



Masaje en familia

El contacto físico es fundamental para el desarrollo del cuerpo, de la mente y fortalece las conexiones neuronales

© Juan Carlos López

Correo electrónico:
juancarlos68vc@hotmail.com

Siempre recuerdo con cariño mis años de niñez, cuando mi madre me hacía cosquillas en la espalda cuando estaba en el sofá viendo la tele, o cuando me acariciaba el cabello y yo me quedaba dormido.

Dicen los psicólogos orientales que cuando a una persona no se le toca se le seca la médula. Tocar y ser tocados es una de las necesidades básicas de las personas. Y la familia es el lugar ideal para satisfacer esta necesidad, fundamentalmente de padres a hijos, y paulatinamente se puede educar a nuestros hijos en el placer de dar.

Hoy día, nuestras vidas están envueltas en vorágines vertiginosas, que muchas ocasiones nos conducen al stress, y las de los niños también: colegio, actividades extraescolares, estudio, clases particulares,... Todos necesitamos de un momento de pausa, de sosiego, de relax, de confort.

El contacto físico es fundamental para el desarrollo del cuerpo y de la mente. Pero el tacto es un sentido olvidado y con él la cercanía e intimidad

con los demás. Recuperarlo proporciona un gran bienestar.

Algunas curiosidades sobre el contacto

El contacto fortalece las conexiones neuronales, por ello los pediatras lo recomiendan, hasta tal punto que aumentan un 47% el peso de niños prematuros o mejora notablemente los problemas respiratorios. Cuando una persona es tocada segrega oxitocina que es una hormona de la felicidad.

El contacto físico es fundamental para el desarrollo del cuerpo y de la mente

La falta de contacto físico es tan fundamental como la falta de vitamina C. Los médicos lo llaman "el síndrome de consunción" que en bebés que no reciben el contacto adecuado puede llevar a consecuencias fatales.

El hecho de no tocar a nuestros hijos puede llevar además de trastornos emocionales a un desarrollo incompleto del cerebelo y otras estructuras cerebrales relacionadas.

El contacto físico a través del masaje tiene la capacidad terapéutica de producir reacciones físicas y químicas: reducir niveles de cortisol, y norepinefrina, hormonas de la ansiedad y del estrés además de prevenir enfermedades, generan bienestar y vitalidad.

La importancia última del tacto es que nos permite crear mayores lazos de intimidad con los demás. Si todos nos tocásemos más todos seríamos más felices. Un niño con un vínculo adecuado, se diferencia de los demás por su estabilidad emocional. Dejarse abrazar, o dar o recibir masajes mejora la salud, aleja la ansiedad y el estrés

Maneras de contacto son: abrazos, caricias, masajes

Todos tenemos la necesidad de sentir el toque de amor de un ser querido. Un masaje, una palmada en la espalda, un abrazo,... son maneras de decirle al otro que nos interesa.

Un abrazo diario sería una de las mejores medicinas emocionales y físicas, si bien éste para tener valor terapéutico debe durar como mínimo 30 segundos

Aprovechar los saludos con personas cercanas o familiares para contactar físicamente, sería otro buen hábito.

Y aprovechar los momentos familiares de asueto, como ver la televisión en familia, incluso leer un libro con la mano y tener al niño recostado sobre el regazo acariciándole, es un hábito muy saludable.

Otra forma muy recomendable es el masaje. El masaje es una manera sencilla y cariñosa de cuidar a nuestra familia

Sí, el masaje es una manera cariñosa de demostrarle a alguien que le interesas, vale la pena hacer el esfuerzo con tu hijo.

En casos especiales, hay niños que no han sido "tocados cariñosamente" por sus padres, y cuando estos se acercan a mostrarles su afecto de "mayores", sienten como que el hijo rechaza estas manifestaciones, por lo que la aproximación debe ser cuidadosa, lenta y gradual. Algún truco sería, comenzar nuestro acercamiento utilizando algún objeto intermediario, por ejemplo, jugar a adivinar letras, palabras o números escribiéndole en la espalda con la parte de atrás de un boli o jugar a acariciar con un peine, o peinar un brazo,

dar la crema en la playa con un poco de sentimiento, no como si estoy encerrando el suelo...Lo importante es que nos encontremos a gusto todos y que estos momentos se vayan "instaurando" como algo placentero que nos una. El tacto y el contacto también se educa y se aprende.

Para dar un pequeño masaje familiar, no hace falta ser un experto fisioterapeuta, con un poco de aceite, una crema y un poco de buena voluntad se puede tener un masaje relajante. A continuación veremos algunos ejercicios sencillos para hacer en familia:

MASAJES MUY SENCILLOS

■ **Masaje de dedos.** Con una mano cogemos alternativamente los dedos de la mano de nuestra pareja, uno a uno. Primero se rota el dedo en ambos sentidos, en segundo lugar se retuerce el dedo agarrándole de la punta, luego se estira el dedo, y finalmente se dobla el dedo y se realiza una hiperextensión hacia atrás.

■ **Ejercicio de relajación coreana por trios.** (Ideal para crear vínculo en la familia) El niño se coloca en el medio y los papás a sus lados. Comenzamos con la manos sobre la cabeza, los papás colocados en los laterales del niño, colocan las manos sobre la cabeza y empiezan a frotarla descendiendo por todo el cuerpo, cuando llega a la zona abdominal se hacen circulitos en el sentido de las agujas del reloj. De igual modo al llegar a las rodillas. Al llegar a los pies volvemos a subir.

Al llegar de nuevo a la cabeza comenzamos a dar cacheteos, cóncavos con las manos en forma de cóncavo (pequeños golpecitos) por todo el cuerpo, de cabeza a pies y de pies a cabeza.

Luego comenzando por la cabeza realizamos "la fuente" para ello desde la cabeza descendemos contorneando el cuerpo hasta salir por cada uno de los dedos, desde el pulgar al meñique.

Finalmente se frotran las manos y se colocan: unas en el pecho y espalda y otras en la frente y nuca. Al terminar, se intercambian posiciones entre los tres.

■ **Masaje de cabeza.** Con un niño o pa-

dre tumbado boca arriba (el que recibe) y el otro de rodillas, con éstas entre la cabeza del receptor.

Se comienza estirando todas las zonas de las orejas. Se realizan conchas en las orejas (taparlas), con dos dedos en las sienas se hacen circulitos en las sienas. Se realizan presiones con los 10 dedos en la cabeza. Se hace un pase llamado champú, simulando que se lava la cabeza y finalmente se hacen "dedos de hadas" un pase que consiste en ahuecar el cabello. Para terminar se tapan los ojos con las manos. Todos los pases se realizan durante 30 segundos o un minuto dependiendo del tiempo que se disponga.

O simplemente se puede extender un poco de crema por la espalda de diversas formas: con toda la palma, haciendo circulitos con los dedos, moviendo los dedos como si tocamos el piano, con los nudillos... Y parándonos de manera especial en los hombros.

Los niños también dan masaje, y les encanta, una forma muy divertida es que el niño se siente en nuestros glúteos y nos masajee los hombros

No olvidaré el día que recomendé a una madre que abrazase todos los días a su hijo adolescente, y me respondió, "abrácele Vd. abrácele Vd. que yo no me atrevo".

Es obvio que todos necesitamos tocar y ser tocados, algunos dedican su necesidad de dar caricias a sus mascotas, ¿por qué no dáselas a nuestros hijos?

Mimitos de mamá

Respira, una vez que eres madre, lo serás toda tu vida...
Enséñales las cosas importantes, las que son de verdad.

Enséñale a saltar los charcos, a observar los bichitos, a dar besos de mariposa y abrazos muy fuertes...

No olvides darle abrazos, y no se los niegues nunca, pues puede que dentro de unos años, los abrazos que añores, sean los que no le diste.

Díle cuanto le quieres siempre que lo pienses...

Déjale imaginar e imagina con él...

Déjale llorar y llora con él...

Las paredes se pueden volver a pintar, los objetos se rompen y se reemplazan continuamente, pero los gritos de mamá duelen para siempre.

Él no necesita tantos juguetes, mejor es que le dediques más de tu tiempo: puedes fregar los platos más tarde, que mientras tu limpias, él crece.

Trabaja menos, quíerele más, y sobre todo respira: serás madre toda tu vida y ellos serán niños sólo una vez.

