

Darán curso en febrero

# Masaje infantil fortalece personalidad de niños

31 ENE 2011 Sociedad



El masaje no debe causar incomodidad al niño/a, debe ayudarle a relajarse (foto Laura Rodríguez).

La Escuela de Educación Física y Deportes (EEFD) en conjunto con el Programa de Atención Integral en Salud (PAIS), organizan una serie de talleres de masaje infantil con el fin de dar a conocer una técnica oriental que resulta muy beneficiosa para forjar la personalidad del niño y la niña y ayudarles a ambientarse al mundo exterior después del nacimiento.

La profesora de la EEFD, Licda. Marielos Monge Alvarado, explicó que la seguridad propia del niño/a se ve estimulada, así como su independencia de la madre. “El bebé que es estimulado y se siente querido es un niño más seguro, es un niño que siente que lo quieren y se deja querer. Esa relación de mamá-papá-hijo, es de mucho respeto”.

Monge imparte el curso a partir de este año bajo la modalidad de Docencia de Servicio, de manera gratuita. El taller incluye materiales gráficos, aceite vegetal para dar los masajes y un fólder con la totalidad de la información, a manera de sumario.

La profesora enfatizó que el tipo de masaje es de relajamiento y no terapéutico. “Se trata de caricias suaves que se adecúan a las necesidades del niño, que lo relaja y estimula”.





La profesora Monge admite que para algunos bebés es difícil acostumbrarse al masaje, por eso debe ser una rutina diaria (foto Laura Rodríguez).

---

Agregó que las madres o padres deberían realizar este tipo de masajes antes de que sus bebés duerman y después del baño: en los pies, piernas, brazos, pecho, espalda, cara y abdomen. En el abdomen son efectivos para evitar cólicos y ayudarle al bebé a evacuar sin dificultades, lo que evita incomodidades por la noche.

También señaló que es importante que la madre o el padre estén relajados, sin tensión y con buena disposición, tanto a la hora del baño como a la hora del masaje. Lo ideal es utilizar aceite vegetal de cocina, como el de girasol, pues es inoloro y se absorbe con facilidad. Así los bebés no confundirán el olor de la madre o el padre.

La Licda. Monge aseguró que en este tipo de masajes los bebés son quienes toman las decisiones. Ellos mismos guiarán a la madre o el padre sobre la cantidad y el tiempo del masaje, el cual puede durar de media a una hora completa, dependiendo del estado de ánimo del bebé.

“El bebé decide a qué hora quiere el masaje porque hay algunos que no se dejan, pero luego lo aceptan. Pedimos permiso siempre, como persona que es el bebé, le pedimos permiso para hacer el masaje. Es mucho de conversar con él, de decirle qué voy a hacer, de cantarle, que el bebé escuche a su mamá y a su papá”, aclaró la profesora.

Esto se transforma en una rutina añadió la especialista, de manera que el bebe sabe que cuando la mamá le pone las manos en la espalda o escucha el ruido del frotar de las manos, es que ya viene el masaje. Lo mismo sucede cuando termina porque en ese momento se hace una integración, es decir un masaje suavcito en todo el cuerpo.

La segunda semana de febrero, la profesora Monge impartirá otro taller. Si usted desea recibir más información puede comunicarse al teléfono 2511-2930 y reservar su espacio. El único requisito es que asista los cinco días completos, pues la constancia es lo más importante para que el niño/a aprenda.

[María Fernanda Cruz Chaves](#)  
Periodista Oficina de Divulgación e Información  
[maria.cruzchaves@ucr.ac.cr](mailto:maria.cruzchaves@ucr.ac.cr)