



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Karla Sayuri García Hernández

Nombre del tema: Masaje Shantala

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Estimulación temprana

Nombre del profesor: Sandy Naxchiel Molina Román

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: 4

MASAJE SHANTALA

El masaje Shantala es un arte sencillo que se basa en la presión suave y los movimientos descendentes lentos, ya que su objetivo es la relajación del bebé. También, es una técnica que posee múltiples beneficios, tanto físicos como emocionales.

El masaje Shantala fue descrito por Frederik Leboyer en unos de sus viajes a Calcuta en el que conoció a Shantala, una joven mujer que aplicaba este masaje a su bebé diariamente.



Estudio los beneficios de este masaje en bebés y lo introdujo en Europa. En la India forma parte del cuidado diario de los niños.



El masaje es beneficioso para bebés prematuros o de bajo peso ya que les ayuda a ganar peso. También para niños y mayores se puede tratar como "terapia alternativa" déficit de atención, retrasos de crecimiento, atopias, patologías endocrinas o articulares, obesidad y patologías neurológicas.

¿COMO SE REALIZA?

- Primero debemos pedir permiso al bebé, respetar sus deseos y disponibilidad.
- Establecer contacto visual.
- Debe estar totalmente desnudo y en un ambiente cálido.
- Utilizar un aceite natural.

Antes de empezar las manos deben estar calientes para no afectar al bebé. Las manos deben estar lubricadas con el aceite en todo momento

1- Comenzamos con el pecho las manos estiradas ponemos sobre la pancita y pasamos masajeando hasta llegar a los hombros, 5 veces aproximadamente, esto se hará en todos los masajes. igual que la anterior empezamos por la pancita pero lo hacemos cruzado hasta llegar a los hombros.



2- Con nuestra mano tomamos la mano contraria del bebé, con tres dedos ir girando alrededor del brazo de bebé comenzando del brazo hasta terminar en las manos.

siguiente con las dos manos tomar el brazo hacer como que estuviéramos enroscando pero manos giran en sentido contrario. luego estirar la manita con dedo masajear en forma circular comenzando desde abajo hasta pasar con todos los dedos.



3- con una mano poner sobre el pañal la otra comenzar debajo de la garganta hasta llegar en la otra mano para que sea el turno de la otra mano de hacer masaje. en la siguiente levantar los pies con una mano y la otra hacer el masaje pasando la mano por la garganta hasta llegar a los pies.



4- Pasamos con los piernas, con tres dedos giramos empezando por la pierna para terminar en los pies.

luego con las dos manos hacer forma de enroscamiento girando las manos en sentido contrario. los pies con dedo giramos en forma circular empezando desde el talón y pasar por todos los dedos.

5- ponemos boca abajo al bebe, ponerlo una mano sobre el pañal la otra mano pasar por toda la espalda empezando desde arriba hacia la otra mano, la otra mano deberá esperar su turno para poder hacer el masaje. siguiente doblar los pies hacia arriba sosteniéndola con una mano y la otra pasar hacia arriba de la espalda hasta los pies.



6- Ponerlo boca arriba ahora vamos con la cara. pasar los dedos con lo que cubra la frente desde el centro bajando hasta lado de los ojos. Siguiendo pasar un dedo por cada mano desde la ceja hasta por debajo de los ojos. luego de los lados de la nariz hasta la mandíbula.



Para cerrar aremos los siguientes ejercicios:
estiramos un brazo hacia el centro del pecho por unos segundos, hacemos lo mismo con la otra mano. cruzamos ambos brazos por unos segundos. estiramos hacia arriba de la cabeza ambos brazos por unos segundos. encojemos piernas y estiramos igual por unos segundos. por ultimo cruzar un pie por unos segundos luego el otro.



todos los masajes se deben de hacer de acuerdo al orden que se muestra. si el niño muestra desagrado en algunos de los masajes se puede omitir.

BIBLIOGRAFIA:

- Masaje Shantala. Cómo aplicarlo. Beneficios. Masaje anticólicos. Masaje para bebés. (trescrianzas.com)
- ¿Qué es el masaje Shantala? (elmundo.es)