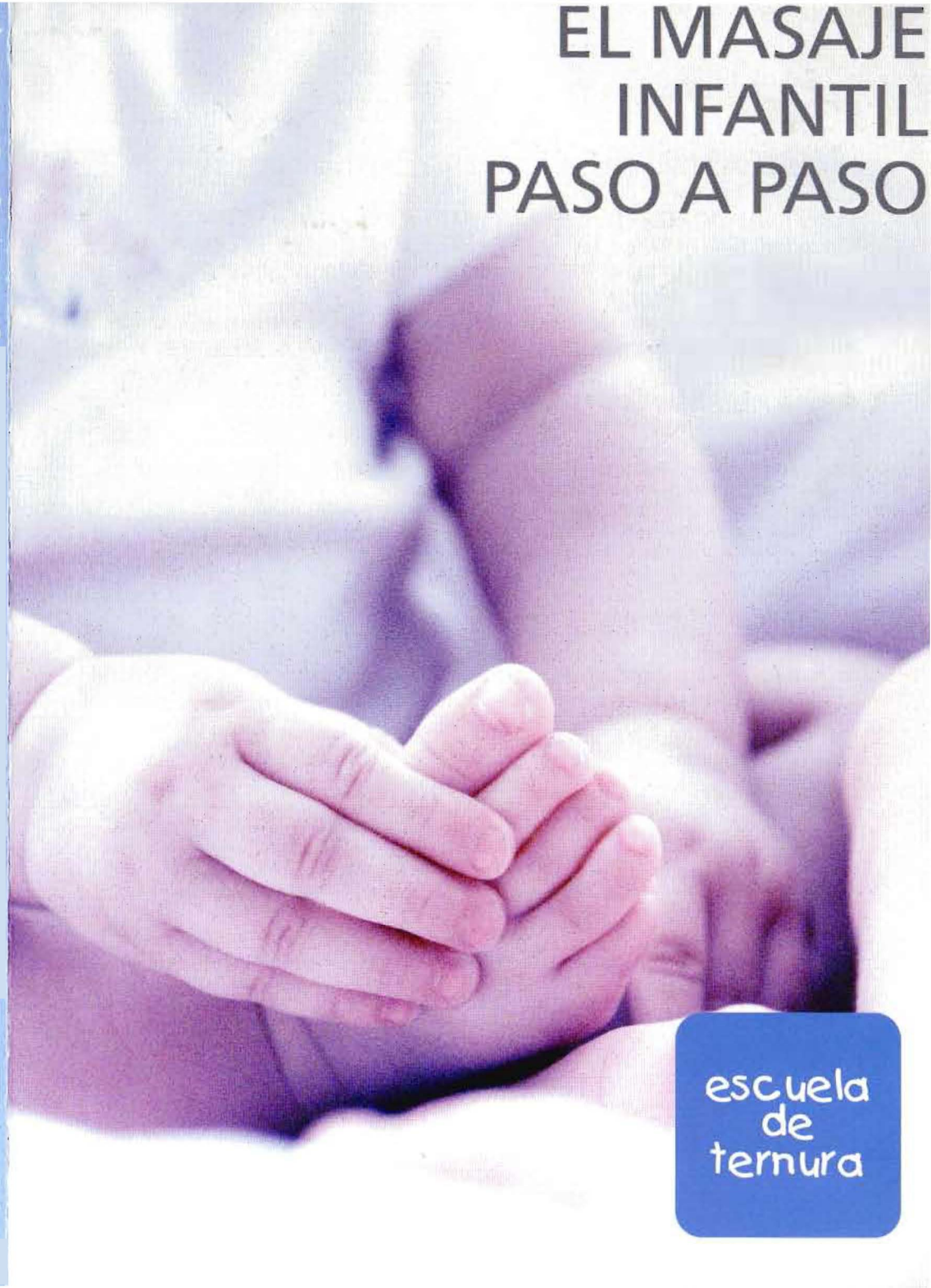


Y SI QUIERES SABER MAS SOBRE EL  
MASAJE INFANTIL, PUEDES PONERTE EN  
CONTACTO CON LA ASOCIACIÓN  
ESPAÑOLA DE MASAJE INFANTIL (A.E.M.I.)  
C/ GRAN VÍA DE LAS CORTS CATALANES  
843-845 ESC B, 6º1ª  
TEL/FAX: 93 300 03 31  
WWW.AEMI@WOL.ES

# EL MASAJE INFANTIL PASO A PASO



escuela  
de  
ternura

escuela  
de  
ternura



ESTOS SON ALGUNOS MOVIMIENTOS UTILIZADOS EN EL MASAJE INFANTIL.

TE RECORDAMOS QUE EL MASAJE NO ES UNA TÉCNICA SINO RELAJACIÓN Y AFECTO, ASÍ QUE CUALQUIER TIPO DE MASAJE BENEFICIARÁ A TU BEBÉ SIEMPRE QUE LO HAGAS DESDE EL RESPETO Y EL AMOR.

Te aconsejamos que realices este masaje en un ambiente cálido y tranquilo y que utilices algún tipo de lubricante, como aceite o crema, para facilitar el deslizamiento de tus manos sobre la piel del bebé.

## 1 LAS PIERNAS Y LOS PIES

- 1 **Vaciado hindú.** La mano, cerrada alrededor de la piernecita del bebé, se desliza desde la cadera al tobillo. Mientras una mano vacía, la otra sostiene el pie.
- 2 **Barrido.** Alternativamente, traza con tus pulgares sobre la planta del pie del bebé un semicírculo desde el talón hasta los dedos.
- 3 **Vaciado sueco.** Utilizando toda la mano, vacía la pierna desde el tobillo hasta la cadera, una mano después de la otra.
- 4 **Enrollar.** Haz rodar la pierna entre tus manos, desde la cadera hasta el pie.
- 5 **Movimiento integrador.** Después de dar masaje en cada pierna y pie, masajea las nalgas con ambas manos y barre como una pluma las piernas hasta los pies con un suave balanceo. Este movimiento integra las dos piernas con el tronco y le dice al bebe que vas a desplazarte hacia otra zona o que has terminado por hoy.



## EL ABDOMEN (CÓLICOS, GASES...)

- 1 **Manos que reposan.** Coloca tus manos sobre el vientre del bebé de forma relajada, cálida y con una cierta pesadez, haciéndole saber que ha llegado el momento del masaje en esa zona.
- 2 **Noria.** Haz un movimiento de paleteo sobre la barriguita del bebe, una mano después de la otra, como si quisieras amontonar arena hacia ti (6 veces).
- 3 **Piernas dobladas.** Sosteniendo las pantorrillas del bebe, con las rodillas juntas, presiona suavemente las rodillas sobre el vientre. Mantén esta posición durante 5 segundos más o menos.
- 4 **El sol y la luna.** Con las dos manos simultáneamente; la mano izquierda da vueltas en dirección a las agujas del reloj, sin levantar contacto. Cuando la izquierda llega abajo, la mano derecha hace un semicírculo de las 9 horas a las 6 horas en la misma dirección de las agujas del reloj (6 veces).
- 5 **Piernas dobladas.**
- 6 **Balanceo.** Suave de las caderas hasta los dos pies. Repetir toda la secuencia 3 veces, unas 2 veces al día. No en momentos de crisis fuerte.
- 7



## EL PECHO

- 1 **Manos que reposan.** Manos quietas sobre el pecho del niño (como cerrando) sin ejercer presión.
- 2 **Abrir un libro.** Con ambas manos juntas en el centro del pecho, presiona hacia los lados, siguiendo la caja torácica, como si quisieras aplanar las páginas de un libro. Sin desconectar las manos del cuerpo desplázalas como si dibujaras la forma de un corazón y llévalas de nuevo al centro.

## 1 LOS BRAZOS Y LAS MANOS

- 1 **Vaciado hindú.** Utilizando ambas manos completas, vacía el brazo, tal como hiciste en la pierna.
- 2 **Abre la mano del bebé** con tus pulgares. Haz rodar suavemente cada dedo.
- 3 **Vaciado sueco.** Vacía el brazo desde la muñeca hasta el hombro, alternando las manos, tal como hiciste en la pierna.
- 4 **Rodamientos.** Haz rodar el brazo entre tus manos. Suaves movimientos de integración desde el hombro a la mano.
- 5 **Movimiento integrador.** Después de dar el masaje en cada brazo y mano, haz un movimiento integrador de los 2 brazos, pecho, abdomen, piernas y pies.



## LA CARA

- 1 **Abrir un libro.** Con la yema de los dedos haz un masaje hacia los lados, desde el centro de la frente. Hasta los 7-9 meses no tapar la visión del bebé.
- 2 **Ligera presión.** Con los pulgares, presiona hacia arriba sobre el puente de la nariz, luego baja sobre las mejillas en diagonal.
- 3 **Círculos.** Haz pequeños círculos alrededor de la mandíbula con las yemas de los dedos. Utilizando las yemas de los dedos, desplázate sobre las orejas, detrás de las orejas y termina bajo la barbilla.

## 1 LA ESPALDA

- 1 **Manos que reposan.** Empieza a relajarle y haz saber al pequeño que el masaje en la espalda está a punto de comenzar.
- 2 **Vaciado.** Desde el cuello hasta el culito (mientras una mano vacía otra hace de tope en las nalgas).
- 3 **Peinado.** Con la mano derecha abierta y los dedos separados, "peina" la espalda, empezando en el cuello y desplazándote hacia las nalgas.

