

¿A QUÉ SABE LA LUNA?

Propuesta de masaje

Para hacer somática (o masaje) con vuestros hijos os propongo explicar un cuento mientras hacéis el masaje, “¿A qué sabe la luna?”

El cuento narra la historia de unos animales que quieren comerse un trocito de luna, así que van trepando uno encima de otro para alcanzarla.

La intención de la actividad es hacer un masaje en la espalda.

- Notar el cambio de percepción táctil cada vez que se cambia de animal.
- Utilizar diferentes tipos de presión fuerte y flojo
- Abarcar la máxima superficie corporal para que el niño pueda percibir y concienciarse de todo su cuerpo
- Podéis hacer participar a los hermanos dejándoles las imágenes o que sean ellos quienes explican el cuento
- Y lo más importante, en todo momento el niño ha de tener la sensación de pasarlo bien y de placer.

Antes de empezar la narración hay unas cuantas cosas que han de estar preparadas.

-El niño ha de estar estirado y cómodo, el padre/madre ha de poder acceder al niño de forma cómoda y accesible.

-La actividad hay que hacerla en un momento del día que el niño esté despierto y activo, para que esté más receptivo.

-El ambiente ha de estar tranquilo

- Y ha de estar poco sobre estimulado (si se explica el cuento, no hace falta música de fondo) (evitad la luz de techo o que dé directamente a la cara)

-El confort del niño es muy importante, así que si el niño es calurosos podéis dejarlo sin camiseta, si por el contrario, es friolero, mejor hacerlo con la camiseta por encima.

Aquí tenéis el cuenta cuentos:

https://www.youtube.com/watch?v=Dus7e1Yrl_Y#action=share

Y un cuenta cuentos con plastilina y papel maché

https://www.youtube.com/watch?v=M_4UDt6DB5A

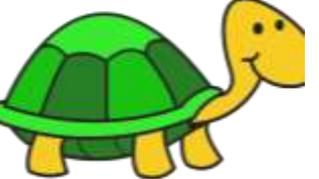
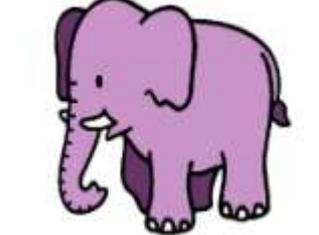
En este tercer link os he hecho una pequeña demostración del masaje:

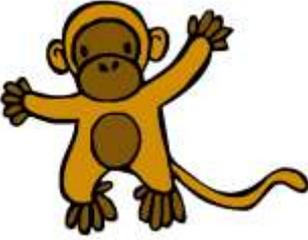
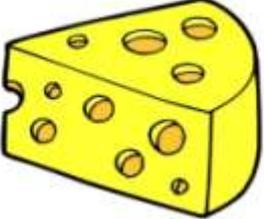
https://www.youtube.com/watch?v=ZVrbRoJNBXk&feature=emb_err_watch_on_yt

Espero que os guste!

Cuadro de relación entre los personajes del cuento y el masaje.

Podéis utilizar las imágenes para complementar la explicación.

<p>Inicio de la sesión con manos en reposo encima de la espalda y en silencio, se introducen círculos grandes mientras introducimos el inicio del cuento.</p>	
	<p>Luna</p> <p>Dibujar pequeños círculos con los dedos</p>
	<p>Tortuga</p> <p>Desde arriba hacia abajo movimientos lentos con los dedos</p>
	<p>Elefante</p> <p>Des de abajo hacia arriba se hace presión con los nudillos de las manos.</p>
	<p>Jirafa</p> <p>De arriba hacia abajo se resigue la columna con toda la mano.</p>
	<p>Cebra</p> <p>Se dibujan líneas con 4 dedos des de la columna hacia fuera del cuerpo.</p>

	<p>León</p> <p>Abrimos y cerramos la mano haciendo grandes pellizcos por los omoplatos</p>
	<p>Zorro</p> <p>Pequeñas presiones con las puntas de todos los dedos juntas.</p>
	<p>Mono</p> <p>Pequeños golpecitos de arriba abajo por la espalda con la mano cóncava</p>
	<p>Ratoncillo</p> <p>Movimientos rápidos de dedos por toda la espalda, desde abajo hacia arriba</p>
	<p>Mordisquito a la luna</p> <p>Besos por el cuello</p>
<p>Despedida con círculos grandes en la espalda dejando las manos reposar unos momentos en silencio.</p>	