

Masajes

Hacer un masaje a tu guagua puede ser una experiencia maravillosa para ella y para ti.

Estos son algunos de los **beneficios de los masajes**:

- Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, previniendo enfermedades recurrentes como gripes o alergias.
- Facilita los vínculos afectivos y la comunicación, a través del contacto con la mirada, la sonrisa, los sonidos, caricias y olores.
- Relaja y disminuye el estrés porque libera endorfinas, hormona que ayuda a controlar el dolor y produce placer.
- Estimula la producción de melatonina, hormona que ayuda a que tu guagua se duerma con mayor facilidad y tenga un buen descanso.
- Aumenta el apetito y la absorción de nutrientes, favoreciendo con ello un mejor aumento de peso.
- En guaguas que están hospitalizadas (por ejemplo en prematuros), acelera su recuperación y disminuye los tiempos de hospitalización.
- Ayuda a evitar y calmar cólicos.

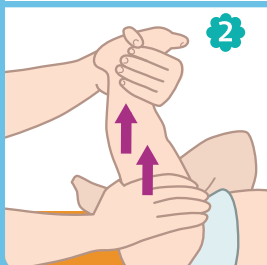
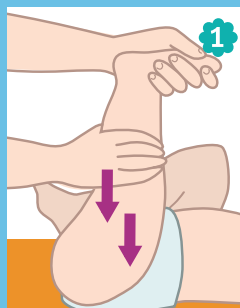
Recomendaciones

- Es importante que el masaje no sea una obligación, sino un momento placentero para ti y tu guagua. Asimismo, es importante que los movimientos sean firmes, lentos y rítmicos, para que tu guagua reciba el máximo de beneficios.
- Antes de comenzar relaja tus manos, y frótalas para entibiárlas. Ponte cómoda o cómodo y frente a tu guagua, sobre una superficie firme.
- Incluye el masaje en la rutina diaria de tu guagua (después del baño, antes de dormir, al mudarla, etc). Pronto verás que este momento se convierte en una parte muy especial y placentera de su día.
- Unta tus manos con aceite para masajes (idealmente vegetal) y vuelve a aplicar cada vez que sientas seca la piel de tu guagua.

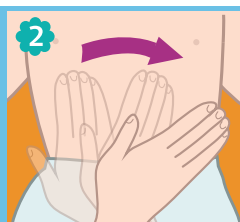
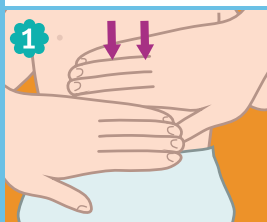
Aquí te sugerimos algunas técnicas de masaje:

Masaje para piernas

Al realizar el masaje haz presión firme sobre la piel de tu guagua. Verás que se arruga un poco su piel o cambia momentáneamente de color. Esta presión firme permite lograr los máximos beneficios del masaje.

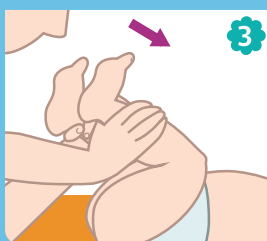


Masaje para vientre



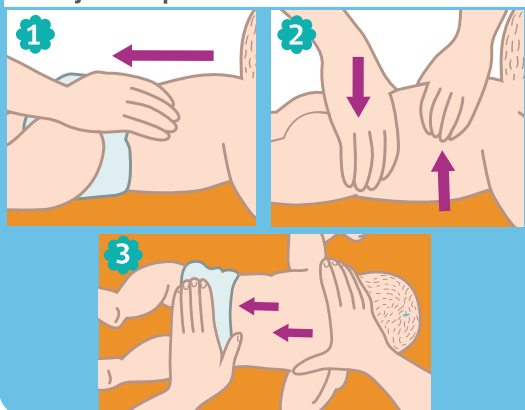
1. Con la palma de una mano presiona con suavidad desde las costillas hasta la parte baja de su guatita, luego con la otra mano.

2. Masajea su guatita con movimientos en círculos en el sentido de las agujas del reloj. Primero con una mano y luego con la otra.



3. Agarra sus piernas, dóblalas por las rodillas y llévalas hacia su guatita, presionándola ligeramente. Vuelve a extenderlas.

Masaje de espalda



Importante: El masaje siempre debe ser placentero: si tu guagua muestra signos de incomodidad o malestar (quejidos, llanto o gestos de displacer), suspende el masaje por un momento y calma a tu guagua antes de continuar.



Papá: Los masajes son una excelente oportunidad para fortalecer el vínculo entre tu guagua y tú. Es normal que al inicio tengas algunos temores o dudas, pero no te pierdas la posibilidad de disfrutar estos momentos con tu guagua.



Toda la familia puede aprender a hacer masajes y compartir juntos estos momentos. ¡Todos lo disfrutarán!

Masaje para pies

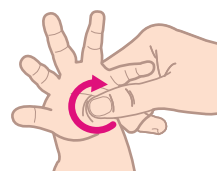
Recorre con tu pulgar toda la planta del pie, partiendo desde el talón y terminando en los dedos. Repite el mismo movimiento 2 ó 3 veces con una presión firme en la que notarás que la planta del pie se pone más blanca a medida que avanzas.

En esta zona se concentran muchas terminaciones nerviosas, por lo cual al masajear un pie estás estimulando todo su cuerpo.



Masaje de manos

1. Realiza círculos pequeños con tu dedo pulgar por toda la palma de tu guagua.
2. Estira cada uno de sus dedos con tu pulgar y el dedo índice desde la base hasta que se suelte.



Recuerda que en el **Programa de Apoyo al Recién Nacido (PARN) o Ajuar**, viene un aceite para masajes.

Encuentra más materiales e información sobre estimulación, crianza respetuosa y desarrollo infantil en:



www.crececontigo.cl



 @CreceContigo

 chrececontigo

 Chile Crece Contigo

 Chile Crece Contigo

 Talleres Educativos

 Programa Creciendo Juntos

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.

Apoyo psicológico gratuito para la crianza

FONInfancia 800 200 818
Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 21:00 hrs. fonoinfancia.cl

Chile Crece Contigo, que forma parte del Sistema Intersectorial de Protección Social coordinado por el Ministerio de Desarrollo Social y Familia, promueve el desarrollo integral y el bienestar óptimo de todos los niños y niñas desde el comienzo de la vida.

Una iniciativa del Estado de Chile que busca avanzar hacia una sociedad donde la familia sea el eje fundamental de la política social.