

## 1 La hora del masaje

1. - Recueste al bebé en una superficie cómoda. De preferencia con pañal o ropa ligera.
  - Si tiene crema o aceite para bebé, aplíquelo en sus manos y frótelo.
  - De no tenerlo, basta con frotar varias veces las manos, logrando una temperatura cálida.
2. - Frote el pecho y estómago del bebé y coloque ambas manos sobre él; sin hacer fuerza, frote varias veces, moviendo ambas manos hacia los costados (lados).
3. - Frote brazos y manos. Tome cada brazo con cuidado y rodéelo con su mano, haciendo un tipo de anillo que recorre todo el brazo.
  - Agarre la mano del bebé y masajee la palma con su pulgar.
4. - Frote las piernas y pies. Sobe sus piernas, baje de los muslos al tobillo.
  - Al llegar a los pies, tómelos con cuidado, realice masajes suaves en la planta con movimientos circulares.
  - Aproveche a besar y acariciar los dedos.



1



2

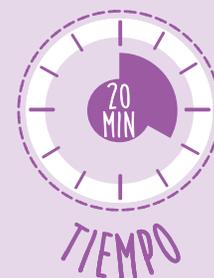


3



4

PASO 2



0-3 MESES