

ARTÍCULO PARA PADRES 13

Shantala

Que su bebé crezca sano, no es sólo cuestión de buena alimentación, también hay que tomarlo en brazos, acariciarlo, acunarlo y masajearlo. Sí, masajearlo...

Esta sugerencia generalmente sorprende a los papis, cuando resulta ser para sus bebés lo que suponen que sería un paleativo para el stress. Hay que hablarle a la piel del pequeño, a su espalda que tiene sed y hambre, igual que a su vientre. Este es un arte profundo, simple y muy antiguo, que ayuda al niño a aceptar el mundo.

Todos tenemos la necesidad de ser tocados y de ser acariciados, como también de acariciar, de tocar y de disfrutar todo tipo de contacto con nuestra piel. A nuestros bebés les pasa lo mismo, el contacto les da seguridad y tranquilidad, y ya que las madres acarician instintivamente a sus bebés, es importante aprender los masajes de Shantala.

Shantala es una técnica originaria de India, en la cual se propicia un contacto íntimo de los padres con sus bebés. Consiste en frotar profundo, acariciar con ternura la piel suave y tersa de nuestro bebé, en masajear con el cuerpo, en disfrutar con la mente y en transmitir energías armoniosas. Es un momento, un masaje, un espacio mágico, sin límites de amor, que nos proporciona la ternura de un bebé, de un hijo, y a través de ellos podemos estimular sus sentidos, su sistema nervioso, respiratorio, digestivo, endócrino y circulatorio y generar una relación maravillosa con nuestro bebé.

El cerebro del niño es una especie de rompecabezas que está en pleno armado, cuyas piezas son infinitas. Cada sonrisa materna y paterna, cada juego, cada canción de cuna, sienta las bases de nuevas conexiones neuronales y despierta en el bebé aptitudes e inclinaciones que en otro caso jamás hubiese adquirido.

Desde el nacimiento hasta el tercer año de vida se establecen simultáneamente los cimientos del lenguaje, las habilidades motrices, y se construyen los mecanismos fundamentales del conocimiento. El tacto es un estímulo importante para el sistema nervioso central. Los abrazos y las caricias tanto maternas como paternas, activan el aparato digestivo y liberan hormonas que permiten que ellos crezcan más rápidamente.

¿Cómo realizarle los masajes?

La mamá sostiene al bebé por las axilas para comprobar su respuesta al reflejo de enderezamiento. El bebé estira el cuerpo desde las rodillas hasta la cabeza.



Las piernas: Poner las manos de mamá o de papá en una de las piernas. Una por arriba y otra por debajo, formando pequeños brazaletes, que se apoderen del músculo y, una después de la otra, subirlas a lo largo del miembro, hacia el pie del bebé.

Después, actuando en sentido opuesto sus manos (siempre rodeando la extremidad del niño) subir desde la base de la pierna hacia el pie, efectuando el movimiento de torsión como si exprimieran. No olvidar que el talón es una región esencial.

Finalmente masajear la planta del pie, primero con los pulgares y después con toda la palma de la mano. Y, naturalmente, cuando haya terminado con una de las piernas pasar a la otra. Tomarlo de las rodillas, por debajo, llevárselas al pecho en vaivén, despegar la columna del suelo y luego aflojar con el cuerpo todo estirado y apoyado sobre la colchoneta.



El vientre: Aquí sus manos trabajan una después de la otra. Partiendo de la base del pecho, donde se abren las costillas, descienden hacia la parte baja del vientre. En suma, usted trae sus manos una después de otra hacia usted misma. Perpendiculares al cuerpo del bebé, sus manos aquí trabajan planas. Una vez más, se suceden como olas, como si vaciaran el cuerpo del bebé.

Los pies: Al presionar el centro de la planta del pie, el recién nacido encoje los dedos y se agarra con fuerza al pulgar.