

EL MASAJE, UN LENGUAJE DE CARICIAS

El tacto es el primer sentido que se desarrolla en el niño dentro del útero y la primera y más elemental experiencia del ser humano.

El masaje es una forma muy especial de interrelacionarse con el niño menor de seis años, además de beneficiar su crecimiento y desarrollo, proporcionando momentos especiales y amorosos.

El masaje puede convertirse en un medio de relación afectiva que proporciona un clima de armonía física y emocional que se transfiere más allá del entorno familiar.

Los niños responden especialmente bien a los masajes porque, a diferencia de los adultos, no les altera que les toquen, algo fruto de un sesgo cultural occidental. Aún no han aprendido a sentirse incómodos con el contacto físico y, si los padres observan algún tipo de resistencia, siempre pueden comenzar con el masaje de pies y manos, hasta que el pequeño desee ampliarlo a otras zonas del cuerpo como piernas, brazos, espalda y rostro.

¿Cómo beneficia el masaje al niño?

- Favorece todos los aspectos del desarrollo psicomotor: el esquema corporal (imagen corporal, control y maduración tónica, control respiratorio, postural y de desplazamientos, coordinación visomotriz y manipulación, hábitos de higiene, actitud de autocuidado y prevención), la organización espacial y temporal, la dramatización y la expresividad personal, la expresión de vivencias y sentimientos, la capacidad imaginativa, fantástica e intuitiva, etc.
- Ayuda al niño a desarrollar la propia identidad y la autoestima. Favorece el desarrollo del esquema corporal ya que las experiencias propioceptivas son la base de la conciencia de sí mismo y de la realidad exterior.
- Las experiencias corporales son la base para el desarrollo de una personalidad estable. Los estímulos sensoriales que percibe el cerebro en desarrollo los asimila con facilidad y los procesa de forma tranquila.
- Gracias al masaje aumenta la capacidad para recibir estímulos y también el umbral de percepción de los mismos.
- Los estímulos táctiles y motrices equilibran el exceso e incluso la sobreestimulación visual y auditiva de la sociedad actual.
- Ayuda a liberar la tensión y la ansiedad, reduce la hiper o hipotonía, facilita la relajación y le permite enfrentar con confianza el estrés de las nuevas situaciones de aprendizaje.
- El niño se adapta con más facilidad, es más atento y curioso que la media de su edad.
- Tienen más capacidad de resistencia al estrés y a la frustración.

- Muestra mayor confianza en sí mismo y en las relaciones con su entorno porque se siente querido y aceptado.
- Está más contento y risueño. Tiene una relación más íntima y fortalece los lazos emocionales con la persona que realiza el masaje, mejorando también sus relaciones interpersonales.
- Mejora la regularización del sueño, durmiendo más profundamente y durante más tiempo.
- El masaje puede calmar al niño cuando está incómodo o molesto.
- Estimula el sistema circulatorio, beneficia el ritmo cardíaco, la respiración y la digestión.
- Estimula el sistema linfático (defensa inmunológica), aumentando la resistencia a las enfermedades.
- Mejora los cólicos abdominales, los procesos de estreñimiento y la gastroenteritis.
- Estimula el sistema nervioso, tanto central como periférico, vigorizando o relajando, y proporcionando un estado de alivio, bienestar y placer. Facilita la creación de nuevas conexiones neuronales.
- Mejora el proceso respiratorio, alivia la congestión nasal al favorecer el drenaje de secreciones nasales y pulmonares, reduce el uso de oxígeno y lo optimiza.

La sesión de masaje debe ser placentera para el niño, pero también para el adulto. Si éste se siente presionado, aunque domine la técnica, el masaje fracasará. Sin embargo, será todo un éxito si el adulto acaricia al niño comunicando afectividad, aunque la técnica aplicada diste de ser muy correcta. Aspectos que debemos tener en cuenta:

- Siempre se debe escuchar la comunicación corporal del niño. Nunca hay que seguir adelante si el masaje no es deseado por el pequeño. Este respeto demuestra al niño que sólo recibe las caricias si lo permite y lo desea. De este modo, aprende a respetarse a sí mismo, a respetar su cuerpo y el de los demás.
- Hay que demostrar mucho amor, afecto y paciencia antes y después de la sesión. Siempre que sea posible, hay que mantener el contacto visual y hablarle con suavidad y cariño.
- La sesión debe desarrollarse al menos una hora y media después de haber comido. El adulto debe asegurarse de tener todo lo necesario a su alcance y no perder el contacto de la mano con el cuerpo del niño en ningún momento.
- El ambiente del cuarto debe ser cálido, evitar las uñas largas, las joyas y las manos frías.
- La presión debe ser la de una caricia firme, evitando ciertas zonas como la columna vertebral, las ingles, las axilas, el hueco poplíteo (que es la parte de atrás de la

articulación de la rodilla), la zona interna de la articulación del codo y, en general, las maniobras directas sobre ganglios linfáticos.

□ Renunciar temporalmente a las sesiones masaje cuando hay problema de articulaciones débiles, si hay infección, sarpullido o recibe algún tipo de medicación. Esperar al menos una semana después de cualquier vacunación.

□ Si un niño tiene un problema específico que pueda aliviarse a través del masaje, pueden modificarse y aumentar las sesiones previstas.

Nota: Texto elaborado por el Equipo Pedagógico de la Asociación Mundial de Educadores Infantiles (AMEI-WAECE) con la asesoría de **Marisol Justo de la Rosa** - autora del Libro **"Temas que preocupan a los Padres sobre la Educación de los niños"** publicado por la **Editorial de la Infancia (Ei)**- y el fondo de documentación la Biblioweb de AMEI-WAECE. Colabora **Hermex Ibérica**