

Guía paso a paso de masaje general para bebés

Empezamos haciéndole presión a la plantita del pie, lo podemos hacer por 30 segundos o 40 segundos, lo que queramos. Después de acá vamos a colocar una mano en la planta del pie y otra arribita y vamos a traer las manos juntas... como haciendo esto con nuestras manos... Y sostenemos por 10 segundos, 1,2,3,4,5,6,7,8,9 muy bien.

Luego aquí está la rodilla, ponemos una mano debajo y otra arriba de la rodilla y hacemos lo mismo, contamos hasta 10, 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, luego venimos a las caderas y hacemos lo mismo, juntamos nuestras manos 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, y regresamos 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10... La rodilla 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, volvemos a la cadera 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 ¿Cuánto lo vamos a hacer? Vamos a repetir esto 5 veces, después de que hagamos 5 veces, venimos acá a la otra pierna y empezamos con el masaje en el pie... Hacemos otra vez la presión, acuerde que es este movimiento y sostenemos 10 segundos, entonces 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 lo mismo en la rodilla 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 la cadera 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10.

Volvemos acá otra vez otros 10 segundos, sostenemos 10 segundos, sostenemos 10 segundos hasta que completemos 5 con esta, Okay, ya terminamos el masajito, ahora le vamos a hacer presión, sostenemos el pie y le hacemos presión hacia arriba, presión hacia arriba, presión hacia arriba ¿Cuántas veces lo vamos a hacer? 5 veces, 5 veces, también podríamos hacerle así en las piernitas, como si le estuviéramos sacudiendo arena o polvo, como si lo estuviéramos sacudiendo, lo haces por ahí unos 30 segundos y acá... entonces vuelvo a repetir.

Así 2.3.4.5 y luego vengo acá 5 y del otro 30 segunditos, lo podemos hacer también 5 veces, algo muy importante, yo en este momento no estoy interactuando con el bebe porque les estoy explicando lo que estoy haciendo, pero en la casa le jugamos le decimos " papi mira tu piernita" le estamos jugando para que él esté contento y fuera de eso lo vamos a hacer como un juego.

Entonces después de que terminamos acá, pasamos a los bracitos, es practicante lo mismo, le agarramos la manito, le hacemos el masaje durante 30 segundos, que abra esos deditos, que abra esos deditos, el pulgarcito también que lo abra y venimos acá, abrimos la mano y sostenemos 10 segundos 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 luego el codo, entonces el codito, entonces el codo está acá en la mitad y hacemos lo mismo 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 venimos a los hombros, lo mismo que hicimos en la cadera 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10.

Volvemos otra vez a la manito, se la abrimos, otra vez 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, en el codo 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10.

Okay mi amor, ya vamos a acabar, Terminamos acá ¿Cuánto lo vamos a hacer?

Lo vamos a hacer 5 veces, después de que terminemos este bracito nos pasamos a ese bracito y empezamos con la manito, luego el masaje, arriba, arriba, arriba, arriba, arriba, arriba, 5 veces, 5 veces, 5 veces y luego como si le estuviéramos sacudiendo el polvo, esto lo vamos a hacer cada cambio de pañal, cada vez que nos acordemos, es así como vamos a jugar con ellos.