



Ficheros de masaje



WhatsApp  
+52 998 345 2777



Website  
[www.amepta.com](http://www.amepta.com)



Social media  
[@estimulaciontempranamx](https://www.instagram.com/@estimulaciontempranamx)



# Beneficios

● Fortalecer el vínculo afectivo entre padre - hijo. Desarrollo de la confianza y seguridad.

● Estimulación de los sistemas:

- digestivo
- circulatorio
- inmunitarios
- muscular

● Alivia:

- gases y cólicos.
- estreñimiento
- dolores de crecimiento y la tensión muscular
- molestias de la dentición
- calambres

● Mejora:

- el sueño
- la flexibilidad
- la auto-regulación
- el estrés



# Tips de preparación

## ANTES DE INICIAR VERIFICA QUE:

- la temperatura del lugar sea cálida y agradable.
- cuentes con el material necesario: toalla, aceite, música.
- el bebé esté sano y haya comido por lo menos una hora antes.
- no tengas anillos ni pulseras.

## TIPO DE ACEITE

Es indispensable emplear aceite para realizar el masaje, ya que permitirá que los movimientos sean fluidos y no lastimen la piel del bebé. Es importante utilizar un aceite natural como el de sésamo, pepita de uva o de almendras. Puedes aplicar un aceite esencial como lavanda o manzanilla, combinando una gota de aceite esencial por cada 10 ml. de aceite vehicular.

## CALENTAMIENTO DE MANOS

Antes de dar masaje no olvides realizar movimientos de calentamiento de manos, muñecas y dedos.

Con ello lograrás activar la circulación, liberar tensiones, aumentar la flexibilidad y conseguir más resistencia.

**01** Automasaje con fricción.

**02** Movimientos rotatorios de la mano, el puño y la muñeca.

**03** Flexión y extensión de dedos y manos.

**04** Hiperextensión de dedos y manos.

**05** Entrecruce de manos y rotación con estiramiento.

# POSTURAS



# Técnica básica de frente

1

Coloca tus manos alrededor de la cabeza del bebé y deslízalas hacia sus mejillas.



2

Coloca tus pulgares en la frente del bebé y mueve hacia afuera, como estirando la frente del bebé.



3

Con tus pulgares, haz círculos en las sienes del bebé.



4

Coloca tus pulgares a los lados de la nariz del bebé y haz un roce suave hacia afuera.



# Técnica básica de frente

5

Coloca tu pulgares en las mejillas del bebé y deslízalos suavemente hacia abajo.



6

Coloca tus pulgares arriba /abajo del labio del bebé y haz pequeños círculos.



7

Haz ligeros pellizquitos con el dedo índice y pulgar desde el hélix hacia el lóbulo.



8

Haz ligeros pellizquitos con el dedo índice y pulgar por la barbillita del bebé.



# Técnica básica de frente

9

Haz roces por el pecho del bebé de arriba hacia abajo.



10

Haz roces del centro del pecho del bebé, hacia afuera por los bracitos hasta llegar a la punta de los dedos.



11

Con tu dedo índice y pulgar haz un C, toma con ambas manos el bracito del bebé y haz un movimiento opuesto como exprimiendo.



12

Coloca tu pulgar en la palma del bebé y deslízalo hacia los dedos, abriendo su manita.



# Técnica básica de frente

13

Coloca tu pulgar en el dorso de la mano, el resto de tus dedos en la palma del bebé, ahora desliza tu mano hacia la punta de los dedos.



14

Estira cada dedito, con tu pulgar e índice.



15

Con tu dedo índice y medio haz círculos alrededor de las tetillas del bebé.



16

Realiza roces horizontales por el abdomen del bebé, de arriba hacia abajo alternando las manos.



# Técnica básica de frente

17

Realiza círculos alrededor del ombligo con tu dedo índice y medio, de acuerdo a las manecillas del reloj.



18

También puedes hacer el movimiento anterior pero con toda la mano.



19

Realiza roces por la pierna del bebé de arriba hacia abajo.



20

Toma con ambas manos la piernita del bebé y haz el movimiento como si la exprimieras.



# Técnica básica de frente

21

Toma el talón del bebé con una mano y con el pulgar de la otra mano dibuja espirales en la planta del pie del bebé, del talón hacia los deditos.



22

Toma el talón del bebé, con su piernita doblada y haz ligeros pellizcos en su talón.



23

Con tus dedos índice y medio, toma el pie del bebé y haz movimientos descendentes.



24

Realiza un amasado en cada dedo del bebé.



# Técnica básica de espalda

1

Coloca tus manos de manera horizontal en el bebé, justo abajo de su cuello y a la altura de sus pompitas. Arrastra tus manos hacia abajo alternando tus manos.



2

Realiza roces suaves en la espalda del bebé, de arriba hacia abajo con ambas manos. Puedes hacerlo simultáneo o alternando las manos.



3

Toma al bebé de costado, colocando tus pulgares en su espalda. Ahora con los pulgares dibuja un espiral de arriba hacia abajo.



4

Coloca ambas manos de manera horizontal en la espalda del bebé y deslízalas haciendo roces transversales.



# Técnica básica de espalda

5

Coloca mano izquierda en el hombro derecho del bebé.

Ahora deslízala hacia su pompi izquierdo, después coloca la mano derecha en su hombro izquierdo y deslízala hacia su pompi derecha, alternar el movimiento de las manos formando una x.



6

Coloca el talón de tu mano justo arriba de sus pompis, en el centro. Realiza una ligera presión de manera circular de acuerdo a las manecillas del reloj.



7

Coloca ambas manos en las pompis del bebé, ahora dibuja un círculo hacia afuera.



# Técnica básica *de espalda*

8

Realiza roces en sus  
piernas de arriba  
hacia abajo  
alternando tus manos.



9

Termina dando ligeras  
palmadas en sus espalda.





**MAIL**  
[inscripcion@amepta.com](mailto:inscripcion@amepta.com)

**WHATSAPP**  
+52 998 345 2777

**REDES SOCIALES**  
[@estimulaciontempranamx](https://www.instagram.com/@estimulaciontempranamx)

**PÁGINA WEB**  
[www.estimulaciontempranamx.com](http://www.estimulaciontempranamx.com)

