

El poder de las manos

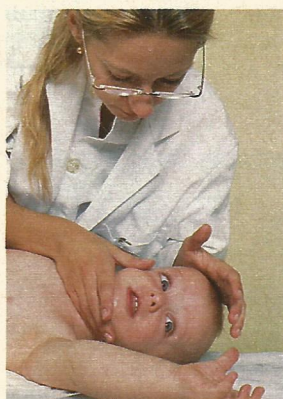
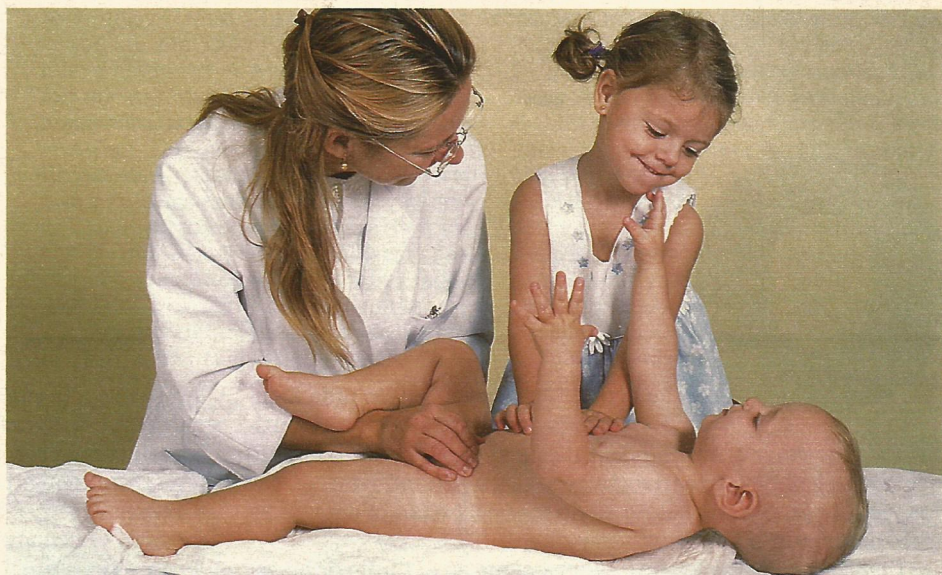
Todos conocemos los beneficios de un buen masaje, y los niños, desde sus primeros meses de vida, pueden también conocer sus ventajas. Además de su parte terapéutica, sirven para facilitar la relajación y crear un vínculo afectivo con los padres que deciden aprender esta técnica. Por **Susana Nieto**. Fotografía de **Carlos Serrano**.

Cuidar al bebé desde que nace es una preocupación para todos los padres que siguen a rajatabla las recomendaciones y consejos que reciben. Pero tan importante como el alimento es la nutrición emocional, ese sentimiento de dependencia mutua que se sitúa más en el plano sentimental que en el físico. Una buena forma de crear ese vínculo afectivo padres-hijo es a través de las nuevas técnicas de masaje infantil, ya que está demostrado que el tacto es el sentido más evolucionado en el momento de nacer y el primer medio de comunicación entre padres e hijos.

La Escuela de Ternura Suavinex, movida por el interés que esta marca pone en el cuidado y bienestar del bebé, ofrece la posibilidad de formar a profesionales (matronas) en el arte del masaje infantil para que ellas puedan transmitir posteriormente esos conocimientos a los padres y éstos a sus hijos. Conciben el masaje infantil como un vínculo básico de comunicación que busca liberar las tensiones, tanto de los padres como de los hijos, y estimular a los niños potenciando el desarrollo de una personalidad afectuosa y positiva, que dará, según su propia experiencia, adultos menos agresivos, más confiados en sí mismos y con una notable y equilibrada salud física y mental.

El masaje infantil, además del plano emocional, también aporta un lado más terapéutico, ya que estimula sistemas importantes en el desarrollo y crecimiento de un recién nacido, como son la coordinación muscular, los procesos de digestión y evacuación (muy inmaduros cuando se nace) o el del sistema circulatorio. También trata de mejorar la actividad de los sistemas nervioso, hormonal, inmunológico, gastrointestinal, linfático y muscular del niño y potenciar su psicomotricidad, la coordinación y, por supuesto, la relajación del bebé.

El masaje también trata otras alteraciones especiales, tales como los cólicos del lactante, estreñimiento, gases o congestión del



pecho, y puede servir de gran ayuda a niños nacidos con problemas específicos, como síndrome de Down, parálisis cerebral (suelen mostrar hipertonía o hipotonía de la musculatura), autismo, niños con problemas de visión y oído (ya que desarrollan mucho más el sentido del tacto que los que

no padecen este tipo de minusvalías porque se convierte en su principal vía de comunicación) o niños prematuros (un estudio realizado en diferentes hospitales de Estados Unidos entre niños nacidos prematuros y con bajo peso demostró que los que recibieron terapia con masaje infantil habían ga-

Beneficios del masaje infantil

► **Estimulación del sistema nervioso.** Está comprobado que la caricia potencia la vaina de mielina del niño, que facilita en los impulsos nerviosos la rapidez, la claridad y el menor consumo energético. Además, si se consigue relajar al niño, se potencia un mayor equilibrio hormonal y una mejora del sistema inmunológico.

► **Del sistema inmunológico.** Mantener al bebé con unas constantes de tranquilidad y reposo ayuda a que reabsorba mejor el alimento, está mejor nutrido y sus defensas aumentan.

► **Del sistema circulatorio.** Ayudan al retorno venoso, y consi-

guen una respiración más abierta y profunda y mejor oxigenación. Se enseñan maniobras para descongestionar pecho y nariz en momentos de resfriado.

► **Del sistema digestivo y gastrointestinal.** Se mejora el tracto intestinal con el fin de hacer avanzar materia fecal y gases, recomendado sobre todo en cólicos del lactante y ataques de gases. Este masaje consta tanto de movimientos relajantes como estimulantes. Es un masaje preventivo que nunca debe realizarse en el momento de la crisis del cólico o de gases porque resulta doloroso. Se intenta madurar el sistema gastrointestinal. ●

nado un 40% más de peso que a los que no se les había practicado).

Helena Castillejo –fisioterapeuta del Instituto de Ginecología EGR de Madrid, en el hospital de la Zarzuela, especialista en masaje infantil– opina que la estimulación táctil en el bebé es el principal medio de relación y comunicación con el exterior y mediante la que reciben información que de otro modo sería imposible. “¿Quién mejor que los padres, que son los que más quieren a sus hijos, para intentar transmitirle todo lo que sienten a su hijo? Los niños absorben todo lo que se les hace cuando se les toca. Hablarles mientras se efectúa el masaje de manera pausada, lenta, dulce y relajada hace que los beneficios sean mutuos, ya que los padres se entregan en ese momento por entero a sus hijos, y también alivia sus tensiones. “Los masajes”, explica la fisioterapeuta, “se comienzan a dar a partir del mes de vida del recién nacido, cuando ya ha habido una adaptación a la nueva situación, tanto de los padres como del hijo. La técnica es muy sencilla: en ella indicamos al que da el masaje cómo realizar la presión de los distintos miembros del cuerpo, hacia dónde debe hacerse, durante cuánto tiempo, a qué velocidad... Se comienza por las piernas o miembros inferiores subiendo hacia la barriguita; posteriormente se avanza hacia el pecho, miembros superiores o brazos, para continuar con la cara y, por último, la espalda del bebé. A partir de aquí serán los padres los que, una vez aprendida la técnica, practiquen con sus hijos en casa una vez al día durante 20-30 minutos hasta los seis-siete meses del niño, y después según la demanda del propio niño”.

Ana Fernández –psicóloga infantil, educadora y formadora en masaje infantil– combina en su técnica el masaje hindú con el sueco, la reflexología y el yoga adaptado a la infancia. “Nuestro objetivo es conseguir que el masaje termine siendo para el bebé un momento placentero que deje el recuerdo de haber tenido un momento de intercambio especial con el adulto”.

Además de formar a profesionales, Fernández también imparte clases a los padres que quieran aprender esta técnica en cinco sesiones de hora y media una vez por semana. “Luego, ya son los papás en casa los que irán captando las necesidades del niño, lo que más les gusta del masaje y lo que menos, el momento ideal para que se lo den, etcétera. El objetivo es que el adulto sepa reconocer estas respuestas no verbales del niño ante el masaje con el fin de poder dar una respuesta adecuada a sus demandas. Lo que más me gusta escuchar de los padres es que a través de ese contacto táctil han podido llegar a entender mejor a sus hijos”. ●