

## LOS ABRAZOS

El contacto físico por medio del abrazo, no es sólo algo agradable. Es algo necesario. La investigación científica apoya la teoría de que la estimulación por el vínculo corporal afectivo, es absolutamente necesaria para nuestro bienestar físico y emocional y fundamentalmente es necesario en las edades tempranas

El contacto terapéutico, abrazos y caricias es hoy reconocido como instrumento esencial para el desarrollo sano de un niño. En varios centros médicos de importancia, se lo emplea como terapias para aliviar el dolor, la depresión y la ansiedad; para acrecentar en los pacientes la voluntad de vivir; para ayudar a los bebés prematuros (que se han visto privados de contacto en sus incubadoras) acrecer y fortalecerse. Con diversos experimentos se ha demostrado que el vínculo que se desarrolla entre las personas cuando hay abrazos y caricias “sentidas” :

- Tiene un efecto positivo en el desarrollo intelectual y del lenguaje
- Provoca alteraciones fisiológicas mensurables en quien toca y en el tocado.
- Hoy, apenas comenzamos a comprender el poder que tiene el contacto físico.
- Si bien hay muchas formas de tocar, sugerimos que el abrazo es una muy especial, y que contribuye de un modo muy importante en la salud psicofísica de toda persona y fundamentalmente del niño.



Esta es una fotografía que se llama:  
**“El Abrazo Salvador”**

Se refiere a la vida de unas mellizas que al nacer estuvieron en sus respectivas incubadoras, pero una de ellas no tenía esperanza de vida. Entonces a la jefa de enfermeras de ese hospital se le ocurrió y luchó contra las reglas hospitalarias para que estuvieran juntas, lo más hermoso fue cuando al ponerlas juntas, la bebé que estaba muy bien abrazó a su hermanita regulando con el calor de su cuerpo la temperatura y el pulso, fue así que logró estabilizar el ritmo cardíaco de su hermanita.... Que no se nos olvide lo importante que es abrazar a quienes amamos y cuan bien nos hace a todos abrigarnos el corazón con la calidez de un abrazo... Por eso...

**Un abrazo dice y hace muchísimo . . .**

**Abraza a tu amigo (a), Abraza a tu ser querido**

**Que no se nos olvide lo importante que es abrazar a quienes amamos  
y cuan bien nos hace a todos abrigarnos el corazón  
con la calidez de un abrazo...**

**Un abrazo dice y hace muchísimo . . .**



**Abraza a tu amigo (a), Abraza a tu ser querido . .**

**ALGUNAS FORMAS DE ABRAZO:**

UN ABRAZO.  
ABRAZO POR LA ESPALDA.  
ABRAZO EN A.  
ABRAZO DE MEJILLA.  
ABRAZO SANDWICH.  
ABRAZO IMPETUOSO.  
ABRAZO DE COSTADO.  
ABRAZO DE OSO.  
ABRAZO DE CORAZÓN.  
ABRAZO GRUPAL.

**Profesora María Cristina Grillo**