

# *13. Material para entregar a las familias en las sesiones*

*“Entrégate a tu hijo y la necesidad material será mínima.”*



Como es de tu conocimiento, el Manual de Educadores de IAIM está protegido por las leyes reguladoras de los derechos de autor (copyright). Sin embargo, las siguientes páginas de esta sección del Manual, tienen autorización para ser copiadas y entregadas en los cursos para padres y bebés, porque contienen información que consideramos útil para ellos.

*Movimientos del Masaje Infantil de IAIM*

*Estiramientos Suaves*

*Masaje para aliviar cólicos y gases*

*Cuadro de los Estados de Comportamiento*

*Aceites*

*Sugerencias para niños en diferentes etapas de crecimiento*

*Escuchando a los bebés*

# *Movimientos del Masaje Infantil de IAIM*



**Educador - Instructor:**

**Asociación Internacional de Masaje Infantil**

*\*\*\*Estas páginas pueden ser fotocopiadas y distribuidas a los padres como material de clase\*\*\**

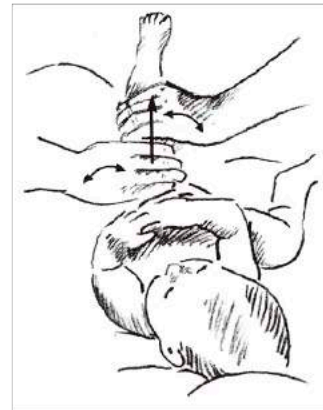
# Piernas y pies

## 1. MANOS QUE REPOSAN

## 2. VACIADO HINDÚ



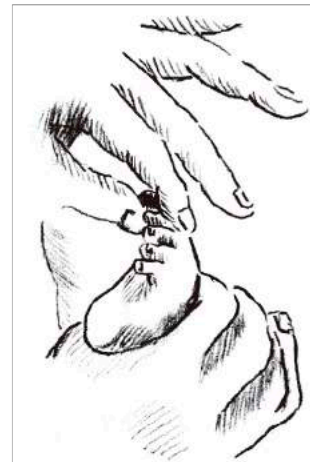
## 3. ABRAZAR Y DESLIZAR



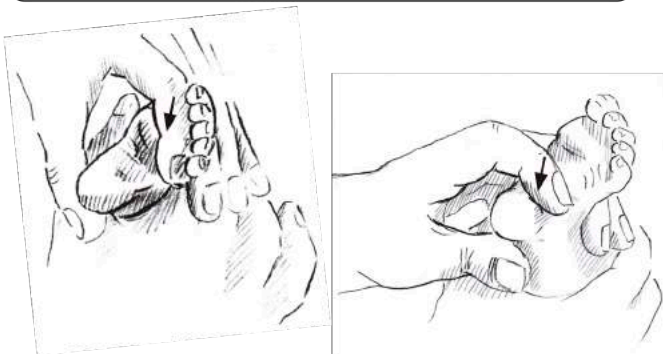
## 4. PULGAR TRAS PULGAR



## 5. RODAMIENTO EN LOS DEDOS



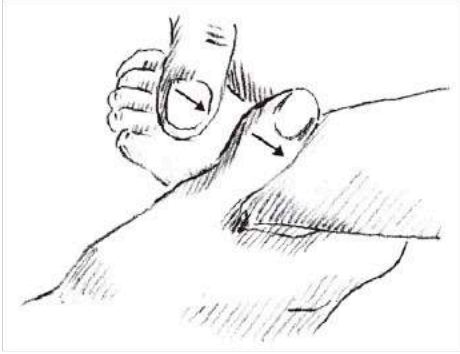
## 6. ALMOHADILLAS DEL PIE



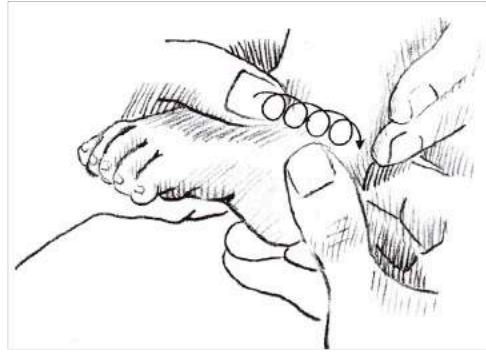
## 7. PRESIÓN CON LOS PULGARES



## 8. PARTE SUPERIOR DEL PIE



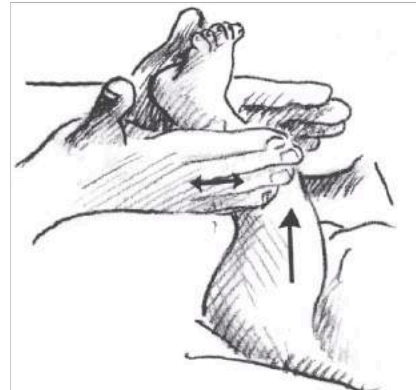
## 9. CÍRCULOS EN EL TOBILLO



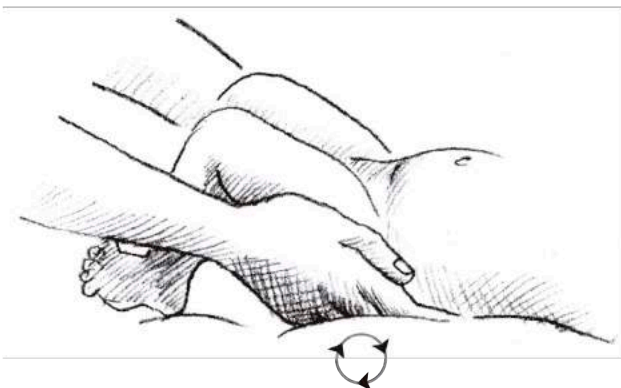
## 10. VACIADO SUECO



## 11. RODAMIENTOS



## 12. RELAJAR LAS NALGAS



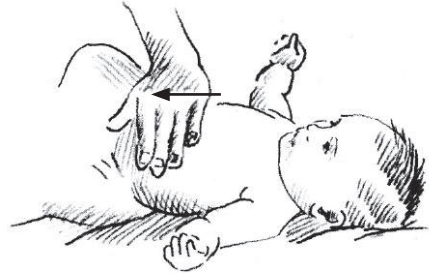
## 13. INTEGRACIÓN

Deslizar ambas manos realizando un barrido desde las nalgas hasta los pies.

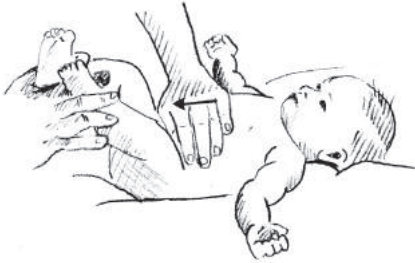
# Abdomen

## 1. MANOS QUE REPOSAN

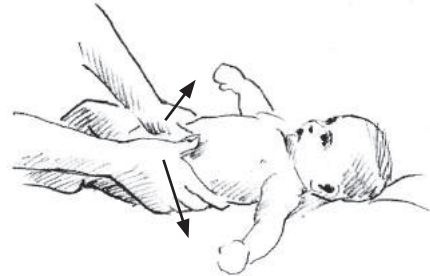
## 2. RUEDA HIDRÁULICA A



## 3. RUEDA HIDRÁULICA B



## 4. ABRIR UN LIBRO



## 5. SOL Y LUNA



## 6. YO TE QUIERO

“Yoooo”



## 7. CAMINANDO



“Teee”



“Quieero”

# Pecho

## 1. MANOS QUE REPOSAN

## 2. ABRIR UN LIBRO



## 3. MARIPOSA

## 4. INTEGRACIÓN



Deslizar ambas manos desde el pecho al abdomen y continuar hasta los pies.



# Brazos y manos

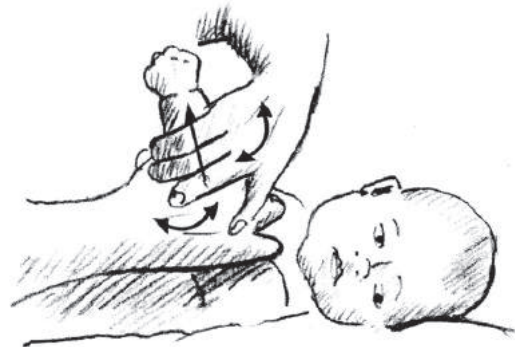
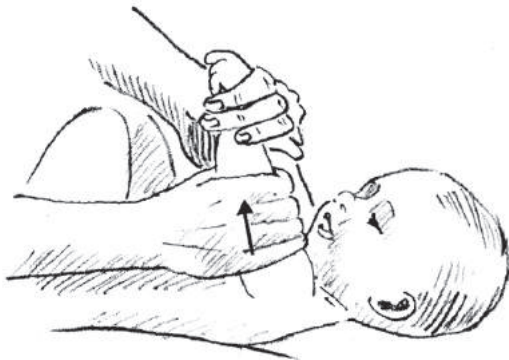
## 1. MANOS QUE REPOSAN

## 2. AXILAS



## 3. VACIADO HINDÚ

## 4. ABRAZAR Y DESLIZAR



## 5. PALMA DE LA MANO Y RODAMIENTO DE LOS DEDOS

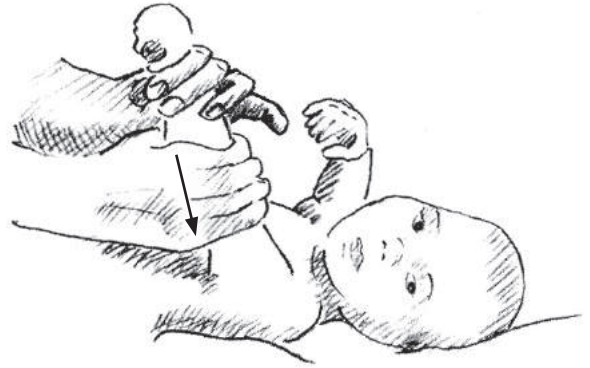
## 6. DORSO DE LA MANO



### 7. CÍRCULOS EN LA MUÑECA



### 8. VACIADO SUECO



### 9. RODAMIENTOS



### 10. INTEGRACIÓN

Deslizar ambas manos desde los hombros, el abdomen, las piernas y los pies en un movimiento continuo para integrar todo el cuerpo.

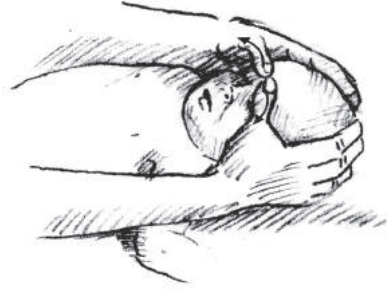


# Cara

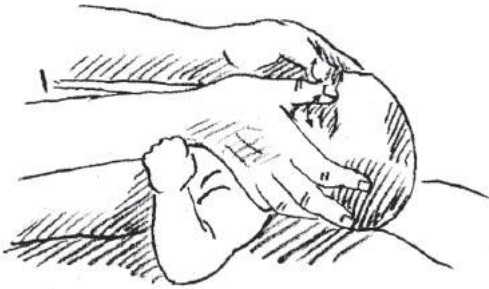
## 1. ABRIR UN LIBRO



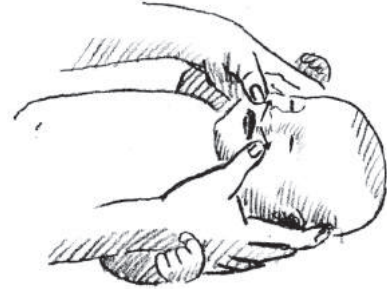
## 2. SOBRE LAS CEJAS



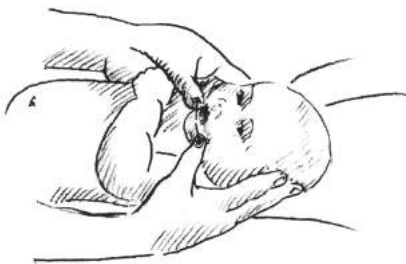
## 3. HACIA EL PUENTE NASAL, BAJO LOS PÓMULOS



## 4A. SONRISA ENCIMA DEL LABIO SUPERIOR



## 4B. SONRISA DEBAJO DEL LABIO INFERIOR



## 5. CIRCULOS EN LA MANDIBULA



## 6. DETRÁS DE LAS OREJAS, DEBAJO DE LA BARBILLA



# Espalda

## 1. MANOS QUE REPOSAN

## 2. VAIVÉN



## 3. BARRIDO DESDE EL CUELLO HASTA LAS NALGAS

## 4. BARRIDO DESDE EL CUELLO HASTA LOS PIES



## 5. CÍRCULOS EN LA ESPALDA

## 6. PEINADO



# Estiramientos suaves

Estos movimientos extienden suavemente los brazos y las piernas del bebé, dan un masaje al abdomen, la pelvis y alinean la columna vertebral.

Diviértete con ellos incorporando rimas y juegos.

## 1. Brazos Cruzados

Cruzar tres veces los brazos del bebé a la altura del pecho, alternando el brazo que está arriba y abajo. Después, estirar suavemente los brazos hacia los lados.

El ritmo consiste en: cruzar-cruzar-cruzar-abrir.  
Repetir.

## 2. Brazos y piernas cruzados

Sostener un brazo del bebé por la muñeca y la pierna opuesta por el tobillo. Bajar el brazo hasta la caja torácica y subir el pie hasta el hombro (permitiendo que la rodilla se flexione). Cruzar la pierna y el brazo de forma que éste quede por fuera de la pierna, luego cruzar otra vez de manera que el brazo se sitúe por debajo de la pierna. Luego estirar ambos en sentidos opuestos.

El ritmo consiste en: cruzar-cruzar-cruzar-abrir.  
Repetir con el brazo y la pierna contrarios.

## 3. Piernas cruzadas

Cruzar tres veces las piernas por encima del abdomen, alternando la pierna que está encima y la que está debajo. Luego estirarlas suavemente, hacia ti.

El ritmo consiste en: cruzar-cruzar-cruzar-estirar.  
Repetir.

## 4. Arriba y abajo

Presionar las rodillas juntas hacia el abdomen, luego estirarlas hacia ti. Si el bebé se resiste al estiramiento de las piernas, balancearlas suavemente y animarle a relajarse. Repetir varias veces.

## 5. Bicicleta

Presionar suavemente las rodillas hacia el abdomen, una después de la otra, luego estirarlas balanceándolas suavemente para que se relajen.

El ritmo consiste en: presionar-presionar-presionar-estirar. Repetir.

# Masaje para aliviar cólicos y gases

Esta secuencia de masaje puede utilizarse cuando existan problemas como: dolor abdominal, gases, estreñimiento o cólicos. Repetir 3 veces esta serie de movimientos, 2-3 veces al día, por lo menos durante dos semanas.

Otras alternativas que también pueden ayudar son: manos que reposan, toques de relajación, y contención.

## 1. Manos que reposan

Comenzar realizando varias respiraciones profundas para relajarse. Colocar las manos sobre el abdomen del bebé.

## 2. Rueda Hidráulica parte A

Realizar el movimiento 6 veces con cada mano, alternándolas desde la caja torácica hacia las piernas.



*Rueda Hidráulica parte A*

## 3. Rodillas hacia Arriba

Colocar las rodillas juntas y presionarlas suavemente hacia el abdomen. Mantener la posición contando lentamente hasta 6.

## 4. Toques de Relajación

Utilizar la voz, el tacto y realizar rítmicamente toques y balanceos para ayudar a relajar al bebé.

## 5. Sol y luna

Realizar el movimiento 6 veces. Una mano dibuja un círculo completo en el sentido de las agujas del reloj. La otra dibuja medio círculo (aproximadamente desde las 10 a las 5 como en un reloj).



*Sol y luna*

## 6. Rodillas hacia arriba

Colocar las rodillas juntas y presionarlas suavemente hacia el abdomen. Mantener la posición contando lentamente hasta 6.

## 7. Toques de Relajación

Utilizar la voz, el tacto y realizar rítmicamente toques y balanceos para ayudar a relajar al bebé.

# Cuadro de los Estados de Comportamiento

Los padres tienen la importante función de ayudar al bebé a regular los estados de sueño y de vigilia (despierto). A medida que el bebé crece, notarán que pasará por estos estados más fácilmente. El entorno que rodea al bebé podrá también determinar la manera de regular los estados de comportamiento. De acuerdo con su temperamento cada bebé pasará gradualmente de un estado a otro y mantendrá el estado de alerta tranquilo o sueño, durante un período de tiempo. En cambio otro bebé, puede necesitar más ayuda para pasar de un estado a otro.

## Estados en que el bebe está despierto

### ALERTA TRANQUILO

- La cara muestra ojos brillantes y receptivos
- Focaliza la atención en su entorno
- Movimientos tranquilos y relajados
- La respiración es regular
- El bebé expresa interés y concentración
- Podría ignorar la sobre-estimulación para mantener el estado de alerta tranquilo

El bebé aprende y responde mejor en este estado. Es el ideal para realizar el masaje.

### ALERTA ACTIVO/IRRITABLE

- Mayor actividad corporal
- Respiración irregular
- Quejidos
- Dificultad para prestar atención o concentrarse

Este estado a menudo proviene del estado alerta tranquilo y puede ser una señal de sobre-estimulación, aburrimiento o de necesitar un cambio. Cuando el niño obtiene respuesta a sus necesidades, puede volver a un estado más tranquilo.

### LLANTO

- Mucha actividad corporal
- Diferencias en la intensidad y en el tono muestran el significado del llanto
- Muecas con los ojos cerrados
- Se pueden percibir cambios de color en la piel

Este estado necesita la escucha de los padres para parar o cambiar algo que el bebé necesita. El llanto puede ser una descarga emocional que para comprenderlo requiere sensibilidad.

## Estados de sueño

### SUEÑO PROFUNDO (SUEÑO TRANQUILO)

- La respiración del bebé es lenta, profunda y regular
- Ausencia de movimientos oculares
- Inmovilidad general
- Bajo nivel de actividad con sobresaltos muy esporádicos

El bebé utiliza este estado para crecer y desarrollarse.

### SUEÑO LIGERO (SUEÑO ACTIVO)

- La respiración es rápida, irregular o superficial
- Movimientos Oculares Rápidos (MOR-REM)
- Puede abrir los ojos brevemente
- Movimientos de succión, suspiros y sonrisas esporádicos
- Ocasionalmente sobresaltos y sacudidas

En este estado el cerebro del bebé es muy activo, está ocupado en almacenar y organizar experiencias e información.

## Estado de transición

### SOMNOLENCIA

- Los ojos pueden estar entreabiertos, vidriosos o cerrados con parpadeos
- Actividad corporal y respiración variable
- Puede gemir
- Puede tardar en dar las respuestas

En este estado el bebé puede estar tratando de volver a dormirse o intentando despertarse.



# Aceites

La utilización de los aceites constituye un tema complejo, que es todavía objeto de estudio. El tipo de aceite a utilizar depende de muchos factores, como preferencias culturales, tradiciones familiares, tipos de piel, disponibilidad y costo.

## Aceites vegetales

La Asociación Internacional de Masaje Infantil recomienda que se realice el masaje a los bebés con aceites vegetales de alta calidad (preferiblemente de origen orgánico), sin olor y prensados en frío.

El aceite prensado en frío es aquel que se extrae presionando los vegetales, frutos, semillas, frutos secos (nueces y otros) con baja temperatura.

### Algunas ventajas de su uso en masaje infantil

- Contienen ingredientes beneficiosos, por ejemplo: vitaminas y minerales.
- No tiene perfumes añadidos que pueden interferir entre el olor natural de los padres y del bebé (elemento importante en el vínculo).
- Son comestibles.
- Nutren la piel.

### Algunos inconvenientes sobre su uso en masaje infantil

- Con el tiempo se ponen rancios debido a la oxidación. Esto se reconoce por el cambio de olor, por lo que se recomienda oler el aceite antes del masaje.
- La calidad puede variar en función de la cosecha y el método de extracción.

### Sugerencias

- Mantenerlo en un recipiente oscuro y guardarlo en un lugar fresco.
- Para bebés con la piel agrietada, infectada o con eccema es mejor no utilizar aceites en el área afectada.

## Aceites minerales y sintéticos

Los aceites minerales son derivados del petróleo, mientras que los aceites sintéticos se producen en el laboratorio.

### Algunos inconvenientes sobre su uso en masaje infantil

- Dejan la piel resbaladiza y por lo tanto puede ser inseguro al sostener al bebé.
- Dejan la piel grasienta para luego vestir al bebé.
- Muchos aceites minerales y sintéticos tienen habitualmente aromas añadidos que pueden causar sensibilidad.
- Los aceites minerales y sintéticos no tienen valor nutritivo.

## Aceites esenciales

La Asociación Internacional de Masaje Infantil recomienda firmemente evitar el uso de aceites esenciales para la realización del masaje.



# Sugerencias para niños en diferentes etapas de crecimiento

Recordar siempre pedir permiso.

## Gateadores activos

- Tener en cuenta los estados de comportamiento y considerar cuál es el mejor momento (preferiblemente en alerta tranquilo).
- Masajear la parte del cuerpo que al niño le guste más.
- Utilizar canciones o rimas.
- Adaptar el masaje a la posición del niño.
- Sentar al niño en el regazo para que pueda ver lo que ocurre a su alrededor.
- El Masaje debe ser lúdico y divertido.
- Ofrecer peluches y libros de tela para mantener la atención.
- Intentar dar masaje durante el baño.

## Caminadores

- Utilizar movimientos relajantes antes de que el niño se duerma.
- Cambiar el nombre “masaje infantil” por masaje para “niños más grandes”.
- Tener en cuenta que el niño puede rechazar ciertas áreas.
- Utilizar canciones, rimas y juegos durante el masaje.
- Cambiar la manera de pedir permiso ofreciendo la opción de escoger el área donde quiera recibir el masaje, evitando un típico “no” por respuesta.

## Pre-escolares

- Contar historias que involucren su imaginación.
- Hacer masaje con historias de héroes o personajes de ficción.
- Cantar canciones o utilizar rimas.
- Dejar que el niño escoja el área donde quiere recibir el masaje.

## Escolares

- Dejar que el niño cuente una historia mientras recibe el masaje
- El movimiento del masaje debe ser ajustado a las extremidades más largas.
- Relacionar el masaje con sus aficiones e intereses.

## Adolescentes

- Respetar el pudor.
- Dejar que el adolescente escoja la música que escuchará durante el masaje.
- Considerar dar masaje en las manos/ pies o en los hombros mientras ven una película.
- El masaje en los hombros se puede ofrecer como descanso, cuando hacen las tareas escolares.
- Realizar preguntas abiertas para facilitar la comunicación.
- Hacer comentarios positivos para ayudarles a aumentar su auto-estima.

# Escuchando a los bebés

En su artículo, “Escuchando a los bebés”, Vimala McClure escribe:

*‘Imagina que acabas de pasar una experiencia traumática, algo que te ha afectado profundamente. Sientes que estás a punto de llorar y que eres incapaz de relajarte o concentrarte, y acudes a tu pareja o a una amiga en busca de ayuda. Empiezas a hablarle acerca de lo que te ha ocurrido y cómo te sientes.*

*Después de atenderte, durante un momento, esta persona te trata de calmar y te dice: “Vamos, vamos, no importa. Por favor no llores. No puedo soportar que llores. Sonríe. ¿Quieres comer algo? Quizás tengas que ir al médico”. Probablemente secarás tus lágrimas e interiorizarás tu dolor para no estropear la relación, porque sus respuestas te han indicado que no es seguro ser tú mismo en su presencia.*

*Ahora imagínate en la misma situación, con una respuesta diferente por parte de tu amiga. Empiezas a hablar de tu problema y de cómo te sientes. Tu amiga te mira a los ojos. Se inclina hacia ti y te sostiene la mano. “Estoy contigo, explícamelo todo. Puedo ver que realmente estás sufriendo. Quiero que sepas que te quiero y que deseo ayudarte con esto”.*

*Te rodea con sus brazos, y tú te relajas emitiendo profundos sollozos al sentir la seguridad de su presencia. Algunas veces, pronuncias frases incoherentes. Ella te dice: “Explícame más. Después ¿qué ocurrió? Eso debe haber sido muy doloroso para ti”. Sientes que su sincero apoyo y su confianza permiten que realmente te desahogues y recuperes tu equilibrio. Tu relación con ella se fortalece. Tu amiga se siente bien por haberte ayudado, y tú estás en mejores condiciones.’*

Cuando un bebé llora por razones físicas, se deben buscar activamente las causas de ese llanto. Si el llanto es por razones emocionales, existen diferentes formas de actuar. En su artículo, Vimala sugiere un proceso de tres pasos, aunque hay muchas otras maneras de proceder:

1. Has una respiración larga, lenta, profundamente y relájate.
2. Deja la mente en blanco.
3. Conéctate con tu bebé, si es posible haz contacto visual.

Si tu bebé evita el contacto visual, coloca tus manos con delicadeza pero firmemente sobre su cuerpo y realiza la conexión a través de tus manos, diciendo que te gustaría oír lo que tiene que decirte.

Permanece con tu bebé, manteniéndote relajado y receptivo; escucha y responde observando su lenguaje corporal. Observa su boca y sus ojos. Cuando estés seguro que los sentimientos de tu bebé son escuchados y que ha dicho todo lo que tenía que decir, entonces ofrece consuelo meciéndole, caminando o dándole palmaditas para ayudarlo a organizarse de nuevo. Generalmente, un bebé que se siente escuchado, dormirá profundamente y aprenderá a confiar.

Cuando escuchamos a nuestros bebés, estamos cubriendo todas sus necesidades psicológicas. El mensaje que recibe es: “Mereces respeto. Te queremos tal y como eres”. El bebé lo acepta y crece, sintiendo que tiene un lugar en el mundo. Sus receptores sensoriales perciben este mensaje y todo el cuerpo se relaja. Vimala finaliza diciendo:

*‘El cáliz del corazón del niño está rebosante, y a medida que crece buscará oportunidades para compartir su amor con los otros. ¿Cómo lo realizará? Imitando el modelo que ha recibido. Estará allí para ayudar a otros de la misma manera que sus cuidadores le han ayudado. ¡Qué maravilloso y saludable círculo de amor!’*