





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
• flexibilidad
• 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



Masaje de RELAJACION

de cara

1

Lavado de cara: realiza roces de frente a barbilla, pasando por las sienes y mejillas, simulando lavar la carita del bebé. Alterna el movimiento de las manos.



2

Planchado de frente: con el dedo índice y medio, acaricia la frente del bebé de un lado a otro.



3

Rosquillas en mejillas / boca: con dedo índice y pulgar dibuja círculos en las mejillas del bebé.



Masaje de RELAJACION

de brazos

4

Viaje hacia los hombros revoltosos: realiza roces del hombro hacia la palma de la mano, abriendo los brazos del bebé.



5

Carriles en forma de U: coloca tu dedo pulgar e índice formando una U, jala el brazo del bebé desde el hombro hacia la muñeca, con movimiento continuo firme.



6

Movimiento de rotación: toma el brazo de bebé entre las palmas de la mano y realizar movimientos rotatorios como si hicieras "molinillo".



Masaje de RELAJACION

de brazos

7

Ordeño sueco indio: toma el brazo del bebé con ambas manos y “simula exprimir” el brazo del bebé.



8

Caja de crema: coloca la mano de bebé entre las palmas y gira las manos como si abrieras un tarro de crema.



9

Fricciones: desliza los dedos índice y medio flexionados desde muñeca a la punta de los dedos con una presión media y un movimiento firme.



Masaje de RELAJACION

de brazos

10

Ordeño sueco indio: toma el brazo del bebé con ambas manos y “simula exprimir” el brazo del bebé.



11

Rosquillas en manos: con dedo pulgar realizamos círculos de acuerdo a las manecillas del reloj en la palma de la mano, con una presión media.



12

Amasado: de cada dedito del bebé con pinza (dedo índice y pulgar).



Masaje de RELAJACION

de pecho

13

Libro antiguo: coloca el canto de tus manos al centro del pecho del bebé y deslízalas como si abrieras las páginas de un libro.



14

Cometa: coloca los dedos índice y medio al centro del pecho debajo de la barbilla, mueve tus dedos hacia los hombros y luego hacia el ombligo, dibujando un triángulo invertido.



15

Ochos: con dedo índice y medio dibuja un 8 en el pecho del bebé.



Masaje de RELAJACION

de pecho

16

Corazón: similar al movimiento del cometa, coloca tus dedos índice y medio en medio del pecho justo por debajo de la barbilla, muévelos hacia los hombros y finalmente en el ombligo dibujando un corazón.



17

Pajarito: coloca tus manos a los costados del bebé, abre tus dedos y jala hacia arriba con una presión media y un movimiento firme.



Masaje de RELAJACION

de abdomen

18

Reloj: con tu dedo índice y medio dibuja un círculo alrededor del ombligo, inicia con una presión suave y aumenta gradualmente.



19

Yo te quiero: dibuja una D en su abdomen.



20

Pudding: coloca toda la mano en el abdomen del bebé y da ligeras palmadas.



21

Vibraciones en abdomen: con ambas manos da pequeños golpecitos con las yemas de los dedos.

22

Excavadora: con ambas manos en forma de cunita, haz una ligera presión del diafragma hacia abajo alternando manos



Masaje de RELAJACION

de piernas

23

Roces: realízalos de la ingle hacia los tobillos, alternando manos.



24

Carriles en forma de U: coloca tu dedo pulgar e índice formando una U, jala la pierna del bebé desde la ingle hacia el tobillo, con una presión media y un movimiento firme.



25

Movimiento de rotación: toma la pierna de bebé entre las palmas de la mano y realizar movimientos rotatorios como si hiciéramos "molinillo".



26

Ordeño sueco indio: toma la pierna del bebé con ambas manos y "simula exprimir" el brazo del bebé como si lo hiciera con una jerga.



Masaje de RELAJACION

de piernas

27

Caja de crema: coloca una de tus manos extendida sobre el empeine del pie del bebé y la otra en su planta y gira las manos como si abrieras un tarro de crema.



28

Rosquillas en pie: con dedo pulgar realizamos círculos en la planta del pie, con una presión media.



29

Amasado: de cada dedito del bebé con pinza (dedo índice y pulgar).



Masaje de RELAJACION

de espalda

30

Roces: realízalos del cuello hacia las pompis, alternando manos.



31

Deslizamientos: Coloca tus manos sobre su espalda y deslízalas hacia arriba y hacia abajo.



32

Rosquillas en espalda: con índice y medio realiza círculos por la espalda del bebé, sin tocar su columna.



33

Fricciones: con dedo índice y medio flexionados, realiza fricciones de hombros hacia espalda baja con un movimiento continuo y firme, a los lados de la columna.



Masaje de RELAJACION

de espalda

34

Serpientes: con dedo índice y medio dibuja “viboritas” a los lados de la columna.



31

Roces transversales: coloca las palmas de tu mano extendidas y encontradas sobre su espalda. Deslízalas hacia fuera realizando roces.





www.amepta.com



@estimulaciontempranamx

