

## TÉCNICAS DE MASAJE INFANTIL

**AINARA LASUEN ELORZ.** Educadora de Masaje Infantil.  
Miembro de AEMI (Asociación Española de Masaje Infantil).  
Junio 2007

### 1.- MASAJE EN PIERNAS Y PIES.

Comenzamos el masaje infantil por las piernas y los pies porque son la parte del cuerpo con el que el bebé se comunica primeramente con el exterior. Además, piernas y pies son la parte menos vulnerable y los niños suelen acoger bien el masaje en esa zona.

En las piernas se realizan dos tipos de movimiento:

- 1) Ordeño: de los pies a la cadera y de la cadera a los pies. Este tipo de deslizamiento ayuda a mejorar la circulación de los pies y hacia el corazón.
- 2) Compresión y retorcido: este tipo de masaje ayuda a mejorar el tono muscular y relaja las piernas.

Los movimientos del masaje en piernas y pies son los siguientes:

- 1) Vaciado Hindú: el tipo de movimiento es el de ordeño, de la cadera a los tobillos. Una mano sujeta suave y firmemente el pie por el tobillo mientras la otra aplica un masaje deslizando la mano completa, comenzando por la parte exterior de la pierna, desde la cadera al tobillo. Después haremos lo mismo por la parte interior de la pierna.
- 2) Comprimir y retorcer: ambas manos toman la pierna de la pantorrilla y comienzan a presionar un poco la pierna moviendo ambas manos desde la pantorrilla hasta el tobillo.
- 3) Deslizamientos en la planta del pie: deslizamos ambos dedos pulgares por la planta del pie en dirección a los dedos.
- 4) Masaje en cada dedo: aplicamos un sencillas masaje en cada dedo del pie.
- 5) Reflejos: con el dedo índice realizamos un pequeño movimiento en la planta del pie en la parte de arriba y en la de abajo. El movimiento siempre es apoyando el dedo índice en la planta y girándolo un poco hacia arriba, hacia los dedos.
- 6) Caminar por la planta: con los dedos pulgares caminamos por la planta del pie hacia los dedos.
- 7) Empeine: Deslizamos los dedos pulgares por el empeine.
- 8) Circulos en tobillo: Con los dedos pulgares dibujamos pequeños círculos en ambos tobillos al mismo tiempo.
- 9) Vaciado sueco: realizamos un masaje tipo ordeño, tomando un tobillo con una mano y la otra aplica un masaje deslizando toda la mano desde el tobillo a la pantorrilla, comenzando por la parte exterior de la pierna y después por la parte interior.

- 10) Movimiento integración. Ambas manos sacuden suavemente la pierna para despedirse de ella. Es un movimiento para soltar la tensión y relajar la pierna.
- 11) Hacemos el mismo masaje en la otra pierna.
- 12) Tomamos con ambas manos las nalgas del bebé para hacerle saber que las piernas están unidas con su tronco y que ahora continuaremos el masaje por la tripa.

## 2.- MASAJE EN EL ESTÓMAGO.

Cuando se hace masaje en la zona del estómago y la zona del pecho hay que tener en cuenta que esta zona es la zona más vulnerable y sensible por lo que es importante ir con mucho tacto y mucho cuidado. Estar atentos a los signos de aceptación del masaje del bebé.

Los movimientos que se realizan en el estómago sirven para estimular el sistema digestivo e intestinal. Ayudan a eliminar los gases, estreñimiento y alivian los cólicos y los dolores. En el estómago hay que tener en cuenta que todos los movimientos se realizarán del ombligo hacia abajo y terminan en la parte inferior izquierda del abdomen del bebé, donde se encuentra la zona de eliminación del intestino. Los movimientos se realizarán siempre en el sentido de las agujas del reloj.

Los movimientos de masaje para el estómago son los siguientes:

- 1) Noria: Apoyando ambas manos en el estómago (una mano en dirección a la izquierda y la otra a la derecha), realizar un pequeño masaje presionando un poco el abdomen hacia abajo. Ambas manos realizan un movimiento circular como dibujando una noria.
- 2) Noria con piernas levantadas: una mano sostiene ambas piernas doblando un poco las rodillas del bebé mientras la otra mano realiza un pequeño masaje de arriba a abajo.
- 3) Deslizar pulgares: colocar ambos pulgares debajo del ombligo del bebé en el centro del estómago. Ambos pulgares se deslizan hacia ambos lados del abdomen presionando levemente.
- 4) Sol y luna: la mano izquierda dibuja un círculo completo en sentido de las agujas del reloj (sol); cuando ésta mano llega a las seis de la tarde, la mano derecha comienza a hacer un movimiento circular de las once de la mañana a las seis de la tarde al mismo tiempo (luna).
- 5) I Love you: la mano derecha dibuja una I en la parte izquierda del abdomen del bebé, de arriba a abajo; una L invertida; y por último una U invertida.
- 6) Caminar con los dedos: del lado derecho al izquierdo del abdomen del bebé, caminar con los dedos para sacar todas las burbujas de aire.

### MASAJE ESPECIAL CUANDO HAY CÓLICOS Y GASES:

- 6 veces el movimiento Noria.
- Tomar ambas rodillas con la mano, doblándolas y empujarlas suavemente hacia el abdomen, para ayudar a expulsar gases. Presionar durante medio minuto.
- Liberar la presión sacudiendo suavemente las piernas y relajándolas.
- 6 veces el Sol y la luna.

- De nuevo, tomar ambas rodillas y doblarlas empujandolas hacia el abdomen.
- Liberar la presión sacudiendo suavemente las piernas y relajarlas.

### **3.- MASAJE EN PECHO Y BRAZOS.**

- 1) Abrir un libro. Pase en forma de corazón. Acercando suavemente ambas manos, las colocaremos sobre el pecho del bebé y las deslizaremos hacia ambos brazos del bebé. Con los dedos índice y corazón de ambas manos dibujaremos un corazón en el pecho, terminando la punta inferior del corazón en el esternón del bebé.
- 2) Mariposa: continuando con el movimiento anterior, dibujaremos desde el esternón un aspa; llevando la mano derecha hacia el hombro derecho del bebé y después nuestra mano izquierda se acercará al hombro izquierdo del bebe.
- 3) Axilas: una mano eleva el brazo del bebé y la otra realiza un deslizamiento por el lateral del tronco desde la axila hasta la cadera. Lo mismo con la otra mano en el otro lateral del tronco.
- 4) Vaciado hindú en brazos: el mismo movimiento que en la pierna haremos con el brazo, desde el hombro a la muñeca.
- 5) Abrir la mano: aplicamos un ligero masaje en la palma de la mano.
- 6) Masaje en cada dedo.
- 7) Dorso de la mano: deslizar los pulgares por el dorso de la mano hacia la muñeca.
- 8) Círculos en la muñeca: dibujar con los pulgares pequeños círculos en la muñeca, en sentido de las agujas del reloj.
- 9) Vaciado sueco: como en la pierna, desde la muñeca hacia el hombro.
- 10) Movimiento de integración: sacudimos suavemente el brazo y nos despedimos de él. Repetimos el mismo masaje en el otro brazo.

### **4.- MASAJE EN LA CARA.**

El masaje en la cara es beneficioso porque en la cara los bebés acumulan mucha tensión, debido a la lactancia, a los lloros, a la dentición y al contacto e interacción con el mundo.

- 1) Abrir un libro: con los dedos pulgares, tocamos suavemente la frente y del centro de la misma a los lados aplicamos un suave masaje.
- 2) Cejas: Con los pulgares presionamos suavemente las cejas y aplicamos un masaje del centro a los lados también.
- 3) Mejillas: Desde la nariz hacia las mejillas, también con los pulgares, siempre del centro de la cara hacia los lados.
- 4) Hacer sonreír: Dibujar con los dedos una sonrisa en la parte superior de los labios (bigote). Lo mismo en la zona de la mandíbula, por debajo del labio inferior.
- 5) Círculos en la mandíbula: Comenzando por la zona de la boca realizar pequeños círculos a lo largo de la mandíbula, hacia las orejas.
- 6) Orejas: dibujar pequeños círculos por delante de las orejas, por detrás y hacia la barbilla.

## 5.- MASAJE EN LA ESPALDA.

El masaje en la espalda suele gustar mucho a los niños puesto que es el masaje más relajante. Para esta zona se coloca al niño boca abajo, en el suelo o en el regazo.

- 1) Atrás y adelante: Apoyando ambas palmas de la mano sobre la parte alta de la espalda del bebé, a la altura de los hombros, en perpendicular a la columna vertebral, mover ambas manos en sentidos opuestos.
- 2) Barrido: una mano apoyada en las nalgas, la otra peina la espalda de arriba a abajo.
- 3) Barrido: lo mismo que el anterior, pero desde los hombros hasta los tobillos.
- 4) Hombros: masaje suave en cuello y hombros.
- 5) Círculos: dibujar círculos alrededor de la columna vertebral comenzando por los hombros, de arriba a abajo.
- 6) Círculos en las nalgas: masajear las nalgas.
- 7) Columna vertebral: pasar los dedos a lo largo de toda la columna vertebral.
- 8) Peinado: para despedirnos de la espalda, con todos los dedos de la mano se peina la espalda de los hombros a las nalgas.

## 6.- ESTIRAMIENTOS.

El masaje se suele terminar con unos pequeños movimientos suaves que ayudan al bebé a estirar sus brazos y sus piernas. Son movimientos que a los niños les suele divertir mucho. Cada movimiento se suele repetir 4-5 veces.

- 1) Cruzar los brazos: tomar con las manos los brazos del bebé, sujetándolos de las muñecas y cruzarlos a la altura del pecho, primero a un lado y luego al otro lado.
- 2) Cruzar brazo con pierna: tomar con una mano el brazo del bebé desde la muñeca y con la otra tomamos la pierna opuesta. Los cruzamos a la altura del estómago suavemente sin estirar demasiado. Es como un juego. Lo mismo con el otro brazo y la otra pierna.
- 3) Cruzar ambas piernas: tomando las piernas por los tobillos cruzarlas suavemente, a un lado y al otro.
- 4) Empujar rodillas: empujar suavemente ambas rodillas a la vez hacia el abdomen, sostener un poco, unos segundos, y luego soltarlas.
- 5) Empujar rodillas alternativamente: el mismo movimiento que el anterior pero con las piernas alternas.

### **BIBLIOGRAFÍA**

Schneider, V. (2000). *Masaje infantil*. Barcelona. Médici.