



xestos



para



comunicar

Os Obradoiros dos Axóuxeres están centrados na transmisión do afecto, tan importante no desenvolvemento dos bebés: os aloumiños, as miradas, a música e as palabras poden ser vías complementarias para afondar na relación familiar.



OBRADOIRO DOS Axóuxeres

Unha festa para o teu **bebé**

www.xunta.es/linguagalega/axouxeres
www.facebook.com/axouxeres
<http://twitter.com/OsAxouxeres>



XUNTA DE GALICIA



Aloumiños,



e palabras

Os Axóuxeres son un acontecemento para a xente miúda da casa, lecer para toda a familia.

Os Obradoiros dos Axóuxeres constitúen a novidade da cuarta edición do programa dos Axóuxeres. A nova actividade dinamizadora nace para darlles continuidade ás Festas e aos Encontros. Combinan un pequeno curso de masaxe infantil con palabras e arrolos tradicionais galegos que teñen como fin sensibilizar as familias e propiciar a incorporación da lingua galega aos usos habituais na comunicación entre pais, nais e bebés.



afectos



Cantiga de berce

Nana (interpretada por Espido)

Peza extraída do álbum *Cantos de arrolar* © Cartafol Editores SL, para a Xunta de Galicia

A ro-ró, ro-ró, meu neno,
a ro-ró, ro-ró, meu sol.
No teu mar bailan sereas,
no teu ceo é rei o sol.
A ro-ró, ro-ró, cariña de ouro,
a ro-ró, ro-ró...
a ro-ró á túa beira.
A ro-ró...
A ro-ró, ro-ró, meu neno,
a ro-ró, ro-ró, meu sol.
O teu conto é de alegrías,
o teu sono cheo de cor.
A ro-ró, ro-ró, cariña de ouro,
a ro-ró, ro-ró...
a ro-ró á túa beira.
A ro-ró...

Cantiga de berce

Arrolo de Sísamo (interpretada por Xabier Díaz e Guillermo Fernández)

Peza extraída do álbum *Cantos de arrolar* © Cartafol Editores SL, para a Xunta de Galicia

Ora-do meu neno

Ora-do meu sol

Ora-do meu neno

do meu corazón.

Durme, meu neniño, durme,
durme que vén o cocón, vén busca-lo neno
que non durme, non.

Durme meu neno pequeno
heiche de contar un conto
un contiño ben bonito
para que péche-los ollos.

Durme, meu neniño, durme,
quen che vai da-la teta,
a túa nai vai no muíño
o teu pai na leña seca.

Preparándonos

1. Crea un ambiente cómodo para o bebé.
2. Mantén unha temperatura cálida, pois o bebé estará nu.
3. Traballa no chan, nun colchón: é a superficie óptima para a actividade (podes empregar outra, cómoda para as dúas persoas).
4. Emprega música tranquila, pois axudará a crear un ambiente agradable. As cantigas de berce son a escolla ideal.
5. Conta cos seguintes elementos imprescindibles: unha toalla para tapalo ao rematar, aceite de améndoas para facilitar a masaxe e o axóuxere.

Primeiros pasos

1. Reláxate, deste xeito conseguirás transmitir unha maior distensión.
2. Viste roupa ampla e prescinde do calzado para traballar con comodidade. Adopta unha posición comfortable (por exemplo, senta sobre os xeonllos).
3. Ten os útiles de traballo á man: a toalla á altura da nosa cintura (durante a actividade pódese producir unha relaxación dos esfínteres) e o aceite e o axóuxere próximos a ti.
4. Realiza a masaxe de forma delicada e suave, con aloumiños. En áreas pequenas emprega só a xema dos dedos. En zonas grandes, a palma das mans.
5. Tomba o bebé boca arriba cos pés preto de ti. Pon aceite nas mans e refrégaas para quentalas.

Comezamos

1. Inicia a masaxe polos ombreiros pasando a xema dos dedos e baixa ata o baixo ventre.
2. Masaxea desde os ombreiros ata os pulsos, facendo suavemente un anel arredor do brazo.
3. Para nos pulsos e fai movementos xiratorios suaves.
4. Cruza as mans do bebé e masaxéaa.
5. Xunta lentamente a man dereita co pé esquerdo e viceversa.
6. Cóllelle os pés e crúzallos varias veces cun movemento suave.
7. Masaxea os pés, presiona as dediñas, logo avanza cara á planta e volve ás dedas.
8. Acariña suavemente cada deda.
9. Volve ao ventre, masaxea o estómago en forma circular no sentido das agullas do reloxo, comezando sempre debaixo das costelas.

Para rematar

Pon o bebé boca abaixo.

1. Realiza movementos longos e lentos desde a cabeza, percorrendo o pescozo e as costas, ata as pernas, sempre cara a abaixo e nunha soa dirección.
2. Traballa nos ombreiros e nas costas coa xema dos dedos en círculos pequenos.
3. Ponlle a man nas costas para que sinta a calor e realiza unha serie de movementos lentos e suaves, baixando dende a cabeza e as costas ata as dedas, moi suavemente.

Parabéns! Acabas de descubrir un novo xeito de comunicarte co teu bebé.