



Welcome Baby



United Way
of Utah County

Abril 2011 Un boletín informativo para las familias de “Welcome Baby” y “Parents as Teachers”



Masaje Infantil: Un momento especial con el bebé

¿A quien no le gusta un buen masaje? Los bebés también disfrutan y se benefician del contacto táctil. Aparte de relajar a su bebé, el masaje infantil puede ofrecer otros beneficios sorprendentes a su bebé. He aquí algunos de esos beneficios:

- Incrementa el oxígeno y el flujo de nutrientes a las células del cuerpo.
- Ayuda a tonificar los músculos y a reducir la rigidez.
- Optimiza la integración sensorial.
- Alivia las molestias causadas por el cólico, gas y aun aquellas producidas por aflicciones emocionales.
- Promueve y fortalece los vínculos de amor y confianza entre el bebé y los padres.
- Aumenta los sentimientos de bienestar del bebé.
- Mejora la circulación de la sangre.
- Mejora la calidad del sueño.
- Estimula un mejor funcionamiento del sistema inmunológico.
- Mejora la apariencia de la piel.
- Facilita el proceso de digestión y la eliminación de las heces.
- Ayuda al bebé a tener conciencia de su propio cuerpo.
- Ayuda a que el bebé sienta seguridad.
- Promueve el crecimiento del cerebro.
- Estimula las hormonas que promueven el crecimiento.
- Ayuda a liberar la tensión causada por toda la estimulación que el bebé experimenta en el día.

Los padres también se benefician del masaje infantil. Algunos de estos beneficios son:

- Los padres se sienten mas aptos y cómodos con su habilidad de cuidar al bebé.
- Aprenden técnicas para tranquilizar, consolar y aliviar a su bebé.
- Aprenden a entender y responder a las necesidades del bebé.
- Se aumentan los sentimientos de cercanía con el bebé.
- Se aumentan los sentimientos de relajación también para los padres.

Para empezar...

Usted necesitará:

- Aceite (sin olor, de una fruta o aceite vegetal tal como de almendra dulce, albaricoque o chabacano, o una mezcla es recomendado)
- Toalla o cobijita para acostar al bebé.
- Una almohada para ayudar al bebé a sentirse mas seguro. El apoyo de la almohada ayuda a disminuir la tendencia del bebé de asustarse a causa de sus reflejos.
- Música– El tocar música suave es una manera excelente de crear un ambiente relajante.

Una vez que tenga todo lo que necesita siga estos pasos para comenzar el masaje:

1. Encuentre un momento en el que ambos, usted y su bebé, estén relajados. Busque un rincón tranquilo, calentito (no muy caliente), con el mínimo ruido posible y acomode todos sus materiales.
2. Quítele toda la ropita al bebé, excepto por su pañal. Si su bebé parece tener frio use una toalla o cobijita para mantenerlo calentito. Asegúrese de que la temperatura del cuarto en donde va a hacer el masaje este caliente pero no al punto de sudar.
3. Recueste al bebé boca arriba sobre una almohada para brindarle mas seguridad. También puede colocarlo en su regazo.
4. Ponga un poquito de aceite en sus manos y frótelas para generar calor y para mostrar al bebé que esta apunto de empezar el masaje.



5. Ahora pida permiso a su bebé para darle un masaje. Esto es algo muy importante en dar masaje infantil. Muestre las palmas de su manos a su bebé y diga “¿Puedo darte un masaje?” Si su bebé esta dispuesto mostrara señales como el hacer contacto con sus ojos, mirará su cara, estará haciendo movimientos suaves con su cuerpo o tendrá una sonrisa en su rostro, entonces puede proceder con el masaje. Si su bebé no esta dispuesto a recibir un masaje en ese momento mostrara señales como el tener su ceño fruncido, arqueara la espalda, habrá llanto o volteará su carita para no mirarle. En esos casos será mejor esperar por otro mejor momento para dar el masaje.

¡Tiempo de Masaje !

Comience con las piernas, las partes del cuerpo mas fáciles de trabajar y de aceptar masajes por los bebés. Tome un piecito con una mano y con la otra empuje suavemente hacia abajo, de los tobillos hasta los muslos como si estuviera “ordeñando” la pierna del bebé. Después, agarrando un muslo como si estuviera agarrando un bate de beisbol con ambas manos, presione suavemente la pierna de los muslos hasta los tobillos usando un movimiento como si quisiera torcer la piel. Finalmente haga presión con el dedo gordo de su mano y trace círculos alrededor del tobillo y del piecito. Para terminar frote las piernas en dirección de los muslos hacia los pies antes de comenzar con el tronco del cuerpo.

Para darle masaje a la barriguita, deslice toda la palma y dedos de su mano en un movimiento circular alternando una mano con la otra y trabajando desde las costillas hacia abajo. Después, haga los mismos movimientos en la dirección opuesta. Finalmente, con las puntas de sus dedos presione suavemente la barriguita como si sus dedos estuvieran caminando sobre ella.

Aprenda más sobre masaje infantil

Pregunte a la persona que le visita en su hogar que le enseñe como dar masaje infantil. Su visitante le traerá aceite, información con imágenes fáciles de seguir, un corto video con instrucciones y ella misma le podrá mostrar como hacerlo directamente con su bebé. También encontrará más información en una de las muchas lecciones para grupos de juego que tenemos disponibles para usted en <http://www.unitedwayuc.org/welcomebaby/playgroups.php>



Para masajear el pecho, coloque sus manos en la parte superior y deslícelas desde el centro del pecho hacia sus costados y de regreso al centro como si estuviera planchando una hoja de papel con sus manos.

Los brazos son masajeados de la misma manera que con las piernas.

La cara es una área especial del cuerpo. Una manera de masajearla es peinando con la yema de los dedos la frente en dirección a las mejillas. También puede hacer presiones suaves con sus dedos o trazando círculos con los dedos gordos de la mano alrededor de su carita

Termine el masaje del bebé con la espalda. Con las yemas de sus dedos trace círculos sobre toda la espalda y acariciándola frote la espalda desde la parte superior hasta llegar a los glúteos y de los muslos hasta llegar a los pies.

Tomado en parte de:

Benefits of infant massage.(2001). Retrieved on Feb 17, 2011 from <http://infantmassageusa.org/learn-to-massage-your-baby/benefits-of-infant-massage/>

Sears(2011). The right touch: the art of infant massage. Retrieved Feb. 17, 2011 from <http://www.askdrsears.com/html/10/T110209.asp>



Eventos de la Comunidad

- **Grupo para Padres en Español ofrecido por Welcome Baby**-el miércoles 27 de Abril de 6 a 7 pm. En el Departamento de Salud. Si tiene preguntas llamar al 801.851.7538. Trae a tu familia. **¡No te lo pierdas !**
- **La Biblioteca de Provo**- "Tiempo de Cuentos" Todos los Viernes para las familias que hablan Español de 10:30am—11am y todos los Lunes de 7pm— 7:30 pm
- **La Biblioteca de Orem**- Cuentos en Español el 3er miércoles de cada mes a las 10:30am
- **Centro Hispano**- Clases GRATIS de alfabetización para adultos, Zumba, electricidad, computación, tejido y más. Llame al 801.655.0258 o visite su pagina de internet en <http://www.centrohispanouc.org> para ver el calendario de las clases.
- **Clase para los asientos del bebé**- el ___ de Abril a las ___pm, En el Departamento de Salud. Si desea que revisen el asiento de su bebé llamar para hacer una cita (o si tiene preguntas) al 801.851.7035.