



healwell



Consejos de cariño para los cuidadores de niños con afecciones médicas complejas

Desarrollado por Lauren Cates, fundadora de Healwell y terapeuta de masaje con licencia, para Eliana's Light

Cuando nuestros hijos están enfermos, a veces los tocamos de manera diferente o dejamos de tocarlos por completo. Puede que los toquemos con menos frecuencia o los toquemos de forma médica, perdiendo de vista los abrazos y besos que solíamos ofrecer. Este es un cambio muy natural ya que nos preocupamos y tratamos de cuidar a nuestros hijos cuando están enfermos.

El toque amable y amoroso es una necesidad básica para todas las personas. Cuando nuestros hijos están enfermos, estos son momentos hermosos para recordar cuán poderoso puede ser un toque simple y amoroso. Al colocar sus manos suavemente sobre la cabeza, el corazón o las manos de su hijo, por ejemplo, comunica su amor por él. Esto puede tener un efecto curativo positivo tanto en su hijo como en usted.

1. **Cuando piensa en tocar a su hijo, La técnica de esperar puede ser una gran base para el toque que brindes.** ESPERA, significa "¿Por qué estoy hablando?" Cuando tocamos, a menudo buscamos comentarios directos y continuos de la persona que tocamos, especialmente cuando esa persona siente dolor. "¿Es demasiado?", "¿Está ayudando?", "¿Cómo está esto?" y similares. Queremos estar seguros de que lo estamos "haciendo bien". Cuando toques a tu hijo suavemente y con amor, lo estarás haciendo bien y podrás contarle muchas cosas sin hablar.
2. **Resista la tentación de tocar a su hijo "para mejorarlo".** Cuando tocamos con un plan para arreglar, puede ser difícil para nosotros y puede ser difícil para nuestro hijo. Si nuestro toque no hace que el dolor desaparezca o no hace que nuestro hijo sea más feliz, sentimos que hemos fallado. Y cuando sentimos que hemos fallado, decidimos que no deberíamos tocar más a nuestro hijo porque "no está funcionando". Cuando coloca sus manos sobre la cabeza, la pierna, el brazo, la mano de su hijo, ¿qué pasa si su único "objetivo" es decir: "Te amo"? De hecho, eso es "hacerlo mejor".
3. **Menos es más.** Cuando piense en "masajear" a su hijo, no se preocupe por "aflojar los músculos" o "deshacer los nudos". La presión profunda no es importante. Cuando tocamos el cuerpo de una manera suave, el sistema nervioso se relaja y naturalmente ayuda al cuerpo a liberar sus propios químicos que hacen que el cerebro y los músculos sean más felices. Piense en aplicar loción en su propia piel. No estás masajeando los músculos, estás hablando con el sistema nervioso y con todos los millones de nervios en esas capas realmente superficiales de la piel ... y eso es mucho más que suficiente.
4. **Olvídese de la técnica.** Mantenga sus manos suaves. No es necesario apretar o presionar con fuerza, ni picar ni amasar. Solo toca y deja que sea suficiente. Puedes usar loción, pero no es necesario. Puede tocar

directamente la piel o puede poner las manos sobre la espalda o el estómago de su hijo a través de una manta mientras duerme.

5. **Cualquier cantidad de toque es útil si sigue las pautas anteriores.** No tiene que hacerlo durante 30 minutos o una hora. Unos pocos minutos de cariño sencillo, amable y sin agenda pueden marcar una diferencia increíble.

**Amas a tu hijo. Deje que sus manos les digan cuánto.
POSICIONES Y MOVIMIENTOS BÁSICOS DE LA MANO**

- **Soportes para sándwich:** Haga un "sándwich" con las manos alrededor de cualquier parte del cuerpo de su hijo. Simplemente coloque una mano en la parte superior de su mano y otra debajo o una mano en la parte superior de la rodilla y la otra debajo.
- **Compresiones suaves:** coloque las manos suave y abiertamente sobre el muslo, el antebrazo, el hombro o el pie de su hijo y presione suavemente en el tejido, dejando que la mano se hunda un poco y luego, lentamente, levante la mano y muévala hacia arriba o hacia abajo. extremidad y dejar que se hunda de nuevo.
- **Círculos con el pulgar:** use la yema del pulgar para hacer pequeños círculos con mucha suavidad en la palma de la mano de su hijo, a lo largo del brazo o en la frente.
- **Rollos de pulgar:** coloque ambos pulgares uno al lado del otro y gírelos suavemente o déjelos deslizarse por cualquier área del cuerpo.
- **Acariciando el cuerpo cruzado:** Coloque su mano sobre el hombro de su hijo y luego pase la mano hacia abajo y a través del cuerpo del niño hasta la cadera opuesta. Luego haga lo mismo desde el otro hombro hasta la otra cadera. Puede hacer esto en la espalda o en el pecho, incluso en los niños más pequeños.
- **Aún se sostiene:** a veces es suficiente con simplemente apoyar las manos con amor en diferentes partes del cuerpo de su hijo. Cuando sienta que las caricias y / o la compresión pueden ser demasiado, no tenga miedo de quedarse quieto con su toque.

Asegúrese de hacer todos estos movimientos suave y lentamente. Puede ser útil utilizar la respiración de su hijo como guía para su ritmo. Concéntrese en el ritmo de la respiración de su hijo mientras calma la suya.



1- Lauren is one of Healwell's founders, its Board Chair and Executive Director. She served as the Clinical Supervisor for Hospital/Oncology Massage at [The Teal Center](#) at Virginia Hospital Center from 2005-2009 and was a founding director and president of the [Society for Oncology Massage](#) from 2007-2014. In addition to her duties providing and supervising massage for medically complicated, oncology and end of life patients at numerous hospitals in the Washington, DC area, Lauren speaks around the world on a variety of topics related to integrative medicine, emotional self-care for practitioners and the mechanics and politics of introducing massage therapy into clinical settings. She has been participating in research, teaching and developing curriculum for massage therapy courses focused on hospital-based practice, oncology massage and end of life care since 2007. Lauren is passionate about elevating the profession of massage therapy and also about broader and more seamless integration of massage therapists into mainstream healthcare. She serves on Eliana's Light's Advisory Committee.

2- Healwell is a non-profit agency whose mission is to improve quality of life for people affected by acute, chronic, and serious illness through massage therapy, education, and research. www.healwell.org.

3- Eliana's Light is a non-profit organization that improves the quality of life of families with children who have complex medical conditions by focusing on their whole health and well-being. www.elianaslight.org.