

## Hablemos Acerca De...

# Terapia de masaje: antes, durante y después

La terapia de masaje puede ayudar a calmar los músculos adoloridos de su niño y permitirle relajarse.

El terapeuta de masaje de su niño evaluará la condición de su niño en su primera cita. El terapeuta decidirá qué tratamiento de masaje será mejor para su niño.

### Antes de un masaje

- Haga que su niño tome una ducha o baño rápido antes de su cita, si es posible.
- Informe al terapeuta de su niño si su niño es alérgico a las lociones, las cremas o los aceites. Algunas cremas y aceites para masajes pueden contener frutos secos y aceites esenciales.
- Haga que su niño se desvista si se siente cómodo haciéndolo. El terapeuta saldrá de la habitación para darle privacidad a su niño si decide desvestirse. Su niño entonces se meterá debajo de las sábanas y se acostará sobre la mesa de masajes.
- Haga que su niño se ponga una bata de hospital si no se siente cómodo quitándose la ropa. Una bata le permite al terapeuta masajear la espalda de su niño.

**Nota:** el masajista solo descubrirá el área que están masajeando ya sea que su niño se desvista o use una bata de hospital.

### Durante un masaje

- Dígale a su niño que se relaje y respire profundamente cuando el terapeuta toque un área de dolor o tensión. Esto permite el oxígeno necesario en los músculos y ayuda a liberar espasmos o calambres.
- Haga que su niño le diga al terapeuta si están incómodos o si algo duele. El terapeuta le preguntará sobre la presión y los niveles de dolor con frecuencia, por lo que debe decirle a su niño que sea honesto. Está bien decir, “Demasiada presión” o “Eso duele”.
- Asegúrese de que su niño sepa que están a cargo. El masajista quiere que su niño esté cómodo todo el tiempo. Ajustarán la presión para ayudar a que su niño se sienta mejor y se beneficie del masaje. Su niño tiene el poder de detener el masaje en cualquier momento.



