

GUÍA GRATUITA

7

aceites esenciales
**para acompañar el bienestar femenino
después de los 35**

Herramientas naturales para apoyar el descanso, el bienestar emocional
y el autocuidado diario.



Lady Vargas Benavente

Matrona Integrativa · Aromaterapia Científica



Bienvenida



Si llegaste hasta aquí, probablemente tu cuerpo te ha estado enviando señales: cansancio que no se va con dormir, cambios de ánimo, noches inquietas o esa sensación de vivir en modo automático.

Quiero decirte algo importante: no estás fallando. Tu cuerpo está intentando comunicarse contigo. Y aprender a escucharlo —y a acompañarlo con herramientas naturales— puede marcar una gran diferencia en tu calidad de vida.

En esta guía te comparto los 7 aceites esenciales que más utilizo para acompañar el bienestar de las mujeres después de los +35: cómo usarlos, ideas prácticas, precauciones y rutinas simples que puedes comenzar hoy mismo.

Con cariño,
Lady Vargas Benavente

Matrona · Aromaterapia Científica · Sexología Clínica

NOTA IMPORTANTE

Esta guía es educativa y de acompañamiento al bienestar. No reemplaza la atención de tu matrona, médica o profesional de salud. Si presentas síntomas intensos o persistentes, consulta siempre con tu equipo de salud de confianza.

Cómo aprovechar esta guía

- ♥ Léela completa una vez, sin apuro y con un té a mano.
- ♥ Elige UN aceite y UNA rutina para comenzar esta semana.
- ♥ Usa el checklist final para acompañar tus avances.
- ♥ Escríbeme por Instagram si tienes dudas: me encanta leerte.



Cómo usar los aceites esenciales



Uso aromático

Agrega 3 a 4 gotas en tu difusor con agua. Es la forma más simple y segura de acompañar el ánimo, el descanso y los momentos de pausa. También puedes inhalar directamente desde el frasco o desde tus manos.



Uso tópico (en la piel)

Siempre diluido: 1 a 2 gotas de aceite esencial en 5 ml de aceite portador (coco fraccionado, almendras o jojoba). Aplica en muñecas, nuca, pecho o zonas de tensión con un masaje suave.

Precauciones generales

- Utiliza aceites esenciales puros, de calidad certificada.
- Realiza siempre una prueba de parche: aplica diluido en el antebrazo y espera 24 horas.
- No apliques aceites esenciales puros directamente sobre la piel ni en mucosas u ojos.
- No los ingieras sin la orientación de un profesional capacitado.
- Si estás embarazada, en lactancia, o tienes una condición de salud o tomas medicamentos, consulta antes con tu profesional de salud.
- Mantén los frascos fuera del alcance de niñas, niños y mascotas.
- Los cítricos como la bergamota son fotosensibles: evita exponer la piel al sol después de aplicarlos.

Menos es más: los aceites esenciales son concentrados y unas pocas gotas bastan.

Los 7 aceites, una a una

1

Lavanda

la reina de la calma



TE ACOMPAÑA CUANDO...

Sientes tensión al final del día, te cuesta conciliar el sueño o necesitas un momento de pausa.

CÓMO USARLA

Difunde 3-4 gotas 30 minutos antes de dormir, o aplica 1 gota diluida en nuca y muñecas con un masaje suave.

IDEA PRÁCTICA

Pon 1 gota en un pañuelo junto a tu almohada para acompañar tu descanso.

PRECAUCIÓN

Muy versátil y suave; aun así, en pieles sensibles úsala siempre diluida.

2

Incienso

el aceite de la conexión



TE ACOMPAÑA CUANDO...

Necesitas centrarte, meditar, respirar profundo o acompañar el cuidado de tu piel madura.

CÓMO USARLA

Difunde durante tu meditación o yoga, o agrega 1 gota a tu crema facial de noche.

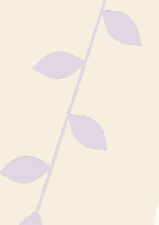
IDEA PRÁCTICA

Antes de comenzar el día, inhala desde tus manos y haz 3 respiraciones profundas con una intención.

PRECAUCIÓN

Evita el contacto con los ojos; usa cantidades pequeñas.





3

Bergamota

el abrazo cítrico para el ánimo



TE ACOMPAÑA CUANDO...

Amaneces con el ánimo bajo, sientes estrés acumulado o necesitas liviandad durante el día.

CÓMO USARLA

Difunde 3-4gotas por la mañana, o aplica diluida en el pecho con respiraciones conscientes.

IDEA PRÁCTICA

Difúnde la mientras te arreglas en la mañana: cambia la energía de todo el día.

PRECAUCIÓN

Es fotosensible: no expongas al sol la piel donde la aplicaste por 12 horas.

4

Copaiba

el gran apoyo del confort



TE ACOMPAÑA CUANDO...

Tu cuerpo acumula tensión, sientes molestias tras el día o tu sistema nervioso necesita calma.

CÓMO USARLA

Masajea diluida en cuello, hombros o zona lumbar; también puedes difundirla junto a lavanda.

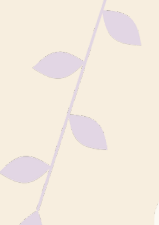
IDEA PRÁCTICA

Después de la ducha nocturna, date un automasaje de 2 minutos en los hombros con copaiba diluida.

PRECAUCIÓN

Uso tópico siempre diluido; suspende si notas irritación.



5

Salvia Esclarea

la aliada del equilibrio femenino



TE ACOMPAÑA CUANDO...

Atraviesas cambios propios del ciclo o del climaterio y buscas acompañar tu equilibrio natural.

CÓMO USARLA

Masajea 1-2gotas diluidas en el bajo vientre, o difunde junto a lavanda por la noche.

IDEA PRÁCTICA

Crea tu ritual de noche: difusor con 2 gotas de salvia esclarea + 2 de lavanda, luces bajas y respiración.

PRECAUCIÓN

Evítala durante el embarazo. Ante cualquier duda, consulta con tu matrona.

6

Geranio

la flor del equilibrio emocional



TE ACOMPAÑA CUANDO...

Tu emoción se siente como montaña rusa o quieres regalarte contención y suavidad.

CÓMO USARLA

Difunde 3 gotas, o agrega 1 gota a tu crema corporal para un momento de autocuidado.

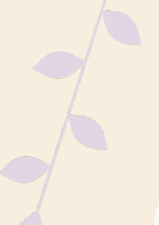
IDEA PRÁCTICA

Convierte tu crema de manos en un ritual: 1 gota de geranio, masaje lento y 3 respiraciones.

PRECAUCIÓN

Aroma intenso: comienza con poca cantidad y siempre diluido en la piel.



7

Ylang Ylang

la flor de la feminidad



TE ACOMPAÑA CUANDO...

Quieres soltar el modo alerta, reconectar con tu cuerpo y tu sensualidad, o relajarte profundamente.

CÓMO USARLA

Difunde 2-3 gotas por la tarde-noche, o aplica diluida en el pecho y la nuca.

IDEA PRÁCTICA

Agrégalas aun baño de tina: 3 gotas mezcladas primero en una cucharada de aceite portador o sal de mar.

PRECAUCIÓN

Su aroma es muy intenso: usa pocas gotas. Evita el contacto con ojos y mucosas.



Mezcla bonus: “Pausa profunda”

En tu difusor: 2 gotas de lavanda + 2 de bergamota + 1 de ylang ylang. Enciéndelo, siéntate cómoda, cierra los ojos y haz 10 respiraciones lentas. Cinco minutos que le devuelven la calma a tu día.





Rutinas simples para tu semana



No necesitas cambiar tu vida de un día para otro. Elige una de estas rutinas y sostenla por 7 días. Pequeños cambios sostenidos generan grandes transformaciones.

MAÑANA • Comenzar con intención (5 min)

- Difunde 3 gotas de bergamota mientras te preparas.
- Haz 3 respiraciones profundas con las manos en el pecho.
- Elige una intención simple para tu día (ej: "hoy me hablo con cariño").
- Toma un vaso de agua antes del café o té.

TARDE • La pausa real (5 min)

- A media tarde, deja el celular en otra habitación.
- Aplica copaiba diluida en cuello y hombros con un masaje suave.
- Estira brazos y cuello lentamente.
- Respira en patrón 4-7-8: inhala en 4, sostén en 7, exhala en 8 (4 veces).

NOCHE • Ritual de descanso (15 min)

- 30 minutos antes de dormir, enciende el difusor: lavanda + salvia esclarea.
- Baja las luces y deja las pantallas fuera del dormitorio.
- Automasaje de pies o manos con lavanda diluida.
- Anota 1 cosa buena de tu día antes de cerrar los ojos.





Checklist de bienestar femenino

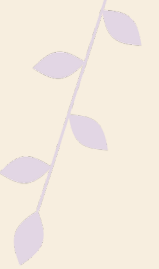


Marca al final de cada día. No se trata de hacerlo perfecto, sino de volver a ti. Con 4 o más al día, vas por un hermoso camino.

- ☐ Dormí al menos 7 horas (o me acosté más temprano que ayer).
- ☐ Tomé suficiente agua durante el día.
- ☐ Moví mi cuerpo: caminata, yoga o estiramientos.
- ☐ Hice al menos una pausa real, sin pantallas.
- ☐ Respiré profundo de forma consciente.
- ☐ Usé mi ritual de aceites esenciales.
- ☐ Dije "no" o delegué algo que me sobrecargaba.
- ☐ Me hablé con cariño y compasión.

Tu cuerpo no está fallando: está intentando comunicarse contigo.





¿Quieres ir más profundo?



Si esta guía te hizo sentido y quieres comprender mejor lo que está viviendo tu cuerpo —y aprender herramientas naturales para acompañarlo—, te invito a mi próxima clase gratuita:

CLASE GRATUITA • VÍA ZOOM

Hormonas Sin Caos

Comprende tu cuerpo y aprende herramientas naturales para acompañar tu bienestar.

Duración: 60 minutos • Cupos limitados

WhatsApp: +56 9 7710 8274

o escíbeme CLASE por DM a @lady.matrona

Gracias por regalarte este momento. Escuchar tu cuerpo es el primer paso; acompañarlo con amor, el camino.

Lady Vargas Benavente

Matrona Integrativa • @lady.matrona

