

Este masaje puede ayudar a:

- ▶ Fomentar una relación sana de padre y bebé
- ▶ Aumentar los niveles de confianza de los padres
- ▶ Mejorar el sueño del bebé, los hábitos de alimentación, las habilidades de comunicación y la conciencia sensorial
- ▶ Reducir las estancias hospitalarias para prematuros

Prematuros



Esta intervención de masaje fue desarrollada originalmente para bebés prematuros en la UCIN conocida como ATVV.

Las intervenciones ayudan a los infantes de la UCIN a alimentarse mejor y reducir las estancias hospitalarias. Si tiene un bebé prematuro, hable con su proveedor de atención médica para ver si su bebé se beneficiaría de esta técnica.

Para obtener más ayuda, vea nuestro video instructivo en línea en www.Pathways.org.

Por favor visite a www.Pathways.org para encontrar más GRATIS recursos sobre el desarrollo del niño.

Masaje+ 30, 10, 5 es una intervención conocida como ATVV (Auditiva, Táctil, Visual, Vestibular) entre los proveedores de atención a la salud.

- Auditiva - hablar
- Táctil - acariciar o masajear
- Visual - hacer contacto con la mirada
- Vestibular - mecer



La intervención se basa en 35 años de investigación con financiamiento de los National Institutes of Health (NIH). La investigación fue llevada a cabo por Rosemary White-Traut, PhD, RN, FAAN, miembro de la Mesa Redonda Médica de Pathways.org.



Pathways.org entrega a los padres y profesionales de la salud herramientas y recursos GRATIS para optimizar el desarrollo motriz, sensorial y comunicacional del niño.

Puede Copiar Librementemente

NO CAMBIE EL CONTENIDO. DEBE DARSE CRÉDITO A PATHWAYS.ORG.

Necesita permiso de Pathways.org para citar o mencionar éste contenido. Los materiales son proveído a gratis; no debe de aver ningúnos cargos sin obtener, primero, el permiso en escrito de Pathways.org.

© Copyright 2020



friends@pathways.org
www.pathways.org



Pathways.org es una organización sin fines de lucro 501(c)(3).



Una Introducción al Masaje+ 30, 10, 5



Herramientas GRATIS para optimizar el desarrollo infantil

Pathways.org es una organización sin fines de lucro 501(c)(3).

¿Qué es el Masaje+ 30, 10, 5?

- ▶ 30 segundos - hablar con el bebé
- ▶ 10 minutos - mientras habla y mira al bebé, masaje su cabeza, pecho y vientre, brazos, piernas y espalda
- ▶ 5 minutos - meza al bebé y siga hablándole y mirándolo



Una sencilla intervención de 15 minutos utilizada para mejorar el desarrollo infantil. Esta técnica implica hablar suavemente con el bebé, masajearlo y mecerlo.

Posibles señales de desconexión:

- Llanto
- Gimoteo
- Inquietud
- Escupir
- Hipo
- Estirar la mano para detener
- Fruncir el ceño
- Rechazar el contacto visual
- Movimientos de lucha
- Sacar la lengua

Cómo aplicar Masaje+ 30, 10, 5:

Al hacer Masaje+ 30, 10, 5, está conociendo mejor a su bebé.

Instrucciones

- Deje suficiente tiempo para que no tenga prisa
- Disponga una habitación tranquila y con poca luz
- Haga el masaje a la misma hora todos los días
- Concédale al bebé el 100% de su atención
- Háblele al bebé y mírelo mientras lo masajea y mece
- Repite los pasos del masaje que le hayan gustado al bebé hasta haber completado un total de 10 minutos
- A continuación, proceda a envolver a su bebé y a mecerlo durante 5 minutos

Charla dirigida al bebé

Antes de comenzar el masaje, hable suavemente durante 30 segundos, eleve el tono de su voz y diga un par de palabras, espere a que el bebé responda y luego vuelva a hablar.



Masaje de la cabeza

Caricias suaves y moderadas con toda la mano, desde la frente hasta la parte posterior de la cabeza y al cuello. 6 a 10 veces



Masaje del pecho y vientre

Caricias largas y suaves desde el hombro hasta el pañal 6 veces. Luego masaje recto hacia abajo sobre el pecho y el ombligo (o alrededor del ombligo en el caso de los bebés nuevos) hasta el pañal. 6 veces



Tenga en cuenta: Si el bebé muestra signos de desconectar durante el masaje, regrese a las áreas de masaje que prefiera el bebé.

Masaje de los brazos

Caricias suaves y moderadas desde el hombro hasta la muñeca, las manos y los dedos. 6 veces en cada brazo



Masaje de las piernas

Caricias suaves y moderadas desde la cadera hasta el tobillo y los pies. Trate de cubrir tanto de la pierna como pueda. 6 veces en cada pierna



Masaje de la espalda

Dos dedos para acariciar recto bajando a cada lado de la espalda, alternando lados, 6 veces. Terminar con un movimiento circular sobre la espina dorsal. 6 veces



Mecer

Envuelva o faje al bebé en una manta y mézalo suavemente de lado a lado. Bebés a término completo a menudo les gusta subir y bajar meciendo. 5 minutos

