

# VIDA ESENCIAL

by

*Aleja*<sup>Yo soy</sup> D U S S Á N

## **“Mi hijo tiene fiebre, le doy acetaminofén para que no se le suba tanto, todo para evitar que le pueda dar convulsión”**

Soy Ingeniera electrónica de profesión, soy mamá de tres hijos, y ha sido la maternidad la que me ha llevado a cuestionarlo todo. Como muchas madres, pensé que cuidar y amar era hacer más. Más productos, más soluciones, más intentos por hacerlo bien, pero en el camino entendí que se trata de hacer más pero con conciencia.

Mi incansable camino por encontrar respuestas para mi hijo con autismo, me obsesionó a Investigar a como una ingeniera hasta entender la necesidad de vivir sin tóxicos. No solo desde la alimentación, sino desde la construcción de una vida completa libre de ellos. Fue ahí donde entendí que había todo un mundo que yo desconocía.

No encontré respuestas en hacer más. Las encontré en quitar, en simplificar, en observar lo invisible, en entender que el ambiente también educa al cuerpo. Desde entonces, he dedicado mi camino a integrar todo lo que he aprendido en una forma de vivir que hoy llamo: Maternidad CEEXI. Consciente, Esencial, Exquisita e Intuitiva. No perfecta. No extrema. Pero sí profundamente coherente. Hoy acompaño a otras madres a hacer este mismo proceso, no desde la exigencia sino desde la claridad. A crear hogares que no solo se vean bien, sino que se sientan bien. Porque cuando el entorno deja de sobrecargar, la maternidad deja de pesar. Y ahí, todo empieza a transformarse.

## **LA FIEBRE NO ES TU ENEMIGO**

La fiebre no es una falla del cuerpo.  
Es una respuesta biológica inteligente.

Cuando el sistema inmune detecta virus o bacterias, el cuerpo eleva su temperatura de forma controlada.

¿Por qué?

Porque muchos patógenos no sobreviven bien a temperaturas más altas.

La fiebre:

- i. Aumenta la actividad de los glóbulos blancos

- ii. Mejora la respuesta inmune
- iii. Acelera los procesos de defensa

Es decir: la fiebre no es el problema, es parte de la solución.

El problema real suele ser el miedo con el que la enfrentamos.

## ¿QUÉ ESTÁ PASANDO DENTRO DEL CUERPO?

Cuando un niño tiene fiebre, su cuerpo está:

Activando defensas

El sistema inmune libera sustancias (como citoquinas) que coordinan la respuesta contra el agente infeccioso.

Eliminando patógenos

El aumento de temperatura dificulta la replicación de virus y bacterias.

Regulando su sistema interno

El cuerpo entra en un "modo reparación", priorizando energía para sanar.

Por eso muchas veces el niño:

- i. No quiere comer
- ii. Quiere dormir
- iii. Está más tranquilo

No es debilidad. Es inteligencia biológica.

## ERRORES COMUNES

Bajar la fiebre inmediatamente

No toda fiebre necesita ser bajada.

Reducirla sin criterio puede interferir con la respuesta inmune.

Sobrealimentar

Durante la fiebre, el cuerpo prioriza sanar, no digerir.

Forzar comida:

- Consume energía innecesaria
- Puede generar más inflamación

Dar azúcar, jugos o frutas en exceso

El exceso de azúcar puede:

- Debilitar la respuesta inmune
- Aumentar inflamación
- Alterar la microbiota intestinal

Entrar en pánico por convulsiones

Las convulsiones febriles pueden ocurrir en algunos niños, pero:

- No son comunes
- Suelen ser benignas
- No siempre están relacionadas con lo "alta" que esté la fiebre

El miedo exagerado lleva a decisiones impulsivas.

Mirar solo el termómetro

Un número no define la gravedad

Lo importante es el estado general del niño.

QUÉ SÍ HACER

Observar al niño

Más importante que la temperatura es:

- Nivel de conciencia
- Hidratación
- Respuesta
- Color de piel

Hidratar profundamente

La fiebre aumenta la pérdida de líquidos.

Ofrecer:

- Agua
- Caldos minerales

- Líquidos templados

Esto ayuda al cuerpo a regular temperatura y eliminar toxinas.

Reducir la carga digestiva

Elegir alimentos fáciles de digerir o incluso permitir ayuno natural si no hay hambre.

El cuerpo usa esa energía para sanar.

Permitir descanso real

Durante el sueño:

- Se regula el sistema inmune
- Se liberan hormonas reparadoras

Dormir es medicina.

## **RED FLAGS**

Busca atención médica si hay:

- Convulsiones
- Letargo extremo (no despierta o no responde)
- Signos de deshidratación (boca seca, no orina)
- Fiebre persistente por varios días sin mejora
- Dificultad para respirar
- Llanto inconsolable o comportamiento inusual

Lo natural acompaña... pero la seguridad siempre va primero.

## **APOYO NATURAL**

Los aceites no "curan la fiebre", pero sí pueden:

- Regular el sistema nervioso
- Aportar confort
- Apoyar el sistema inmune

Ejemplos prácticos:

Lavanda

- Calma
- Mejora el descanso
- Reduce ansiedad

#### Menta

- Sensación refrescante (no baja la fiebre internamente)
- Útil en aplicación tópica diluida

#### Mezclas inmunes

- Apoyo general del sistema

Siempre diluidos y adaptados a la edad.

## **CÓMO MANEJAR LA FIEBRE EN CASA**

1. Mantén la calma
2. Observa el estado general
3. Hidrata constantemente
4. No fuerces comida
5. Permite descanso
6. Usa apoyo natural si lo deseas
7. Evalúa evolución cada pocas horas

No se trata de controlar... se trata de acompañar con criterio.

## **BOTIQUÍN NATURAL PARA LA FAMILIA INFALTABLE**

Este botiquín no busca tener muchos productos, busca cubrir lo esencial del cuerpo: inmunidad, digestión, respiración, calma y dolor.

### ACEITES BASE

#### Incienso (Frankincense)

- Apoya el sistema inmune
- Regula la respuesta inflamatoria
- Promueve equilibrio celular

Es el aceite de la "regulación profunda". Ideal cuando el cuerpo necesita volver al equilibrio.

### Lavanda

- Calma el sistema nervioso
- Mejora el sueño
- Apoya en fiebre, irritación y piel

Es el aceite de la tranquilidad.

### Limón

- Apoya procesos de detoxificación
- Estimula digestión suave
- Refuerza defensas

Es limpieza interna y energía ligera.

### Tea Tree (Árbol de té)

- Potente apoyo antimicrobiano
- Útil en piel, infecciones leves y ambiente

Es protección natural.

### Orégano

- Apoyo inmune fuerte
- Acción frente a infecciones

Es el "antibiótico natural" (uso cuidadoso y diluido). No es de uso diario, es estratégico.

### Menta

- Sensación refrescante
- Apoya digestión

- Alivia dolor de cabeza

Es alivio inmediato y claridad.

## MEZCLAS FUNCIONALES (ACCIÓN DIRIGIDA)

### doTERRA Breathe™

- Apoya el sistema respiratorio
- Ayuda en congestión
- Facilita la respiración

Clave en gripes, tos y alergias.

### doTERRA Zengest™

- Apoya digestión
- Reduce inflamación abdominal
- Útil en dolor de barriga

Es equilibrio digestivo.

### On Guard®

- Refuerzo inmune
- Protección frente a virus y bacterias
- Uso preventivo y en enfermedad

Es defensa constante.

### doTERRA Deep Blue™

- Alivio muscular
- Reduce tensión y dolor físico

Ideal para golpes, crecimiento y cansancio corporal.

¿POR QUÉ ESTE BOTIQUÍN CUBRE A LOS NIÑOS?

Porque aborda los 5 sistemas clave donde aparecen la mayoría de síntomas infantiles:

1. Sistema inmune (On Guard, Incienso, Orégano). Responde a virosis, infecciones, defensas bajas
2. Sistema respiratorio (Breathe, Menta). Tos, congestión, mocos, alergias
3. Sistema digestivo (Zengest, Limón, Menta). Dolor abdominal, inflamación, inapetencia
4. Sistema nervioso. (Lavanda, Incienso). Irritabilidad, mal sueño, desregulación emocional
5. Sistema físico/muscular. (Deep Blue). Dolores, golpes, tensión corporal

No necesitas 20 aceites.

Necesitas los correctos, bien usados y con conciencia.

Extras útiles:

- Termómetro (herramienta, no juez)
- Sales minerales naturales
- Caldos preparados

Tu hijo no necesita que entres en pánico.

Necesita que te conviertas en un canal de calma.

El cuerpo sabe lo que hace.

Pero necesita un entorno que no lo interrumpa.

Acompañar con conciencia es el verdadero cuidado.

No necesitas saberlo todo, necesitas aprender a mirar mejor.

Cuando entiendes el cuerpo, el miedo baja y aparece la claridad.

Si sientes que este camino resuena contigo, que quieres dejar de reaccionar desde la angustia y empezar a acompañar con conciencia. Estoy aquí para acompañarte

Si quieres saber más, puedes escribirme directamente a WhatsApp:  
+34 672 05 92 51

Y también puedes encontrar más contenido en mis redes:  
@yosoyalejadussan

Con mucho cariño,

*Aleja* Yo soy D U S S Á N