

6 a 12 meses

# Pies que curan

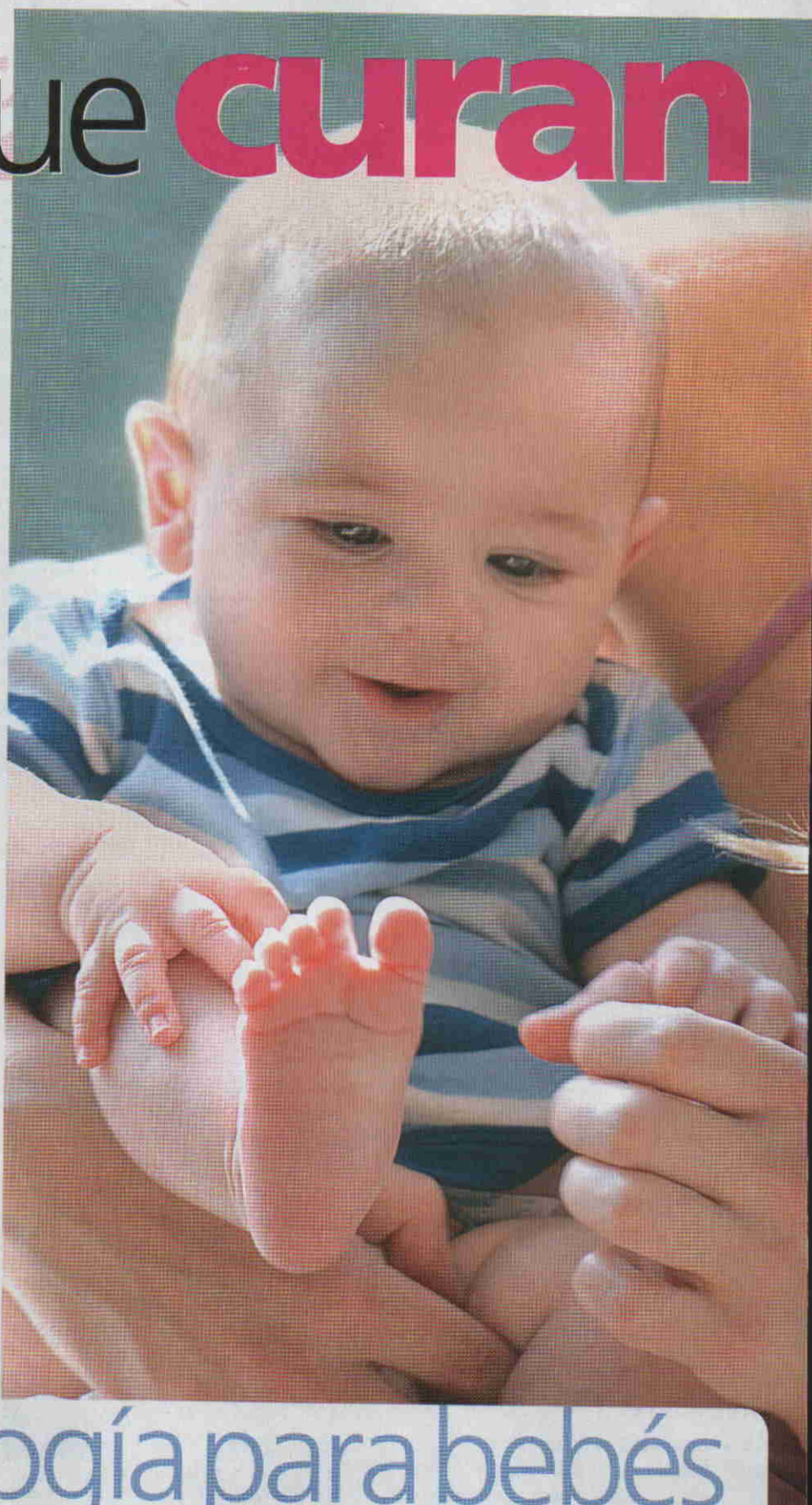
La reflexología podal es una técnica milenaria que puede ayudarte a resolver muchos de los problemas de salud de tu hijo. Cólicos, otitis, ansiedad cuando vaya a la guardería... Tus manos son un auténtico bálsamo para él.

**E**n los pies se reflejan todos los órganos y los sistemas de nuestro organismo. Si manipulamos esas zonas reflejas ejerciendo presión sobre ciertos puntos, estimularemos el buen funcionamiento del órgano a tratar y le devolveremos su equilibrio. De hecho, cuando caminamos o corremos, estamos estimulando todos esos puntos de forma natural. En esta sencilla y eficaz regla se basa la reflexología podal. Una técnica que ya se practicaba hace siglos en India y China, y cuyos efectos positivos están más que reconocidos por la medicina convencional.

## Solución a problemas físicos y emocionales

Esta terapia es especialmente efectiva en bebés y niños. Ellos son sumamente receptivos a la estimulación de las zonas reflejas del pie. Además, a diferencia de un adulto, se muestran mucho más abiertos y no juzgan nada. Por eso los resultados son rápidos y siempre positivos.

**Bebés** ¿Tu hijo llora y no sabes como calmarle cuando tiene gases en la tripa? ¿No



## Reflexología para bebés

## Ejercicios prácticos

Para que los resultados sean óptimos, antes de empezar a masajear los pies de tu hijo para tratar una u otra dolencia deberás saber dónde se encuentran los puntos reflejos a tratar. A continuación te detallamos las prácticas más comunes y te indicamos cómo hacerlo.

### 1) RELAJACIÓN Para mejorar su descanso

Trabajando esta zona prepararás al niño para recibir un masaje más largo o, sencillamente, le proporcionarás relajación, calmarás sus nervios y dormirá mejor.



### 2) SISTEMA INMUNOLÓGICO Sus defensas se activan

El inmunitario es un sistema protector de nuestro organismo. Si lo estimulamos ayudaremos al niño a defenderse de virus, bacterias... Deberás masajear los siguientes puntos en caso de catarro, gripe, amigdalitis, faringitis, otitis o conjuntivitis.



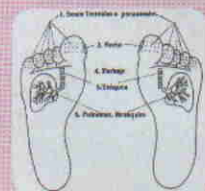
### 3) SISTEMA DIGESTIVO No al malestar abdominal

Tratando estos puntos consigues resolver problemas como gases, colitis, vómitos, gastroenteritis, estreñimiento o virus intestinal.



### 4) SISTEMA RESPIRATORIO Una buena oxigenación

Así le ayudarás a superar resfriados, gripes, laringitis, faringitis, amigdalitis, bronquitis... y potenciarás la capacidad respiratoria de su organismo.



consigues que concilie el sueño porque le duelen las encías durante la dentición? Con la reflexología puedes ayudarlo a superar problemas propios de sus primeros meses: cólicos, estreñimientos, diarreas, intranquilidad, insomnio, resfriados, otitis, dentición.

**Primera infancia** Durante esta etapa, tu hijo seguramente ya acudirá a la guardería, y esa primera separación de los padres no resulta fácil. Por la noche está nervioso y no duerme bien. La reflexología es una fantástica herramienta de relajación para el niño. Esta técnica también te ayudará en el tratamiento de problemas víricos como resfriados, gripes o gastroenteritis, que padece con frecuencia durante este tiempo.

### Decálogo de una sesión

Antes de iniciar el masaje, deberás tener unas nociones básicas de reflexología y conocer dónde se sitúan los puntos reflejos »



(observa detenidamente el recuadro de ejercicios prácticos). De todas formas, no te preocupes si no eres una experta. En un pie tan pequeño como el de un bebé, es difícil tratar un punto sin tocar el de al lado. Así que, no tengas miedo, ponte manos a la obra y toma nota:

**1 Haced vosotros el masaje.** Tu hijo difícilmente se dejará tocar los pies por alguien que no sea de mucha confianza, así que papá y mamá sois los más indicados para realizar una sesión de reflexoterapia con él. Acude previamente a un profesional para adquirir unas nociones básicas.

**2 Usa aceite o crema.** Unta tus manos antes de empezar el masaje para que tus dedos se deslicen con mayor suavidad.

**3 Las manipulaciones, con delicadeza.** Con un bebé deben ser más sutiles y suaves que en un adulto. No dejará que le toques si nota algún dolor en el pie.

**4 Busca el lugar idóneo.** Realiza el masaje en tu propia casa, en un rincón donde el pequeño se encuentre a gusto y le resulte familiar.

**5 La iluminación y la temperatura, suaves.** Si hace frío o calor, o la luz le da de lleno en los ojos le costará relajarse.



Marta Bacaró

**EN EL MOMENTO ADECUADO.** Empieza la sesión cuando tu hijo esté tranquilo y receptivo porque si está tenso no le vas a poder hacer el masaje de la manera que corresponde.



## Saber más

### CURSO PRACTICO DE REFLEXOLOGIA PODAL

**INFANTIL**, de Angeles Hinojosa. Incluye libro y dvd. Solicítalo a [renaciendo@reflexologiainfantil.org](mailto:renaciendo@reflexologiainfantil.org) o a [renaciendo@pagea.org](mailto:renaciendo@pagea.org)



[WWW.REFLEXOLOGIAINFANTIL.ORG](http://www.reflexologiainfantil.org)

En esta web encontrarás amplia información sobre el tema y un listado de monitoras que te iniciarán en esta disciplina para que la puedas practicar con tu hijo.

**6 Siéntate justo delante de él.** Procura mirarle a los ojos durante la sesión. Háblale cariñosamente, explícale a qué parte de su cuerpo corresponde la zona del pie que estás tocando y lo que conseguirás con ello. Los niños aprenden mucho más rápido de lo que pensamos y si se da cuenta de que cuando le tocas una parte determinada se siente mejor, con el tiempo puede acabar haciéndose el masaje él mismo.

**7 Pon música ambiente.** Acompaña la sesión con una melodía suave que le ayude a relajarse.

**8 No temas tocar el punto equivocado.** Lo único que no se debe tocar antes de la pubertad son las zonas reflejas de los órganos reproductores, a no ser que haya un problema de este tipo.

## SIN DUDAS

### ¿Cuándo se empiezan a ver los resultados?

**Rápidamente.** Si un bebé está bien nutrido emocionalmente y físicamente y contrae una amigdalitis, el problema desaparecerá con dos sesiones de reflexología al día durante tres días. Si, por el contrario, se trata de un niño con bronquitis que ya ha recibido dos tandas de antibióticos y que, además, está angustiado en la guardería, el tiempo transcurrido hasta la curación será mayor. Verás una mejoría a los cinco días pero deberás ser persistente durante unas dos semanas.

### ¿Si el masaje no es correcto puede haber efectos no deseados?

No, nunca. Únicamente hay que evitar tocar la zona de los órganos reproductores, pero si no eres un experto difícilmente lo conseguirás. Se trata de una zona que no hay que activar antes de tiempo. Todo lo demás se puede tocar sin miedo a hacerlo mal. En definitiva, todo se aprende a base de práctica. Piensa que en realidad todos esos puntos ya los activas al caminar. Te recomiendo que cojas los pies de tu hijo y los toques sin más. Nunca le harás daño, al revés, ese mero contacto físico ya es beneficioso para él.

**Ángeles Hinojosa**

Terapeuta experta en reflexología podal infantil  
Tel. 934 084 194



**9 Las sesiones deben ser de 10 a 15 minutos.** Es importante que el niño no se canse. A medida que vaya creciendo puedes ir aumentando la duración de las sesiones de forma gradual hasta llegar a los 40 minutos, que es el tiempo que se recomienda en un adulto.

**10 La frecuencia depende del problema a tratar.** Si quieres aumentar las defensas de tu hijo pero no está enfermo, bastará con dos sesiones a la semana. Si se trata de un resfriado, gripe o diarrea, con dos veces al día durante tres días puede ser suficiente. Cuando el objetivo sea relajarlo, realiza la sesión en el momento concreto en que el niño esté nervioso.

Soledad López