

Grabado en la piel

Guía de masaje infantil



PERÚ

Ministerio
de Salud

unicef 
únete por la niñez



Grabado en la piel - Guía de masaje infantil

© UNICEF 2009

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
Parque Melitón Porras 350,
Miraflores, Lima, Perú
Teléfonos: 213-0707 / Fax: 447-0370
Página web: www.unicef.org/peru
Edición 2009
Tiraje: 1,250 ejemplares

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú Nº 2009-14191

Contenido

Amelia del Castillo y Josefina Vásquez

Fotos

Luca Bonacini

Diseño y diagramación

Marianella León

Impresión

Kinko's Impresores S.A.C.
Av. Venezuela 2344 - Lima 1
T. 336-6699 Fax. 336-5190
www.printing.com.pe
ventaskinkos@gmail.com

Índice

■ Introducción	5
■ Beneficios del masaje en el crecimiento y desarrollo de los niños menores de 3 años	9
■ Claves para un buen masaje	10
■ Elementos que nos pueden ayudar durante la sesión de masajes con grupos de madres	13
■ Toques en el recién nacido	14
■ Masajes a partir del mes o dos meses	16
■ Bibliografía	46



"Nada más profundo que la piel"—*Paul Valery*





Introducción

Para vivir todos necesitamos ser reconocidos por el Otro, que este Otro nos mire a los ojos, nos comunique ternura y compañía. Esta necesidad es mucho más apremiante en los primeros años de vida, tan importante como respirar o comer.

Los estudios interculturales han demostrado que en aquellas sociedades en las que los niños son cogidos en brazos frecuentemente, amamantados, acunados y reciben masajes habituales, son luego adultos menos agresivos, más cooperadores y compasivos.

Los beneficios del masaje infantil alcanzan a niños y padres. Los investigadores han encontrado que el masaje infantil mejora la circulación, induce el sueño, fortalece el sistema inmunológico, promueve la conciencia del propio cuerpo, tonifica los músculos, hace más flexible las articulaciones, ayuda en la depresión posparto de la madre, fortalece el vínculo entre padre e hijos y favorece un mejor conocimiento sobre el niño.

La presente guía tiene el objetivo de mejorar los conocimientos y competencias del personal que trabaja en zonas rurales y peri-urbanas con madres y padres de niños menores de tres años para integrar el masaje infantil en la estimulación temprana.

“Ser cargados, acunados, acariciados, tocados, masajeados, es alimento para los niños pequeños.

Si se les priva de todo esto y de la voz que tan bien conoce el niño, aunque esté colmado de leche se dejará morir de hambre”

—Frédéric Leboyer





1. Beneficios del masaje en el crecimiento y desarrollo de los niños menores de 3 años

El masaje infantil es una manera natural de comunicarse, un encuentro cariñoso entre padres e hijos desde que la vida empieza. Se trata de tocar al niño suavemente, lentamente, presionando ligeramente a lo largo del cuerpo. Todos los niños se benefician del masaje, especialmente aquello que nacen pequeñitos, débiles o prematuros, pues el contacto físico estimula el cerebro y facilita la absorción de nutrientes. Las investigaciones han reportado que el masaje:

- **Facilita la construcción** de un vínculo más fuerte entre padre e hijos.
- **Mejora la circulación** de la sangre.
- **Fortalece** los músculos.
- **Favorece el descanso**, el reposo sano y el sueño profundo del niño.
- **Alivia el dolor** en la etapa de dentición (cuando salen los dientecitos).
- **Fortalece las defensas** y por lo tanto reduce el riesgo y frecuencia de enfermedades.
- **Ayuda** en la digestión.
- **Alivia el dolor** cuando el niño tiene gases.
- **Le ayuda a relacionarse** mejor con las distintas partes de su cuerpo, a conocerlo y a disfrutar de relaciones sanas con el mundo exterior.
- **Ayuda a las mamás** que pueden deprimirse después del parto pues el contacto con su bebé le ayuda a reelaborar el vínculo que se estableció en el embarazo y que ahora se ha modificado.
- **Fortalece el cariño** entre madre y niño por eso es especialmente recomendado en casos de madres adolescentes.

Grabado en la piel

2. Claves para un buen masaje

- **En un lugar calentito**, limpio, acogedor y sin mucho ruido de animales.
- **El niño no debe tener hambre** ni sueño.
- **Nunca inmediatamente después de comer.** Lo más saludable es que lo haga después del baño y antes de vestirlo.
- **Se puede comenzar alrededor del mes de vida.** En el caso del recién nacido se recomiendan toques suaves y lentos sobre las distintas partes de su cuerpo.
- **Se puede practicar todos los días**, durante la mañana, tarde o noche. Basta con 5 minutos pero si hay más tiempo es mejor...
- **Las manos de la mamá** deben estar calentitas y bien limpias.
- **Se puede utilizar un poquito de crema** en las manos o algún aceite natural (que no sea de cocina), para que la mano se deslice con más facilidad. Si la cara del niño va a ser acariciada hay que asegurarse que las manos estén bien limpias.
- **La mamá debe acomodarse** en la forma más conveniente para ella.
- **Durante el momento del masaje** fíjese si el niño da señales de satisfacción y contento.





3. Elementos que nos pueden ayudar durante la sesión de masaje con grupos de madres

- **Colchonetas, cojines, mantas o toallas.** Si hace mucho calor basta con una sábana o hamaca tendida en el suelo.
- **Un muñeco bebé que sirva de modelo** para que el personal de salud le pueda transmitir mejor a la mamá los movimientos y toques.
- **Tener a la mano algunos juguetes** (pelotas, muñecos de tela, sonajitas) para atenuar los miedos del niño al ponerlo boca abajo.

4. Toques en el recién nacido

En el caso del recién nacido y durante el primer mes son recomendables los toques con las dos manos ejerciendo presión suave y lenta en las diferentes partes del cuerpo.



En la cara y los pies

Recién nacido



En los hombros y las rodillas



Se debe tener cuidado de no tocar la zona del ombligo hasta que el cordón umbilical se haya desprendido, tampoco tocar la zona parte superior de la cabeza (fontanela).



En los codos y caderas



Guía de masaje infantil



La mano hace contacto constante con el niño



La mano se separa para tomar otro punto de inicio y retomar el contacto

5. Masajes a partir del mes o dos meses

Masajes en las piernas y los pies

Deslizar la mano desde base de la pierna hasta el tobillo por fuera y por dentro.



1



3



2



Rotación a la
derecha



Rotación a la
izquierda

A partir del mes o dos meses



Sostener la pierna del niño con las dos manos y recorrerla moviendo las manos hacia los lados hasta el tobillo, hacia fuera y adentro al mismo tiempo.



Deslizar el dedo pulgar desde la base del talón del niño hasta cada dedo por separado.

Guía de masaje infantil



La mano hace contacto constante con el niño



La mano se separa para tomar otro punto de inicio y retomar el contacto

Realizar pequeños círculos en cada uno de los dedos.



Tomar el pie con las manos y apretar con los pulgares caminando sobre toda la planta del pie.





Rotación a la
derecha



Rotación a la
izquierda

A partir del mes o dos meses



Empujar con
los pulgares
sobre el
empeine,
deslizando
pulgar tras
pulgar hasta
los tobillos

Con los
dedos índices
y pulgares
realizar
pequeños
círculos sobre
la articulación
del tobillo



1



2

Guía de masaje infantil



La mano hace contacto constante con el niño



La mano se separa para tomar otro punto de inicio y retomar el contacto

Deslizar la mano del tobillo hasta el muslo por dentro y por fuera como uniendo la pierna al cuerpo.



1



2



3



4



Rotación a la
derecha



Rotación a la
izquierda

A partir del mes o dos meses

Realizar
movimientos
giratorios
desde la cadera
hasta el tobillo.



1



2



Luego de masajear una pierna
se realizan los mismos toques
en la otra pierna, si no alcanza
el tiempo para masajear la otra
pierna acariciarla.

Al terminar las dos piernas, se
deslizan las manos al mismo
tiempo a lo largo de las piernas.

Guía de masaje infantil



La mano hace contacto constante con el niño



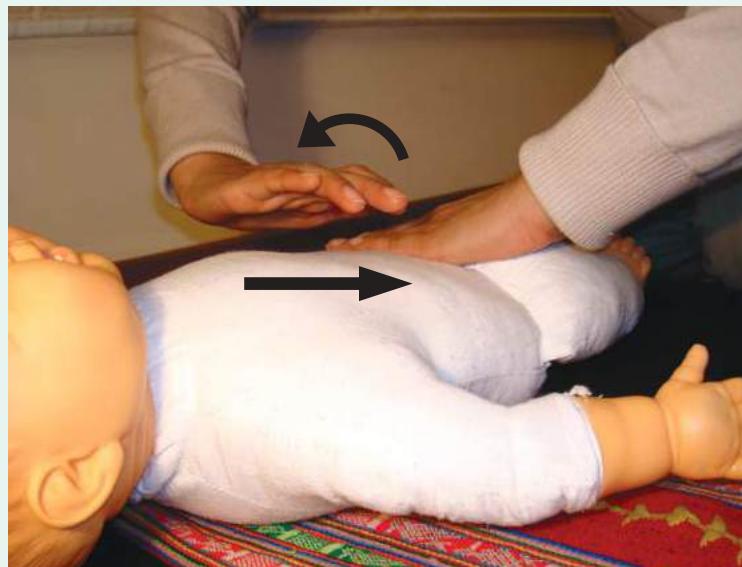
La mano se separa para tomar otro punto de inicio y retomar el contacto

Masajes en la barriga

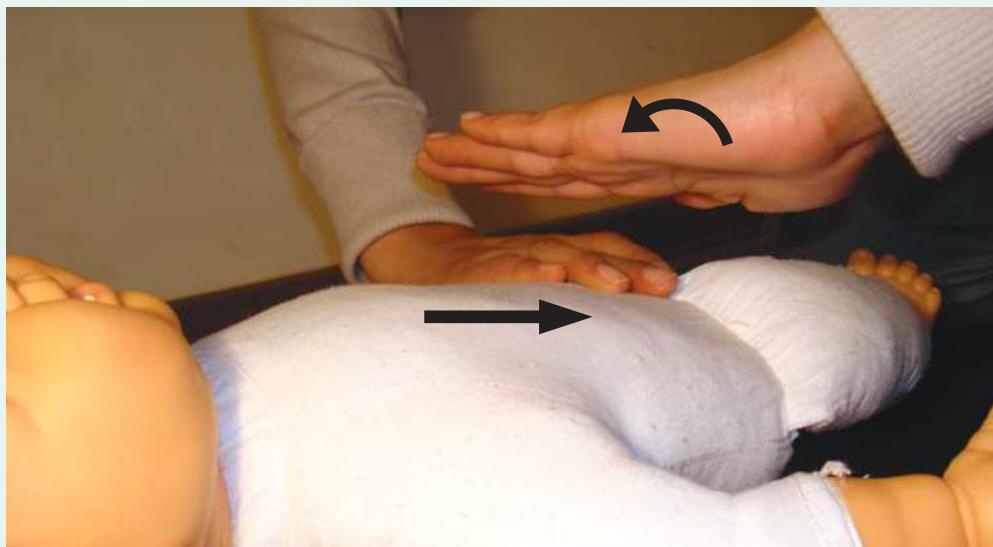
Colocar las manos de modo transversal y deslizarlas una tras de la otra.



1



2



3



Rotación a la
derecha



Rotación a la
izquierda

A partir del mes o dos meses



1



2

Colocar ambos pulgares sobre el ombligo del niño, empujarlos y deslizarlos hacia los costados.

Con la mano izquierda realiza un círculo imitando el sentido de las agujas del reloj y con la derecha otra saltando a la otra traza un semicírculo en el mismo sentido.



1



2

Guía de masaje infantil



La mano hace contacto constante con el niño



La mano se separa para tomar otro punto de inicio y retomar el contacto

Sobre el lado izquierdo de la barriga del niño realiza un movimiento de presión formando una "I", "L invertida" y finalmente una "U invertida".



1



3



2



Rotación a la
derecha



Rotación a la
izquierda

A partir del mes o dos meses



Con los dedos caminar sobre la barriga del niño.

Guía de masaje infantil



La mano hace contacto constante con el niño



La mano se separa para tomar otro punto de inicio y retomar el contacto

Masajes en el pecho

Colocar las manos juntas sobre el pecho del niño como si se aplanares páginas de un libro, volver hacia el centro del pecho con movimientos que se asemejen a la forma de un corazón.



2



3



Rotación a la
derecha



Rotación a la
izquierda

A partir del mes o dos meses



Colocar ambas manos sobre el pecho del niño, deslizar la mano derecha hacia el hombro izquierdo y cuando la mano a regresado a su posición inicial la otra mano avanza diagonalmente. Apoyar ambas manos sobre el pecho del niño.



Hacia el hombro izquierdo.



Hacia el hombro derecho.

Guía de masaje infantil



La mano hace contacto constante con el niño



La mano se separa para tomar otro punto de inicio y retomar el contacto

Masajes en los brazos y las manos

Sostener desde las axilas el brazo de niño y luego deslizar las manos desde la base del brazo hasta la muñeca cuidando la articulación del hombro del bebé.



1



2



3



4



Rotación a la
derecha



Rotación a la
izquierda

A partir del mes o dos meses



Sostener el
brazo del
niño con las
dos manos
y recorrerlo
moviendo las
manos hacia
los lados hasta
la muñeca,
hacia fuera
y adentro al
mismo tiempo.

Deslizar el
pulgar sobre
la palma de la
mano hasta
cada dedo por
separado:



Guía de masaje infantil



La mano hace contacto constante con el niño



La mano se separa para tomar otro punto de inicio y retomar el contacto

Realizar pequeños círculos en cada uno de los dedos.



Deslizar los pulgares sobre el dorso de la mano.





Rotación a la
derecha



Rotación a la
izquierda

A partir del mes o dos meses

Con los dedos índices y pulgares realizar pequeños círculos sobre la articulación de la muñeca.



Guía de masaje infantil

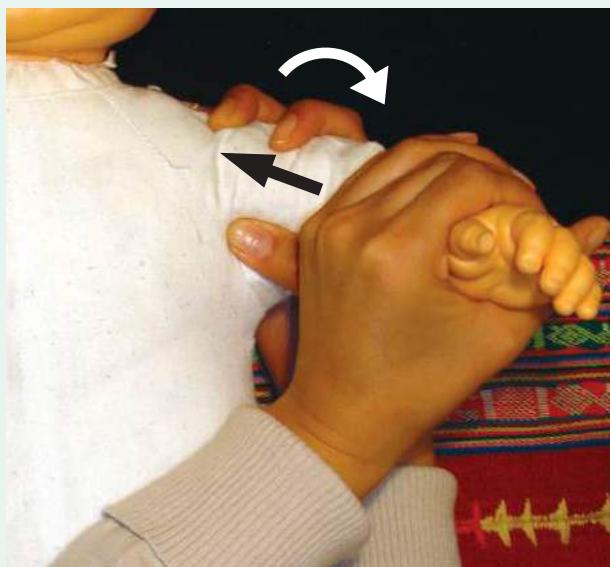


La mano hace contacto constante con el niño



La mano se separa para tomar otro punto de inicio y retomar el contacto

Deslizar la mano de la muñeca hasta el hombro por dentro y por fuera como uniendo el brazo al cuerpo.



1



2



3



4



Rotación a la
derecha



Rotación a la
izquierda

A partir del mes o dos meses



Realizar
movimientos
giratorios
desde el
hombro
hasta la
muñeca.

Guía de masaje infantil



La mano hace contacto constante con el niño



La mano se separa para tomar otro punto de inicio y retomar el contacto

Luego de masajear un brazo se realizan los mismos toques en el otro brazo, si no alcanza el tiempo para masajear el otro brazo acariciarlo. Al terminar los dos brazos, se deslizan las manos al mismo tiempo a lo largo de los brazos.



1



2



Rotación a la
derecha



Rotación a la
izquierda

A partir del mes o dos meses

Masajes en la espalda

En forma alternada y transversal deslizar las manos desde las nalgas hasta la nuca y desde la nuca hasta las nalgas.



1



2



3

Guía de masaje infantil

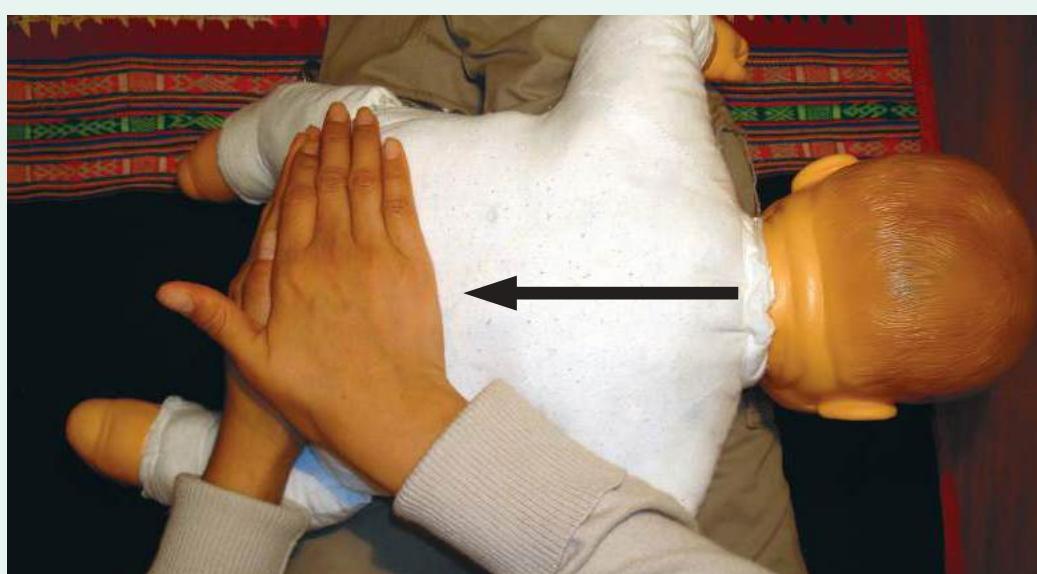


La mano hace contacto constante con el niño



La mano se separa para tomar otro punto de inicio y retomar el contacto

Colocar una mano como tope en la coloca y llevar la otra mano desde la nuca presionando la espalda hasta la mano que esta quieta.



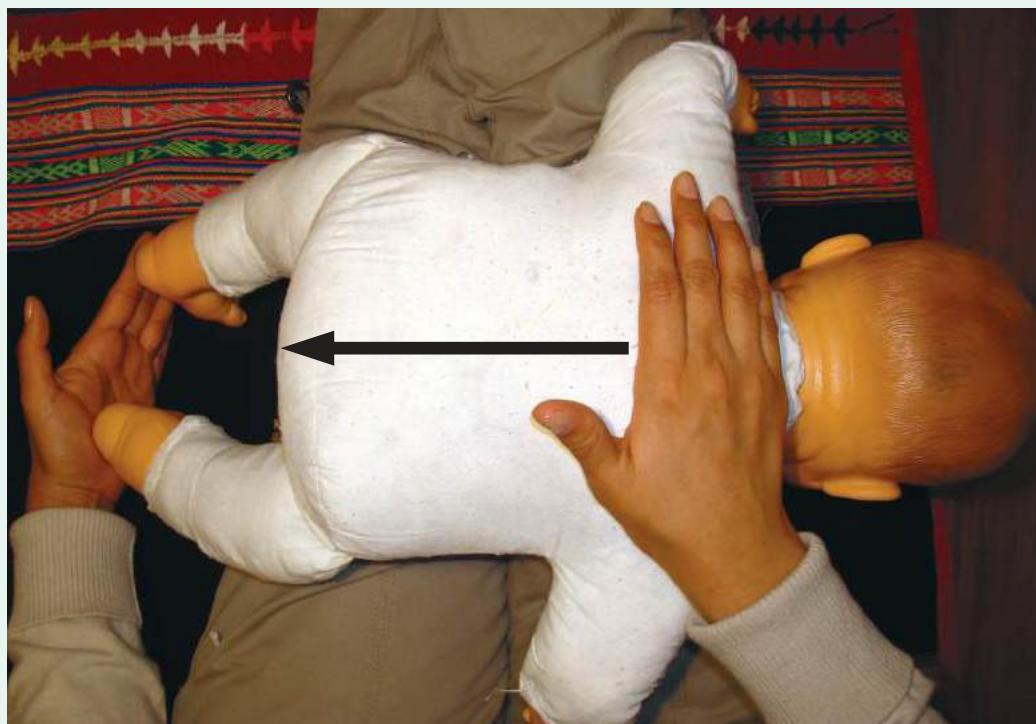


Rotación a la
derecha



Rotación a la
izquierda

A partir del mes o dos meses



1



Guía de masaje infantil



La mano hace contacto constante con el niño

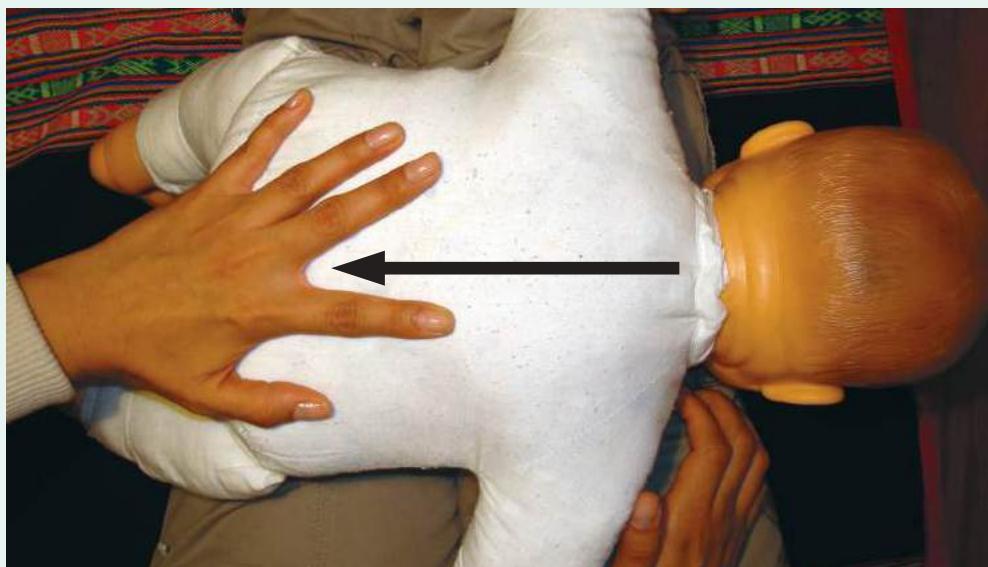


La mano se separa para tomar otro punto de inicio y retomar el contacto

Con la mano abierta realizar un movimiento de peinado a lo largo de toda la espalda.



1



2



Rotación a la
derecha



Rotación a la
izquierda

A partir del mes o dos meses

Masajes en la cara

Con los pulgares deslizar los dedos sobre la frente hasta la cienes haciendo semicírculos.

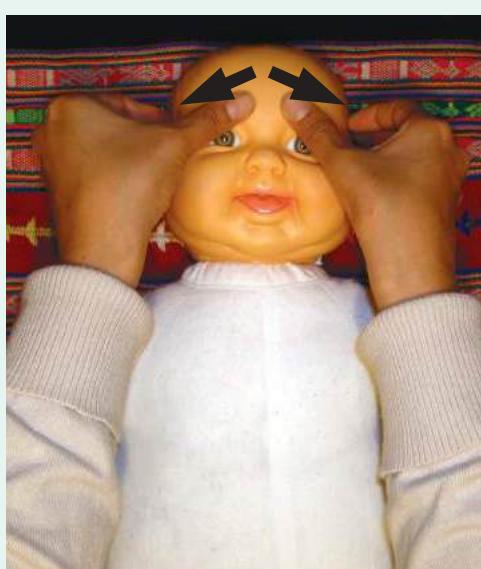


1



2

Deslizar ambos
dedos sobre las
cejas.



1



2

Guía de masaje infantil



La mano hace contacto constante con el niño



La mano se separa para tomar otro punto de inicio y retomar el contacto

Deslizar los dedos sobre la nariz llegando hasta las mejillas.



1



2



Rotación a la
derecha



Rotación a la
izquierda

A partir del mes o dos meses



1



2

Dibujar
la sonrisa
del niño
presionando
con los
pulgares
sobre el labio
superior y
luego sobre el
inferior.



3



4

Guía de masaje infantil



La mano hace contacto constante con el niño



La mano se separa para tomar otro punto de inicio y retomar el contacto

Realizar pequeños círculos con todos los dedos sobre las mejillas.





Rotación a la
derecha



Rotación a la
izquierda

A partir del mes o dos meses

Deslizar las manos desde las cien por detrás de las orejas hasta llegar a la barbilla.



1



2



3

Guía de masaje infantil



La mano hace contacto constante con el niño



La mano se separa para tomar otro punto de inicio y retomar el contacto

Masajes de estiramiento

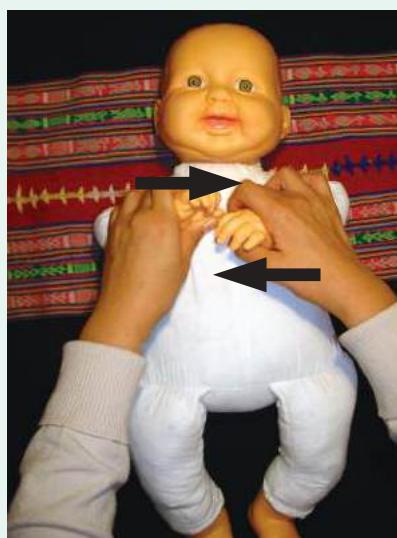
Sujetar las manos con los dedos, estirar los brazos a los costados en línea con los hombros y cruzar los brazos alternando el que va arriba.



1



2



3



4



Rotación a la
derecha



Rotación a la
izquierda

A partir del mes o dos meses



1



2



3



4

Empujar ambas
piernas hacia
el vientre
primero
juntas y luego
en forma
alternada.

Bibliografía

CAULFIELD, R. *Beneficial effects of tactile stimulation on early development.* Early Chilhood Education Journal, Vol. 27, N°4, 2000

CONCHA PACHECO, F. *Tócame mamá.* Editorial Centro de Educación Inicial Personitas, Perú, 2005

HUNDEIDE, K y ARMSTRONG, N. *Manual para personas facilitadoras (ICDP),* Colombia, 2005

LEBOYER, F. *Shantala.* Editorial Edicial, Argentina, 1978

MUÑOZ, L. *Sana Sana. Guía Práctica de Masaje Infantil,* Argentina.

MUÑOZ, L. *Masaje para bebés.* Programa Mi Bebé de Utilisima Satelital.

SCHNEIDER, V. *Masaje Infantil.* Editorial Médici, España, 1991

VERNY, T. *La vida secreta del niño antes de nacer.* Editorial Urano, España, 1998









Esta guía es resultado de un proceso de fortalecimiento de las prácticas de afecto y cuidado que las madres prodigan a los niños, priorizando el masaje infantil que incluye las miradas, la sonrisa, la escucha y el habla, y el contacto físico. Este proceso buscaba construir y consolidar el vínculo fuerte entre la madre y niño para favorecer el desarrollo psicosocial del niño.

La constatación de los efectos positivos del masaje infantil en los niños fue más allá del aspecto físico (alivio de cólicos, fortalecimiento de músculos, sueño profundo) pues mejoró la comunicación y la expresión de la ternura entre madres y niños. Eso nos motivó a publicar esta guía “grabada en la piel” que viene acompañada de un video.