

# Masajes

Hacer un masaje a tu guagua puede ser una experiencia maravillosa tanto para ella y para ti.

Disfruta estos momentos con tu guagua y recibirán todos sus **beneficios**:

- Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, previniendo enfermedades recurrentes como gripes o alergias.
- Facilita los vínculos afectivos y la comunicación, a través del contacto con la mirada, la sonrisa, los sonidos, caricias y olores.
- Relaja y disminuye el estrés porque libera endorfinas, hormona que ayuda a controlar el dolor y produce placer.
- Estimula la producción de melatonina, hormona que ayuda a que tu guagua se duerma con mayor facilidad y tenga un buen descanso.
- Aumenta el apetito y la absorción de nutrientes, favoreciendo con ello un mejor aumento de peso.
- En guaguas que están hospitalizadas (por ej: prematuros), acelera su recuperación y disminuye los tiempos de hospitalización.
- Ayuda a evitar y calmar cólicos.

## Recomendaciones

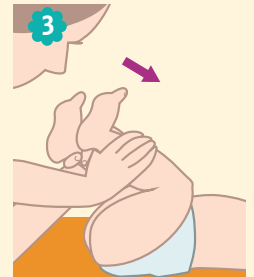
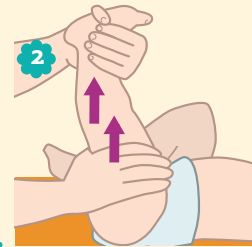
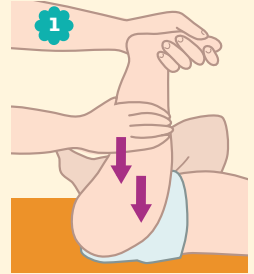
- Es importante que el masaje no sea una obligación sino un momento placentero para ti y tu guagua. Asimismo, es importante que los movimientos sean firmes, lentos y rítmicos, para que tu guagua reciba el máximo de beneficios.
- Antes de comenzar relaja tus manos, y frótalas para entibiarlas. Ponte cómodo(a) y frente a tu guagua, sobre una superficie firme.
- Incluye el masaje en la rutina diaria de tu guagua (después del baño, antes de dormir, al mudarla, etc). Pronto verás que este momento se convierte en una parte muy especial y placentera de su día.

- Unta tus manos con aceite para masajes (idealmente vegetal) y reaplica el aceite cada vez que sientas seca la piel de tu guagua.

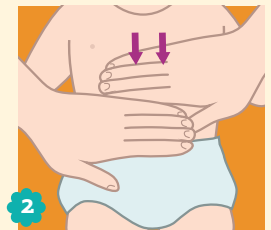
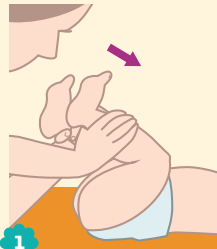
## A continuación te sugerimos algunas técnicas de masaje:

### Masaje piernas

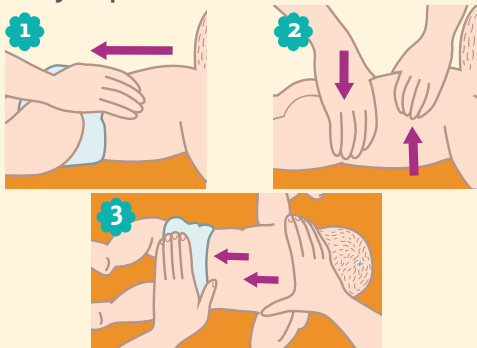
Al realizar el masaje haz presión firme sobre la piel de tu guagua, verás que se arruga un poco su piel o cambia momentáneamente de color. Esta presión firme permite lograr los máximos beneficios del masaje.



### Masaje vientre



## Masaje espalda



**Importante:** El masaje siempre debe ser placentero: si tu guagua muestra signos de incomodidad o malestar (quejidos, llanto, gestos de displacer), suspende el masaje por un momento y calma a tu guagua antes de continuar.



**Papá:** Los masajes son una excelente herramienta para fortalecer el vínculo entre tu guagua y tú. Es normal que al inicio tengas algunos temores o dudas, pero no te pierdas la posibilidad de disfrutar estos momentos con tu guagua.



**Toda la familia puede aprender a hacer masajes y compartir juntos estos momentos. ¡Todos lo disfrutarán!**

Encuentra más materiales e información sobre estimulación, crianza respetuosa y desarrollo infantil en:



[www.crececontigo.cl](http://www.crececontigo.cl)



 Twitter@CreceContigo

 Facebook/chcrececontigo

 Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.