

**Niñ@s adoptados y Yoga para Mamás- Bebés y en Familia**

**Trini Carrillán Ramírez**

**2º año Formación Yoga Kundalini 2009-2010**

Puede el Yoga para Mamás y Bebés y en Familia ayudar a la integración del nin@ adoptado en la nueva familia?

## **Métodos con que he investigado**

Bernard Lievegoed. **Las etapas evolutivas del niño.** Ed.Rudolf Steiner

Paulien Bom y Machteld Huber. **De uno a cuatro. Las verdaderas necesidades de los niños durante la primera infancia.Desarrollo-Educación-Cuidado.** ING. Edicions

Vimala Schneider. Masaje infantil. **Guía Práctica para el padre y la madre.** Ed.Medici

**Trastorno de conducta en niños adoptados.** Ponencia de la XLIII Reunión Anual de la Asociación Española de Psiquiatría del niño y del adolescente. Extraído de la Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil.Vol.8, nº especial 2008. G.Ochando Perales, Peris Cancio, Mc.Millán Olmo, J. Loño Capote. Unidad Salud Mental InfantoJuvenil. Hospital Universitario. La Fe. Valencia

Ideas de prácticas de Masaje que expongo extraídos del **“Programa de Masaje Infantil para niños de 1 a 7 años”(Asociación Española de Masaje Infantil)**,del que selecciono algunas prácticas que no son especiales para niños adoptados pero que me parecen adecuados según mi criterio , y del libro de Vimala Schneider **“guía práctica para el padre y la madre”**, del que sí constan algunas prácticas indicadas para este tipo de niños

Ideas de prácticas y juegos de Yoga extraídos del Dossier de **“Seminarios de Yoga y Meditación para el embarazo y la Crianza”** elaborado por la Dra.Maria Gloria Borrás-Boneu y Tere Puig. Las prácticas descritas en este dossier no son específicas para niños adoptados, yo he hecho una selección según mi criterio.

**Otras prácticas** son seleccionadas **de talleres que he dirigido** de masaje y yoga en familia, no específicos para niños adoptados, pero que me parecen adecuadas, según mi criterio, después de haber leído la información sobre el tipo de necesidades y dificultades que pueden presentar este tipo de niños.

## Guión

1. La importancia de crear vínculos emotivos con el bebé  
**página 6**
2. La presencia e implicación del padre  
**pág 8**
3. Problemas de salud y trastornos del desarrollo madurativo que puede presentar el niño  
**pág 10**
4. Los padres adoptivos: expectativas y realidad  
**pág 11**
5. Momento de transición y adaptación del niño al entorno y a la nueva familia  
**pág 12**
6. Cuando el niño adoptado es de otro país  
**pág 14**
7. La adaptación del niño adoptado con otros hermanos  
**pág16**
8. Talleres de Yoga para mamás y bebés de 0 a 1 año  
**pág 16**
9. Talleres de Yoga en Familia  
**pág 24**

## 1. La importancia de crear vínculos emotivos con el bebé

En el caso de **los animales**, el período crítico para el proceso de unión suele ser de minutos u horas después del nacimiento. La madre se vincula con su hijo a través del acto de lamer, un tipo de masaje que a la vez ayuda al pequeño a ajustarse físicamente a la vida fuera del vientre materno. Si la madre y la cría están separadas durante este período, si se vuelven a juntar más tarde es frecuente que la madre rechace o descuide al pequeño. El recién nacido puede llegar a morir por falta de estimulación materna, incluso en el caso de ser alimentado por otra vía.

**Entre humanos**, también existe un período importante de vinculación.

Según estudios de investigación el contacto piel con piel entre la madre y el recién nacido, sosteniendo al bebé desnudo contra el pecho de la madre apenas nacer, ayuda a la eficacia de la lactancia.

El estudio indicó que los recién nacidos presentan más probabilidades de amamantarse y durante más tiempo.

También es posible que los recién nacidos presenten más probabilidades de tener una buena relación temprana con sus madres, lo que puede significar que futuras relaciones también sean buenas y se creen desde la confianza.

Los pequeños sin una buena vinculación, o con ansiedad en este campo, pueden presentar más tarde trastornos.

Hará que el pequeño no pueda relajarse ni confiar en que sus necesidades serán satisfechas.

Estos niños pueden sentir miedo de abrirse y confiar en los demás.

Con frecuencia pueden tener un rencor inconsciente que más adelante se manifieste de manera inapropiada, y les costará crear vínculos sólidos de amor.

Según un **test de Stanford Binet**, las madres que consiguieron crear este vínculo a las pocas horas o días del nacimiento de su hijo, mostraron luego un mayor acercamiento, su comportamiento fue mucho más sosegado, los contactos oculares más prolongados y tocaban a sus bebés con más frecuencia.

Estas madres conseguían amamantar a sus hijos con facilidad, dedicaban más tiempo a observarlos durante la toma de alimento y los niños ganaban peso con mucha más rapidez.

A la edad de 3 años estos niños presentaban coeficientes intelectuales más altos.

Los estudios también mostraron que unos cuidados sustitutivos de buena calidad pueden impedir la bajada en el coeficiente intelectual que tiene lugar entre los doce y trece meses de edad en niñ@s.

Cuáles han sido las circunstancias o condiciones de niño adoptado es posible que no las conozcamos , y con la mamá que le adopta todo este primer período de vinculación temprana no se ha dado.

Los nuevos papá y mamá tendrán que crear , poco a poco, una comunicación con el niño a través del:

Contacto ocular

Contacto cutáneo (las caricias que la madre hace de forma instintiva a sus hijos después del nacimiento, mejora el proceso de mielinización de los nervios, y así mismo, despierta los sentidos)

La voz

Es posible que estos niños no acepten fácilmente el contacto físico o que para algunos padres no sea fácil poder darlo cuando no es su hijo biológico.

Los nuevos padres tendrán que proceder con calma e ir creando un vínculo con el niño, permitiendo que sea él quien

les guíe, ofreciéndole su afecto, atención, contacto ocular caricias, mimos y consuelo en formas que ellos vayan sintiendo y que el pequeño pueda aceptar.

Es posible que el niño adoptado evite el contacto ocular, que se muestre rígido y se resista a amoldarse al cuerpo de los nuevos papá y mamá.

Este niño puede necesitar atención y ayuda especiales para empezar a confiar y crear los vínculos necesarios para un desarrollo saludable.

Se puede empezar con tiempos breves para ir aumentando progresivamente según el niño acepte las caricias y contactos oculares, dedicar más tiempo a cogerlo en brazos, dormir con él , bañarse con él, jugar cuando lo vea activo y alerta.

Puede ayudar hacer actividades que supongan un contacto físico, hablar, mirarse a los ojos y una buena dosis de afecto.

Creo que aquí es donde el yoga para mamás y bebés, en familia, y el tiempo de masaje que hay durante las sesiones pueden jugar un papel importante.

## **2. La presencia e implicación del padre**

Al igual que crear un vínculo positivo entre madre e hijo es esencial también lo es entre el padre y el niño.

Un papá presente que también le cambie, le bañe, le alimente...

Los estudios han demostrado que los cuidados sensibles del padre producen una unión segura con el niño.

Según el psicólogo Tom Daly: “cuando el papá da un masaje al niño llega a conocerlo de forma especial, pueden conectar con una parte más profunda del niño y también con otra muy profunda de ellos mismos, la más afectiva. Por lo general, entre los chicos, esta parte afectuosa desaparece hacia los



nueve años de edad , pero al relacionarse con el bebé suelen sacarla de nuevo”.

**El masaje** puede ser una experiencia muy enriquecedora para ambos y se benefician mutuamente de ella.

No será necesario, si no resulta en un principio fácil dar el masaje al papá ni recibirlo al niño, ni siquiera mover las manos, bastará con sentir la conexión con el bebé y concentrarse en la relajación del cuerpo para transmitir todo el afecto hacia el bebé, y seguir los ritmos de comunicación que el pequeño irá marcando.

Según estudios, el chico que ha tenido un padre cariñoso está más dispuesto a imitar a su madre que otro cuyo progenitor sea más distante.

Y las mujeres que alcanzan mayor éxito en su vida social y profesional futuras habían tenido padres que valoraban la feminidad, fomentaban sus capacidades, eran cariñosos y apoyaban los deseos de independencia de su hija.

El niño aprenderá que el padre puede tocarlo con suavidad y amor, que es alguien en quien se puede confiar a la hora de satisfacer unas necesidades físicas emotivas.

El padre consciente de estas capacidades adquirirá más confianza en sí mismo.

Algunas antiguas teorías sobre el proceso de vinculación sugerían que, en el caso de niños adoptados no era posible que se creara esta unión, pero las evidencias actuales prueban que los padres de niños adoptados pueden formar el mismo tipo de vínculos emotivos que los padres biológicos.

Investigadores como David Brodinsky, Leslie Singer, Mary Stein y Douglas Ramsey, entre otros, no han hallado

diferencias en la creación de este tipo de vínculos parentales con niños adoptados y biológicos de la misma edad.

Si la familia es capaz de crear un entorno amoroso, respuestas cálidas, cariñosas, fiables a las necesidades del niño, aparece al final la confianza y se crea una unión afectiva.

Puede pasar que los padres adoptivos se excedan en sus manifestaciones de afecto hacia el nuevo niño, según Lois Meline, experto en temas de adopción avisa a los padres para que no ocurra esto, porque los pequeños que proceden de casas de acogida u orfanatos suelen resistirse al roce físico y al afecto, y se pueden sentir agobiados.

Además, deben pasar por el duelo de despedida de sus antiguos cuidadores y hogares y adaptarse a las nuevas familias.

Según Gail Streinberg, del grupo on-line Pact, An adoption Alliance, y autor de Bonding and Attachment, “las mejores señales indicativas son las que proceden del mismo niño: las sonrisas y los logros evolutivos son signos de crecimiento. El niño puede tardar más o menos tiempo en vincularse que los papás” “No se sientan fracasados si esta unión emotiva tarda más de lo esperado, lo más importante es construir juntos una familia, cueste el tiempo que cueste”.

Se han escrito muchos artículos sobre lo que suele llamarse síndrome de depresión post adopción.

Tras los primeros días o semanas de tener al niño en casa, los padres pueden experimentar sentimientos de ansiedad, inadaptación, confusión y una especie de tristeza.

Cuando se consigue un objetivo largo tiempo esperado se puede experimentar una sensación de anticlímax.

También es posible que aparezcan sentimientos de culpabilidad por la pena y pérdida de la madre biológica,

tensiones por los gastos económicos y tal vez desilusión al descubrir **problemas de salud** desconocidos u ocultados.

**3.** Los informes médicos que les entregan en el país de origen a veces son “deficientes” o “falsificados”.

Según estadísticas, un 20% de los niños adoptados de otros países como China, Europa del Este, África, o Latino América tienen problemas de salud.

El 35% presentan, sobre todo, **trastornos del desarrollo madurativo**, como retraso del desarrollo de la motricidad, cognitivo, socioemocional, o del lenguaje.

Los trastornos de crecimiento en un 20% de los casos, mientras que los trastornos nutricionales y alimenticios, como anemia, raquitismo o malnutrición, se observan en un 20-40% de los menores adoptados.

Las enfermedades infecciosas están presentes hasta el 35% de los niños y destacan, las infecciones intestinales, parasitarias, la hepatitis B, infecciones respiratorias agudas o urinarias.

La **Fundación Faded** (Entidad Privada sin ánimo de lucro con sede en Barcelona) sostiene que resulta fundamental realizar una consulta médica previa a los trámites, para que la familia nueva pueda disponer de la información necesaria en el momento de tomar decisiones respecto a la adopción.

Las cifras presentadas demuestran la necesidad de dar atención médica específica que incluya la realización de exámenes sistemáticos a todos los niños adoptados a su llegada a España. Dichos exámenes deberían incluir la exploración del estado psicológico dada la elevada presencia de trastornos psíquicos.

**4. Los padres adoptivos** pueden tener unas **expectativas** de la adopción y, en ocasiones, **la realidad** es otra, y el niño

puede no cumplir las expectativas que tenían los padres en su nuevo hijo.

Es necesario preparar a los padres ante la adopción y ayudarles en sus expectativas.

Sería positivo que estas nuevas familias durante el período pre adoptivo y los primeros años post adopción pudieran acudir a los Servicios Especializados de Salud para ser atendidos.

A algunos padres les resulta de ayuda unirse a un grupo de apoyo a familias en situación similar.

El hecho de compartir los sentimientos con otras personas puede ayudar a darse cuenta de que éstas tienen también preocupaciones similares. Las personas, que han pasado antes por lo mismo que ellos les ayudarán a saber que estos sentimientos cambian, les ayudarán también a reconocer los logros evolutivos del niño y a evitar aquellas dificultades que muchos padres primerizos pueden experimentar.

A veces el niño recién llegado sufre una regresión temporal, evita el roce, y puede llegar a llorar de forma inconsolable. Es importante poder ayudar al pequeño a llorar y sacar la pena en la seguridad de su amor.

Es posible que los niños no empiecen a agitarse y llorar hasta que se sientan seguros para hacerlo, por ello, es un logro positivo que el niño comience a expresar su dolor, rabia o furia. No hay que olvidar esto cuando el niño vaya creciendo, pues estos sentimientos pueden aflorar una y otra vez. Lo mejor que se puede hacer es escuchar, dejarle que exprese sus emociones y hacerle saber que es amado sin condiciones.

Muchos niños han nacido de madres con embarazos no controlados, con exposición prenatal a drogas, alcohol, tabaco o enfermedades de transición sexual, experiencia de maltrato, o negligencia en los cuidados del niño, malnutrición,

enfermedades infecciosas y otros problemas médicos, y muchos de ellos han vivido en residencias u orfanatos.

Todos estos factores hacen que el momento inicial de transición en sus nuevas familias adoptivas sea difícil.

**5.** Es importante **cuidar el período de transición** desde la llegada a la nueva familia y hogar hasta que el niño se siente más adaptado.

Se puede intentar averiguar cuanto se pueda sobre el entorno anterior del niño y la rutina de los cuidados que recibía, quién se ocupaba de él, cómo fue su nacimiento, qué tipo de alimentación siguió y a qué tipo de colores, sonidos, y olores estaba acostumbrado.

Se puede intentar reproducir algunos de ellos para permitir que siga con la comodidad de lo antiguo mientras se va adaptando a lo nuevo.

Según Anna Marie Merrill, experta en adopciones, expone una serie de ideas para crear un buen ambiente de transición para el niño:

a) Comenzar con juegos de contacto ocular:

Dónde estoy? Aquí!

No estoy! Estoy aquí!

Puede hacerle sentir su seguridad, y después puede pasar a una interacción más amplia.

b) Para bebés más mayores, colocar la comida en su boca con los dedos en lugar de dejar que la coja él. Así podrá disfrutar de un contacto piel con piel, lo que fomenta la confianza.

c) Música y canciones que el niño puede haber estado acostumbrado a oír en su anterior entorno y usarlos durante breve tiempo a lo largo del día.

e) Muchos países diluyen con agua la leche maternizada o añaden azúcar, aunque no se esté de acuerdo con estas prácticas, se puede comenzar usando el mismo tipo de leche, para ir disminuyendo gradualmente el contenido de agua o azúcar.

Atención a la intolerancia a la lactosa, muchos bebés procedentes de países no desarrollados, o que han sido amamantados, pueden reaccionar mal a la leche de vaca tan nutritiva que bebemos en occidente.

f) Pintar durante un tiempo el color de las paredes del mismo que el lugar de donde venía (el orfanato u otro lugar).

Estos cambios transicionales pueden ayudar al niño a sentirse más abierto a su nuevo ambiente y con menos miedo, con elementos conocidos que tranquilizan.

El investigador Gail Steinberg sugiere que aunque el niño se ponga rígido y parezca rechazarlo, seguirle mostrando afecto.

No forzarle, probar con pequeñas dosis a distancia y dejar que le observe mientras le cambia la ropa, le da de comer, le baña. Dejar que poco a poco se sienta cómodo en esta mayor intimidad.

**6. Cuando el niño adoptado es de otro país**, toda la vida del niño cambia en el momento de la llegada a su familia adoptiva: nombre, nacionalidad, lengua, religión, cultura, oportunidades y estatus. Los niños pierden todo lo que les resultaba familiar. Incluso puede que se les haya cambiado su fecha de nacimiento para favorecer el proceso adoptivo, porque se buscan niños lo más pequeños posible, el único referente de identidad que les quedaba.

Aceptar el pasado del niño, sus sentimientos y recuerdos de su familia biológica o cuidadores y las circunstancias que llevaron al niño a la separación definitiva de sus familias, ayudarán a conservar su identidad, cultura, sentimientos,

inseguridades y deseos de conocer datos a cerca de su genealogía.

Los niños más mayores son los más afectados porque serán conscientes de todo y pueden tener la sensación de que los han puesto en otro planeta, sentirse totalmente desubicados y pueden reaccionar con trastornos en el desarrollo, de conducta o emocionales.

Durante el primer año post adopción se debe tener en cuenta:

a) Si el niño ya habla en otro idioma habrán dificultades en la comunicación por lo que en el primer momento en la llegada a casa es recomendable limitar las visitas a pequeños grupos de familia más cercana.

Los padres adoptivos pueden aprender algunas frases en el idioma del niño antes de la adopción para facilitar la comunicación.

b) Cuando los padres deben volver al trabajo, el niño debe separarse momentáneamente de los mismos.

Los procesos de separación deben ser cortos en principio, para dar confianza en que volverán a por él.

c) Cuando el niño que puede ser de diferente raza y diferencias sociales tiene que ir por primera vez a un ambiente más amplio como puede ser la Escuela Infantil y primaria , la prioridad será apoyar al niño para que gane autoconfianza y autoestima.

Cuando es la primera vez que interactúan socialmente con otros niños y hacen nuevos amigos, si fueron adoptados cuando eran bebés no suelen mostrar problemas de adaptación. No tienen prejuicios sobre el color de la piel, y normalmente aceptan a cualquier niño que se comporte con ellos de forma amistosa.

Es probable que durante este período los niños adoptados que pertenecen a otras razas u otras culturas no se enfrenten a prejuicios.

Más adelante serán conscientes de estas diferencias en los rasgos físicos y pueden necesitar de algún tipo de ayuda

para entender estas diferencias .Habrá que explicarles que existen diferentes tipos de familias.

Sobre los 6 años pueden empezar a entender el significado completo de su adopción, incluyendo los aspectos de pérdida y abandono que pueden estar asociados con ésta.

Pueden sentir que fueron dados en adopción porque no fueron lo suficientemente buenos, guapos o inteligentes para que se quedaran con ellos.

Pueden aparecer dificultades de aprendizaje o síndrome de déficit de atención.

Son ya mayores para decidir por ellos mismos contar a sus compañeros de curso a cerca de la adopción y pueden reconocer que las personas reaccionan de diferente manera ante esta información, pero necesitarán ayuda para poder acogerlo.

Según estudios, los niños adoptados cuestionan más intensamente su identidad en la adolescencia que los niños no adoptados, e incluso en los adoptados internacionales esto puede adelantarse en el tiempo, en parte por las diferencias raciales y culturales entre padres adoptivos y niños adoptados, siendo éstos más notorios en la adopción internacional que en la nacional.

## **7. La adaptación con otros hermanos.**

La llegada de un nuevo niño a la familia puede resultar estresante para los otros hermanos. La preparación de los hermanos mayores antes de la adopción es fundamental. Los niños que viajan con sus padres a por el nuevo hermano realizan esta adaptación más fácilmente.

Pasar un tiempo juntos antes de volver a casa también será positivo ya que la nueva familia necesita establecer vínculos afectivos tempranos sin la distracción de la nueva casa ni el cansancio del viaje.

El yoga en familia, donde pueden asistir también los hermanos, y el tiempo dedicado al masaje durante la



sesión puede ayudar a crear un vínculo positivo y de intimidad entre hermanos.

## **8. Talleres de Yoga para mamás y bebés de 0 a 1 año**

Estos talleres pueden ayudar a la nueva mamá, que no tuvo el bebé 9 meses en su vientre ni le parió a establecer y crear un vínculo positivo entre ambos.

Para la nueva mamá serán una oportunidad para crecer, podrá conocerse a ella misma y al bebé más.

Practicar yoga con el bebé significará que algún día, ¡o más de uno!, tendrá el bebé tendrá hambre, estará incómodo..., escucharle y respetarle será esencial, como sentirse libre para actuar como sienta que debe hacerlo.

### **Práctica de escucha**

Si el bebé muestra señales de sentirse incómodo y llora durante algún momento de la sesión, puede ser normal en cualquier bebé, pero más aún en el bebé en proceso de adaptación al nuevo entorno y que está conociendo a la nueva mamá.

Puede ser que el hijo adoptado responda negativamente a las muestras de afecto, es posible que tenga algún problema de vinculación, este es un buen espacio para poder acoger lo que sucede.

Si el bebé está agitado o llora:

- a) Respira lenta, larga y profundo y relaja todo el cuerpo. Así no cortarás la respiración y no te pondrás rígida.
- b) Para escucharle realmente deja de lado tu propia parte interna.
- c) Establecer un contacto ocular, si no es posible, coloca las manos con suavidad pero firmeza sobre su cuerpo y conecta con él a través de tus manos.

Deja pasar tu amor y hacerle saber que estás dispuesta a escuchar lo que te deba comunicar. Mantente relajada y receptiva , escúchale y respóndele, observa el lenguaje de su cuerpo.

d) Cuando estés segura que él se siente escuchado y ya ha dicho casi todo lo que tenía que decir, mécelo, abrázalo, para que vuelva a sentirse organizado.

Cuando le escuchas “de verdad” calmas sus necesidades psicológicas.

El mensaje es: “Eres digno de respeto. Está bien que seas como eres”.

El niño puede hacer suyo el mensaje y relajar el cuerpo.

El corazón del niño se va llenando de amor, y a medida que va creciendo buscará oportunidades de compartir este amor con otros, siguiendo el modelo que le ha sido dado. Se podrá entregar a los demás como la mamá se ha entregado a él. ¡Un vínculo maravilloso y saludable!.

### **Práctica de relajación**

Se puede usar cuando el comportamiento del niño pone en una situación límite y estás alterada y cansada sin saber qué hacer.

a) Siéntate en un lugar que elijas, con la espalda recta.

Los ojos pueden estar cerrados o abiertos.

b) Expira sacando todo el aire de los pulmones y contrae el abdomen mientras sale el aire.

c) Inspira lentamente por la nariz ,hinchando el abdomen, contando hasta cuatro.

d) Vuelve a expulsar el aire al mismo ritmo.

Repite el ciclo durante unos minutos, mínimo tres.

Esta práctica la puede hacer el papá también en casa para usarla los momentos que la necesite.

Antes de empezar cada sesión es importante que la mamá informe al bebé de lo que van a hacer. Así el niño sentirá que está siendo tenido en cuenta, y favorecerá que sienta seguridad y confianza.

Hay diferentes momentos durante la sesión que favorecerán la conexión entre la mamá y el bebé:

**Al empezar** la mamá observará las sensaciones físicas conectando con su respiración de forma natural y con la del bebé.

Mientras practican juntos diferentes asanas, siempre y cuando el bebé se muestre receptivo, pueden ser para él un juego.

Rodar la mamá sobre su espalda haciendo **balancines**, puede ser para el bebé un columpio.

La mamá estirada sobre la espalda y la cabeza en el suelo y empujando con las plantas de los pies el suelo **subiendo y bajando la pelvis**, donde estará sentado el niño, puede ser como cabalgar sobre un caballo.

Mientras la mamá practica la asana del **gato-vaca**, puede jugar con el bebé a... dónde estoy? Estoy aquí!(el bebé puede ver tu cara, tu sonrisa y puede oír tu voz cuando haces vaca).

Sentar al bebé en el regazo con la espalda y cabeza sobre el abdomen de la mamá mientras ella hace **círculos sufís**, le permitirá observar el entorno.

Juntar las plantas de los pies y construir **una cuna** con las piernas sobre la que se puede sentar el bebé y balancearse a un lado y al otro como en un barco, o estirarse boca arriba si tiene ganas de ver a mamá.

Coger la mamá el bebé, con la espalda de éste sobre su abdomen, y flexionar la mamá sus rodillas hasta **bajar de cuclillas** para **volver a subir**, puede ser un juego divertido para el niño. También lo puede hacer con el bebé cogido mirando hacia ella.

Después de practicar asanas, **la mamá puede ayudar al bebé a practicar unos ejercicios**, si se muestra receptivo, que también pueden favorecer a la comunicación entre ellos, el contacto ocular, si el niño lo permite, el tacto, la voz, las risas, balbuceos, el niño estará estirado boca arriba mirando a la mamá. Algunos de estos ejercicios son:

La mamá puede poner una mano en el pecho del bebé y otra en el suyo para sentir sus respiraciones y ritmos cardíacos.

Tomará las manitas del bebé, las moverá suavemente relajando brazos y los abrirá en cruz , y luego los recogerá sobre el pecho.

La mamá ayudará al bebé a flexionar sus rodillas hacia el pecho y luego a extenderlas.

La mamá puede poner sus manos bajo las nalgas del bebé y balancearlo.

Después de algunos ejercicios puede ser un buen momento para observar si el bebé se muestra receptivo a poder recibir un masaje.

Según la investigadora Renée Henning:

“No quiero exagerar la diferencia entre un bebé procedente de un orfanato del bebé habitual. En muchos casos no hay diferencias. No obstante, muchos bebés adoptados precisan un mayor grado de contacto físico saludable que el bebé medio.

A pesar de ello, algunos de estos bebés pueden ser inicialmente menos receptivos al masaje, o menos capaces de disfrutar de un masaje.

Es importante empezar poco a poco, prestando mucha atención a sus señales, respetándole, retirándote y siguiendo según él/ella lo permita o no”.

Se empezará con gran lentitud usando “las manos que reposan sobre la parte del cuerpo que lo permita y con el bebé vestido del todo, y gradualmente se irá pasando al masaje más completo.

Recordar que el bebé necesita llorar y quejarse y que la mejor respuesta que se le puede dar es la validación de sus sentimientos, siguiéndole ofreciéndole un toque amoroso, retirándose en el momento oportuno y siguiendo cuando aparece de nuevo la confianza y conexión.

Según Nancy Verrier, en *Haling the Primal Wound*, dice: “Los niños son criaturas sensoriales e intuitivas, y saben si cuentan, o no, con el permiso de experimentar y/o expresar sus sentimientos”.

Ella insiste en la importancia de dejar llorar a su bebé recién llegado y de que se sienta comprendido. Es frecuente que el masaje pueda ayudar al bebé a liberar sus sentimientos de dolor y de miedo.

Es probable que el bebé no haya recibido la respuesta necesaria en su entorno previo y que haya renunciado a poder satisfacer sus necesidades.

Cuando finalmente se le ofrece afecto y simpatía es posible que reacciones con rigidez, con rechazo a ser consolado y con irritabilidad. La mamá no debe tomarlo como algo personal.

Reconocer los sentimientos del bebé y buscar vías para poder seguir ofreciéndole un tacto amoroso y afecto le permitirá sentirse lo suficientemente seguro como para relajarse en el amor de la mamá y aceptar sus cuidados, también durante el masaje.

Todos los expertos en alteraciones de vinculación insisten en la importancia de tratar estos temas lo más pronto posible en la vida del bebé para que más tarde no afloren dificultades que pueden convertirse en sociales en la escuela, o que muestren un comportamiento patológico.

Terry Levy y Michael Orlans dicen:

“los estudios sobre patrones de vinculación, desarrollo y funcionamiento psicosocial muestran de forma inequívoca que los niños que contaron con una vinculación segura en la infancia se comportan luego mejor en cualquier área de la vida”.

Ellos muestran que estos niños resuelven los problemas de forma más competente, son más flexibles, hacen amigos con más facilidad, tienen mayor autoestima, son más independientes y reciben un feedback más positivo de su entorno.

Que la mamá dé a su hijo adoptado un masaje puede ser una de las mejores cosas a hacer, tanto para ella misma como para el bebé, con el fin de crear unos vínculos amorosos, relajados y saludables que acompañarán al niño durante toda su vida. La mamá con su cariño y atenciones puede ofrecerle un regalo inmenso: un legado capaz de cambiar las interacciones de las generaciones futuras.

A partir que el bebé acepte la “manos que reposan” y mamá y bebé puedan mantener un vínculo y comunicarse, será el momento de empezar poco a poco a hacer masaje en otras partes del cuerpo.

Es importante que la mamá antes de dar el masaje respire largo y profundo y se relaje para sentirse segura y concentrada.

La mamás puede hacer la afirmación:

“Soy el poder del amor que fluye hacia mi hijo a través de mis manos

Representar mentalmente todo el amor que siente hacia su hijo como si hubiera un sol brillante en el centro de su corazón.

Una vez iniciado el masaje, cada latido que produce el corazón de la mamá impulsa sus cálidas oleadas a través de sus brazos hasta llegar a sus manos y al niño. La mamá puede saludar al bebé con sus palabras, su sonrisa y sus caricias, haciéndole saber que el masaje va a comenzar.

Siempre deberá pedir permiso al bebé para empezar.

Si observamos a un bebé cuando se relaciona con personas nuevas, la mayoría mueven sus pies y piernas antes de establecer un contacto ocular.

Incluso cuando se aproximan dos bebés, lo normal es que sacudan sus piernas y pataleen, como si conversaran sus pies.

Los pies y piernas son las partes menos vulnerables del cuerpo del niño. Comenzar por piernas y pies es una buena táctica para crear un clima de confianza y que el bebé acepte gradualmente el masaje.

Si el niño ha sido hospitalizado o ha recibido tratamiento por algún motivo sufriendo algún pinchazo en los talones para extraer sangre destinada a los análisis u otra intervención, la sensibilidad de esta zona puede persistir aún después de haber desaparecido las heridas. Si el niño parece reaccionar con miedo o desagrado a los masajes en esta zona, la mamá deberá detener los movimientos y limitarse a sujetar el pie del bebé con firmeza en sus manos, al menos durante unos días.

Si el bebé permite empezar el masaje en **pies y piernas**:

La mamá puede juntar las plantas de los pies del bebé y frotarlas, les suele gustar.

Puede cogerle cada dedito del pie, haciéndole compresión y rodamiento escuchando a ver qué dice cada dedito, cada uno emitirá un sonido que puede expresarse en forma de onomatopeya que suele hacer reír al bebé.

Hacerles rodar una pierna y después la otra entre las manos de mamá también les suele gustar.

En las **manitas**, se pueden dibujar en cada palma circulitos hacia la derecha mientras cantas una canción, por ejemplo “pedra pedreta ben rodoneta tirorirorí tiroriroreta”. Dependiendo de la zona de origen de la nueva familia y de las canciones que la nueva mamá sepa que el bebé pueda reconocer, se pueden inventar diferentes movimientos de masaje para dar sobre diferentes partes del cuerpo mientras se canta una canción.

Sobre la **barriguita**, se pueden dibujar círculos hacia la derecha el sentido de las agujas del reloj.

Sobre el **pecho** la mamá puede dibujar un corazón.

Dibujar una sonrisa en la **boca** del bebé.

En la **espalda** dibujar corazones a lo largo de la columna del bebé, con los dedos índice y pulgar, transmitiéndole todo el amor y cariño.

Cuando el bebé ya recibe bien el tacto de la mamá y el masaje a través del juego, puede ser el momento de poder sumar un tercer elemento como pueden ser , por ejemplo, plumas.

Diciendo al niño que con la pluma vas a pintarle las yemas de los deditos, de pies y manos...y así puedes ir



dibujando y pintando con la pluma por diferentes partes del cuerpo.

También se puede jugar con la pluma a hacerle cosquillitas en diferentes partes del cuerpo (pies, axilas, detrás de las orejas...).

Cada sesión de yoga mamás y bebés acabará con la **relajación**, en este momento la mamá puede invitar al bebé a que se relaje con ella, estirándose juntos, siempre que el bebé lo permita, y poder sentir el latido del corazón de mamá.

Harán una **meditación**, en postura fácil con el bebé en contacto con la mamá si está disponible.

Y se cantará todo el grupo junto el **Sat Nam** para cerrar la sesión.

## **9. Talleres de Yoga en Familia**

Un taller de yoga en Familia puede ser un espacio donde la nueva familia pueda crear un vínculo positivo con el niño.

Escuchar, comprender y respetar las dificultades con las que el niño y ellos mismos se puedan encontrar será esencial, y durante el taller siempre habrá espacio para poder acogerlo.

Para la nueva familia puede ser un espacio donde relacionarse e intercambiar impresiones con otras familias y otros niñ@s.

La asistencia regular a los talleres hará que el niño sienta protección al resultarle un espacio familiar.

En cada taller **los límites** los marcará cada familia, sintiendo la libertad para actuar cada uno como lo sienta, sin entorpecer la dinámica grupal.

Papás y mamás podrán establecer límites, que se escuchan y observan su entorno, podrán ser contrastados y ajustados a su medida creando un marco de seguridad y claridad que les va a dar mucha confianza. Pueden tener la oportunidad de sentir en qué están siendo demasiado permisivos o exigentes.

A veces las expectativas creadas no se corresponden con la realidad y ajustar todo esto o es fácil.

Dentro de los límites seguros el niño necesita un gran espacio de desarrollo para poder descubrirse a sí mismo y al entorno.

Unos límites bien establecidos y sin vacilaciones van a aportar seguridad y permitir que la convivencia entre padres y niño transcurra de forma armónica, y esto tendrá consecuencias positivas para el niño.

Hay un dicho popular australiano que dice: "Lo más bello que le podemos dar a un niño son raíces y alas".

Cada taller tendrá **la misma estructura**, los **ritos**, **hábitos** y la **previsibilidad** dan sostén, seguridad, y sobretodo durante los primeros años de infancia.

La repetición de hábitos ayudará a los niños a adquirir poco a poco la idea del tiempo.

Después de cantar el **Aadi Mantra** para pedir protección y conexión, se practicarán ejercicios de yoga para calentar y se pueden hacer movimientos siguiendo el ritmo de una música mientras se trabaja la motricidad gruesa.

Estos **movimientos y ejercicios** pueden incidir positivamente en el desarrollo motriz, que a veces sufre un retraso en este tipo de niños.

Ejercicios y movimientos como correr (hacia delante, hacia atrás), caminar de diferentes maneras (sobre las puntas de los pies, con pasos grandes, silenciosos, pequeños ...), saltar, arrastrarse boca abajo en el suelo

como una serpiente, caminar a cuatro patas como un león...

También se puede jugar a reconocer, tocar, hacer movimientos con diferentes partes del cuerpo.

Las propuestas dependerá de la edad de los niños.

Se harán prácticas de **respiración** mientras jugamos a inflar y desinflarnos como globos, soplando como el viento o rugiendo como un león.

El taller de Yoga en Familia será un espacio donde poder **jugar** juntos, jugando durante los primeros tres años los niños imitarán las acciones de mamá papá...inconscientemente.

Jugando con el cuerpo pueden crear la comunicación y contacto físico, que puede no ser fácil ni para el niño ni para los nuevos papás. El profesor puede crear dinámicas donde la vía de comunicación no esté definida para poder observar cuál el niño escoge intuitivamente y con quién (papá, mamá, otros niños, un hermanit@ si lo hay...).

Un taller de Yoga en Familia también puede ser un espacio donde si hay un hermanito ambos puedan compartir una experiencia que ayudará a aumentar la confianza.

Es importante permitir al hermano actuar a su manera, dentro de los límites y acuerdos establecidos, y hacerle sentir que su participación es importante.

Practicando diferentes asanas se puede jugar a imitar animales y crear historias con estos animales manteniendo un hilo conductor durante el transcurso de la sesión, dependiendo de la edad de los niños(imitando conejitos en postura de bebé, leones a cuatro patas,...).

Si el niño se resiste o no sigue el juego hay que respetarlo y no forzar.

Las meditaciones, momentos de masaje y relajación servirán para bajar el ritmo de la sesión y recoger, concentrar la energía.

Pueden mamá, el niño, y el hermanito, si lo hay , cocinar una pizza sobre la espalda de papá, imitando con las manos las diferentes formas y movimientos de los ingredientes, hacer un pastel...

La sesión acabará sentados en círculo cantando un mantra al ritmo de unos movimientos con manos y brazos.

Antes de marchar entre todos se **ordenará y guardará el material**, ésto puede aportar una sensación de paz y recogimiento.

También durante el taller, entre propuesta y propuesta sea necesario recoger, será importante y servirá como momento de transición.

**SAT NAM**



