

## **UME João Walter Sampaio Smolka**

### **Atividade do Berçário I A e B**

#### **MASSAGEM PARA BEBÊS - SHANTALA**

Em homenagem ao dia das mulheres, a atividade dessa semana traz a proposta de um momento de troca de carinhos entre as mães e os bebês.

Para começar reserve um horário e um local tranquilo, se puder use um óleo vegetal nas mãos para ajudar nos movimentos, coloque uma música relaxante e inicie a massagem fazendo toques leves, durante esse momento converse com seu bebê e chame-o pelo nome.

O importante é interagir através do contato físico, pois a massagem nos bebês proporciona muitos benefícios físicos e emocionais: relaxa os músculos, previne cólicas, estimula a consciência corporal, melhora o vínculo afetivo, acalma a mamãe e o bebê.

Assista o vídeo que ilustra com mais detalhes a “Shantala”:

<https://www.facebook.com/ume.smolka.5/videos/273904044336413>

Experimente fazer essa prazerosa atividade com o seu bebê, e compartilhe com a gente foto ou vídeo na página da escola ou no grupo do Messenger da sala.

Relaxem e aproveitem esse momento.

