

MOVIMIENTOS DE MASAJE PARA: Las piernas y los pies

1.- "VACIADO INDÚ": Vacía la pierna con la parte interna de tus manos, una mano detrás de la otra, desde la cadera hasta el tobillo. Mientras una mano vacía, la otra sostiene el pie desde el tobillo.

2.- Desliza los pulgares alternativamente por la planta del pie 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.- "RODAMIENTOS": Haz rodar la pierna entre tus manos, desde la rodilla hasta el tobillo.

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 bebé que vas a desplazarte hacia otra zona o que has terminado por hoy.

MOVIMIENTOS DE MASAJE PARA: El abdomen

1.- "MANOS QUE REPOSAN": Empieza por establecer contacto con el vientre del bebé colocando tus manos en esa parte del cuerpo, de forma relajada, cálida y con una cierta pesadez, haciendo saber al bebé que ha llegado el momento de dar un masaje en el vientre.

2.- "NORIA": Haz un movimiento de paleteo sobre la barriguita del bebé, una mano después de la otra, como si quisieras amontonar arena hacia ti.

3.- "TE QUIERO (I LOVE YOU)":

- a) Dibuja una I con tu mano derecha sobre el lado izquierdo de la barriguita del bebé (tu derecha).
- b) Dibuja una L hacia atrás y a un lado, desplazándote desde tu izquierda a tu derecha.
- c) Dibuja una U invertida, desde tu izquierda a tu derecha.

MOVIMIENTOS DE MASAJE PARA: Los brazos y las manos

1.- "VACIADO INDÚ": 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.

MOVIMIENTOS PARA: El pecho

1.- “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.

2.- Sin desconectar las manos del cuerpo desplázalas como si dibujaras la forma de un corazón y llévalas de nuevo al centro.

MOVIMIENTOS PARA: La cara y la espalda

Cara

1.- “ABRIR UN LIBRO”: Con la yema de los dedos haz un masaje hacia los lados, desde el centro de la frente.

2.- Con los pulgares, presiona hacia arriba sobre el puente de la nariz, luego baja sobre las mejillas en diagonal.

3.- 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.

Espalda

1.- “MANOS QUE REPOSAN”: Empieza a relajarte y haz saber al pequeño que el masaje en la espalda está a punto de comenzar.

2.- Mantén la mano derecha en las nalgas. Empezando desde el cuello, la mano izquierda barre hacia abajo hasta encontrar la mano derecha..

3.- Haz pequeños círculos alrededor de la espalda con las yemas de los dedos, a ambos lados de la columna (sin pasar por encima de ésta). En dirección de los hombros a las nalgas.

4.- Con la mano derecha abierta y los dedos separados, "peina" la espalda, empezando en el cuello y desplazándote hacia las nalgas.

PARA GASES, ESTREÑIMIENTO Y CÓLICOS

- 1.- "NORIA": 6 veces
- 2.- Empujar las rodillas hacia el vientre (mantenido)
- 3.- "SOL- LUNA": 6 veces.
- 4.- Empujar las rodillas hacia el vientre (mantenido)
- 5.- Balancear las piernas suavemente: Repetirlo 3 veces.