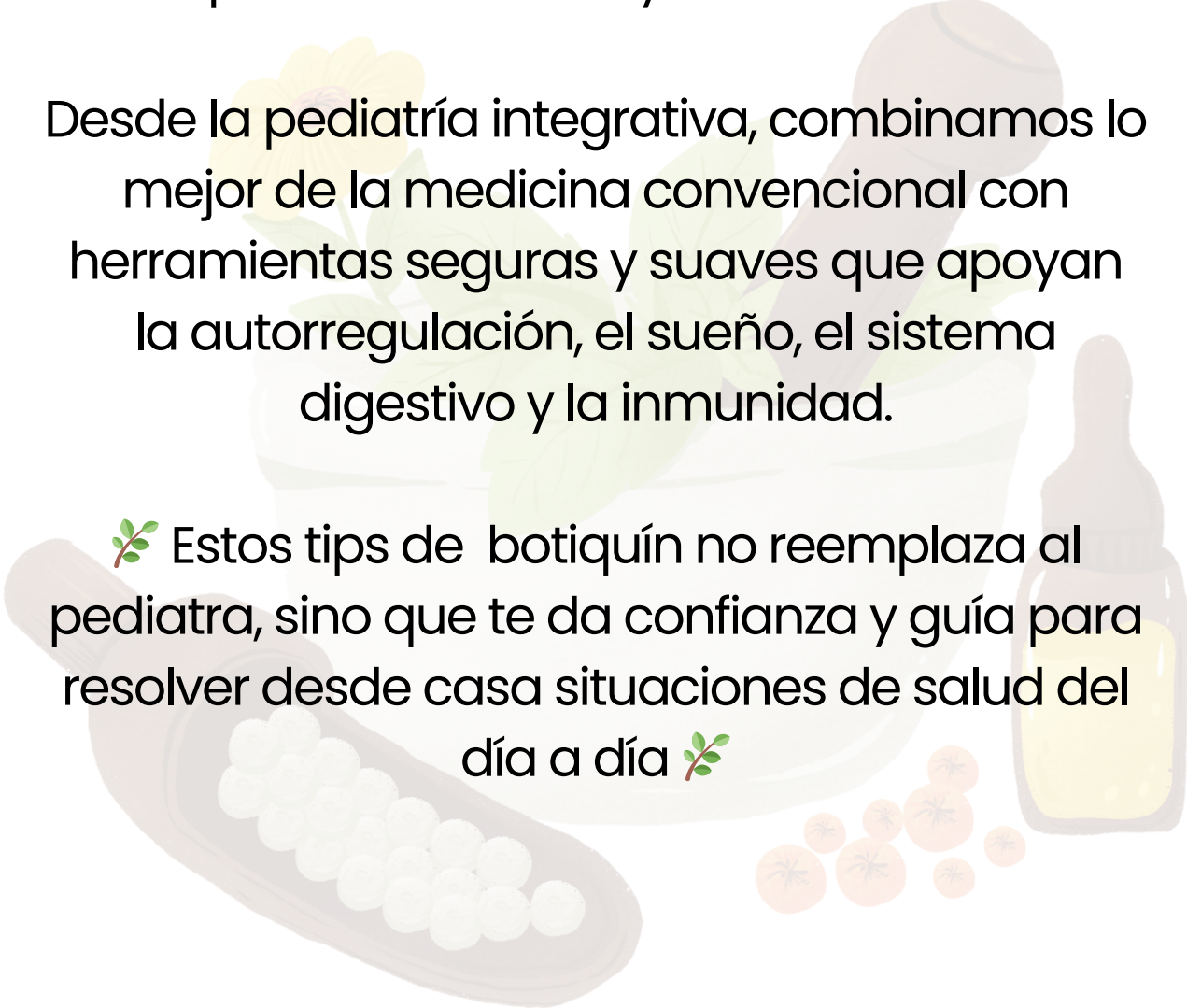
Dra. Carla Cárdenas



La mayoría de los malestares del bebé no son emergencias, sino oportunidades para acompañar con calma y recursos naturales.

Desde la pediatría integrativa, combinamos lo mejor de la medicina convencional con herramientas seguras y suaves que apoyan la autorregulación, el sueño, el sistema digestivo y la inmunidad.

🌿 Estos tips de botiquín no reemplaza al pediatra, sino que te da confianza y guía para resolver desde casa situaciones de salud del día a día 🌿




Dra. Carla Cárdenas





NO DEBE FALTAR: ACEITES ESENCIALES BÁSICOS Y USOS

Aceite	Uso principal	Cómo aplicarlo	Precaución
Lavanda	Calma, sueño, irritaciones leves.	1 gota en difusor o en aceite base (1 gota / 10 ml).	Evitar contacto directo con piel <3m.
Manzanilla romana	Cólicos, llanto, ansiedad.	1 gota en pañuelo o difusor o en aceite base (1 gota / 10 ml).	Diluido para masajes en el abdomen. No ingerir.
Mandarina	Relajante, mejora el humor.	Difusión ambiental en la tarde (3 a 5 gotas)	Fotosensible (no aplicar en piel).
Cedro o vainilla natural	Sueño profundo.	Difusor nocturno (3 a 5 gotas)	Usar en espacios ventilados.

 Tip integrativo: coloca 1 gota de lavanda en una piedra aromática o difusor de madera en la habitación del bebé (sin contacto directo).






HOMEOPATÍA : MIS RECOMENDADOS

Situación leve	Recurso sugerido	Frecuencia
Dentición	Chamomilla 30CH	3-4 veces al día, según irritabilidad.
Cólicos	Colocynthis 30CH	Cada 2-3 h hasta aliviar.
Resfrío leve	Allium cepa 30CH	Cada 4-6 h los primeros días.
Irritabilidad / sueño	Pulsatilla 30CH	1-2 veces al día.

Disolver 3 glóbulos en una cucharadita de agua filtrada o directamente bajo la lengua (si el bebé es más grande), cada 4 o 6 horas según la intensidad de los síntomas. Al notar mejoría, espaciar las tomas.

 **Tip integrativo:** Siempre consultar con un pediatra integrativo antes de uso continuo.

Evitar automedicar o usar productos sin marca confiable.







Dra. Carla Cárdenas





COMPLEMENTOS FUNCIONALES DEL BOTIQUÍN

Elemento	Para qué sirve	Cómo usarlo
 Suero oral	Rehidratación en fiebre o calor.	Mantener Suero oral bien frío para hidratar ante diferentes afecciones.
 Termómetro digital	Control de temperatura precisa.	Usar en axila; fiebre >38°C
 Aspirador nasal / suero fisiológico	Limpieza de vías respiratorias.	Ideal antes de dormir o comer.
 Gasa estéril y aceite de coco virgen u ozonizado	Limpieza suave de piel y pliegues.	Hidratante natural, calmante.

💡 **Tip integrativo:** Siempre consultar con un pediatra integrativo antes de uso continuo.

Evitar automedicar o usar productos sin marca confiable.



Dra. Carla Cárdenas





DEBES SABER QUE...

- ◆ El 80 % de las consultas de urgencias pediátricas son por síntomas leves que pueden manejarse en casa con orientación adecuada.
- ◆ El uso de aromaterapia infantil segura se ha asociado con una reducción del 40 % en el estrés materno.
- ◆ El contacto piel con piel y el masaje infantil fortalecen el sistema inmune y reducen el cortisol.





Cuidar a tu bebé no siempre es dar más, sino elegir mejor.

🌿 Este botiquín es una invitación a volver a lo simple, lo natural y lo amoroso.

➡️ ¿Quieres personalizar el botiquín de tu bebé según su edad?

Escríbeme directamente:



✉️ Descarga más recursos gratuitos en carlapediatria.com

✉️ Sígueme en Instagram: [@carlapediatria](https://www.instagram.com/carlapediatria)



Dra. Carla Cárdenas

