



Centro Psicológico Gran Vía

MASAJE INFANTIL

"Las caricias, los contactos piel con piel, los masajes, todo ello alimenta al niño. Es un alimento tan necesario como los minerales, vitaminas y proteínas". Dr. Frederick Leboyer.

Si echamos la vista atrás y nos fijamos en los cuidados que nuestros antepasados ofrecían a sus bebés, predominaban el contacto piel con piel, las caricias, los brazos... Por el contrario, a finales del S.XX, supuestamente en interés del progreso, se fueron abandonando estas prácticas de contacto argumentándolo con el posible riesgo de mimar demasiado a los niños. Afortunadamente, dados los redescubrimientos de la ciencia moderna sobre su importancia respecto al bienestar de los niños y la sociedad en su conjunto, en la actualidad se están recuperando estas tradiciones tan antiguas.

Los estudios interculturales han demostrado que en aquellas sociedades en las que los niños son cogidos en brazos frecuentemente, acunados, amamantados y reciben masajes habitualmente, los adultos son menos agresivos y violentos, más cooperadores y compasivos. Estos datos nos deberían ayudar a no desechar las prácticas tradicionales ya que son costumbres que pueden enriquecer nuestras vidas.

Casi todos los padres han oído alguna vez la advertencia "¡no mimes demasiado al niño!" durante los primeros años de vida, *¿realmente consideráis que un niño puede llegar a estar demasiado mimado?* Nuestra preocupación por los niños mimados o consentidos procede de la tendencia behaviorista a ignorar los llantos, no ofrecer a los niños demasiado contacto

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

físico e imponerles los momentos de lactancia, sin tener en cuenta su demanda. Los defensores de esta línea más autoritaria se olvidan de mencionar que los padres de todo el mundo han respondido siempre de forma amorosa a sus bebés, les han dado de mamar según demandan los pequeños y han transportado a sus hijos en sistemas próximos al cuerpo del adulto.

El masaje infantil se remonta a estas prácticas tradicionales de contacto piel con piel. Se trata de una técnica sutil, tierna y agradable, que, por medio de la estimulación táctil, nos permite comunicarnos de una forma intensa con el mundo corporal y emocional del niño. Es el arte de la comunicación a través de las miradas, las sonrisas, el contacto, las palabras, el juego... y nos acerca a cada bebé de forma única. Por tanto, nos permite comprender el lenguaje no verbal de nuestro hijo y responder a él con amor y con una escucha respetuosa.

Para un bebé, el masaje es algo más que una experiencia lúdica, sensual o un tipo de terapia física. Es una herramienta para mantener su salud y bienestar a muchos niveles distintos. El masaje infantil tiene muchos beneficios para el desarrollo fisiológico, psicológico y emocional del bebé. El niño no se nutre sólo de comida, necesita fundamentalmente amor y cariño, que le proporcionen una seguridad y acogida emocional para poder crecer de forma más armónica.

El tacto es un nutriente que no beneficia tan sólo al bebé, sino también a los padres y madres y/o personas más cercanas a él, estimulando y fortaleciendo los vínculos afectivos y la escucha mutua.

La sensibilidad de la piel es una de las funciones más importantes del cuerpo y una de las que se desarrolla en un estadio más temprano. Por la piel se cubren necesidades básicas como son: calor, apego, soporte, contención, sensaciones quineséticas, descarga de energía y amor.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

La estimulación sensorial natural del masaje infantil acelera el proceso de mielinización del cerebro y sistema nervioso. La vaina de mielina es una cubierta alrededor de cada nervio que protege el sistema nervioso y acelera la transmisión de los impulsos desde el cerebro al resto del cuerpo. Al nacer no está aún completo el proceso de revestimiento de los nervios; la estimulación cutánea acelera este proceso y mejora la comunicación entre el cerebro y el cuerpo. Por otro lado, los beneficios de la estimulación de la piel a través del masaje, se ven reflejados en el sistema respiratorio ya que ayuda en el proceso de oxigenación, en el sistema inmunitario y en el sistema endocrino siendo el masaje un buen aliado contra los cólicos de los bebés.

Los contactos piel con piel y los masajes también contribuyen para lograr un estado de relajación frente a los momentos de activación de los niños. El estrés puede comenzar a influir en un niño incluso antes de nacer. Las hormonas del estrés, presentes en el torrente sanguíneo de la madre, afectan de una forma directa al feto ya que atraviesan la placenta y entran en la propia sangre del pequeño.

Nuestros hijos, nacidos en un mundo tecnológico que avanza rápidamente, tienen que aprender a manejar el estrés de una forma constructiva para poder sobrevivir. Evidentemente, la solución no es eliminar el estrés, ya que en dosis necesarias es un componente esencial para el desarrollo de la persona, pero sí hay que saber afrontarlo y esto se puede lograr compaginándolo con momentos relajantes como los que genera un masaje. En esta línea, el masaje mejora el sueño, relaja el tono muscular y ayuda a eliminar tanto las tensiones físicas como emocionales.

El masaje infantil ayuda a los niños a manejar la información de entrada y a responder a ella de forma relajada. Por otro lado, el tono agradable del progenitor que da el masaje, su sonrisa y su contacto cutáneo son elementos relajantes que contrarrestan el estrés generado por el descubrimiento de nuevas sensaciones en el mundo al que acaban de llegar. Esta práctica

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

cutánea incrementa la atención y promueve los vínculos afectivos positivos entre padres e hijos.

Este tipo de contactos benefician, a su vez, a los progenitores. Aquellas mujeres que han gozado de un buen contacto cutáneo durante el embarazo, tienden a tener partos más simples y responden mejor frente a sus hijos recién nacidos. Los maridos que realizan el esfuerzo de vincularse a sus hijos aún no nacidos ofreciendo masajes cariñosos a la madre embarazada y hablando al bebé sintiendo sus movimientos en el vientre de su pareja, incrementan las habilidades maternas y paternas y mejorarán el bienestar y la disposición de su bebé, así como la relación de los miembros de la familia. Además, estas prácticas fomentan la atención hacia sus hijos y pueden aumentar la satisfacción como padres.

Muchos estudios -y también el sentido común- revelan los beneficios de un contacto afectivo como parte fundamental de los primeros años de vida, así también señalan los desafortunados resultados experimentados cuando faltan estas atenciones.

Los niños con necesidades especiales también se pueden beneficiar de esta técnica. Diversos estudios han probado que los bebés prematuros que han recibido las ventajas del tacto aumentan más de peso que los que no lo han recibido y tienen un mejor desarrollo tanto físico como neurológico. El masaje infantil se muestra también especialmente indicado como prevención en casos de niños maltratados o con riesgo de serlo.

Los padres y madres con niños discapacitados encontrarán en el masaje una forma más cariñosa de comunicarse con ellos. En casos de niños hospitalizados, el masaje infantil acelera el proceso de recuperación. Actualmente centros hospitalarios, de educación maternal, de atención primaria, de acogida, parvularios... están utilizando el masaje infantil como parte de su programa.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Se ha hecho alusión todo el tiempo al término masaje infantil relacionándolo, principalmente, con los bebés. Esto no quiere decir que sólo los niños más pequeños sean los receptores y beneficiarios de estas prácticas. Hasta los doce años, los niños son más táctiles-quinestésicos, es decir, usan más la percepción cutánea que la vista o el oído para recoger información sobre el mundo y, por ello, un contacto piel con piel en edades más avanzadas, puede ayudar a liberar mejor los sentimientos y pensamientos que la comunicación verbal.

El proceso de unión entre padres e hijos continúa a estas edades. No porque éstos hayan superado la fase de bebé, dejan de necesitar un masaje afectuoso. A medida que el niño se aleja de los brazos de sus padres con la edad, aumenta la necesidad de los momentos de proximidad mediante otras formas, por ejemplo, una cálida sonrisa o un masaje afectuoso.

Evidentemente la constitución física de los niños en edad escolar va aumentando de tamaño por lo que los movimientos se tienen que adaptar a sus miembros en desarrollo. A medida que los niños se hacen mayores, disfrutan más del masaje tumbados boca abajo. En estos casos, se puede emplear el momento del masaje para hablar más sobre los sentimientos y emociones del niño, aprovechando sus capacidades lingüísticas. El contacto puede estar acompañado de una música relajante que para los niños de esta edad lo vean como algo más atractivo.

El masaje infantil consiste en una serie de movimientos específicos que recorren todo el cuerpo del niño, desde los pies hasta la cabeza. Es necesario conocer y entrenarse en estos movimientos, ya que van más allá de las agradables caricias, y requieren el aprendizaje de una técnica concreta por parte de los progenitores.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

El ambiente que envuelve al masaje también es muy importante cuidarlo, además de ser necesario conocer y poner en práctica los recursos (aceites vegetales) y la actitud que este momento tan especial requiere. Por tanto, el masaje infantil es una técnica que hay que aprenderla para poder desarrollarla adecuadamente y así lograr los importantes beneficios descritos anteriormente y poder crear un clima cálido y afectuoso para conectar con el mundo sensorial y emocional del bebé.

SONIA DE LA PEÑA VALBUENA

- *Psicóloga Especialista en Psicología Clínica*
- *Licenciada en Psicología por la Universidad de Deusto - Primera Promoción de Máster en Terapia Familiar y de Pareja de la UPV.*
- *Máster en Psicología Clínica y Psicoterapia*
- *Colegiada nº BI - 01343*

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39