

# MASAJES

## ¿PARA QUÉ?

El masaje es una oportunidad maravillosa de conectarte física y emocionalmente con tu niña o niño. Tu contacto, tu mirada y tu voz, le relaja, le hace saber que le quieres y crea un lenguaje sin palabras entre ustedes.

## MATERIAL

- Tiempo
- Un espacio tranquilo
- Una superficie limpia
- Crema o aceite para bebé

## ¿CÓMO SE HACE?

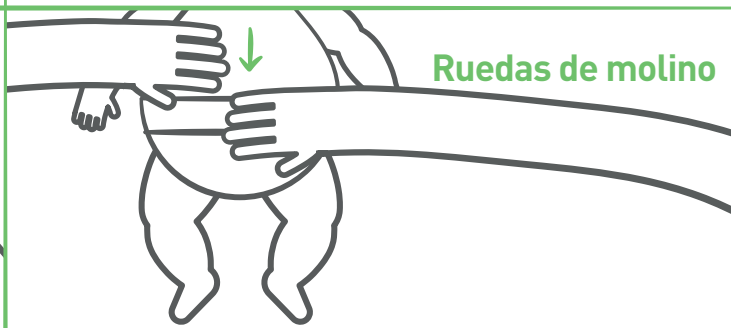
1. Busca un momento en el que puedan pasar un rato a solas
2. Busca un espacio en el que no les molesten y no haya ruido
3. Respira unos minutos y relaja el cuerpo, prepara tu mente y tu corazón para estar en cuerpo y alma con tu niña o niño
4. Pídele permiso de hacerle masaje, avísale que vas a tocarle con suavidad para relajar los músculos. Puedes decirle algo como “¿me dejas hacerte un masaje?, voy a poner mis manos sobre tu pecho (y colocas las manos), voy a moverlas suavemente en el sentido de las manecillas del reloj (y lo haces), ahora voy a tomar un brazo y hacerle molinillo (tomas el brazo)”, este lenguaje le hace saber y anticipar lo que va a sentir
5. Consulta la tabla de ejercicios sugeridos, no tienes que hacer todos en la misma sesión. Tampoco tienes que ser masajista profesional. Lo importante es aprovechar esta sesión para conectarte con tu bebé y ayudarlo a conocer y despertar las sensaciones de su cuerpo

## Ejercicios sugeridos

Molinito a cada dedo



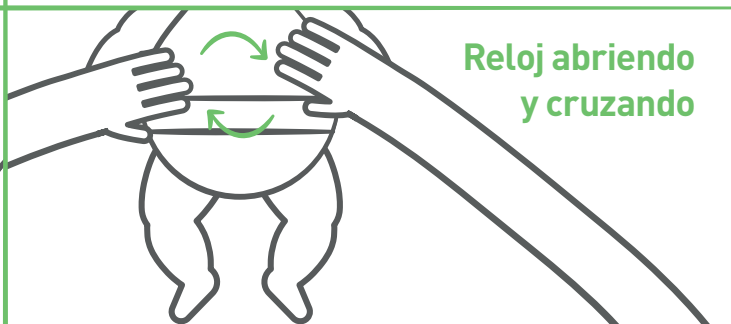
Ruedas de molino



Ordeñado de pierna



Reloj abriendo y cruzando



Círculos alrededor del tobillo



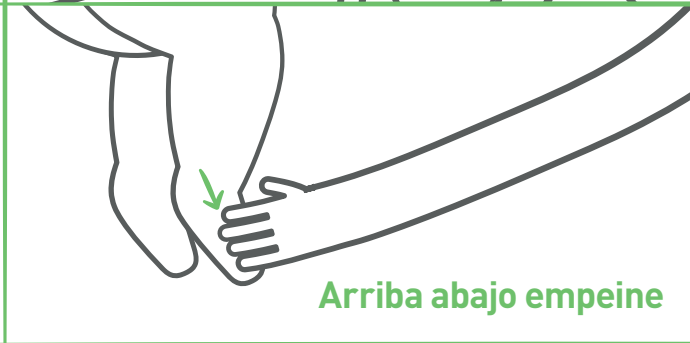
Ordeñar brazo



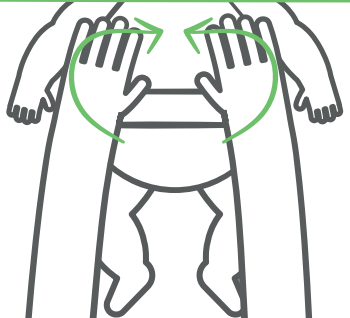

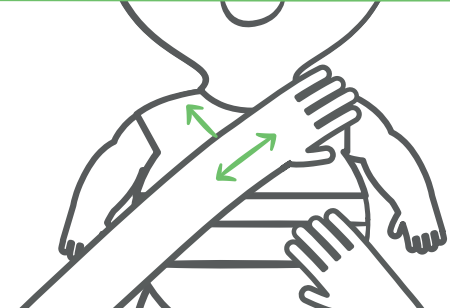

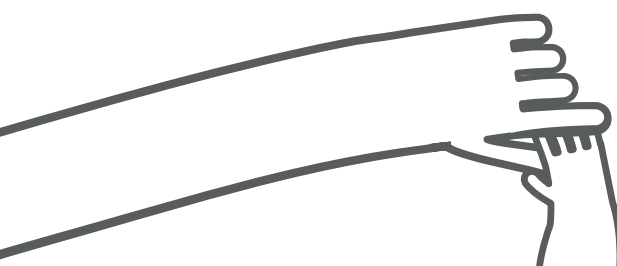
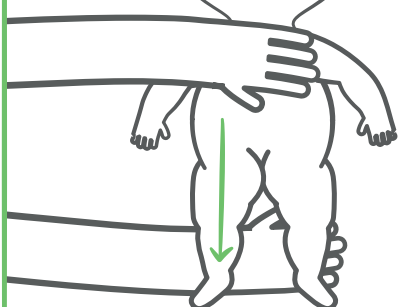
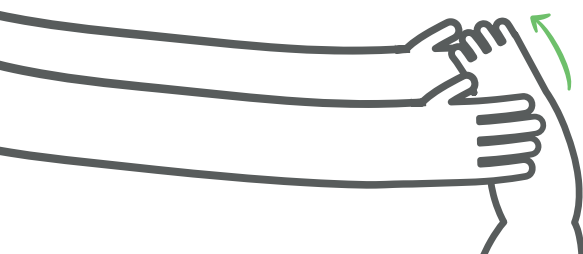
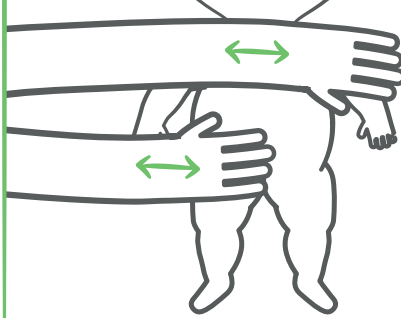
Círculos alrededor muñeca



Arriba abajo empeine



## Ejercicios sugeridos

 <p>Círculos hacia adentro</p>	 <p>Abriendo palmas sobre frente</p>
 <p>Abriendo y cruzando</p>	 <p>Masaje a la nariz</p>
 <p>Molinito a cada dedo</p>	 <p>Barrido de cuello a pies</p>
 <p>Sándwich de mano</p>	 <p>Barrido de izquierda a derecha</p>