

TOQUES DE MASAJE EN SECUENCIA
TOQUE DE AMOR™ PROGRAMA DE MASAJE DE PADRES A INFANTES

PIERNAS Y PIES

1. **MILKING INDIA** - Masaje de toda la pierna del muslo hasta el tobillo-
Effleurage: A distancia del corazón. Use toda la palma de sus manos. Haga su mano en forma de "C" y con los dedos pulgares volteando hacia abajo ponga los dedos alrededor del la pierna y jale hacia afuera en un movimiento largo y ligero hacia el pie.

2. **VOLTEANDO** - Con las manos de lado a lado
Wringing: Con las dos manos bolteando al contrario, de cada una, de vuelta desde la pierna hasta el tobillo y hasta el pie.

3. **FANNING**- Abajo del pie-
Effleurage: Masajé los dedos pulgares. Pulgar sobre pulgar suavemente alisa lo arrugado del pie. Abre los dedos de sus pies.

4. **DA VUELTA A CADA DEDO**
Pétrissage: Como si tubiera un pequeño chicharo en medio de tus dedos y tu pulgar, suavemente apriete cada dedo de los pies y de un pequeño jaloncito. Este es un buen momento para enseñarle al bebe un canto, como "Este Cochinito Fue al Mercado".

5. **CAMINANDO LOS PULGARES EN EL PUNTO DE PRESION** - Sobre todo por debajo del pie.
Reflexology: Imagine cinco lineas abajo del pie hasta los dedos de los pies. Camina sus pulgares de la planta del pie e incluye la superficie bajo los dedos. Para que se habran los dedos, bese la punta de los dedos, espere un segundo o dos y luego puede alcanzar.

6. **EN POSICION PARA VOLAR AVION**- Presione la palma de la mano hacia afuera en los pies.
Effleurage: Con la palma de su mano empuje y masajé arriba y sobre lo plano del pie y fuera de los pies. Mueva sus manos y vea la reaccion de su bebe.

7. **GENTIL MASAJE EN EL PIE** -
Joint Movements: Ponga su mano alrededor de su pie y poga su dedo pulgar en el centro de su pie. Ahora, doble y extiende su tobillo. Suavemente mueva su tobillo en circulos. Ponga su otra mano en una posicion suportiva en su pierna y de un estiron suavemente.



8. **CIRCULOS ALREDEDOR DE LA RODILLA-** Con la punta de los dedos-
Effleurage: Deslice los dedos hacia los huesos pequeños del metatarsal en la punta del pie hacia el tobillo. "Hasta ahora todos los movimientos de masaje has sido hacia abajo y hacia afuera, tipicamente la direccion de masaje y filosofia India para el alivio de la tension, ahora los movimientos son reversos a la extremidad y hacia el corazon. La cual es la tecnica, Suiza, para la circulacion" Continue dando Friccion. Haga pequeños circulos alrededor de las areas de hueso en los tobillos.

Continuacion de Masaje de Piernas y Pies.

9. **MILKING SUIZA-** Toda la pierna del tobillo a el muslo-
Comenzando arriba de la pierna hacia el corazon en largos masajes para hacer correr el flujo de sangre hacia el corazon. Esto hace que brote la disecacion lifatica (transpirar). La primera area esta en la parte interna del muslo.
10. **DANDO VUELTA A LA PIERNA-**
Friction: Del tobillo al muslo o del muslo hacia el tobillo. Imagine que tiene un pedazo de "plastilina" y estuviera haciendo una cuerda de plastilina. Ponga sus palmas juntas y presiona el musculo contra el hueso para mejorar la circulacion. En un niño, se puede hacer poniendo su pie contra su hombro de usted y hacer movimientos de roll en el muslo.
11. **MASAJE AL NERVIO O MASAJE PLUMA**
Effleurage: Este es un masaje de aura, muy ligero, muy superficial. De la pierna hacia abajo-gentilmente que estan facil como decir "terminado" es interesante apuntar, que esta es la manera que el pelo cae en la piel. Piense en el reino animal y como tocaria un gato o perro en la misma manera que cae el pelo masaje que trae calma.
12. **RESPUESTA A RELAJACION -(CRR)-**
Gentilmente de golpecitos y haga reir a su bebe suficiente. De al infante una señal verval de reconocimiento para que ellos puedan identificar el sentir con la seña verbal.

ESTOMAGO

1. **LAS MANOS BAJO EL SACRUM-**
Joint Movements: Ponga sus manos en la parte baja que se juntan las costillas gentilmente da masaje hacia las extremidades bajas. Esto hace que el area del estomago se hable.
2. **CON LOS DEDOS HACIA ABAJO**
Effleurage: Pon las palmas en el estomago del bebe. Haciendo movimientos en forma de recojer hacia el estomago. De masaje en forma de llanta de agua alrededor del estomago.



Mantenga el movimiento abajo del area de las costillas.

3. **LLENANDO-**

Kneading: con los pulgares juntos arriba del ombligo, pero abajo del area de las costillas, gentilmente masaje hacia afuera de el ombligo hacia los lados del bebe. Haga dos lineas de masajes arriba del ombligo, uno igual a, y 2 abajo y arriba del area pubica.

4. **MANOS DE UN RELOJ**

Effleurage: Este masaje parece ser uno de los dificiles al principio. Recuerde de moverse en direccion del las manecillas del reloj. Una mano sigue a la otra. Estos masajes siguen la direccion de la traquea intestinal. Continue del colon hacia arriba, cruzando el transverso y abajo del colon. Una mano sigue la otra en un movimiento continuo suave. El estomago de un recién nacido podria tener tension. No se sorprenda si su bebe llora o se siente incomodo. Esta una forma de relajarse. En algunas condiciones usted quizas quiera ir al ritmo del reloj. Sea sensitivo a esta area y de mucha ayuda al niño.

Continuacion de Massaje de Estomago.

3. **TE AMO EFFLEURAGE-**

Dibujando las iniciales de la letra "T" decendiendo hacia el colon, Diga "T" secundadamente dibuje una "L" volteada cruzando y decendiendo hacia el colon, y diga "Love" por ultimo dibuje una "U" de arriba hacia abajo, cruzando y hacia abajo del colon, diciendo "you" Pongalo todo y diga "I love you". (McClure, "Infant Massage Handbook for Loving parents")

6. **DEDOS EN ARCOIRIS CAMINANDO FRENTE EL ESTOMAGO**

De lado derecho a izquierdo camine sus dedos en forma de "Arcoiris" en varias lineas horizontalmente cruzando el estomago. Una caminada arriba el ombligo, una al ombligo y uno abajo. "Si parece que su bebe tiene gas o constipacion, repita los masajes por el estomago varias veces al dia. Incluya la presion de rodillas a el estomago". Es recomendado dar masaje cuando el bebe tenga el estomago vacio.

7. **PRESION DE LA RODILLA HACIA EL CORAZON-**

Joint Movement: Poniendo sus manos en los laterales del infante, incluyendo los lados de las rodillas, gentilmente empuje como una sola unidad hacia el estomago y espere de 3-5 segundos. Relaje y repita los masajes del estomago.

8. **ROCKING TUMMY-**

Centering balance: Ponga la mano en el estomago en forma horizontal y gentilmente mésa de un lado hacia el otro



PECHO

1. **MASAJE HOLA-** En movimientos hacia afuera-
Effleurage: Comience poniendo las palmas de sus manos en la parte que se juntan las costillas, permita moldear a el pecho del bebe y suavemente hacia afuera como si estuviera suavizando las paginas de un libro.
2. **CORAZON DE AMOR-**
Effleurage: De masaje arriba el hueso del pecho y hacia abajo en la parte alta del pecho en forma de corazon, siendo cuidadoso en el lugar donde se juntan las costillas. Las puntas de los dedos se podrian extender sobre los hombros y hacia abajo de los lados de las costillas. Repita este movimiento varias veces.
3. **MARIPOSA O CRUZAR EL CORAZON-**
Effleurage: Ahora con las dos manos comience en lo alto del musio y masajé en criss-cross atravezando el pecho a el lado oposito del hombro con una mano de abajo hacia arriba al oposito de la otra mano. Esto debe ser de manera ritmica de la base de la espina dorsal a un movimiento ritmico.

BRAZOS Y MANOS

1. **BRAZO Y MANO-** Respuesta de Relajacion-
Comience por sujete el brazo del bebe en tu mano y gentilmente dar palmaditas atras de

Continuacion de Masaje de Brazos y Manos.

los triceps, para relajacion. Para que el brazo se relaje gentilmente de golpecitos y haga reir a su bebe. De al infante una señal verbal de reconocimiento para que comience a identificar el sentir con la señal verbal.

2. **BAJO EL BRAZO-** pequeños circulos bajo el brazo-
Friction: Gentilmente con los suave de la punta de los dedos haga pequeños circulos bajo el brazo. No le pique. Hace que salga la disecacion linfatica (transpirar).
3. **MILKING INDIA-** del brazo entero a la muñeca.
Effleurage: Del hombro a la muñeca, con las dos manos alternando masaje hacia afuera. (Vea masaje listado en Piernas y Pies, #1)
4. **RETORCIENDO-VOLTEANDO -**
Manos y Brazos (Vea masaje listado en Piernas y Pies, #2)



5. **HABRA LA PALMA DE LA MANO DEL BEBE- EN POSICION DE VOLAR AVION.**
Effleurage: Gentilmente masaje hacia afuera hacia las puntas de los dedos. Si las manos no se puede habrir, gentilmente bese la punta del pulgar que esta apretado, espere un segundo, o dos y esta se abra, repita el masaje.
6. **DAR VUELTA A CADA UNO DE LOS DEDOS-**
Petrissage: En mocion como amasando, igual como a los dedos de los pies.
7. **CIRCULOS ALREDEDOR DE LAS MUÑECAS-** Las Puntas de los Dedos
Friccion: igual que como los tobillos.
8. **SOBRE LA MANO**
Effleurage: Masaje sobre la mano hacia la muñeca. Si la mano todavia esta apretada, solamente masajé sobre la mano, continúe masajeadando los huesos de la muñeca con las puntas de los dedos.
9. **MILKING SUIZA-** De la muñeca al hombro-
Effleurage: Arriba del brazo y hacia el corazon en un masaje deslizando los dedos. Usted tambien puede incluir partes del brazo. Intercambie con las dos manos. Esto hace que la sangre flulla hacia el corazon.
9. **DANDO VUELTAS-**
 Del brazo hacia el antebrazo; sienta la relajacion. De un pequeño "respuesta de relajacion". Friccion: Del brazo al hombro. Imagine que tiene una pieza de "plastilina" en su mano y esta haciendo una cuerda de plastilina. Presione sus manos juntas y apriete el musculo contra el hueso para mejorar la circulacion. Para un niño esta tecnica puede ser hecha tambien poniendolo de costado.
10. **MASAJE DEL NERVIO O MASAJE DE PLUMA-**
 Para brazos y manos (Vea Piernas y Pies #11)

ROSTRO

1. **ACARICIANDO LA CABEZA DEL BEBE EN TUS MANOS-**
Caressing hold: Haga contacto. Gentilmente haga pequeños circulos en el cuero cabelludo, sea cuidadoso con las areas blandas del craneo.
2. **CON LOS DEDOS PULGARES EN LA FRENTE-**
Effleurage: Ponga los dedos pulgares juntos en la linea intermedia de la frente y masaje hacia afuera hacia el area del temple. Haga varios masajes hacia afuera. Cruze la linea intermedia en la frente un pulgar despues del otro y masaje hacia el temple. Note que el rostro es una area muy sensitiva tiene y puede dar muchos significados cuando es tocada.



Si a su bebe no le gusta al principio intente despues.

3. **OJOS**- Masajé cruzando los parpados-
Effleurage: Suavemente del centro del parpado hacia afuera.
4. **MEJILLAS**- Masajé cruzando las mejillas.
Effleurage: en un movimiento hacia afuera y hacia , masajé hacia los temples.
5. **CARITA SONRIENTE**- Labios de arriba y abajo-
Effleurage: Jale hacia afuera y hacia los temples y haga una sonrisa en el rostro de su bebe.
Este masaje es contradicctorio para infantes con syndrome the Down el cual causa la lengua que se sobre salga.
6. **MENTON**- Pequeños circulos alrededor la linea de la quijada y abajo el menton.

OREJAS Y CUELLO-
Petrissage: Masajé las orejas entre sus dedos y pulgar. **Effleurage** alrededor de la espalda y el cuello.
7. **PEQUEÑOS CIRCULOS EN EL CUERO CABELLUDO**-
El movimiento es suficientemente profundo para mover la piel sobre el craneo, pero suavemente y con cuidado.

ESPALDA

1. **ONDEO ALTERNATIVO**-
Friccion: Con las dos manos apriete cruzando la espalda alternativamente de la punta de la espina dorsal a el hueso anal como si estuviera empujando la circulacion arriba y sobre la espina. No presione directamente en la espina. Esta es una tecnica Suiza.

DESLIZANDO LOS DEDOS EN LA ESPALDA- mocion de los hombros a sentaderas
Effleurage: Ponga una mano con los dedos y pulgares y masajé sentaderas mientras la otra mano presiona y se desliza hacia abajo de la espalda sobre la punta de la mano. Repita este masaje hasta a los pies moviendo su otra mano a los tobillos.
2. **CIRCULOS EN LA ESPINA DORSAL**-
Friccion- En una mocion de espiral con los dedos, masajé en la linea de la espina en un lado y con la otra mano del cuello a sentaderas.

Continuacion de Masaje de Espalda.

3. **CIRCULOS PETRISSAGE GRANDES Y PEQUEÑOS**-
Friccion- Friccion circular sobre los hombros y alrededor de sentaderas.



4. **DESLIZAR LOS DEDOS DE LA CABEZA A LOS PIES**
Effleurage: desliza los dedos de la cabeza a los tobillos-vea #2 arriba). Es un sentimiento maravilloso cerrar el masaje con movimientos de effleurage.
5. **COBING THE BACK-**
Vibration: Haga sus dedos como un rastrillo y gentilmente vibrelos suavemente y baje sus dedos desde su cuero cabelludo a sentaderas, para bajar la presion. Repita.

EJERCICIOS

En este punto usted puede hacer estrechamiento gentil y suave de los brazos y piernas.

1. **HABRASÉ-UN-BEBE**
Movimientos unidos- Brazo derecho, brazo izquierdo, abrazelo. Estreche los brazos. Frente al bebe y gentilmente presione hacia el bebe.
2. **ALTERNE PIERNA Y BRAZO-**
Movimientos unidos- Tome la mano derecha y permita que toque el pie izquierdo en la línea intermedia y espere hasta que el bebe vea la conexión. Repita con el otro lado.
3. **PRESION DE ESTOMAGO Y RODILLA**
Joint Movements- Presione las rodillas a el estomago y espere no mas de 5 segundos.
4. **FINALIZE MECIENDO**
Simplemente envuelva a su bebe apretado en posición para mecerlo y mesalo. Esto permite al bebe saber que ya termino. El arte de masaje es un masaje que hacemos con nuestros bebe no a nuestros bebes. Esta es un interactiva reciproca forma de comunicacion. Deberia hacerce solo si el infante esta interesado.

