

NOMBRE: Taller de Introducción al Masaje Infantil

CAPÍTULO 1: Introducción al masaje Infantil

El portal www.parabebes.com, web dirigida a los padres, en conjunto con la Asociación Española de Masaje Infantil, les presentan este Taller de Introducción al Masaje Infantil orientado a todos aquellos padres y madres que deseen conocer los beneficios del masaje en los bebés e iniciarse en su aplicación.

www.parabebes.com es un portal de clasificados gratuitos que ofrece la posibilidad tanto de publicar como de buscar anuncios de productos y servicios relacionados con bebés, niños y embarazo: Tiendas, guarderías, productos infantiles, ludotecas, salud y maternidad, entre otras. Es un servicio gratuito para toda España y Latinoamérica. Además cuenta con un blog, sección de fotos de bebés, nombres y un foro para que los padres intercambien experiencias.



La Asociación Española de Masaje Infantil - AEMI, forma parte de la Asociación Internacional de Masaje Infantil – IAIM, que en estos momentos cuenta con 46 países adheridos, compartiendo el mismo programa y los mismos objetivos: Divulgar el Masaje Infantil o Tacto Nutridor, mediante cursos, conferencias y estudios, para que todos los bebés, junto con sus padres/madres y cuidadores, sean valorados en todo el mundo. Somos una asociación que conlleva cariño, atención, escucha, apoyo, relación, comunicación y respeto. También una ética profesional basada en el soporte mutuo.

La información sobre Masaje Infantil, actitudes de los adultos, beneficios, así como la descripción de los movimientos del masaje, que se encuentran en estas páginas, se basa principalmente en los contenidos del programa elaborado por Vimala Schneider McClure, llevado a cabo por IAIM, y todas las asociaciones adheridas. Más información: www.masajeinfantil.es

Bibliografía:

Masaje Infantil. Guía práctica para el padre y la madre.
Vimala Schneider
Ed.Medici, 2002

Masaje Para Bebés
Una guía paso a paso para lograr su bienestar
M. Simón, M. Sánchez, Q. Elizalde
Ed. Parramón, 2008

Tocar es vivir

La necesidad de afecto en un mundo impersonal

María Caplan

La Llave, 2004

El apego del niño a sus cuidadores

J. Cantón Duarte

M.R. Cortés Arboleda

Alianza, 2000 2003

¿Qué es y por qué es importante?

El masaje infantil es una antigua tradición en muchas culturas de todo el mundo, transmitida generalmente de madres a hijas, que se ha redescubierto en la actualidad. Muchos estudios constatan hoy su importancia

No es una terapia, o una simple técnica, es ante todo una forma privilegiada de comunicación entre padres e hijos. La mirada, la voz, la sonrisa, los juegos... y tus manos, transmiten directamente todos tus sentimientos. El tacto es el primer lenguaje y la forma más directa de comunicación, para los bebés.

En los primeros años se desarrollan muchos sistemas importantes en el cerebro, especialmente los implicados en la gestión de nuestra vida emocional. La primera infancia es la base de la salud física y psíquica, por eso es fundamental ocuparse atentamente de los bebés.



Actualmente, la mayoría de los padres y madres están sujetos a unos horarios laborales y a otras obligaciones, que dificultan dedicar a los niños el tiempo y la atención que requieren, olvidando en muchas ocasiones que también merecen disfrutar de los maravillosos momentos que los hijos ofrecen a medida que van creciendo.

La aplicación del masaje es una práctica tan sencilla que podremos ajustarla fácilmente a nuestra forma de vivir. Para el bebé supone compartir un rato de especial unión con el adulto; y para el que da el masaje, resulta una experiencia no menos gratificante, al recibir el regalo de su sonrisa, sus sonidos, su pataleo... todo su cuerpo expresa su bienestar. Es un tiempo de máxima calidad para los dos, en el que ambos salen altamente beneficiados.

El tacto nutridor

El tacto es el primer sentido que se desarrolla, cuyo medio de expresión es la piel, el órgano más grande del cuerpo. La estimulación táctil constituye el primer lenguaje. Mediante el contacto físico podemos comunicar al bebé nuestros sentimientos y recibir los que él nos transmite, iniciándose, en este intercambio, los lazos afectivos que irán entrelazándose en el tiempo, dando seguridad al bebé para crecer, y a su padre/madre confianza en ellos mismos para atenderle. Por el tacto el bebé se ubica en su esquema corporal, sintiéndose a través de su piel, y si esta sensación de él mismo la percibe con amor y respeto, le ayudará a aceptarse con agrado, fomentando así su autoestima. A través del tacto el bebé puede sentirse amado, escuchado y recibir el soporte y la contención que necesita.

El contacto piel a piel hace que los padres/madres se sientan más unidos al bebé, lo cual, además de aumentar sus deseos y capacidad para cuidarle, facilitará que entiendan mejor sus expresiones no verbales, incluido su llanto y los variables estados de ánimo, debidos a la inmadurez de su sistema nervioso.

Durante el embarazo el bebé se siente totalmente contenido en el interior de su mamá, de manera constante su piel es estimulada por los movimientos rítmicos del líquido amniótico en el que se encuentra. El tacto en forma de armonioso abrazo, ha sido su

referencia durante el desarrollo y le acompaña en el camino hasta llegar al exterior. Cuando llega al mundo, tan grande y desconocido para él, puede sentirse perdido y asustado. La cálida bienvenida de las manos y el pecho amorosos de su mamá le hará sentirse seguro y feliz, de esa forma recibe calma y seguridad.

En los primeros días, muchos bebés no aceptan los movimientos de masaje, o lo hacen durante muy poco tiempo, pero sí les suele gustar sentir nuestras manos quietas, escuchando, sintiendo y cubriendo sus necesidades, y ofreciendo calma y seguridad mientras van aceptando su nueva situación.

Acarreo

Los seres humanos pertenecemos a una especie de acarreo, es decir, que nuestros bebés necesitan ser llevados en brazos, en estrecho contacto con nuestro cuerpo, del que recibirán calor, soporte, contención y la estimulación necesaria para desarrollarse adecuadamente. Por ello, los bebés reclaman el contacto, es una necesidad vital, y por esa misma razón no debemos pensar que los malcriamos cuando los tenemos en brazos, sino que estamos cubriendo un aspecto primordial para su desarrollo.

Con la carencia de contacto, el bebé experimenta una sensación de vacío y ansiedad, a veces guardada en lo más profundo, que se puede mantener durante toda la vida y crear estados de dependencia en las relaciones afectivas en la edad adulta.

Autonomía, libertad e independencia

Cuando el bebé es muy pequeño, necesita sentir el contacto de sus padres casi en todo momento, a medida que vaya creciendo en esa seguridad, irá adquiriendo y descubriendo diferentes recursos y posibilidades, que llenarán su mundo de experiencias y nuevos descubrimientos; con sus primeros desplazamientos experimentará el principio de su autonomía y pasará más tiempo sin reclamar estar en brazos. Luego, se pondrá en pie, empezará a andar, a correr y aunque seguirá necesitando nuestro cariño, su círculo se irá ensanchando cada vez más: irá al colegio, tendrá amigos, más tarde su pareja y después quizás sus propios hijos. Pero este trayecto hacia la libertad y la independencia, estará sostenido principalmente por la seguridad del contacto experimentada en las primeras etapas de su vida.

El masaje nos ayudará a enriquecer las experiencias sensoriales del bebé mientras va creciendo. La diversidad y riqueza de sensaciones que proporciona, el contacto con la mirada, la voz y la sonrisa de mamá o papá acompañando la secuencia, la adaptación a las diferentes etapas del bebé, unidos al amor y respeto a que todo ello invita, nos proporciona una manera sencilla y profunda de mantenernos cerca durante la infancia, la adolescencia y seguramente durante muchos años más.

CAPÍTULO 2: Actitudes del adulto

Observación

Lo primero que tenemos que intentar es estar atentos a las expresiones y reacciones del bebé, sólo así podremos satisfacer sus demandas. El masaje nos ayudará en esa observación, porque permite mirar al bebé en estos momentos de exclusividad que le dedicamos, olvidándonos unos instantes del resto de ocupaciones, compartiendo con nuestro hijo o hija esos valiosos momentos que nos proporciona la relación y la comunicación entre ambos.



Antes de empezar el masaje, observaremos al bebé para ver cuál es su estado de ánimo. Si está cansado, tiene sueño, o hambre, no será el mejor momento para establecer este espacio de relación e intercambio, que propone el masaje. El mejor momento es cuando el bebé está tranquilo, cuando sonríe y busca interacción, a este estado se le llama “alerta tranquila”. Entonces, mirándole a los ojos y con un suave contacto le pediremos permiso para empezar, y esperaremos observando lo que nos dice el bebé. Aunque las primeras veces no veamos una respuesta clara, pronto seremos capaces de interpretar sus muestras de alegría, o si es que no le interesa el masaje en ese momento. Si el bebé está dispuesto nos mirará con atención y nos responderá con sonrisas, sonidos, relajado y con cierta actividad al mismo tiempo; en este caso podemos empezar el masaje, despacio, como si con nuestras manos tratáramos de escuchar qué expresa y cómo es el cuerpo del bebé.

Puede ser que, aunque al principio se muestre interesado, en unos minutos nos dé signos de inquietud, es una señal de que su estado está cambiando y puede estar entrando en el llamado estado de “alerta activa”. El bebé está despierto y activo, pero indicando que los estímulos que está recibiendo están llegando a su umbral de tolerancia. En este caso, podemos cambiar de ubicación, ir más despacio, dejar nuestras manos quietas reposando, o hacer una pausa. Si sigue sin mostrar interés por el masaje, lo dejaremos para otro momento, de lo contrario podríamos llevar al bebé hacia una sobreestimulación y llanto y dejar en él la sensación de que no le estamos escuchando, o que no respetamos sus necesidades.

Escucha y respeto

Lo maravilloso del tacto es que transmite sensaciones del uno hacia el otro y aunque en un principio es el adulto quien propone e inicia la secuencia de movimientos, ésta puede ir modulándose dependiendo de las respuestas y propuestas del bebé, de su interacción, de cómo nos mira, cómo parlotea. A veces interviene con sus manos, que tratando de seguir a las nuestras, parece querer guiarlas, sujetarlas, saborearlas. Esta es una verdadera interacción, donde el adulto, dejándose llevar, puede entrar en el universo del bebé y durante unos momentos ver el mundo desde otra perspectiva, relajarse y, por qué no, aprender del bebé.

Esta actitud de escucha por parte del adulto indica al bebé que se le tiene en cuenta, se le comprende y se le respeta. Éste puede ser el inicio de una relación de confianza que se irá manteniendo y reforzando con el masaje y ampliándose a otras situaciones, en que la escucha de sus propuestas puede ayudarnos para una mejor relación y entendimiento mutuo.

Atender el llanto

Saber escuchar nos ayudará también en los momentos de llanto del bebé. Los bebés pueden llorar por muchas razones. Las que menos angustian son las que asociamos con una causa directa: tiene hambre, necesita un cambio de pañal, quiere estar en brazos, o tiene sueño. Pero hay otro llanto que a veces no se entiende, y éste sí que suele angustiar, porque no encontramos la forma de calmar al bebé y nos sentimos impotentes.

Es en estos casos cuando la actitud de escucha nos puede ayudar. Tratamos de relajarnos un poco, respiramos profundamente y mostramos al bebé con nuestro contacto y contención, que le estamos escuchando, acompañando y sobre todo, no tenemos que transmitirle que lo único que queremos es que deje de llorar. Podemos mirarle a los ojos, y con voz y movimientos tranquilos, mostrarle que estamos dispuestos a permitir que exprese todo lo que necesite. También podemos entonar con voz suave, una melodía tranquila, quizás esa que sabemos que le gusta y le calma. Los bebés también acumulan estrés por exceso de estímulos, o por emociones que captan del ambiente. Llorar puede ser uno de los pocos recursos de que disponen para liberarlo.

Cuando el bebé siente unos brazos tranquilos que le acogen y que le dan permiso para expresarse, poco a poco se irá calmando, las lágrimas se habrán llevado su malestar y posiblemente dormirá más relajado, con la satisfacción de que su demanda ha sido satisfecha.

Cuando escuchamos “de verdad” a nuestros hijos, calmamos sus necesidades psicológicas. El mensaje subyacente sería: “Eres digno de respeto. Está bien que seas como eres”. El niño hace suyo el mensaje y todo su cuerpo se relaja. El corazón del niño se halla lleno de amor y a medida que vaya creciendo, buscará oportunidades para compartir ese amor con otros ¿Cómo lo logrará? Siguiendo el modelo que le ha sido dado. Se entregará a los demás como usted se ha entregado a él. ¡Qué ciclo tan maravilloso y saludable!

Vimala Schneider Mc.Clure
“Masaje Infantil,
Guía práctica para la madre y el padre”

CAPÍTULO 3: Beneficios del masaje infantil

Para el bebé

- Fortalece su sistema inmunológico.
- Beneficia al sistema digestivo. Ayuda a calmar los cólicos.
- Contribuye a desarrollar el sistema respiratorio, Equilibra los niveles de oxígeno.
- Favorece el sistema circulatorio.
- Potencia el desarrollo de su sistema neurológico. Facilita el proceso de mielinización.
- Favorece el sistema endocrino. Reduce las hormonas causantes del estrés.
- Beneficia al sistema muscular. El masaje tiene un efecto relajante y tonificante de la musculatura.
- Les enseña a relajarse. Facilita un sueño más largo y de mejor calidad.
- Les ayuda a conocer su propio cuerpo. Facilita la integración del esquema corporal.
- Contribuye a aumentar su autoestima.
- Proporciona seguridad.
- Estrecha los vínculos positivos.
- Fomenta la comunicación con el exterior.
- Le ayuda a liberar las tensiones, tanto físicas como emocionales
- Facilita la expresión de sus sentimientos ofreciéndole soporte y contención

Para quien da el masaje

- Proporciona una excelente forma de comunicarse con el bebé. Permite detectar y responder eficazmente a los mensajes no verbales del bebé. Fomenta la interacción.
- Refuerza el instinto y la intuición.
- Otorga autoconfianza y eleva la autoestima.
- Concede un valioso tiempo centrado en sus hijos.
- Compensa las ausencias de los padres y disminuye los inconvenientes de estar separados.
- Ayuda a relajarse.
- Representa un espacio y un tiempo de diversión muy positivos.
- Incrementa las habilidades para ayudar a sus hijos en el futuro.
- Favorece la consolidación de lazos familiares. Estrecha los vínculos positivos.

Especial papás

El masaje es una excelente forma de acercamiento y de comunicación que permite crear un espacio propio de interacción también con el papá, que a veces puede sentirse un tanto excluido, por la intensa dependencia natural mamá/bebé

El padre transmitirá seguridad y bienestar al pequeño, y él saldrá reforzado de la especial relación que les une, ganará en autoconfianza al ver la respuesta de su hijo.

Frenos, como el miedo a hacer daño al bebé con sus grandes manos, a su fuerza, o a no “saber hacer”, se desvanecen con la práctica diaria de estar en contacto con el pequeño: cogerle en brazos, acunarlo, bañarle, cambiar sus pañales... y hacerle masaje.

Ambos saldréis muy beneficiados de una relación estrecha, basada en la comunicación y el respeto, lo que además fortalecerá directamente las bases de la relación familiar.

©copyright texto AEMI



CAPÍTULO 4: Para empezar

- **Prepara todo lo necesario**
Ten a mano todo lo necesario para dar el masaje: aceite, toalla, muda... Acondiciona la habitación para estar cómodos: temperatura, luz suave, cojines, música... No interrumpas la sesión por causas externas
- **Desconecta**
Por un rato olvídate de teléfono, cocina, lavadoras...
Deja para otro momento pensamientos y preocupaciones, Tú y tu bebé vais a pasar juntos un tiempo muy especial.
- **Un poco de relajación**
Tus manos hablan por ti
Libera tensiones, te dispones a dar lo mejor de ti
Dedícale ese tiempo con tranquilidad.



- **Despójate de joyas, reloj...**
- **Unta las manos con aceite**
Hasta que notes tus manos suaves y muéstralas al bebé
- **No te olvides de pedirle permiso para empezar**
- **Espera, observa y escucha**
- **Acepta su respuesta**

Extracto de la técnica de masaje infantil

Asociación Internacional de Masaje Infantil (IAIM) Vimala McClure.



Secuencia de movimientos

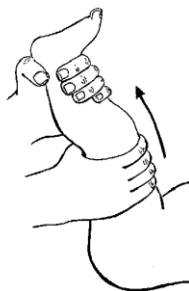
Es conveniente que la secuencia de movimientos de masaje siga un orden ascendente, desde las extremidades inferiores hacia la cabeza. Se aconseja comenzar el masaje del bebé por las piernas y pies, ya que son las partes menos vulnerables de su cuerpo. Al mismo tiempo, resulta una de las zonas preferidas por los pequeños.

No pretendáis aprender todos los pasos de una vez. Empezad por una zona, luego añadid otra. Poco a poco, el bebé se acostumbrará al masaje, y tú podrás ir perfeccionando la técnica en la práctica diaria. Cuanto más uséis el sentido del tacto, más vais a desarrollarlo.

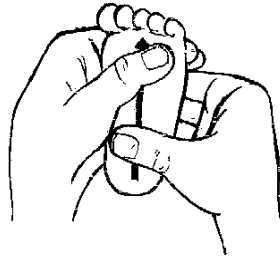
Piernas y pies

Aplicale el masaje primero en una pierna y luego en la otra.

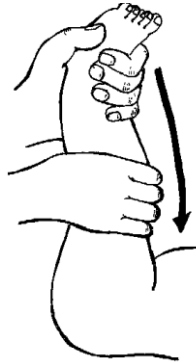
Vaciado hindú. Con una mano sujétale el tobillo. La otra amóldala a su pierna y deslízala hacia el tobillo. Una vez por la parte interna de la pierna, y la siguiente, por la parte externa.



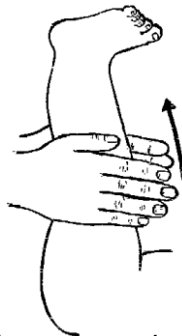
Pulgar tras pulgar. Desliza tus pulgares por la planta de su pie, desde el talón a la base de los dedos.



Vaciado sueco. Del tobillo a la cadera, con una mano y luego la otra. Una mano por la parte interna de la pierna, y la otra por la parte externa.

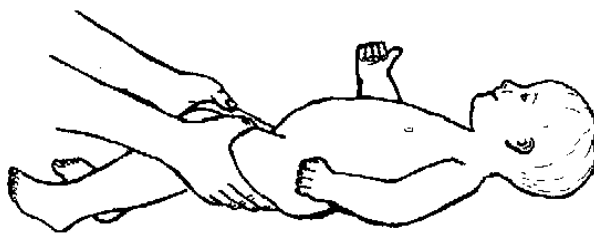


Rodamientos. Con las dos manos, desde la cadera hasta el pie.



© Copyright de los dibujos IAIM

Movimiento integrador. Con las dos manos simultáneamente, realiza un barrido desde la cadera y bajo las nalgas, hasta los pies.



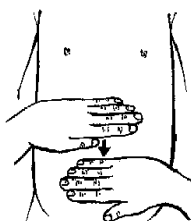
© Copyright de los dibujos IAIM
© copyright texto AEMI

CAPÍTULO 5

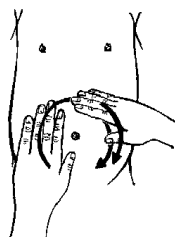
VIENTRE

Manos que reposan. Esta posición indica que vas a iniciar el masaje en esa zona. Ayuda a la toma de contacto. Sitúa tus manos quietas, con calidez, sobre el vientre del niño, sin dar peso.

Oleadas. Con una mano plana amoldada al vientre del bebé, deslízala desde el ombligo hacia la parte baja del vientre; una mano después de la otra, a modo de olas o molino de agua.



Sol y Luna. Con la mano izquierda da vueltas en la dirección de las agujas del reloj, sin levantar el contacto, es el sol. Cuando la izquierda llega a las 6 horas, la mano derecha dibuja una luna, de las 8 a las 6 horas, siempre en la misma dirección del reloj.



CÓLICOS

1. **Manos que reposan en el vientre.** Da calidez y confianza al bebé, cuando notemos que su vientre está distendido pasaremos al siguiente movimiento.
2. **Oleadas.** Repetir este movimiento 6 veces.
3. **Rodillas sobre el vientre.** Doblar las rodillas del bebé suavemente hacia el vientre (sin juntarlas si el bebé aún no gatea). Mantener esta posición durante 5 segundos.
4. **Toques de relajación.** Balanceo suave de las caderas y deslizamiento de nuestras manos relajadas por ambas piernas hasta llegar a los pies.
5. **Sol y Luna.** Repetir este movimiento 6 veces.



6. Rodillas sobre el vientre. Ídem paso 3

7. Toques de relajación. Ídem paso 4

Repetir toda la secuencia en este orden (pasos 1 al 7) 3 ó 4 veces, en 2 o 3 ocasiones durante el día (pueden aprovecharse los momentos de cambio de pañal).

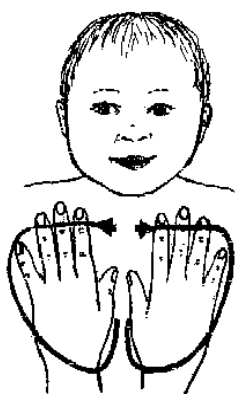
© Copyright de los dibujos IAIM
© copyright texto AEMI

CAPÍTULO 6

PECHO

Manos que reposan. Indica que vas a iniciar el masaje en esta zona. Coloca tus manos sobre el pecho del niño, quietas, sin dar peso.

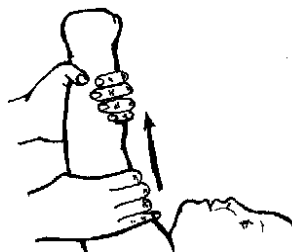
Abrir libro y Corazón. Abrir las manos hacia ambos lados de la caja torácica, dibujando un corazón y juntando en el esternón; subir y volver a abrir.



Movimiento integrador. Desliza tus manos por su pecho, abdomen, piernas y pies, integrando todas las zonas masajeadas.

BRAZOS Y MANOS

Vaciado hindú. Como el vaciado hindú de la pierna, pero del hombro a la muñeca/mano.



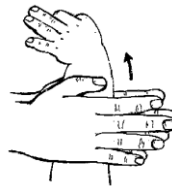
Estirando de un hilo. Abre la mano del bebé con tus pulgares. Realiza un rodamiento en cada uno de sus dedos, y alarga el movimiento en el aire, como si estiraras suavemente de un hilo imaginario.



Vaciado sueco. Desde la muñeca al hombro.



Rodamientos. Desde el hombro hasta la mano. (Movimiento igual que el de la pierna).



Movimiento integrador. Desliza tus manos por sus brazos, manos, pecho, abdomen, piernas y pies.



CAPÍTULO 7

CARA

Abrir un libro sobre la frente. Con tus pulgares o toda la mano sobre su frente. Abrir hacia los lados. Evita tapar la visión del bebé, en especial hasta los 7-9 meses.



Deslizar pulgares sobre las cejas. Del centro hacia fuera.



Relajación de la mandíbula. Con las yemas de los dedos, ambas manos simultáneamente, dibuja pequeños círculos masajeando las mejillas y unión de las mandíbulas, hacia las orejas. Desliza a continuación los dedos por la parte superior-externa de las orejas, bajando por detrás de ellas hacia la barbilla.

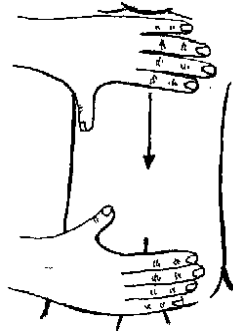


© Copyright de los dibujos IAIM

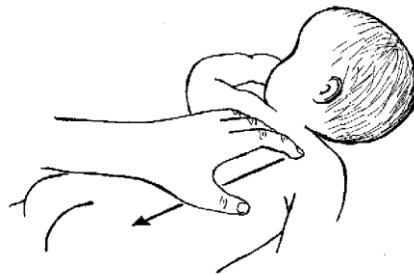
ESPALDA

Manos que reposan. Una al lado de la otra cubriendo la espalda del niño/a.

Barrido. Amolda tu mano derecha, o la dominante, y deslízala por su espalda, desde el cuello hacia el culito. Mientras, la otra mano se mantiene fija en las nalgas del pequeño.



Peinado. Con todos los dedos de tu mano abiertos, a modo de peine, desciende por la espalda hasta las nalgas. Ampliar el movimiento hasta los pies. Realizarlo cada vez más despacio, hasta acabar como si pasaras una suave pluma, integrando desde la cabeza hasta los pies.



© Copyright de los dibujos IAIM

La información que aparece en estas páginas es una Introducción al Masaje Infantil. Para más información puedes contactar con nosotros a través de la web.

www.masajeinfantil.es