

EL DESARROLLO PSICOMOTOR DEL BEBÉ

# Pasito a pasito

Se acabó la tranquilidad de contemplar a tu pequeño en su cunita. Un buen día apoyará las rodillas en el suelo y empezará a gatear. Poco después querrá dar sus primeros pasos. Ayúdale a lograrlo con éxito. LAURA JIMÉNEZ



Primero empezará a sujetar la cabecita –entre los tres y los cuatro meses–, después se volteará en la cuna o la manta de actividades –hacia los cinco o seis meses– y un par de meses después se arrastrará y reptará sobre su tripita. Sin apenas darse cuenta, tu hijo ha conquistado los primeros estadios de su desarrollo psicomotor, que le llevarán a gatear hacia los nueve o 10 meses y a ponerse en pie y caminar entre los 12 y los 15 meses. Y aunque parezca hacerlo de la forma más natural y lo vea en muchas ocasiones como un juego, en el camino adquirirá multitud de reflejos posturales y su sistema nervioso central madurará por completo.

Este, como otros aspectos de su crecimiento, no es un proceso lineal que siga unas reglas o calendarios fijos; cada niño lleva su propio ritmo y no conviene atosigarle pero sí estimularle, crear un entorno seguro en el que pueda moverse. La fisioterapeuta pediátrica, respiratoria y psicomotricista del Centro Aleka, de Madrid, Celia López Carlón, nos cuenta cómo crearlo.

## Mezcla de factores

¿Por qué no todos los niños empiezan a andar a la misma edad; unos prefieren gatear y otros se ponen en pie sin haberse arrastrado por los suelos...? Pues porque la evolución psicomotriz está influida por un sinnúmero

## CONSULTA SI TU HIJO...

- Tiene 12-15 meses y aún no se voltea, arrastra, gatea, se sienta solito...
- Ha cumplido 19 meses y no camina.
- Tras meses caminando, mete o saca un pie al andar.
- No sabe mantenerse en cuclillas o levantarse del suelo al caerse.
- Camina de puntillas sistemáticamente.
- Cojea o mete el arco interno del pie al caminar, tanto que parece que anda con el borde apoyado.
- Tiene casi dos años, lleva un tiempo caminando solito, pero aún falla al subir o bajar escaleras.

factores, como el bienestar fetal en el embarazo y el parto; el carácter del niño –uno más movido empezará a andar antes que uno tranquilo–; la actitud de los padres –si le animas o sobreproteges–; su madurez física y neurológica... "Además, hay factores genéticos que pueden predisponer a una alteración que afecte a este hito del desarrollo y, sin ser determinante, a veces niños más torpes o desgarbados tienen padres que también lo fueron, aunque esto suele deberse a problemas en el tono muscular o los pies planos", señala Celia.

## A cuatro patas

Gatear potencia la autonomía y la comprensión del esquema corporal; perfecciona el conocimiento visual de los objetos; ayuda al bebé a conocer la perspectiva y manejar los espacios y distancias; trabaja la coordinación brazos-piernas y ojo-mano y la motricidad fina al abrir la mano por completo; fortalece la musculatura de brazos y hombros y garantiza un correcto posicionamiento de las caderas. Y pese a todos estos beneficios, cada vez son menos los niños que se deslizan sobre rodillas y manitas por su casa. No hay nada preocupante en que un bebé pase del reptado a la bipedestación siempre que lo decida por sí mismo, "aunque lo ideal es que haya un periodo de arrastre o gateo para evitar deformaciones musculares", aclara Celia López.



El verdadero problema viene cuando son los padres quienes, por propia voluntad, deciden mantener al niño sentado en su silla, en la hamaca o en el parque infantil, privándoles de esta actividad tan beneficiosa. Con estas actitudes sólo estaremos fomentando el sedentarismo en nuestros hijos y atrasaremos de forma injustificada su desarrollo.

## Por fin de pie

Entre los 10 y los 12 meses tu hijo levantará su manita buscando el apoyo de una mesa, una silla o un mueble, hará fuerza, levantará el culete y se quedará así, apoyado unos instantes para volver al suelo, muchas veces dándose un culetazo. Y es que este ejercicio exige mucha concentración y coordinación para tu pequeño. Cuando adquiera la seguridad suficiente para mantenerse de pie, intentará avanzar una de sus piernas para dar su primer paso; al principio lentos, inseguros y siempre con el apoyo de un objeto firme o de tu mano. Ten en cuenta que aunque dé su primer paso entre los 12 y los 15 meses, tu hijo no estará preparado para mantener el equilibrio plenamente hasta los cuatro o cinco años.

No te inquietes si al principio camina con las piernas arqueadas, demasiado juntas, con los pies hacia dentro o moviendo los brazos energicamente. Son posturas que le ayudan a mantener el equilibrio. El *genu varum* –las piernas en forma de "o", arqueadas hacia fuera– responde a la posición del feto en el útero e irán enderezándose a medida que se desarrollen los músculos y logre estirar las rodillas. Mientras, el *genu valgo* –las piernas en "X"– debe ser valorado por el pediatra por si necesita ejercicios correctores. Los pies deberían colocarse correctamente a los tres años. Si no es así, habla con el médico.

"Los tacatacas y colgadores están desaconsejados en los primeros pasos del niño ya que le coloca en una postura en que los pies apoyan ligeramente las puntas y camina a saltitos sobre ellas, potenciando la musculatura extensora de los pies y coloca la cadera en mala posición", explica esta especialista.

## Entorno seguro

Como hemos dicho anteriormente, la actitud de los padres es fundamental para que un niño empiece a gatear y caminar y uno de los aspectos en el que debéis poner especial interés es en garantizar que tu hijo va a moverse sin peligro.

Los entornos cerrados son los perfectos para los primeros movimientos: tu casa, el jardín, un trocito del parque donde no haya niños más mayores... Igual de importante es procurarle elementos a los que pueda agarrarse para aprender a levantarse y en los que su-

jetarse para caminar. No apartes mesas ni muebles por miedo a los golpes. Protege los cantos y esquinas y coloca cierres de seguridad en puertas y cajones, sobre todo si tienes medicinas o productos tóxicos. Su curiosidad le llevará a husmear en todas partes. Si tienes escaleras, coloca una barrera de seguridad y ciérrala siempre que el niño esté por la zona. Cubre los enchufes con protectores. Ahora que ya tienes todo listo, sólo falta que le dejes moverse con libertad, controlándole cerca.

## EL MIEDO A LAS CAÍDAS

Cuando un niño empieza a andar es frecuente que tropiece, pierda el equilibrio y acabe en el suelo. El miedo a volver a caerse puede hacer que prefiera gatear y se muestre reacio a dar más pasitos. Si reaccionas de forma exagerada a su caída, agravarás el temor. "Lo mejor es quitarle importancia, darle tiempo, tener paciencia y esperar a que vuelva a coger confianza sin forzarle", aconseja la especialista Celia López.

## Aprender jugando

Los especialistas en motricidad y los pediatras están de acuerdo en una cosa: no conviene que los padres fuercen al niño a hacer algo que no quiere o que intenten que se salte fases del desarrollo como el gateo. Pero también se muestran favorables a que, siempre desde un punto de vista lúdico y a fin de compartir tiempo con el bebé, se puedan emplear juegos en su día a día.

### Para gatear

- 1. La pista de gateo.** Confecciona o compra seis cojines de gomaespuma y haz circuitos con caminos sobre los que el niño pueda gatear: en línea recta o curva, juntos o separados, en forma de escalera o desordenados imitando una montaña. Este juego también puede ser útil cuando empiece a andar.
- 2. ¿A que no lo coges?** Ten a mano un juguete que sea de su interés, ponte a cierta distancia, y deja que gatee para cogerlo. Colócate cada vez más lejos.
- 3. El pilla, pilla.** Un clásico que podéis practicar gateando o caminando detrás de tu pequeño para que intente moverse más deprisa y que no le puedas coger.

### Para caminar

- 1. Carrera de arrastres.** Cómprale un juguete en el que pueda apoyarse cuando ya sepa dar sus primeros pasos. Pídele que se apoye en él y haga un recorrido en el menor tiempo posible.
  - 2. Te regalo un abrazo.** Colócate a cierta distancia de tu hijo y anímale a que la recorra andando. Al llegar al destino obtendrá un premio estupendo, los besos y abrazos de mamá.
  - 3. En busca del tesoro.** Esconde varios objetos en la habitación: una pelota, su chupete, un muñequito... Ve dándole instrucciones sencillas para que vaya a buscarlos y disfrutad de cada uno de ellos. 
- Asesoramiento:** Celia López Carlón, fisioterapeuta bobath y respiratoria y psicomotricista del Centro Aleka de Madrid. ([www.centroaleka.com](http://www.centroaleka.com))

» Más información en [www.guiadelnino.com/bebe/primeiros-pasos](http://www.guiadelnino.com/bebe/primeiros-pasos)

## EL ZAPATO PERFECTO

Según Celia López "cuando el bebé da sus primeros pasos en casa es mejor que camine descalzo, porque así trabaja la musculatura intrínseca de los pies". Además, nos explica cómo debería ser el calzado en cada etapa.

■ **Los primeros meses.** Calcetines o patucos de puntera redondeada y espacio entre los dedos para que se muevan libremente. La suela no debe tener dibujos y un grosor de 2 o 3 mm.

■ **Para el gateo.** Ligeros y flexibles con punteras y talón reforzados para proteger dedos y uñas y suela blanda de 3 mm.

■ **En los primeros pasos.** Flexibles en el antepie con suela antideslizante de 4 mm y puntera y talón reforzados para que el pie se mantenga alineado. Se recomiendan los interiores suaves y sin costuras.

■ **Si ya camina.** La parte posterior debe ser rígida y la puntera flexible, sin almohadillado que influya sobre el arco plantar, con tacón recto de 6-8 mm y laterales que permitan el juego del tobillo.

