



**Nombre de alumno: ESTEFANI YOCELIN
AGUILAR HERNANDEZ**

**Nombre del profesor: SANDY NAXCHIELY
MOLINA ROMAN**

Nombre del trabajo: SUPER NOTA

Materia: ESTIMULACION TEMPRANA

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 4° CUATRIMESTRES

Grupo: "A" PSICOLOGIA

El masaje Shantala y sus beneficios

estefani yocelin aguilar hernandez

¿que es el masaje Shantala?

El masaje Shantala es una técnica milenaria de origen hindú centrada en las caricias que las mamás hacen a sus bebés, el masaje tiene muchos beneficios pero, sobre todo, potenciará el vínculo afectivo de padre-hijo, le aportará seguridad y bienestar total.

¿Qué estimula y cuales son los objetivos el masaje?

- Estimular el sistema nervioso, respiratorio, gastrointestinal, circulatorio, endocrino, inmunológico, linfático y muscular.
- 2.- Crear un entorno de relajación complementario a la estimulación formando entre ellos un equilibrio.
- 3.- Fomentar la creación de lazos entre padre/madre y el bebe y favorecer la comunicación con el bebe.

¿Cuales son sus beneficios?

Los masajes tienen un enorme beneficio para los bebés, puesto que para ellos el sentido del tacto es fundamental como canal de conocimiento y sensaciones. Es el sentido que tienen más desarrollado en sus primeros meses de vida, el que les permite adquirir información y sentimientos a través de todos los puntos de su piel.

¿Dónde, cuando, y como realizar el masaje?

Generar un espacio físico adecuado, respetando la intimidad del niño en la sesión de masaje. Brindar el masaje directamente sobre la piel del bebé. La madre y el niño deben estar relajados. Ese será el mejor momento. Utilizar aceites en la sesión de masaje para: facilitar el deslizamiento de las manos sobre la piel.

¿Cuanto dura el masaje ?

El masaje shantala tiene por durar aproximadamente 45 minutos, se dice que es aconsejable hacerle diario al bebe.

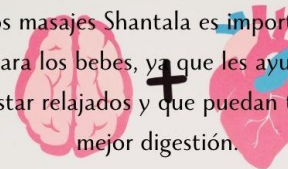
¿en que se basa el masaje?

El masaje Shantala se basa en la presión suave y los movimientos descendentes, ya que su objetivo es la relajación del bebé. Por ello, el ritmo es lento, sin prisas. Con el masaje Shantala, usted como madre o padre le regalará caricias a su bebé.



Importancia del masaje

Los masajes Shantala es importante para los bebés, ya que les ayuda a estar relajados y que puedan tener mejor digestión.



Los beneficios de los masajes pueden incluir

- Reducción del estrés y aumento de la relajación
- Reducción del dolor y de la inflamación y tensión de los músculos
- Mejora de la circulación, de la energía y del estado de alerta
- Disminución de la frecuencia cardíaca y la presión arterial
- Mejora de la función inmunológica