

Masaje infantil

M.L. González Gracia

Enfermera. Educadora de Masaje Infantil

RESUMEN:

Los bebés son conscientes seres humanos que merecen ternura, respeto y amor. Cuando un bebé llega al mundo, nos invaden un montón de dudas y preguntas. A la vez las madres intuyen un sinfín de respuestas. Lo que toda madre y padre desea es que su hijo/a crezca feliz y sano. El masaje infantil es una experiencia dulce y amorosa que facilita el crecimiento armonioso con el bebé. El masaje infantil intensifica el amor en las relaciones entre niños y sus padres y tiene numerosos efectos beneficiosos sobre el bebé.

Cada niño (y cada adulto también), debería tener la oportunidad de experimentar los beneficios del amor, salud y seguridad que provienen de los primeros contactos. El masaje infantil, un arte milenario practicado en Oriente e introducido en nuestra cultura occidental en la década de los 70, es una forma de dar este regalo de amor y contacto a nuestros hijos. La técnica es sencilla y combina la tradición hindú, la metodología sueca y la reflexología (para el masaje de los pies).

Palabras clave: Masaje Infantil, amor, tacto, respeto.

ABSTRACT:

Babies are conscious human beings deserving tenderness, respect and love. When a baby borns, a lot of doubts and questions come. At the same time, mothers know by intuition lots of answers. Every mother and father want his baby to grow happy and healthy. Child massage is a sweet experience that provide a harmonious growth of the baby. It makes stronger family ties and have lots of benefits on the child.

Every child (and also every adult), should have the chance of experience benefits of love, health and security from first touch contacts. Child massage, a millennial art practised in Orient introduced in our occidental culture in the 70's, is a way of giving this present of love and contact to our childs.

The technique is easy and mixes Hindu tradition, Swedish methodology and Foot Reflexology.

Key Words: Child Massage, love, touch, respect.

45

*Si me tocas suave y dulcemente,
Si me miras y me sonríes,
Si me escuchas algunas veces antes de hablar tú
Yo creceré, creceré de verdad.*

Bradley (9 años de edad)

HISTORIA DEL MASAJE

La historia del masaje en general se remonta milenios atrás, en tiempos prehistóricos en que los humanos ya sentían el instinto de acariciar el cuerpo, cuando éste se hallaba aquejado de alguna dolencia.

- Los primeros escritos se han encontrado en chino y datan de hace 3.000 años. En ellos se explica como "friccionarse con la palma de la mano cada mañana al levantarnos, cuando la sangre y los humores

están sosegados y quietos, protege de los resfriados, mantiene flexibles los órganos y evita las pequeñas dolencias".

- La dinastía "Ming", del año 1368-1644, fue otra época en la que el masaje floreció. En esa dinastía, el éxito más notable fue *el masaje infantil*.
- En la India tenemos los libros Vedas (180 años A.C.), donde indicaban la práctica de ejercicio, dietas, baños y la aplicación de masaje como obligaciones cotidianas del hombre.

- Los antiguos persas, hindúes y egipcios, ya utilizaban esta terapia manual.
- En Occidente en el siglo V y IV antes de Cristo, el período de más esplendor es el griego. Los romanos se fueron dejando influenciar por los Griegos adoptando sus médicos, filósofos, su arte y gran parte de sus costumbres. Para los romanos, el masaje era un acto paralelo al baño.

La popularidad del masaje continuó creciendo, hasta la Edad Media.

- Después de la caída del Imperio Romano, Occidente perdió contacto con las técnicas de masaje probablemente porque la Iglesia consideraba que el masaje era más erótico que terapéutico.
- Al finalizar la Edad Media surge una nueva época con espíritu de libertad de pensamiento renaciendo el arte, la medicina y la ciencia.
- En el Renacimiento hay un interés por el cuerpo y por la salud física. Se preocupan por revisar los tratados antiguos: reviviendo muchos de los conocimientos de las civilizaciones orientales, así como de los griegos y romanos. Algunos autores se ocupan de mirar técnicas tanto de masaje como de ejercicios de gimnasia. Y una vez más el masaje empezó a ganar popularidad y a desarrollarse en forma de ciencia.
- Siglo XIX. En Europa, el masaje entró en boga a finales de este siglo. El masaje dio un gran avance con el trabajo de Per Henrik Ling. Ling, nacido en Suecia, viajó a China y a su regreso trajo diversas técnicas de masaje de eficacia extraordinaria con las que se organizó el sistema conocido como «tratamiento sueco del movimiento» o «sistema Ling». Se le considera el padre de la fisioterapia.
- Siglo XX. Los avances de este siglo no fueron lo suficientemente rápidos debido a la incorporación de aparatología médica, lo que hizo que disminuyera la recomendación del masaje manual.
- Poco a poco, van surgiendo nuevas terapias y técnicas manuales, muchas de ellas promovidas por investigaciones médicas:
 - Unas parten de la filosofía oriental, la cual considera el cuerpo como un todo, no sólo físico, sino también energético, y de ahí se busca equilibrar el cuerpo mediante masajes y técnicas que hacen fluir la energía por los canales energéticos del cuerpo.
 - Otras de estas nuevas terapias tienen su origen en el antiguo occidente y son perfeccionadas y estudiadas de una forma científica.

Se crea el TRI (Instituto para la investigación sobre el tacto), que cuenta con muchos estudios sobre los efectos positivos del masaje en muchas situaciones. Con respecto a los beneficios que aporta el masaje infantil, el TRI basó un estudio con un grupo de cuarenta bebés prematuros:

La mayoría de los niños que participaron en este ensayo mejoraron sorprendentemente con el tratamiento. Se les realizó tres masajes diarios de 15 minutos durante diez días y tras recibirlos estos niños estaban más alerta y se mostraban más sensibles a su entorno en comparación con otros bebés que no habían sido sometidos al mismo tratamiento. También se pudo observar que eran capaces de aguantar el ruido y de calmarse con más facilidad, dormían mejor, sufrían menos ataques de apnea, aumentaron de peso un 47% más rápidamente y fueron dados de alta seis días antes que los demás.

ORIGEN E HISTORIA DEL MASAJE INFANTIL

El masaje infantil es un arte muy antiguo, milenario, aplicado a los bebés para estimular sus sentidos y nutrirles afectivamente, a través de la piel. Esta tradición fue relegada por las sociedades modernas, siendo utilizada solamente en las culturas que conservaron más el contacto con la naturaleza humana. Así se ha mantenido latente hasta que se ha podido recuperar para ayudarnos a satisfacer unas necesidades, consideradas básicas, que se cubren a través de la piel.

En Oriente su práctica está muy difundida; en China el masaje TUINA infantil se practica en los hospitales de Medicina Tradicional para tratar los trastornos comunes de la infancia como vómitos, fiebre, diarrea y convulsiones; y se utiliza a diario en jardines de infancia donde los niños se aplican masajes.

En India, se practica desde el nacimiento del bebé el masaje tradicional, donde se masajea todo el cuerpo del bebé desnudo, con un aceite vegetal tibio, apoyando al bebé sobre las piernas de la madre.

Es la misma naturaleza, además, la que inicia el masaje al niño/a mucho antes de su nacimiento: en el cuerpo de la madre, donde el feto se balancea y flota, para luego comprimirle cada vez más.

El suave contacto del vientre materno se va haciendo más intenso, hasta que llega el momento de

las contracciones que comprimen y empujan al niño/a con una forma rítmica, provocando una estimulación muy grande en la piel y sistemas orgánicos. Y es que el/la bebé progresa con los estímulos.

Millones de madres/padres a lo largo de la historia han sabido de forma instintiva que sus hijos/as deben ser acariciados, mimados, mecidos, abrazados... Sabemos, sin que nadie nos informe, que ésta es una manera natural de comunicarnos con el/la bebito/a que acaba de llegar a nuestras vidas.

Existen dos referentes de lo que conocemos en Occidente como Masaje Infantil:

- Hace más de 30 años el Dr. Frédéric Leboyer, médico francés, lo descubre en unos de sus viajes por la India, dónde se practica por todas las madres a sus hijos como ritual ancestral. Observó como una joven madre le daba masaje a su niño en las calles de Calcuta, y en honor a ella llamó a este masaje Shantala (nombre de la madre).
Escribe en 1976 el libro "Shantala, un arte tradicional, el masaje de los niños". Con ese nombre llega el masaje a Occidente.
El Dr. Leboyer definió al Shantala como **"el Arte de dar Amor"**.
- En 1973 la norteamericana Vimala Schenneider (ahora McClure), trabajando en un orfanato de la India se pone en contacto con el masaje. Quedó impresionada al ver por las calles como jóvenes madres sentadas en la suciedad con sus bebés en las rodillas les daban un amoroso masaje y les cantaban. Mientras observaba esa imagen pensó: "esto es mucho más en la vida que el bienestar material. Aún teniendo tan poco, podían ofrecer a sus bebés este hermoso regalo de amor y seguridad, un regalo que podía ayudar a sus bebés a convertirlos en bondadosos seres humanos".
Vimala vuelve a Occidente y crea en 1976 la técnica de los cursos de Masaje Infantil. Hizo una adaptación de diferentes técnicas de masaje para ser aplicadas, adaptadas y comprendidas en nuestra sociedad, donde las caricias, el contacto y el calor humano se llegaron a entender como una forma de malcriar a los bebés. Allí combina el método hindú, el sueco, y algunas ideas de reflexología y yoga.
En 1977 escribe el libro "Masaje Infantil, Guía práctica para la madre y el padre" y la primera edición del "Manual de Instructores de Masaje Infantil".
A partir de allí junto a colaboradores se da origen a la Asociación Internacional de Masaje Infantil (AIMI), cuyo propósito es: "promover el masaje nutritivo y la

comunicación mediante la formación, la educación, la investigación para que los padres/cuidadores y niños sean amados, valorados y respetados en la comunidad mundial". La Asociación llega a España en 1994 con el nombre de AEMI (asociación española de Masaje Infantil), gracias a la ilusión y el esfuerzo de Mercé Simón.

La tabla I compara el Masaje Infantil de nuestra sociedad occidental con el Masaje Ayurveda, que sería el masaje a niños practicado en la India.

India	En nuestra sociedad – Según Vimala
– Más meditativo. – Empiezan por el pecho, para ellos es donde reside el alma, el espíritu. – Los movimientos son hacia fuera, para liberar tensiones.	– Respeto, Comunicación. – Escucha. – Acercamiento a las necesidades de los bebés. – Introducir al padre en la diada madre-bebé. – El adulto, al dar masaje, encuentra e identifica carencias de su infancia, por los años en el que acariciar, mimar, coger en brazos, etc. eran signos de "malcriar" al bebé. – Las técnicas suecas son hacia adentro, para estimular el retorno venoso.

Tabla I. Comparación del masaje infantil en la sociedad occidental con el practicado en la india.

En resumen: el Masaje Infantil practicado hoy en día en occidente proviene de la experiencia en India de dos personas. Por ello me gustaría hablar del fundamento del masaje infantil desde un punto de vista ayurvédico:

En la teoría de las medicinas tradicionales es fundamental el concepto de Energía Vital, fuerza que activa la vida en todos los seres del Universo y que fluye en el cuerpo a través de canales, denominados nadis en la tradición Ayurveda de India y meridianos en la tradición China.

La circulación y equilibrio de esta energía en el cuerpo del niño determina cada aspecto de su desarrollo, su salud y su potencial; y el flujo de la misma puede verse afectado por factores físicos —como el sueño, la dieta y el ejercicio— y también por factores emocionales; en ambos casos el desequilibrio puede darse por excesos o insuficiencias: mala alimentación,

rabietas, sobreexcitación, afectan el flujo de energía causando irritabilidad y problemas para dormir.

Al masajear las distintas partes del cuerpo se favorece el flujo de energía por los canales y de esta manera se fortalecen los órganos y sistemas que ellos irrigan.

Cuando la energía fluye libremente el niño crece sano y feliz.

El secreto de una buena salud reside en que el cuerpo sea eficiente en la circulación de los nutrientes y en la eliminación de sus toxinas. En este sentido, el masaje actúa como un depurador que ayuda a todos los sistemas del cuerpo, desde el inmunológico, el respiratorio, el nervioso, circulatorio, muscular, digestivo y linfático.

LA IMPORTANCIA DEL TACTO

Instintivamente, en el embarazo acariciamos nuestra barriga con una sonrisa llena de dulzura. Y esto no es un hecho casual y momentáneo. Cuando, por fin, tenemos a nuestro bebé posado en nuestro pecho después del parto, no podemos dejar de seguir acariciándolo, ahora piel con piel, intentando hacerles saber, sin palabras, que todo fue bien y que estaremos siempre a su lado ayudándole, escuchándole, comprendiéndole, respetándole y amándole. y todo esto a través de nuestras caricias.

Las caricias suaves y los contactos cutáneos mejoran el funcionamiento de casi todos los sistemas importantes (respiratorio, circulatorio, digestivo, excretor, nervioso y endocrino), cambiando drásticamente los patrones de comportamiento, reduciendo los umbrales de miedo y excitación, y aumentando la mansedumbre, amigabilidad y audacia.

El tacto es un sentido imprescindible para nuestra vida. A través de él establecemos contacto con el entorno.

Se adquiere enseguida y quizá sea el último en perderse antes de morir. En la gestación, ya a la 7ª semana la sensibilidad cutánea ocupa el perímetro bucal, a las 15 semanas la cara, palma de las manos y planta de los pies, para cubrir todo el cuerpo a las 20 semanas. La piel del feto es constantemente masajeadada y estimulada por el músculo uterino y la pared abdominal de la madre.

Un ser humano puede vivir ciego, sordo, carecer totalmente de gusto y de olfato, pero no podría sobrevivir sin las múltiples funciones que realiza la piel.

El recién nacido tiene la necesidad de ser tocado y masajeado, estimulando así el conjunto de sus órganos y de sus funciones.

Necesidades básicas que se cubren a través de la piel:

- Calor.
- Apego/vínculo.
- Soporte.
- Contención.
- Descarga de energía.
- Amor.
- Sensaciones quinesísticas (sensaciones que mandan la información al cerebro).

El sistema táctil influye sobre:

- La organización general de habilidades.
- El tono muscular.
- El Comportamiento.

Para lograr la identidad que une a los seres humanos es necesario ir de la periferia al centro (figura 1).

BENEFICIOS DEL MASAJE INFANTIL

1. Estimulación.

- Del Sistema nervioso.

Las conexiones (táctiles sobre todo) van aumentando. Crecen las ramas de las neuronas (tenemos 100 millones de neuronas con miles de sinapsis cada una), acelera la mielinización del sistema nervioso cerebral.

El tacto es el sentido que el recién nacido emplea para recibir información del mundo exterior (de ahí que tienda a coger y agarrar todo).

Favorece la capacidad para recibir estímulos, aumenta el umbral de percepción de estos estímulos.

Favorece la psicomotricidad del niño/a.

- Del sistema respiratorio.

Regula el sistema respiratorio y ayuda en casos de congestión por mucosidad.

- Del sistema gastrointestinal.

Los masajes pueden contribuir al alivio de las molestias e incomodidades de las situaciones de cólicos y gases. Ayuda a madurar el sistema gastrointestinal.

- Sistema circulatorio.

Los movimientos de entrada (vacío venoso) ayudan al retorno de la sangre al corazón y producen un

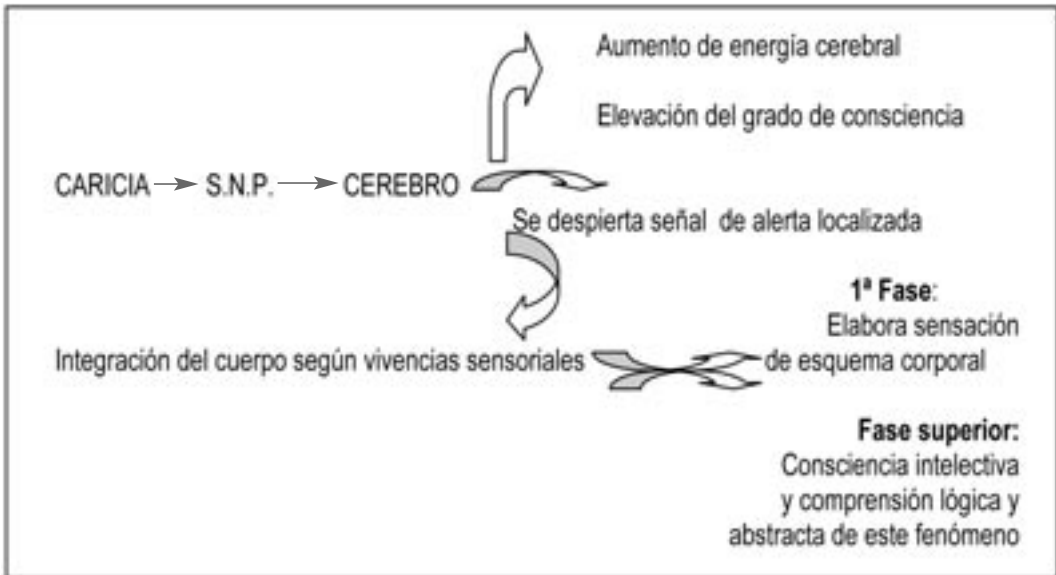


Fig. 1. Integración del masaje en el organismo. Desarrollo del esquema corporal a través del sentido del tacto.

efecto tonificante, mientras que los de salida (del centro a extremos) producen un efecto relajante y favorecen la oxigenación de las extremidades.

- Sistema endocrino.

Hay hormonas que se estimulan o inhiben por el masaje: las del estrés, las endorfinas (placer, quitan el dolor,...), oxitocina, prolactina, catecolaminas, las hormonas de crecimiento,...

2. Relajación.

Es contraria pero complementaria a la estimulación, tiene que haber un equilibrio entre ambas.

En los niños suele haber sobrestimulación, necesitan relajarse. Con el masaje, los bebés aprenden a responder a la tensión con relajación.

No olvidar que cada niño es diferente y tiene un umbral distinto de estimulación-relajación.

- Diversos estudios vinculan el estrés y la inseguridad emocional con una disminución de las defensas del organismo, de ahí que la acción relajante del masaje ayude a fortalecer el sistema inmunológico.
- Sobre el sistema muscular el masaje actúa disolviendo nudos de tensión, tanto física como emocional. En el caso de bebés prematuros, el masaje ayuda a aumentar su tolerancia al tacto de forma suave y paulatina. Relaja el sistema muscular y a la vez lo estimula.

3. Liberación.

Puede ser física: de cacas, eructos, orina, etc.

O emocional: a veces puede haber llanto (para alivio de tensiones).

4. Interacción/Vínculo.

Es una de las partes más importantes de nuestra vida. Produce confianza, intimidad.

En términos de física, si dos partículas de energía se colocan juntas y más tarde son separadas y llevadas en diferentes direcciones a la velocidad de la luz, un cambio o un giro en la polaridad de una de ellas, se reflejará con un cambio en la otra.

Estudios con animales mamíferos demuestran que existen momentos y elementos críticos de vinculación, que son importantes no sólo para sobrevivir físicamente, sino también para lo que llamamos salud emocional.

Desde un punto de vista físico, el masaje (empezamos con las caricias) actúa en los seres humanos como lo hace el lamer en los animales. Los animales lamen frecuentemente a sus pequeños y mantienen un estrecho contacto cutáneo con ellos. Los animales que no han sido lamidos, acariciados o que no se han agarrado a sus padres durante su infancia, crecen más flacos y son más vulnerables al estrés, tienden a luchar entre sí, a abusar y descuidar a sus propios

Vínculos de seguridad	
Infancia	Adultos
Relaciones íntimas seguras. Fueron abrazados, mimados, besados.	Pueden estar cerca de los demás sin dependencia. Romances más largos. Menos divorcios.
Ansiedad – ambivalencia	
Es el grupo más numeroso. Reflejo de “no estropeéis al bebé”.	
Infancia	Adultos
Fueron amados. Cuidadores ambivalentes. Mensajes confusos sobre el valor, seguridad y fiabilidad del mundo	Estado emocional inestable. Miedo al abandono. Prefieren estar con personas a las que pueden mantener cerca
Marginados	
Infancia	Adultos
Ignorados. Marginados por “mal comportamiento”. Hechos para ser independientes y fuertes. No es bueno expresar emociones.	Dificultades cuando la gente está demasiado cerca. Problemas de confianza o dependencia. Miedo a la intimidad. Su mensaje es “te quiero/márchate”.

Tabla II. *Relaciones expresadas por los adultos en función del tipo de vínculos que tuvieron en su infancia.*

50

pequeños. El acto de lamer sirve para estimular los sistemas fisiológicos y para unir a la cría con la madre.

Un estudio de Shaver y Hazan en 1987 concluyó que los adultos reflejan en sus relaciones el tipo de vínculos que tuvieron en la niñez, estableciendo tres tipos de relaciones (tabla II).

El Masaje infantil facilita los vínculos afectivos porque incluye los elementos principales para establecerlos: mirada, contacto piel a piel, sonrisas, sonidos, abrazos, olor, emisiones de voz y respuestas.

El comportamiento del bebé va a ir basándose en lo que conoce del mundo, por eso es tan importante decirle que estamos ahí para ayudarle y cuidarle.

Resumiendo los beneficios comunes:

- Incrementa el apego y los lazos padres/hijos.
- La interacción conseguida con el masaje ayuda a incrementar la confianza de los padres. Te enseña a aprender sobre tu bebé, niño o niña (sus necesidades y deseos).
- Ayuda a la respiración profunda por el efecto del sistema táctil sobre el S.N. autónomo.

- Ayuda a la circulación sanguínea y linfática.
- Hidrata y tonifica la piel.
- Fortalece el sistema muscular.
- Aumenta la conciencia de las partes del cuerpo, a través de la aportación visual, táctil y propioceptiva.
- Ayuda y reduce la hipersensibilidad al tacto.
- Incrementa la cantidad y calidad de la fonovocalización.
- Aumenta la función gastrointestinal.
- Proporciona relajación general para el niño/a y el cuidador/a, aliviando también estados de dolor.
- Disminuye el estrés del lactante.
- Acelera el proceso de mielinización del cerebro y sistema nervioso.
- Promueve un mejor sueño al ayudar a la relajación y liberación de tensiones.

SIGNOS DE ENCANTO Y DESENCANTO

Una de las cosas importantes para dar masaje a un bebé es pedirle permiso. Al principio de la materni-

dad/paternidad es posible no tener claro la respuesta del bebé. Éstos son una serie de signos que pueden ayudarnos a comprenderlo:

Signos de encanto sutil:

- Signos de alerta facial.
- Cabeza elevada y ojos hacia ti.
- Manos abiertas, dedos relajados y ligeramente flexionados.

Señales de encanto potente:

- Sonidos verbales.
- Sonrisa.
- Contacto con la mirada sostenido, o mirando a tu cara.

Señales de desencanto sutil:

- Gemidos, bostezos o hipo.
- Incremento de la succión.
- Muecas, fruncimiento del ceño, pucheros.
- Cabeza baja y ojos cerrados.
- Ojos desviados de ti, cerrados fuertemente o pestañeos rápidos.
- Aumento del pataleo, movimiento de los pies o del cuerpo en general.
- Piernas estiradas fuertemente, o brazos estirados a los lados.
- Hombros elevados.
- Brazos sobre el vientre con movimiento de manos sobre el tronco.
- Mano en una oreja, codo o boca.
- Manos juntas sobre el vientre con dedo manipulante.
- Sujeción al cuerpo, ropa o ambos antebrazos.
- Rotación rápida de las muñecas.

Desencanto potente:

- Llanto, quejidos, inquietud.
- Ahogos o vómitos.
- Archeo de la espalda.
- Movimientos de la cabeza y desvío de mirada.
- Encogimiento.
- Signos de empujarte, o movimientos de cabeza diciendo "no".
- Volteo, gateo, marcharse.
- Retracción de un estado de alerta al sueño.

Modificaciones del masaje

En caso de observar algún signo de estrés:

- Responder a las necesidades del niño/a, de hambre, sed, o lo que necesite. Las necesidades físicas siempre son lo primero.

- Incremento o descenso de la presión.
- Reducción de la rapidez.
- Cambiar la localización.
- Cambiar de movimientos.
- Cambiar al niño/a de posición.
- Utilizar una técnica alternativa de calma, como una acción vestibular (balanceo), una acción propioceptiva (presión profunda) o música rítmica.
- Eliminar elementos visuales extraños o estímulos auditivos.
- Ofrecer tacto de suave presión (colocar una mano relajada sobre el vientre del niño/a, sobre la cabeza u otra parte del cuerpo).
- Mojarlo con algo tibio.
- Utilizar un medio como, por ejemplo, la manta preferida del niño/a.
- Dejar el masaje para más tarde.

La estimulación puede ser inadecuada por:

- Ser escasa o poco seductora.
- Ser excesiva e irritante.
- Estar dentro de la intensidad adecuada pero fuera del momento.
- Ser inadecuada en cantidad, calidad y tiempo.

La caricia es un viaje de continuo descubrimiento: del misterio que somos cuando nos relacionamos.

CONTRAINDICACIONES Y SITUACIONES ESPECIALES

Se parte de la base de que:

- No hacemos masaje rehabilitador.
- Daremos masaje para relajar corporal y psíquicamente al niño/a, conectándolo con sensaciones agradables y positivas de su cuerpo y facilitando la relación emocional con nosotros.
- Ayudaremos a los padres (no damos el masaje nosotros) a desarrollar una vía que les ayude e implique en la recuperación y crecimiento global de su hijo/a.

En los casos de niños hospitalizados, debemos ser conscientes de que se encuentran en una situación especial y consultar al médico si se cree oportuno. Esto no quiere decir que no se pueda dar masaje.

Situaciones especiales:

- Fiebres superiores a 38,5 °C. Mejor acariciar que dar un masaje.
- Enfermedades de corazón graves. Consultar a su médico. De todas formas no hacer vaciados fuertes. Movimientos suaves se pueden hacer siempre.
- Infecciones graves. Consultar a su médico. (Igual que en las enfermedades de corazón).
- Alteraciones de la piel. Normalmente no se pueden utilizar aceites, por tanto controlar la fricción en la piel. Mejor utilizar toques de relajación, tacto quieto o movimientos suaves.
- Cáncer. No se dará masaje sobre la zona afectada, sino en las más alejadas. No se harán vaciados fuertes, sino que los movimientos de ida y vuelta serán suaves y superficiales.
- Fracturas. Masaje en el resto del cuerpo. Cuando ha perdido la primera aprensión, se puede hacer la continuación del masaje sobre el yeso de manera suave, para incorporar visualmente y "sensitivamente" aquella parte del cuerpo en las sensaciones agradables corporales.
- Quemaduras. No tocaremos la zona afectada ni muy cercana. Posteriormente es interesante que los padres puedan cambiar afectaciones en aquella zona, volviendo a dar sensaciones placenteras y de cariño.
- Enfermedades de riñón. Dar masaje en zonas alejadas, como la cara, brazos, manos. Si está en régimen de diálisis, a menudo se les acumula líquido en los tobillos. En estos casos, ayudan los masajes en los tobillos. En la planta del pie, es mejor hacer el deslizamiento por el pie en dirección de los dedos al talón.
- En estados de coma. Es importante que reciban cariño y compañía, sobre todo hablando con caricias y masajes.
- Vacunas. Esperar 48 horas, y en la zona de punción una semana.
- En zona de punción de insulina. Tener en cuenta que el masaje acelera la absorción.
- Con implantación de una desviación ventrículo-peritoneal. El masaje en el abdomen no es recomendable.

TÉCNICA DEL MASAJE

Debemos tener en cuenta una serie de consideraciones antes de comenzar el masaje:

- Es importante elegir el momento del día adecuado, que es diferente para cada bebé: para algunos será ideal en la mañana, otros será tras el baño. No dar masaje después de la comida, podríamos interferir en la digestión. Puede servirnos de ayuda conocer los estados de ánimo infantiles (Tabla III).
- Debemos controlar la presión, dirección y rapidez del masaje. No hacemos movimientos fuertes, debemos emplear la máxima suavidad pero a la vez firmeza. Conforme el niño crece podemos intensificar el masaje. El ritmo será lento.
- La duración del masaje será la que nosotros veamos que tolera el bebé. Ir por partes es bueno, pero si el objetivo es realzar los esquemas globales del cuerpo es mejor el masaje completo.
- El masaje lo dará una sola persona. Normalmente son las madres las que pasan más tiempo con el bebé; sería una buena manera de aumentar el vínculo con el padre si fuera éste quien aprendiera a dar el masaje.
- Usar aceite para dar el masaje porque si no podríamos irritar la piel del bebé. Observar si el aceite elegido produce alguna reacción alérgica. Son preferibles los aceites de origen vegetal a los minerales, y a poder ser de buena calidad (cultivo ecológico, 1ª presión en frío). Recomendando aceite de almendras y de oliva (en cada país hay distintos según costumbres). Mejor que no lleven esencias, ni perfumes.
- La temperatura es muy importante, sobre todo si el bebé es muy pequeño. Si tenemos duda siempre es mejor poner una estufa.
- Si se desea escuchar música: que sea tranquila y a bajo volumen, el sonido del mar es muy adecuado por el ritmo. También se puede optar por cantarle, lo cual suele ser relajante para la persona que da masaje.

Para empezar

1.— Preparar el lugar y a nosotras.

Nos despojamos de joyas, reloj, etc., manos libres y para estar más cómodas dejar también antebrazos libres. Lavar nuestras manos.

Decir sobre el lugar, que sea cálido, no haya luz intensa ni directa, no elegir un ambiente sobrecargado de estímulos.

Si es verano podemos probar a dar el masaje al aire libre, en la naturaleza.

Con almohadas o colchón donde encontrarnos cómodas. Se puede preparar una especie de nido

	Sueño profundo	Sueño ligero	Modorra	Alerta tranquila	Alerta activa	Llanto
Movimiento del cuerpo	Casi tranquilo. Alguna sacudida o sobresalto.	Algún movimiento.	Actividad variable. Generalmente tranquilo. Algún sobresalto.	Mucho o poco movimiento.	Más movimiento. Puede inquietarse.	Más movimiento. Cambio de color.
Ojos	Sin movimiento. Cerrados.	Parpadeo (Fase Rem/Mor)	Se abren y cierran. Pesados y vidriosos.	Abiertos, brillantes y enfocados.	Abiertos, menos brillantes y enfocados.	Tensos.
Cara	Solo alguna succión a intervalos regulares.	Sonrisa, succión, alguna inquietud.	Algún movimiento.	Expresa atención e interacción.	Menos atención. Puede inquietarse.	Muecas de cansancio. Llanto.
Respiración	Regular.	Irregular.	Irregular.	Regular.	Irregular.	Muy irregular.
Respuesta	Mínima. Reacciona sólo a estímulos intensos.	Más respuesta.	Respuesta retardada. Estado variable.	Atenta, con interacción.	Más sensible a los estímulos internos y externos molestos.	Más respuesta a los estímulos internos y externos molestos.
Masaje	No recomendado. Sólo si es en extremo sensible al tacto y no lo tolera en otro estado. Poca interacción.		Pases armónicos y energicos pueden estimular. Lentos y ritmicos pueden inducir al sueño.	Ideal.	Movimientos lentos pueden calmar y rebajar el estado.	Modificar o parar el masaje.

Tabla III. Estados de ánimo infantiles y masajes.

para el bebé. Una buena posición suele ser la llamada “de cuna”, sentada en el suelo o colchón, con la espalda apoyada, doblando ligeramente las rodillas y juntando ambas plantas de los pies (o bien con piernas abiertas y estiradas). Colocar al bebé en el hueco que queda entre sus piernas, sobre una toalla o mantita.

Tener a mano alguna toalla para ir tapando al bebé y porque es muy probable que se haga pis y/o caca en la sesión de masaje.

2.– Relajación.

Es importante liberar tensiones y concentrarnos en el masaje. Igual o más importantes que los movimientos son los sentimientos que transmitimos con ellos, no podemos estar nerviosos, preocupados, enfadados o indiferentes.

Suele ayudar hacer respiraciones profundas, tener pensamientos positivos hacia tu bebé, imaginar o recordar situaciones placenteras.

3.– Desnudar al bebé lentamente. Si el ambiente está lo suficientemente templado se puede desnudar completamente, si no, desnudar por partes o ir tapándole con una toalla las zonas en las que no demos masaje. Mientras, puedes ir contándole al bebé que te gustaría darle un masaje.

4.– Untarse las manos con aceite una contra otra hasta oír como “besitos” y mostrarlas al bebé, sonriéndole.

5.– Pedirle permiso antes de comenzar, con nuestra actitud y con voz suave, amorosa. Posando nuestras manos suavemente.

6.– Esperar, observar y escuchar la respuesta. Aceptar la respuesta si fuera negativa.

Masaje en las piernas y los pies

Primero damos masaje en una pierna y después en la otra. Empezamos por ellas porque suelen ser las partes menos vulnerables del cuerpo del niño. La mayoría de los bebés disfrutan del masaje en esta zona.

Si el niño ha estado hospitalizado, es posible que haya sufrido pinchazos en la zona de talones por lo que puede tensarse al dar masaje en esa zona. Si fuera así, durante unos días nos limitaremos a sujetar con firmeza y cariño su pie entre nuestras manos.

Por otra parte, comentar que en los pies existen setenta y dos mil terminaciones nerviosas, y recordar las numerosas teorías que afirman que los puntos de los pies conectan con otras zonas del cuerpo.

Nota: Los comentarios que hay entre paréntesis son ideas para verbalizar o realizar mientras doy el masaje, cariñosamente, o cuando el niño es más mayor haciendo del masaje un juego. Se me ocurren mil, y cada madre/padre tendrá las suyas.



Fig. 2. Vaciado hindú.

1.- Vaciado hindú (figura 2). Ir desde cadera a tobillo/pie.

Con las dos manos, una detrás de la otra: una por la parte interna y la otra por la externa.

2.- Torsión. De la cadera al tobillo/pie.

Las dos manos, una tras la otra se abren y se cierran alternativamente, como retorciendo y a la vez comprimiendo ligeramente mientras nos deslizamos desde cadera a tobillo.

3.- Planta del pie.

Deslizamiento por la planta del pie desde talón a base de los dedos, con los pulgares.

4.- Comprimir cada dedito.

Como si les pellizcáramos y estiráramos hacia fuera (es lindo hacerlo como un juego, se me ocurre que cada dedo del bebé es un cohete y al separar



Fig. 4. Resbalar por el empeine.



Fig. 3. Presiones en toda la planta del pie.

nuestros dedos nuestra mano se abre volando sobre el bebé como fuegos artificiales). Con la otra mano sujetamos el pie.

5.- Presión bajo la raíz de los dedos por la planta y donde comienza el talón.

Con una mano sujetamos el pie y con el dedo índice de la otra transversalmente hacer presión en dirección hacia nosotras.

6.- Presiones en toda la planta del pie (figura 3).

Como si camináramos por la planta del pie con los pulgares, haciendo presión (por un caminito va caminado un bichito).

7.- Resbalar por el empeine (figura 4).

Desde dedos a tobillo deslizar los pulgares uno detrás del otro presionando (un tobogán).

8.- Círculos alrededor de maleolos.

Con la punta de los dedos pulgares o índices haga pequeños círculos alrededor de los tobillos.

9.- Círculos a los lados de la rodilla.

Este movimiento realizarlo a partir del gateo del niño.

10.- Vaciado sueco.

Igual que el primer movimiento pero en sentido contrario, desde pie a cadera.

11.- Rodamientos (figura 5). Desde cadera o desde rodilla hasta pie.

Con ambas manos aplicar un movimiento giratorio o de enrollar las piernas, como "hacer churros". (Yo le llamo y le cuento a mi hijo que es el "blu-blu-blu-blu-blu").



Fig. 5. Rodamientos.



Fig. 6. Noria.

12.- Movimiento integrador.

Quando haya finalizado el masaje en ambas piernas, hacer un balanceo en la pelvis y deslice sus manos desde nalgas hasta pies con las dos manos y en las dos piernas a la vez, como un barrido. Este movimiento sirve para integrar ambas piernas con el tronco.

Masaje en el abdomen

Los movimientos realizados en el vientre tonifican el sistema intestinal del niño.

Por eso serán muy recomendados para cólicos o estreñimiento.

El sentido de los movimientos giratorios será siempre el del sentido del intestino del bebé, como queriendo desplazar gases y materia fecal hacia el exterior.

1.- Manos que reposan.

Manos posadas sobre abdomen, quietas para que sepa que ahora vamos a acariciar su vientre (a mí me

gusta hacer como una mariposa que llega volando y se posa suavemente en su tripita).

2.- Noria (figura 6).

Con ambas manos planas, una tras la otra, deslizarlas de arriba abajo, a modo de noria o molino de agua.

3.-Noria con piernas levantadas.

Con una mano sujete las piernas como en ángulo recto, y con la otra mano realice el movimiento anterior. Notaremos la musculatura del abdomen más blanda.

4.- Deslizar pulgares hacia los lados (figura 7).

Con ambos pulgares en posición plana a ambos lados del ombligo, deslizarlos hacia fuera, como estirando la piel.

5.- El Sol y la Luna (figura 8).

Con las dos manos simultáneamente: la mano izquierda da vueltas en dirección a las agujas del reloj, sin levantar el contacto, vuelta completa. Mientras la derecha realiza un semicírculo, empezando a las 9-10



Fig. 7. Deslizamiento de pulgares hacia los lados.



Fig. 8. El sol y la luna.



Fig. 9. *Caminar por la barriguita.*



Fig. 10. *Manos que reposan.*

cuando la izquierda esté entre 3-4 (se llevan media hora) y acabando a las 6, la levanto y vuelvo a comenzar en 9-10 (o a las 12 y hace menos recorrido). (Mientras puedo ir repitiéndole las palabras: "El Sol y La Luna").

6.- "U" invertida o Te Quiero ("I Love You").

Con puntas de los dedos, hacer presión como vaciando la última parte de intestino grueso, después vaciar el tramo medio y último, y para acabar vaciar todo el recorrido de intestino grueso: como dibujar por partes una "U" invertida. (A la vez le susurras al bebé: Te- Quie- Ro, en cada tramo una sílaba).

7.- Caminar por la barriguita (figura 9).

Con las yemas de todos los dedos caminar por el vientre en dirección al final del intestino grueso, así movemos burbujas de gas. (Como una arañita en la tripa).

Masaje para cólicos, gases y estreñimiento

Hay bastante frecuencia de bebés que sufren cólicos los primeros meses debido a no expulsar con facilidad los gases. Es una situación muy incómoda porque el bebé se pone rígido y tenso, tiene el abdomen duro y llora constantemente, lo que suele provocar gran nerviosismo en los padres.

En el momento del cólico suele ayudar este masaje o bien sólo flexionar las piernas del bebé hacia abdomen y un baño caliente (o calor local en abdomen). Para niños con este problema repetir esta secuencia de movimientos 3 ó 4 veces, de 2 a 4 veces al día, aprovechando, por ejemplo, cuando se cambia el pañal del bebé:

1.- Noria (mejor con piernas ligeramente dobladas). Realizar este movimiento 6 veces.

2.- Empujar rodillas sobre abdomen, manteniendo unos 5 segundos. Primero relajar o soltar piernas para doblarlas.

3.- Sol y Luna. Realizar el movimiento 6 veces.

4.- Volver a empujar rodillas sobre abdomen otros 5 segundos.

5.- Balancear las piernas desde caderas suavemente.

Masaje en el pecho

Los masajes en el pecho tonifican pulmones y corazón. Recomendable cuando el pecho está congestionado añadiendo masaje tipo "clapping" (con mano en forma de cuenco dar golpecitos sobre pecho y espalda del bebé).

En el pecho se sitúan nuestros miedos y sentimientos más profundos, por eso hay que tener mayor cuidado y estar más atentos a que el bebé rechace el masaje.

Imaginar al dar este masaje que liberamos la respiración del bebé y que llenamos su corazón de amor.

1.- Manos que reposan (figura 10).

Acariciar el pecho y apoyar las manos sobre el pecho para avisar al niño de que comienza el masaje en esa zona y observar sus reacciones.

2.- Abrir un libro y corazón.

Manos juntas en centro de pecho, con toda la palma apoyada, se abren hacia los lados como abriendo un

Fig. 11. *Mariposa*.

libro y luego bajan hacia esternón como dibujando un corazón. Luego se juntan, suben y se vuelven a abrir.

3.– Mariposa (figura 11).

Con ambas manos planas sobre parte baja y lateral de la caja torácica. Una mano sube en diagonal hasta hombro opuesto estirándolo hacia atrás, después baja y comienza a subir la otra mano hacia el otro hombro y así sucesivamente.

4.– Axilas.

Con los dedos planos se deslizan desde la parte más alta de la axila hacia el tronco, teniendo sujeto el brazo hacia arriba con la otra mano. (Se puede dar masaje en las dos axilas o bien en una, dar masaje completo de ese brazo y luego en la otra axila y el otro brazo).

Brazos y manos

Dar masaje en brazos y espalda suele ser muy relajante y libera muchas tensiones. Los movimientos

del masaje de brazos son bastante similares a los de piernas y pies.

Los bebés suelen colocar los brazos sobre su pecho, como protegiéndose en forma de abrazo. Debemos adaptar el masaje a esta postura, acomodarnos y no intentar abrir el brazo del niño hacia fuera.

1.– Vaciado hindú. Con ambas manos.

Mientras una mano se sujeta la muñeca, con la otra “ordeñamos” el bracito desde hombro a muñeca y cambiamos de mano y así sucesivamente. Hacemos la presión con el borde interno de nuestra mano.

2.– Torsión (figura 12).

Con ambas manos “comprimos y retorremos” el brazo del niño a la vez que nos deslizamos desde hombro a muñeca.

3.– Abrir la mano.

Suave masaje desde palma de la mano a los dedos como abriéndola, con nuestros pulgares.

4.– Rodamientos en cada dedo (figura 13).

Hacer rodar con nuestro pulgar e índice cada dedito del bebé, deslizándonos por ellos y dando un suave pellizquito en la punta. (podemos hacer también el juego de que son fuegos artificiales).

5.– Deslizamiento sobre el dorso de la mano (figura 14). Desde muñeca hacia los dedos.

Acariciar el dorso de la mano con toda nuestra palma y yemas de los dedos.

6.– Pequeños círculos alrededor de la muñeca.

Dar un masaje en la muñeca con yemas de los dedos, dibujando pequeños círculos alrededor de la misma.

7.– Círculos alrededor del codo.

A partir del rastreo o gateo del niño.

Fig. 12. *Torsión*.Fig. 13. *Rodamientos en los dedos*.



Fig. 14. Deslizamiento sobre el torso de la mano.



Fig. 15. Deslizamiento sobre cejas y párpados.

8.– Vaciado sueco. Con ambas manos.
Igual que el primer movimiento pero en dirección de muñeca a hombro.

9.– Rodamientos.

Con ambas manos, desde el hombro a muñeca “enrolle” el brazo del bebé como un movimiento de vaivén.

10.– Relajar brazo.

Sacudir suavemente todo el brazo y dar ligeras palmadas.

Podemos hacer una caricia-sacudida de brazos hasta pies como movimiento integrador.

Cara

La cara del niño suele acumular tensión debido a la lactancia, dentición, llanto y a su interacción con el

mundo que le rodea. El masaje de la misma será por tanto muy adecuado pero no siempre resulta fácil que el niño lo acepte.

1.– Abrir un libro sobre la frente.

Bien con los pulgares o con todos los dedos juntos, estire la frente del niño desde el centro hacia los lados. (Podemos jugar a cucú, pero antes de los 7 meses no conviene tapar la visión del bebé).

2.– Deslizamiento sobre cejas y párpados (figura 15).

Con los pulgares sobre las cejas estírelas hacia los lados.

3.– Deslizamiento por los lados de la nariz (figura 16).

Con los pulgares desde el puente del tabique nasal se desliza presionando ligeramente hacia abajo hasta llegar a las mejillas o pómulos y bordear éstos.



Fig. 16. Deslizamiento por los lados de la nariz.



Fig. 17. Sonrisa.



Fig. 18. *Circulos alrededor de la mandibula.*

4.- Sonrisa (figura 17).

Trazar una sonrisa con los pulgares desde el centro hacia los lados, primero por encima del labio superior y después el labio inferior.

5.- Círculos alrededor de la mandíbula (figura 18).

Trazar círculos con las puntas de los dedos desde barbilla hacia las orejas.

6.- Rodear orejas.

Con las puntas de los dedos pasar por encima y detrás de la oreja terminando bajo la barbilla. Estos movimientos relajan la mandíbula y masajean nodos linfáticos de la zona.

Espalda

Es la parte preferida y más relajante del masaje.

Se coloca al niño boca abajo, normalmente sobre el regazo.



Fig. 20. *Barrido.*



Fig. 19. *Vaivén.*

1.- Vaivén (figura 19).

Desde el cuello hasta nalgas, movemos las manos (apoyadas totalmente) hacia delante y atrás perpendiculares a la columna, mientras una mano está delante la otra está detrás. Después subimos otra vez hasta cuello y volvemos a bajar.

2.- Barrido (figura 20).

Mantener una mano en nalgas, la otra mano baja desde cuello hasta juntarse con la otra. La posición de la mano que baja es abierta, haciendo presión con el canto de los dedos pulgar e índice.

3.- Barrido hasta los pies.

Hacemos el mismo movimiento anterior pero la mano que espera está sujetando los tobillos doblando ligeramente las piernas.

4.- Círculos a ambos lados de la columna.

Con las puntas de los dedos pulgar e índice (uno a cada lado de la columna), se trazan pequeños círculos, como abriendo y cerrando los dedos. A lo largo de toda la espalda, con una mano o las dos, subiendo y bajando.

5.- Amasamiento de nalgas.

Con las puntas de los dedos, amasar los glúteos.

6.- Deslizamiento a ambos lados del cuello.

Con los dedos, una mano a cada lado del cuello, deslizarse hacia los hombros.

7.- Deslizamiento a ambos lados de la columna.

Con los dedos, una mano a cada lado de la columna, deslizarse a lo largo de la espalda desde el cuello hasta el coxis.



Fig. 21. Peinado.

8.- Peinado (figura 21).

Con una mano abierta, deslizar los dedos como si fueran un peine a lo largo de la espalda desde cuello a nalgas. Cada movimiento será ligeramente más suave que el anterior y acabando en una caricia.

Se puede alargar el movimiento hasta los pies, integrando así todo el cuerpo.

Los pases 5, 6 y 7 son opcionales, para hacer el masaje más completo si al bebé le encanta.

60

Ejercicios

Son movimientos suaves de estiramiento de brazos y piernas del bebé, para acabar el masaje completo. A la vez masajean vientre y pelvis y enderezan su columna vertebral. Son en verdad ejercicios de yoga.

Sería bueno repetirlos a lo largo del día, son muy sencillos: al cambiar el pañal o al vestirlos por la mañana. Se repite cada movimiento de 3 a 5 veces.

Si hay oposición por parte del niño probar a sacudir suavemente los miembros para relajarlos.

1.- Cruce de brazos. Se libera la tensión de la espalda (figura 22).

Relaje los brazos del bebé sujetándolos por las muñecas y estirándolos hacia los lados. Desde esta posición crúcelos delante del pecho, dos veces alternando los brazos: primero uno por arriba y el otro por abajo y al revés.

2.- Cruce de un brazo y una pierna opuestos. La columna vertebral sufre una inclinación y torsión sobre su eje, liberándose de tensiones.

Cogiendo un brazo por la muñeca y la pierna opuesta por el tobillo, se cruzan en diagonal sobre el tronco, primero llevando pie hacia hombro y brazo por



Fig. 22. Cruce de brazos.

fuera y después el pie hacia la axila y brazo por dentro. Luego estirar ambos miembros en sentido contrario. Se repite el movimiento con la pierna y brazo contrarios. (Si el niño es mayor cogemos pierna desde rodilla, doblándola).

3.- Cruce de piernas. Se abren y relajan las articulaciones de la pelvis.

Sujetando las piernas por los tobillos, se cruzan sobre el abdomen tres o cuatro veces alternando las piernas arriba o abajo. Después se estiran bien.

4.- Flexión de piernas sobre abdomen.

Empuje las rodillas hacia el vientre del bebé (las dos piernas a la vez) y después estire las piernas desde el tobillo.

5.- Bicicleta.

Flexión y extensión de las piernas sobre abdomen alternándolas.

Masaje abreviado

A veces un masaje completo puede resultar demasiado largo para algunos bebés, o bien siempre no disponemos de todo el tiempo que querríamos. Se puede hacer un masaje abreviado de todo el cuerpo con los siguientes movimientos:

- 1.- Círculos alrededor de la cabeza. Con las dos manos.
- 2.- Libro abierto en la frente.
- 3.- Círculos en la mandíbula.
- 4.- Libro abierto en el pecho.
- 5.- Rodamientos de brazos. Primero un brazo, después el otro.

- 6.- Abrir las manos con los pulgares.
 - 7.- El sol y la luna en abdomen.
 - 8.- Rodamientos de piernas.
 - 9.- Presiones en la planta del pie.
 - 10.- Vaivén en la espalda.
 - 11.- Peinado de la espalda.
- Y para acabar miles de besos de colores y un gran abrazo.

Técnicas de relajación táctil

Las técnicas o toques de relajación son simples y fáciles de aplicar.

Se pueden realizar en cualquier momento, cuando sientas que tu bebé / niño está en un momento de tensión física o emocional. O incluso en un momento calmado e íntimo, por ejemplo al dar el pecho o biberón, para que el bebé asocie ese momento gratificante a los toques de relajación.

Son ideales también para relajar algún miembro antes del masaje.

Son movimientos globalizadores, simplemente sacudidas suaves, balanceos, caricias de salida con las yemas de los dedos, toques de contención.

Lo que es muy importante es nuestra actitud y mensaje: queremos transmitir calma, enseñar al niño a relajarse, por tanto nosotras debemos estar muy relajadas. Podemos ayudarnos con la voz, en un tono bajito y suave, con palabras positivas, visualizando verbalmente lugares y momentos tranquilos.

Masaje por edades

- ¿Cuándo comenzar? Desde el primer momento del nacimiento: durante el primer mes se trata más de tocar que de dar un masaje, solamente que las manos recorran su cuerpo, con técnica suave y nunca invasiva.

No se debe tocar el vientre hasta que el cordón no se haya desprendido y hasta que cumpla el mes no haremos presión. De la misma manera seremos muy suaves en la cara.

Siempre nos será más fácil comenzar con bebés por debajo de los 8-10 meses.

- En el caso de los niños prematuros o que fueron hospitalizados muy pequeños, el masaje cumple una función muy importante para establecer y mantener la conducta de apego, pero se requiere de un ritmo más lento, de mucho respeto y paciencia. Quizá sólo toleren al principio toques de relajación-contención.
- Los masajes deben adaptarse a las distintas fases del desarrollo motriz y emocional del niño. A partir de los 6 meses podemos hacer el masaje más profundo. Será un reto porque sólo quieren moverse. Habrá que introducir canciones y juegos.
- Entre los 12-14 meses que empiezan a caminar, tenemos que respetar y tolerar la necesidad de movimiento y adaptar el masaje. ¿Qué tal si nos tiramos al suelo, nos manchamos de aceite, y disfrutamos de nuestros hijos desde su mundo?... Podemos añadir a la sesión de masaje todo lo que se nos ocurra y todo lo que sabemos que le gusta al niño: pelotas pequeñas, plumas de colores, purpurina, pinturas para la piel,...
- No hace falta estar tumbados: de pie, sentado, cuando toma "teta" o biberón.
- De los tres años en adelante, el niño va a disfrutar mucho del masaje. Puedes contar un cuento y hacer el masaje tranquilamente, o hacerlo más un juego.
- Cuando el niño es mayor la preparación del lugar la haremos entre todos: unos buscan una esterilla para el suelo, otros los aceites, etc. Cuando todo esté preparado toca desvestirse, es importante que todos podamos mostrar nuestro cuerpo para ser masajeados.
- No hace falta seguir una rutina, podemos dar masaje sólo en una zona, inventarnos movimientos con ellos, dar masaje indirecto usando pelotas pequeñas o pañuelos, plumas.

Cuando deseo liberarme de la agotadora batalla de la vida, miro el semblante de mi hijito y hallo la paz.

Martha F. Crow

BIBLIOGRAFÍA

1. Brazelton, T. Barry. Neonatal behavioral assessments scale. Heinemann Medical Books. Londres, 1984.
 2. Corkille, D. El niño feliz. Editorial Gedisa. Barcelona, 2005.
 3. Davis, Philis K. El poder del tacto. Editorial Paidós. Barcelona, 1991.
 4. Fritz, S. Fundamentos del Masaje Terapéutico. Editorial Paidotribo. Barcelona, 2001.
 5. González, C. Bésame mucho. Editorial Temas de hoy. Madrid, 2003.
 6. Gutman, L. La maternidad y el encuentro con la propia sombra. Editorial Del Nuevo Extremo. Buenos Aires, 2003.
 7. Klaus, M, Kenell, J. La relación madre-hijo. Editorial Médica Panamericana. Buenos Aires, 1978.
 8. Leboyer, F. Shantala. Un arte tradicional, el masaje de los niños. Editorial Edicial. Buenos Aires, 2001.
 9. Odent, M. El bebé es un mamífero. Editorial Mandala. Madrid, 1990.
 10. Rodríguez C, Cachafeiro A. La represión del deseo materno y la génesis del estado de sumisión inconsciente. Editorial Virus. Barcelona, 2003.
 11. Shaver PR, Hazan CA. Biased overview of study of love. Journal of Social and Personality Relationships, 1988;5:473-501.
 12. Schneider V. Masaje infantil. Guía para la madre y el padre. Editorial Medici. Barcelona, 1991.
 13. Schneider V. Manual del Instructor de Masaje Infantil. Asociación Internacional de Masaje Infantil. Copyright versión española: Mercé Simón. Barcelona, 1992.
 14. Underdown A, Barlow J, Chung V, Stewart-Brown S. Intervenciones con masajes para la promoción de la salud mental y física en lactantes de seis meses de vida. (Revisión Cochrane traducida). La Biblioteca Cochrane Plus 2007, nº 2. Oxford: Update Software Ltd.
 15. Verny T, Weitraub P. El vínculo afectivo con el niño que va a nacer. Editorial Urano. Barcelona, 1992.
- Páginas Web consultadas y recomendadas:
- masajeinfantilaemi.org
 - elmasajeinfantil.com
 - elmasajeinfantil.com.ar
 - crianza.com.ar
 - armoniaequilibrio.com.ar/shantala.htm

El masaje de bebés es un arte tan antiguo como profundo. Simple como difícil, difícil porque es simple. Como todo lo que es profundo.

Frédéric Leboyer