

# DESAFÍO- DÍA 2

Higiene infantil sin  
tóxicos: cómo cuidar  
la piel y la salud de tus  
hij@s



MAMI  
AYURVEDA  
PEDIATRÍA



# Indice

Introducción	01
Capítulo 1: Qué es la cosmética natural	02
Capítulo 2: Reemplazos sencillos de productos cotidianos	05
Capítulo 3: Cómo elegir un cosmético seguro si vas a comprarlo	06
Capítulo 4: Productos “para bebés” que es mejor evitar por completo	08
Capítulo 5: Receta práctica del día (Bálsamo calmante de caléndula)	10



# Introducción

El objetivo de este capítulo no es que cambies todo de golpe, ni que sientas culpa por los productos que usaste hasta ahora.

El objetivo es sumar herramientas reales para que puedas tomar decisiones más seguras y simples, en función de tus tiempos, tu presupuesto y las necesidades reales de tu hij@. Porque la mayoría de los productos que la industria ofrece como “necesarios” en la infancia... en realidad no lo son.

Y muchos de los productos que sí necesitás, pueden hacerse de forma casera o elegirse con más conciencia.

Acá vas a encontrar una tabla con ejemplos concretos:

- Qué productos conviene evitar (y por qué)
- Con qué podés reemplazarlos
- Cuáles sí conviene hacer en casa
- Cuáles pueden comprarse, siempre que sepas qué buscar

No se trata de hacer todo a la vez

Se trata de poco a poco ir mejorando, ojalá esta información te sirva para hacerlo con tranquilidad y seguridad.

# Capítulo 1: Qué es la cosmética natural

“Natural”, “orgánico”, “suave”, “apto desde recién nacidos”...

En cosmética infantil, estas palabras aparecen todo el tiempo. Pero sin una regulación estricta que respalde su uso, muchas veces terminan siendo más marketing que garantía de seguridad.

Por eso, antes de hablar de alternativas y de fórmulas caseras, necesitamos tener claro qué significa realmente que un producto sea natural.

## Qué entendemos por cosmética natural

La cosmética natural es aquella que se formula principalmente con ingredientes de origen vegetal, mineral o animal, sin síntesis química compleja ni derivados del petróleo.

Esto incluye aceites vegetales, mantecas, extractos botánicos, hidrolatos, arcillas, ceras naturales y otros ingredientes compatibles con la fisiología de la piel.

Lo que excluye:

- Parabenos, siliconas, sulfatos, ftalatos, fenoxietanol
- Fragancias sintéticas y colorantes artificiales
- Conservantes con toxicidad conocida
- Derivados del petróleo como vaselina o parafina líquida
- Resumiendo: todos los ingredientes que vimos ayer

## Beneficios de la cosmética natural:

- **Ingredientes más suaves y seguros:** Se utilizan ingredientes plantas, aceites esenciales y extractos botánicos, que son más compatibles con nuestra piel.
- **Sin aditivos ni conservantes sintéticos:** Evitar ingredientes como fragancias artificiales, conservantes y colorantes sintéticos
- **Respeto al medio ambiente:** Muchos productos naturales están elaborados con ingredientes de origen sostenible y con envases reciclables o biodegradables.
- **Elegir productos naturales es una forma de proteger tu salud y la de tu familia, mientras apoyas un enfoque más sostenible para el cuidado personal.**

## ¿Por qué aprender a hacer tu propia cosmética natural?

La mejor forma de tener control total sobre lo que aplicas sobre tu piel es hacer tus propios cosméticos. Crear productos desde cero te permite usar solo ingredientes naturales y orgánicos que realmente beneficien tu piel, sin los riesgos de los ingredientes sintéticos. Además, aprender a hacer cosméticos naturales te brinda una gran satisfacción personal y te ayuda a reducir tu huella ecológica.

## Ventajas de hacer tu propia cosmética natural:

- **Control total de los ingredientes:** Sabes exactamente qué estás usando, asegurándote de que todo lo que aplicas es seguro y adecuado para tu tipo de piel.
- **Personalización:** Puedes adaptar las fórmulas a tus necesidades y preferencias, como crear una crema hidratante a base de tus aceites esenciales favoritos o un shampoo que se ajuste a tu tipo de cabello.
- **Ahorro económico:** Hacer tus propios productos puede ser más económico a largo plazo, ya que compras ingredientes naturales en mayores cantidades y los utilizas en varias formulaciones.
- **Reducción de residuos:** Al hacer tus productos desde cero, puedes utilizar envases reutilizables o reciclables, contribuyendo a la reducción de plásticos y otros residuos.

## ¿Por qué elegirla para tus hij@s?

Porque la piel de l@s niñ@s es más permeable, más sensible y aún está en desarrollo. Y todo lo que ponemos sobre su piel puede impactar en su salud a corto o largo plazo.

Elegir cosmética natural artesanal no es solo una decisión de cuidado personal. Es una forma de reducir la exposición a químicos innecesarios, de apoyar proyectos conscientes y de conectar con formas de cuidado más simples, seguras y efectivas.

## ¿Por dónde empezar?

- Comienza con recetas simples: No es necesario ser un experto para hacer cosméticos naturales. Comienza con recetas sencillas como aceites corporales, bálsamos labiales o mascarillas faciales.
- Tómate tu tiempo: La fabricación de cosméticos naturales puede requerir tiempo y paciencia. Asegúrate de investigar cada ingrediente y su función, para crear fórmulas que realmente beneficien tu piel.
- Hazte con los ingredientes básicos: Algunos ingredientes comunes que necesitarás para empezar incluyen aceites vegetales (como jojoba, coco, almendra), mantecas (como karité o cacao), arcillas (como la arcilla verde o rosa), agua de rosas y aceites esenciales.
- Utiliza tutoriales y recursos educativos: Aprovecha los tutoriales en línea o cursos especializados en la elaboración de cosméticos naturales. Estos recursos te proporcionarán las herramientas y conocimientos necesarios para empezar de forma segura.

# Capítulo 2: Reemplazos sencillos de productos cotidianos

Reducir los tóxicos en la higiene de l@s niñ@s no requiere fórmulas complicadas. A veces, con ingredientes que ya tenés en casa podés cubrir necesidades básicas con más seguridad y conexión.

A continuación, te compartimos alternativas concretas inspiradas en la medicina ayurveda y en el uso tradicional de plantas y aceites naturales:

- **Baño sin jabón:** colocá avena gruesa dentro de una media de algodón y atala con una bandita elástica. Al mojarla, libera “agua de avena”, que limpia e hidrata la piel. Ideal para pieles sensibles o con brotes.
- **Hidratación corporal:** usá aceites vegetales de cocina de buena calidad (coco, sésamo, almendras, oliva). Siempre que sean vírgenes y sin refinar, podés aplicarlos directamente sobre la piel húmeda o para masajes.
- **Cambio de pañal:** usá agua tibia con algodón o tela. Si querés sumar un apoyo, aplicá unas gotas de aceite vegetal (como caléndula o coco). Si usás óleo calcáreo, revisá que no contenga fragancias ni conservantes.
- **Enjuague bucal natural:** prepará una infusión de salvia, romero o tomillo (plantas con propiedades bactericidas) y usala templada para enjuagar.
- **Cepillado sin pasta comercial:** usá el cepillo en seco con una pizca de cúrcuma y clavo de olor en polvo. También podés aplicar una gotita de aceite de coco o sésamo, como se hace en la tradición ayurvédica.
- **Desodorante comercial:** usá piedra de alumbre
- **Talco comercial:** reemplaza por almidón de maiz.

Y no solo estamos expuestos a químicos en los productos que usamos en el día a día, sino también cuando necesitamos hacer tratamientos para desequilibrios de nuestra piel.

Acné, herpes, moluscos, dermatitis atópica, micosis, urticarias, pediculosis, lastimaduras, quemaduras, picaduras, caspa... ¿Sabías que todo esto se puede abordar con tratamientos naturales SIN necesidad de usar productos llenos de químicos?

# Capítulo 3: Cómo elegir un cosmético seguro si vas a comprarlo

Sabemos que no todo el mundo tiene el tiempo o la disposición para hacer sus propios productos en casa. Y está bien. Lo importante es poder elegir conscientemente cuando sí decidís comprar algo.

Aquí te dejamos algunos consejos prácticos para evaluar productos de higiene y cosmética para bebés y niñ@s:

1. Menos es más: Un buen producto no necesita tener 30 ingredientes. En general, cuanto más corta y reconocible sea la lista de ingredientes (INCI), mejor.

2. Evitá los sospechosos habituales: Aunque ya lo hablamos en el Día 1, recordá prestar atención a estos ingredientes en particular:

- Parabenos (methylparaben, propylparaben, etc.)
- Ftalatos (a menudo ocultos bajo “fragancia” o “parfum”)
- Phenoxyethanol
- SLS/SLES (lauril o laureth sulfato de sodio)
- Petrolatum, parafina líquida, vaselina
- Triclosán

Si aparecen, elegí otro producto.

3. Leé más allá del “natural”: Que diga “natural” en el envase no garantiza nada. Revisá la etiqueta de ingredientes reales. Palabras como “dermatológicamente testado”, “apto para bebés” o “sin lágrimas” tampoco significan que no tenga tóxicos.

4. Buscá sellos confiables (si los hay): Algunos sellos que pueden orientarte, aunque no siempre son garantía absoluta:

- OIA
- COSMOS Organic
- NATRUE
- Ecocert

Pero ojo: si no hay sello, igual podés leer la etiqueta. ¡Tu criterio vale!

5. Elegí marcas pequeñas y transparentes: Las formuladoras artesanales y marcas de cosmética natural responsable suelen:

- Detallar sus ingredientes claramente
- Usar envases reciclables o retornables
- Tener una historia real detrás (¡y podés hablar con ellas!)

6. Probalo en tu piel primero: Antes de usar un producto nuevo en tu hij@, hacé una prueba en tu propia piel. Si es seguro para vos, es más probable que también lo sea para ell@s.

# Capítulo 4: Productos “para bebés” que es mejor evitar por completo

Hay ciertos productos del mercado dirigidos a bebés que no solo son innecesarios, sino que además pueden resultar perjudiciales incluso cuando están formulados con ingredientes naturales.

En esta sección te contamos cuáles son y por qué es mejor evitarlos por completo, sin necesidad de buscarles reemplazo.

## 1. Perfumes o colonias para bebés

- Contienen fragancias sintéticas (ricas en ftalatos) que pueden actuar como disruptores endocrinos. Además, el olfato de los bebés es extremadamente sensible
- No cumplen ninguna función útil

## 2. Talco perfumado o industrial

- El polvo fino del talco puede inhalarse fácilmente, causando irritación respiratoria. Las versiones comerciales suelen contener fragancias sintéticas y conservantes, además de poder estar contaminados con asbesto.
- Podés reemplazarlo por polvos botánicos suaves, pero lo ideal es evaluar si realmente necesitás aplicar algo en cada cambio de pañal. Una buena opción es almidón de maíz

## 3. Toallitas húmedas con perfume o alcohol

- Alteran la microbiota, resecan la piel y muchas veces generan reacciones alérgicas. El fenoxietanol, conservante común en toallitas, es neurotóxico en menores de 3 años.
- Úsalas solo en caso de emergencia o fuera de casa. En lo cotidiano, preferí agua y algodón o tela.

# ¿Que hacemos con el protector solar?

Sabemos que el sol es una fuente esencial de vitamina D y bienestar, pero también que la sobreexposición sin protección puede dañar la piel. Sin embargo, no todos los protectores solares son seguros, especialmente para bebés y niños@s.

Muchos productos convencionales contienen ingredientes como:

- Octocrylene: puede formar compuestos tóxicos al exponerse al sol.
- Oxybenzone y avobenzona: disruptores endocrinos conocidos.
- Fragancias, alcoholes y conservantes que pueden irritar la piel infantil.



¿Entonces qué hacemos?

Desde un enfoque natural y respetuoso, la protección solar no empieza con una crema, sino con hábitos saludables:

- Evitar la exposición directa entre las 10 y las 16 h.
- Usar ropa liviana, sombreros y sombra natural como primera línea de defensa.
- Fomentar una alimentación rica en antioxidantes (frutas y vegetales coloridos) para fortalecer la piel desde adentro.

Cuando sí necesites un protector solar:

- Elegí filtros físicos (óxido de zinc o dióxido de titanio) sin nanopartículas. En la etiqueta tiene que estar aclarado, sino da por hecho que usan tecnología nano.
- Leé la etiqueta: que tenga pocos ingredientes, sin perfumes ni alcohol.
- Preferí marcas pequeñas, artesanales o de cosmética consciente que puedas consultar directamente.

# Capítulo 5: Receta práctica del día

## Bálsamo calmante de caléndula (apto para bebés y niñ@s)

Hoy te compartimos una receta fácil, segura y amorosa para preparar en casa un bálsamo que podés usar para cuidar la piel de tu bebé:

- En zonas irritadas por el pañal
- Sobre raspaduras, picaduras o piel sensible
- Como hidratante corporal suave
- Para zonas resecaas como mejillas o codos

Utensilios necesarios para elaborar esta receta:

- Recipiente de vidrio o acero para baño maría
- Frasco de vidrio limpio y seco con tapa
- Espátula o cuchara para mezclar
- Una balanza para pesar los ingredientes
- Alcohol para higienizar todo

Ingredientes que vamos a usar:

- **Manteca de cacao:** Es una grasa vegetal extraída de los granos del cacao. Tiene una textura firme pero fundente al contacto con la piel, y un aroma naturalmente dulce. Es rica en antioxidantes y lípidos que nutren en profundidad, protegen la piel sensible y ayudan a mantener la hidratación.
- **Oleato de caléndula:** Es un aceite vegetal en el que se han macerado flores secas de caléndula durante varias semanas. La caléndula tiene propiedades calmantes, antiinflamatorias y cicatrizantes, por lo que es ideal para pieles irritadas, con dermatitis, rozaduras o picaduras.
- **Cera de abejas:** Se utiliza en cosmética por su capacidad para dar estructura a los bálsamos y formar una barrera protectora sobre la piel sin obstruir los poros. Ayuda a retener la humedad, protege contra agresiones externas y aporta firmeza a la fórmula. Es especialmente útil para lograr una textura estable y agradable al tacto, ideal para usar en zonas expuestas o delicadas.
- **Vitamina E (tocoferol):** ayuda a prolongar la vida útil de los aceites vegetales y protege la piel del daño oxidativo.

### Receta para hacer 30gr de bálsamo:

- 11,1 g de manteca de cacao
- 12,9 g de oleato de caléndula
- 6gr de cera de abejas
- 1 gota de vitamina E (opcional)

### Fórmula (%):

- 37% manteca de cacao
- 43% oleato de caléndula
- 20% cera de abejas

### Paso a paso:

- Colocá la cera y la manteca de cacao en baño maría a fuego bajo y derretí completamente.
- Retirá del fuego y agregá el oleato de caléndula y mezclá bien para integrar.
- Cuando la preparación se entibia y empeiza a cambiar de color agrega la Vitamina E.
- Verté en un frasco de vidrio limpio.
- Dejá enfriar a temperatura ambiente hasta que solidifique.

### Cómo usarlo:

Aplicá una pequeña cantidad sobre la piel limpia y seca.

Masajeá suavemente hasta que se absorba.

### Por qué funciona:

- La caléndula calma, regenera y desinflama.
- La manteca de cacao hidrata profundamente y protege sin obstruir.
- La vitamina E, si la incluís, aporta estabilidad y antioxidantes.

Una preparación suave, efectiva y sin químicos irritantes.

Ideal para acompañar el cuidado diario con ingredientes nobles y conocidos.

Te durará en perfecto estado unos 6 meses si agregas vitamina E.

Si eres vegan@ puedes reemplazar la cera de abejas por cera candelilla o cera carnauba.

Son un poco más dudas así que baja un poco la cantidad.

Nos vemos mañana en el  
3er día del desafío para  
continuar profundizando...



MAMI  
AYURVEDA  
PEDIATRÍA

