



LOS MUNDOS DE NOA · VÍNCULO Y CALMA

Masaje infantil para bebés

Vínculo y calma · 0-12 meses

Aceite templado, diez minutos sin prisa y cuatro gestos sencillos. El contacto piel con piel que regula a tu bebé y os reencuentra al final del día.

EDAD

0-12 meses

TIEMPO

10-15 min

COSTE

~5 €

DIFICULTAD

Suave

Mar Lorente Martínez

Educadora infantil · Los Mundos de Noa, Albacete

La propuesta

El primer lenguaje de un bebé es la piel. Antes de entender una sola palabra ya sabe si unas manos lo tocan con prisa o con calma. El masaje infantil parte de ahí: el contacto piel con piel no es un mimo opcional, es información que el bebé necesita para sentirse seguro.

No hace falta dominar una técnica perfecta. Un poco de aceite templado, diez minutos sin prisa y la disposición a parar cuando él lo pida. Para un recién nacido es contención; a los ocho meses, un reencuentro al final del día.

Áreas de desarrollo

Apego seguro

Regulación emocional

Estimulación táctil

Comunicación no verbal

Calidad del sueño

Vínculo

Materiales

Aceite vegetal suave (almendras o girasol)

Una toalla grande y suave

Superficie firme (cambiador o manta)

Sala cálida, sobre 24 °C

Ropa cómoda y fácil de quitar

Diez minutos sin prisa

Tip de Noa

El aceite no tiene que ser caro: uno de almendras dulces o aceite de oliva suave sirve (~5 € y dura meses). Evita los perfumados las primeras semanas y prueba una gota 24 horas antes por si hay reacción. Hazlo siempre a la misma hora para que el bebé anticipe el momento.

Paso a paso

1 Preparar el ambiente y pedir permiso

Calienta la sala (unos 24 °C) y tumbalo sobre una toalla en una superficie firme. Templar el aceite frotándolo entre tus manos; nunca lo eches frío sobre su piel. Antes de tocarlo, busca su mirada y dile «¿empezamos?». Esa pausa convierte el masaje en una conversación.

2 Empezar por las piernas y los pies

Empieza por las piernas, la zona que menos invade. Rodea el muslo con las dos manos y desliza hacia el tobillo, una mano detrás de otra. Dibuja círculos con el pulgar en la planta del pie. Las piernas dan tiempo al bebé a entender qué va a pasar.

3 Barriga y pecho, leyendo su cara

Traza círculos lentos sobre la barriga en el sentido de las agujas del reloj: ayuda a mover los gases. Lleva las manos al centro del pecho y ábre las hacia los lados. Observa su cara: si arquea la espalda o gira la cabeza, pide una pausa.

4 Brazos, espalda y cierre envolvente

Masajea los brazos y abre las palmas de sus manos con tus pulgares. Si está a gusto, gíralo boca abajo y recorre su espalda con un vaivén lento. Termina apoyando las manos quietas sobre su espalda unos segundos: ese cierre avisa de que el rato se acaba.

Adaptaciones por edad

0-3 meses

Contención

Masajes muy cortos (3-5 min) y presión muy ligera. Lo importante es que tolere el contacto sin saturarse. Si llora, para y abrázalo.

3-6 meses

Rutina

Aguanta sesiones más largas y empieza a anticipar. Buen momento para fijar el masaje como ritual diario, asociado al baño o al sueño.

6-12 meses

Lenguaje

Se mueve y quiere participar. Acompaña cada zona con su nombre («la barriga», «los pies») y deja que toque tus manos.

Variaciones

Masaje con nana

Tararea siempre la misma canción suave. Voz y tacto juntos refuerzan la asociación con la calma.

Masaje después del baño

La piel está más receptiva y el cuerpo relajado. Encadenar baño y masaje crea una rutina de sueño potente.

Masaje anti-gases

Para los cólicos, céntrate en la barriga con círculos en el sentido de las agujas del reloj y lleva sus rodillas al pecho.

Hoja de observación

Pregunta	Implicación	
¿Te sostiene la mirada o la retira?	Señales de regulación	<input type="checkbox"/>
¿Su respiración se vuelve más lenta y profunda?	Sistema nervioso en calma	<input type="checkbox"/>
¿Arquea la espalda o tensa los puños?	Signos de saturación	<input type="checkbox"/>
¿Balbucea o sonrío durante el masaje?	Comunicación temprana	<input type="checkbox"/>
¿Se calma al ver la toalla o el aceite?	Memoria y previsibilidad	<input type="checkbox"/>
¿Duerme mejor las noches con masaje?	Regulación del sueño	<input type="checkbox"/>

Notas / observaciones

Antes de empezar — recordatorios

1. Supervisión activa.

El adulto acompaña de cerca en todo momento; el masaje es un rato de presencia plena, sin distracciones.

2. Prueba el aceite antes.

Una gota en una zona pequeña 24 horas antes evita sorpresas en pieles atópicas.

3. Su ritmo manda.

Si el bebé gira la cabeza, arquea la espalda o llora, se para. Parar también es acompañar.

Descarga más actividades gratuitas

losmundosdenoa.com

Porque antes de las palabras, ya hablábamos con las manos.

Licencia Creative Commons BY-NC-ND 4.0

Puedes: descargar e imprimir esta actividad para uso personal o de aula, y compartir el enlace original. No puedes: venderla, modificarla ni redistribuirla sin permiso, ni eliminar la atribución.

© 2026 Mar Lorente Martínez · Los Mundos de Noa, S.L. · Albacete