



DESCUBRE
LA REFLEXOLOGÍA INFANTIL

EN 3 PASOS

Cristina Vega - Refloxóloga especializada



DESCUBRE LA REFLEXOLOGÍA INFANTIL

EN 3 PASOS

Índice

- Acerca de mi
- Introducción
- La Reflexología & la Infancia
- Objetivos de la Reflexología
- Ventajas de la Reflexología
- Disposición para empezar
- Puntos a tratar
 1. Plexo Solar
 2. Pulmones
 3. Cabeza

Cristina Vega

REFLEXÓLOGA ESPECIALIZADA

En 2015 me formé como Monitora de Reflexología Infantil y fue una auténtica revelación descubrir los beneficios de esta maravillosa herramienta.

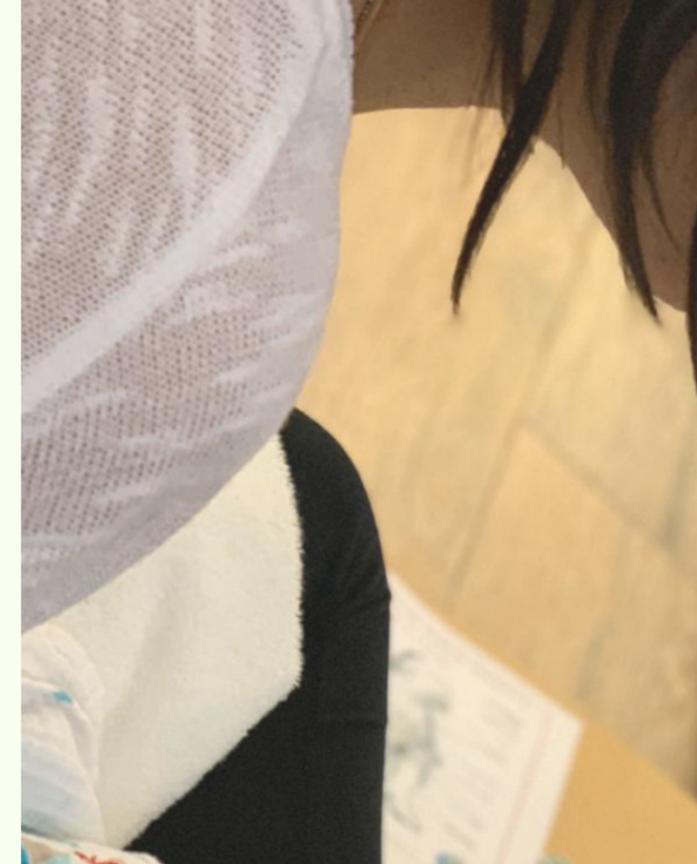
La reflexología es una técnica de fácil aplicación, pero muy efectiva en el organismo., especialmente en el de los niños, que son muy receptivos a ella. Desde entonces la he aplicado con mis hijos e hija en todas sus dificultades de salud, sintiéndome cada vez más segura y confiada a la hora de acompañarlos. Esta experiencia me permite transmitir estos conocimientos a otras familias a través de mis talleres online y presenciales, donde se trabajan diferentes sistemas y dolencias.

hola@cristinavega.es

626056944

www.cristinavega.es





Introducción

Todas las partes y funciones de nuestro cuerpo están reflejadas en los pies. Masajeando ciertas zonas del pie podemos activar, relajar o simplemente equilibrar el organismo. Este conocimiento originado en oriente, de más de 5000 años de antigüedad, se conoce actualmente como Reflexología Podal.

La Reflexología es muy beneficiosa durante toda la vida, desde bebés hasta ancianos. Aunque los bebés y niños pequeños, son especialmente receptivos a ella. A través de su aplicación podemos aliviar todo tipo de molestias y disfuncionalidades. Generalmente es agradable y relajante. Es un momento que dedicas al contacto físico con tu bebé o tu hija o hijo más mayor. Recibir tratamientos de reflexología es un recurso para estar en mejor estado de salud y con más energía y rendimiento intelectual.

En este taller te acompaño para que aprendas una parte de esta poderosa técnica, explicándote teoría, práctica y facilitándote herramientas para que sientas la confianza de ponerte manos a la obra desde la tranquilidad.

TEORÍA

CONOZCAMOS LA REFLEXOLOGÍA

La Reflexología & la Infancia

El uso de la reflexología en niños y niñas se ha desaconsejado durante años por falta de conocimiento y quizás por razones culturales. Hoy en día la reflexología infantil está normalizada porque es un recurso fácil y muy beneficioso para las madres y padres, algunos profesionales se especializan y ya hay libros, cursos y congresos sobre este tema.

Muchas familias buscan alternativas a los medicamentos y prefieren tratamientos sencillos, naturales y eficientes. La Reflexología Podal puede ayudar a prevenir patologías, equilibrar órganos y funciones corporales. Resulta muy eficaz para todos los sistemas de nuestro organismo.

Las presiones que se efectúan en los pies no deben confundirse con un "masaje de pies", ya que los estímulos tienen una repercusión en todo el organismo, ayudando a mejorar sus funciones, desbloqueando, acelerando procesos y equilibrando en zonas específicas. Todos los órganos y funciones de nuestro cuerpo tienen su zona refleja correspondiente en los pies, pudiéndose localizar ya sea en la zona plantar, dorsal o lateral.

No hay contraindicaciones mientras se utilice una buena técnica y tengamos en cuenta que las criaturas son muy sensibles y no hace falta presionar con fuerza un punto para que sea efectiva la terapia. Si siente dolor seguramente generará un rechazo hacia el terapia y tardará en volver a confiar.

Hay una edad, entre los 9 meses y tres años aproximadamente, en la que es difícil hacer reflexología a las niñas o niños: se escapan, no dejan hacer el segundo pie, quieren jugar, etc. Cuando creas que realmente necesita terapia, puedes aprovechar que esté en sueño profundo para aplicarla.

Si su experiencia es positiva más adelante conforme vaya creciendo, te lo pedirá y buscará ese momento de cuidado y contacto físico.

Es importante revisar nuestro estado anímico antes de disponernos a hacer la práctica, ya que nuestra energía es clave para que sea bien recibida.





OBJETIVOS DE LA REFLEXOLOGÍA

- Prevenir enfermedades estimulando sus defensas
- Tratar de manera natural y efectiva las afecciones de tipo orgánico más comunes de la infancia cómo resfriados, mocos, fiebre, diarrea, vómitos, alergias, nerviosismo...
- Equilibrar el sistema endocrino para favorecer la autorregulación
- Eliminar toxinas debido a tratamientos farmacológicos
- Mejorar la eliminación en general a través de riñones, vejiga, intestinos, piel y pulmones
- Tratar dolores musculares debidos a los cambios de crecimiento estructurales
- Mantener una buena salud en general

VENTAJAS DE LA REFLEXOLOGÍA

- Activa el proceso de autocuración de nuestro cuerpo
- El niño recibe un contacto físico
- Confía en la capacidad de acompañarle de sus cuidadores
- Relaja física y mentalmente
- Alivia dolores y tensiones musculares
- Ayuda a descansar y dormir mejor
- Alivia y reduce el estrés
- Equilibra el organismo
- Previene enfermedades
- Libera bloqueos energéticos



PRÁCTICA

SU SALUD EN TUS MANOS





DISPOSICIÓN PARA EMPEZAR

- La aplicación requiere conocimientos previos, pero sobretodo predisposición interior.
- Tratando los puntos de los pies nunca podemos hacer daño.
- No hay que tener miedo de tocar el pie. Solamente depende de la habilidad, la terapia será más o menos efectiva, pero nunca nociva.
- Mirar a tu bebé a los ojos, hacerle saber que le prestas atención.
- El poder de la visualización: es importante, explicarle qué vas a hacer, los puntos del recorrido, hacerle partícipe.
- Dale tiempo a reaccionar cuando hagas reflexo, confía en la capacidad de respuesta y dale tiempo como le darías a cualquier tratamiento.
- El poder de la intención. Disponte a dar lo mejor de ti mismo.
- Procura un ambiente tranquilo. Tono de voz, mirada, respiración.
- Tener las uñas cortas y cuidadas.
- Usar algún tipo de aceite ecológico.
- Y sobre todo: ¡Disfrutad del contacto!

PUNTOS A TRATAR

En esta práctica te invito a trabajar los tres puntos estrella de la relajación.

El objetivo es que tanto tu hijx cómo tu tengáis un primer contacto a través de los pies, estimulando algunos puntos reflejos básicos y agradables.

Trabajando estos puntos ayudamos a nuestrx peque a bajar el ritmo y a ponerse en disposición para recibir la terapia.

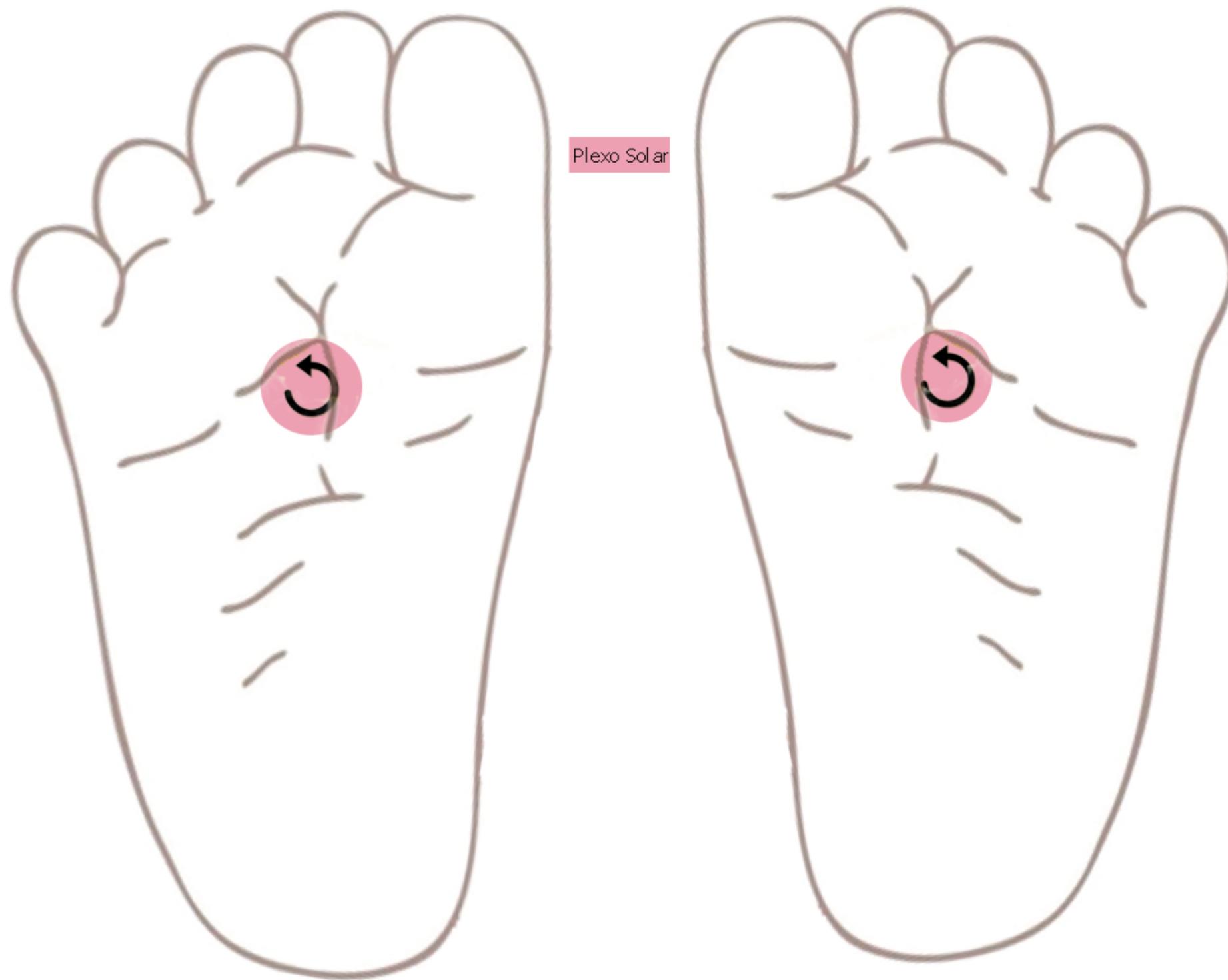
Los puntos son:

1. Plexo Solar
2. Pulmones
3. Cabeza



1.- PLEXO SOLAR

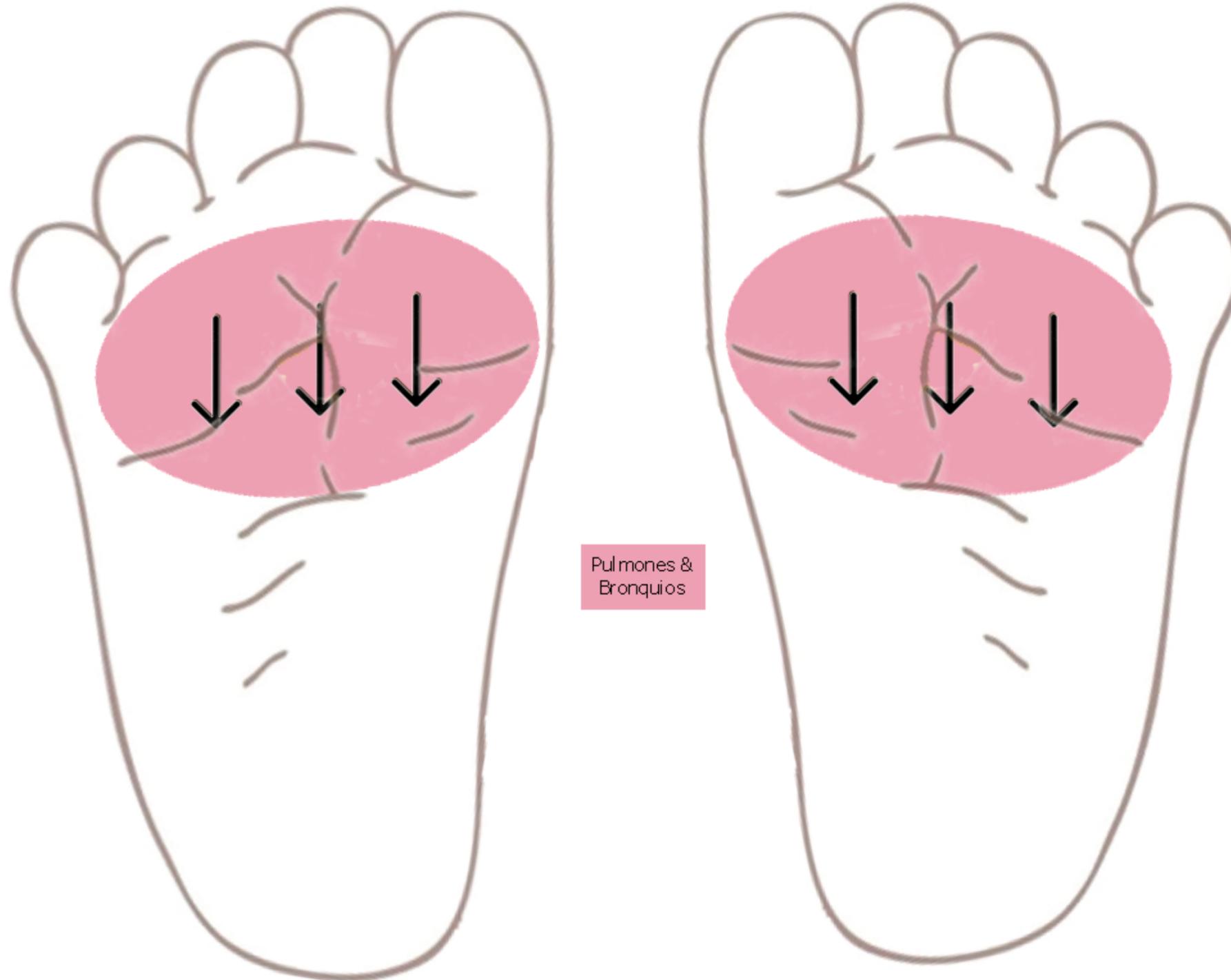
Es el punto que siempre abre la práctica. Se trata del centro emocional, lugar donde guardamos la tensión y desde donde podemos disolverla. A nivel físico es una red densa nerviosa que rodea la arteria aorta y tiene ramificaciones hacia el sistema digestivo.



Localización:
Colocamos nuestro dedo en la base entre el segundo y tercer dedo, desde ahí bajamos por la almohadilla hasta encontrar el hueco situado en el centro del pie. Hacemos pequeños círculos sobre el propio dedo en sentido contrario a las agujas del reloj. Si el bebé no lo sostiene bien, podemos aplicar pequeñas pulsaciones.

2.- PULMONES

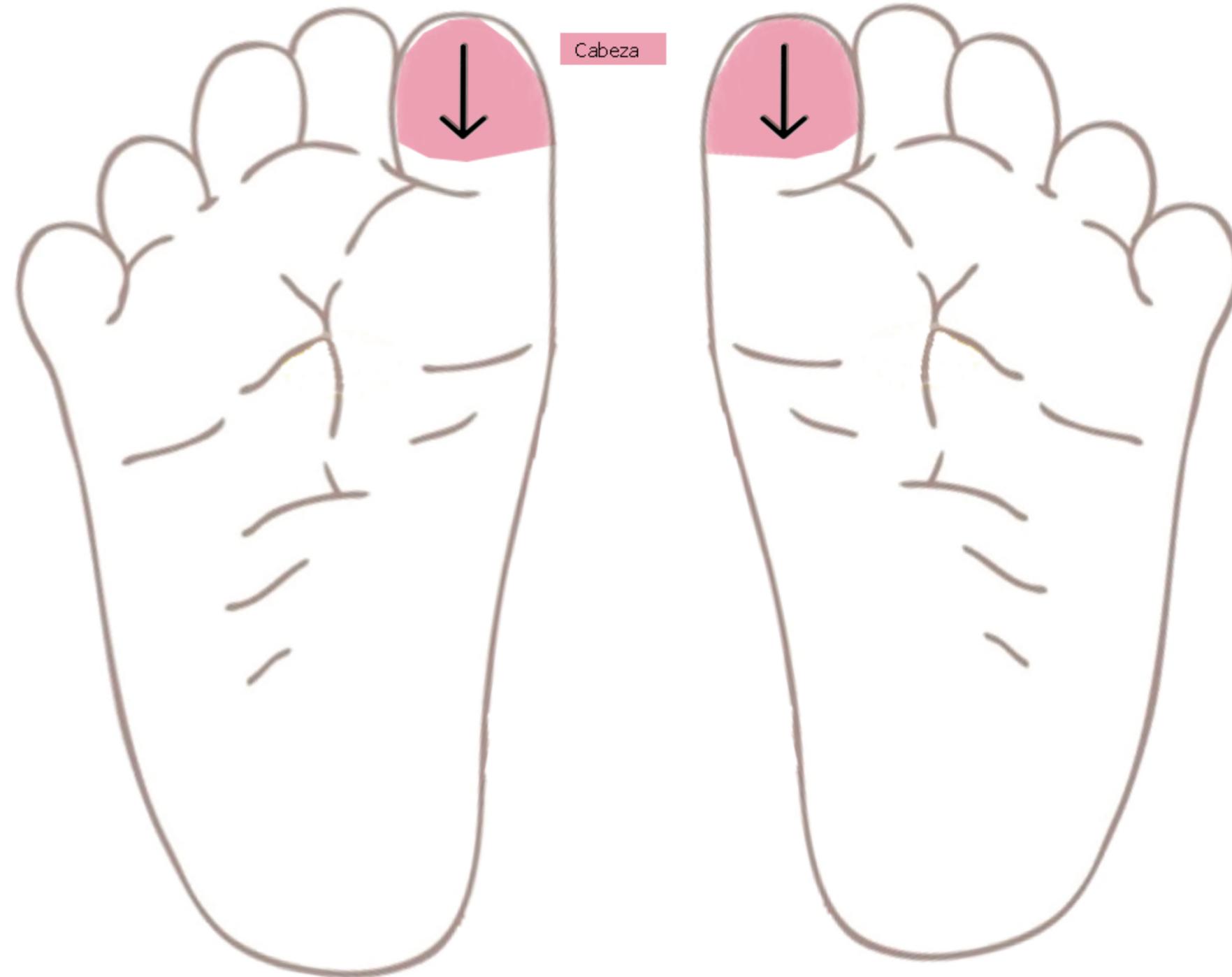
La función de los pulmones es realizar el intercambio gaseoso con la sangre. Están ubicados dentro de la caja torácica, protegidos por las costillas y a ambos lados del corazón. La respiración es clave en la relajación del cuerpo, puesto que nutre de oxígeno todo el organismo y optimiza su funcionamiento.



Localización:
Estimulamos estos órganos haciendo arrastres largos en toda la zona central superior del pie, estimulando bien toda la almohadilla.

3- CABEZA

La cabeza contiene el cráneo, cerebro, cerebelo y bulbo raquídeo. Protege el encéfalo y contiene diversas glándulas. Es el centro neurálgico del sistema nervioso y un lugar donde acumulamos tensiones.



Localización:
Hacemos arrastres en toda la yema del dedo gordo, desde la punta hasta la base.

GRACIAS POR TU CONFIANZA

En mi, cómo profesional.

En ti, cómo acompañante en la salud de tu hijx.

En tu hijx y en la capacidad de su cuerpo para mantenerse sano.





CRISTINA VEGA

maternidad acompañada

Fotografías:

@lauramato

@monpettito

Todos los derechos reservados