



¿Gatear, yo? Sí, pero a mi manera

Con el culete, las rodillas o los pies... En la actividad del gateo, cada bebé tiene sus preferencias. Y todas igual de válidas, porque lo importante no es la técnica, sino su habilidad para desplazarse sin ayuda.

GEMA MARTÍN

Aún no tiene seis meses, pero tu pequeño ya es capaz de moverse por sí mismo; al principio sólo puede cambiar de posición: está tumbado boca arriba y, de pronto, se da la vuelta y se coloca boca abajo. Únicamente ha girado sobre sí mismo, pero ya es su primer desplazamiento; todo un logro que, poco a poco, va perfeccionado hasta que empieza a deslizarse en círculos y acaba arrastrándose sobre su barriga. Esta técnica, aunque rudimentaria, es la base del gateo, porque ya utiliza los brazos y las piernas. De ahí a despegar el abdomen del suelo sólo hay un trecho, es decir, unos pocos meses de práctica que le llevarán a dar sus primeros pasos, aunque todavía no lo haga de pie.

Con mi propio estilo

No todos los bebés aprenden a gatear a la misma edad –en general, lo consiguen

a los 9 o 10 meses–; incluso hay algunos que pasan directamente de la fase de arrastre a caminar. Como recuerda Paula Gómez de Castro, fisioterapeuta y psicomotricista del Centro Aleka, “no hay que preocuparse si el niño no gatea a los 9 meses, porque cada pequeño tiene su propio ritmo de aprendizaje, y lo hará cuando esté preparado, tanto a nivel motor como cognitivo; lo importante es que a los doce meses se desplace de alguna manera”.

Y lo bueno es que tu pequeño tiene varias posibilidades, todas igualmente válidas y que le llevan hacia delante en su desarrollo motor. El estilo clásico, es decir, con las manos y las rodillas apoyadas en el suelo, no está tan generalizado como puede parecer. Así, podemos observar a niños que gatean con una rodilla extendida o que lo hacen moviendo, primero, ambos brazos juntos y, después, las piernas también juntas, “algo parecido al salto de un conejito”, explica Paula Gómez de Castro. También es frecuente la técnica de arrastrarse utilizando únicamente los brazos sin mover las piernas o la de “culear”, es decir, desplazarse sentado en el suelo moviendo el culete, sin utilizar manos ni piernas. Otro estilo muy característico es el de gatear sin apoyar las rodillas, sólo los pies: es lo que se conoce como “marcha de oso” y, tal y como asegura esta especialista, “es una evolución del gateo hacia la puesta en pie”.

Lo importante es que a los 12 meses se desplace solo

Patrón de marcha

Al margen de utilizar una u otra técnica en el arrastre o en el gateo, es importante que el pequeño siga el llamado patrón contralateral cruzado, es decir, que mueva el brazo de un lado –por ejemplo, el derecho– y la pierna del otro lado –en este caso, el izquierdo– alternativamente en cruz. Es la preparación para el patrón de la marcha, donde se mueve una pierna a la vez que se acompaña del movimiento del brazo contrario.

Pero éste no es el único beneficio del gateo. Paula Gómez de Castro recuerda otros: “favorece la correcta formación de las caderas, de manera que cuando el niño se ponga en pie, ésta se encuentre preparada para soportar el peso; mejora la coordinación ojo-mano y la percepción espacial –aparece una dimensión más en la visión del niño, la tridimensional–; ayuda a la elongación –alargamiento– de la musculatura intrínseca de la mano, que repercutirá en una correcta manipulación fina; e influye en el desarrollo cognitivo, porque el niño tiene que fijarse en un objeto, situarlo en el espacio y poner en marcha todas las estrategias de movimiento que conoce para alcanzarlo”.

~

~

ASESORAMIENTO:
PAULA GÓMEZ DE CASTRO, FISIOTERAPEUTA Y
PSICOMOTRICISTA DEL CENTRO ALEKA
(WWW.CENTROALEKA.COM).

Con ayuda de la estimulación

Si quieres favorecer el gateo en tu pequeño, colócale a cuatro patas y, sujetándole el culete, balancéale hacia delante –para que cargue el peso en sus manos– y hacia atrás –en las rodillas–. Manténle en esa misma posición con un juguete delante, de manera que si quiere cogerlo deberá levantar un brazo y cargar el peso sólo en el otro, igual que cuando gatea. Prueba también a lanzarle una pelota a cierta distancia.

