



## MASAJES PARA BEBÉS

TODAS LAS ACTIVIDADES DEBEN ESTAR BAJO LA SUPERVISIÓN DEL ADULTO PARA EVITAR ACCIDENTES.  
¡ESPERAMOS QUE LO DISFRUTÉIS EN FAMILIA!

### ¿CÓMO LO HACEMOS?

Utilizaremos aceite corporal de bebés y una manta o alfombra

### LAS PIERNAS Y LOS PIES

#### ➤ VACIADO HINDÚ

De la cadera al tobillo. Con el borde interno de ambas manos, una a continuación de la otra, se aplican unos movimientos similares a los de "ordeño". La mano externa pasa por encima de las nalgas; la interna por la parte interior del muslo y por la pierna hasta llegar al pie.

#### ➤ COMPRENSIÓN Y RETORCIDO

De la cadera al tobillo. Sostener la pierna con ambas manos juntas. Ascender conjuntamente las manos por la pierna, retorcer en sentidos opuestos y comprimir ligeramente.

#### ➤ LOS PIES

Deslizar con una cierta presión sobre la planta del pie los pulgares, del talón a los dedos (pasitos con los pulgares).

Comprimir uno por uno los dedos de los pies.

Con los pulgares, deslizar sobre el empeine desde los dedos hasta los tobillos.

Hacer pequeños círculos sobre los tobillos.

#### ➤ VACIADO SUECO

Movimientos de "ordeño", desde el tobillo hasta la cadera.



## EL VIENTRE



### ➤ RUEDA HIDRÁULICA

Desde el final de la caja torácica, realizar movimientos de paleteo sobre el vientre, una mano tras otra.

Con la mano izquierda sujetar los tobillos, manteniendo las piernas del niño en posición elevada. Repitiendo el movimiento anterior de paleteo con la mano derecha.

### ➤ PASE DE TRES MOVIMIENTOS

Hacer un sencillo movimiento con la mano derecha, desde la caja torácica sobre el vientre del niño hasta la ingle. ¡Lado izquierdo del niño!

Realizar una L invertida desde la parte izquierda final caja torácica, cruzando el vientre hasta la parte derecha (izq. del niño) y continuar hasta la ingle.

Trazar una U invertida, comenzando en la ingle derecha del niño, subiendo hasta la caja torácica y realizando una L invertida anteriormente descrita.

### ➤ DESLIZAR PULGARES HACIA LOS LADOS

Con ambos pulgares en posición plana sobre el ombligo del niño, deslizarlos hacia los lados.

Colocar los pulgares bien planos, evitando clavarlos o presionando en exceso sobre la tripa.

Recordad: ¡los movimientos de izquierda a derecha! Sobre la tripa, una mano traza media luna invertida, de izq. a dcha. Y con la otra, realizamos un movimiento circular completo, en sentido de las agujas del reloj. Se puede hacer simultáneamente o primero un movimiento y a continuación el otro.

Se puede completar esta serie con un pase llamado "caminar". Con las puntas de los dedos hacer como si caminarais sobre el vientre. A veces se siente como se mueve algunas burbujas de gas bajo los dedos.



guiainfantil.com

## EL PECHO



### ➤ ALISANDO LAS PÁGINAS DE UN LIBRO

Con ambas manos juntas en el centro del pecho, deslizar hacia los lados, siguiendo la caja torácica; sin levantarlas, finalizar el movimiento haciendo la forma de un corazón hasta volverlas a colocar de nuevo en el centro del pecho.

### ➤ MARIPOSA

Se colocan ambas manos en la parte inferior de la caja torácica a ambos lados.

La mano derecha se mueve en diagonal a través del pecho, hasta llegar al hombro derecho del niño; estirar con cuidado el hombro y volver a bajar a la posición de partida.

La mano izquierda se mueve en diagonal sobre el pecho, hasta llegar al hombro izquierdo del niño, repitiendo el mismo movimiento. Después de una mano, aplicar la otra para conseguir un movimiento rítmico en forma de cruz.



## LOS BRAZOS Y LAS MANOS

### ➤ BRAZOS

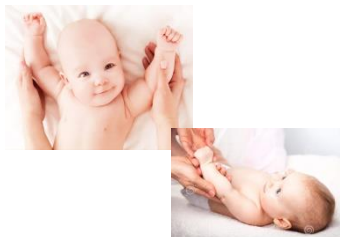
Axila. Pasar la mano varias veces por la axila, haciendo movimientos en círculo.

El resto de pases son los mismos que los aplicados en las piernas: vaciado hindú, comprensión y retorcido, vaciado sueco.

### ➤ MANOS

Abriendo las manitas con los pulgares, se va girando uno a uno los dedos entre nuestro índice y pulgar. Acariciar el dorso de la mano.

Hacer pequeños círculos alrededor de la muñeca.



## LA CARA



Con la parte plana de los dedos, deslizarlos desde el centro de la frente hasta los lados, "aplanando" las páginas de un libro.

Con los pulgares, apriete sobre la nariz y luego hacia abajo, hasta llegar a las mejillas.

Con los pulgares, trazar una sonrisa con el labio superior y luego con el inferior

Hacer pequeños círculos alrededor de la mandíbula con la punta de los dedos.

Con las yemas de los dedos de ambas manos, pase por encima de las orejas, alrededor de la parte posterior de las mismas y comprima hacia arriba la parte inferior de las mejillas



## LA ESPALDA



### ➤ CRUZANDO LA ESPALDA

Con las manos juntas, desde la parte superior de la espalda, formar ángulos rectos con la columna vertebral. Mover las manos hacia delante y atrás, en sentidos opuestos, bajando por la espalda hasta llegar a las nalgas y luego subiendo por ella hacia los hombros y otra vez hasta abajo.

Mantener la mano derecha en las nalgas. La izquierda situada en el cuello, va bajando hasta el encuentro con la derecha,

Levantar las piernas con la mano derecha. Con la izquierda se repite el pase anteriormente descrito, continuando hasta las piernas y los tobillos.



### ➤ PEINADO

Con la mano derecha abierta y los dedos abiertos bien separados se peina la espalda desde el cuello hasta las nalgas.

