

¿Cómo caminan los bebés? Avances y dificultades

Pasito a pasito

GEMA MARTÍN

Tu hijo sólo tiene 14 meses y ya ha dado sus primeros pasos. Y aunque todavía lo hace con cierta torpeza –pero mucha gracia, todo hay que decirlo–, poco a poco irá caminando hacia unos ‘andares’ perfectos. En el trayecto habrá muchos éxitos, algunas caídas y un aprendizaje apasionante que, seguro, no querrás perderte. ¿Lo recorreremos juntos?

El desarrollo de la locomoción es, sin duda, uno de los caminos más importantes que un niño tendrá que recorrer en su vida infantil, y sus papás, que son conscientes de ello, vigilan sus pasos estrechamente. ¿Quizá demasiado? Es posible; puede que algunos se preocupen en exceso porque su hijo no gatea, porque tarda mucho en ponerse de pie, porque anda con los pies para dentro..., pero estas inquietudes vienen implícitas en el papel de los padres y son más frecuentes de lo que parece.

Nuestra tarea, con este reportaje, es recordarles que la marcha no es un proceso lineal, que algunos bebés necesitan más tiempo para caminar, que otros pueden presentar dificultades de coordinación y que unos pocos pueden tener un retroceso en su desarrollo motor. Y todo esto entra dentro de la normalidad, es decir, son pequeños obstáculos, como los que aparecen en cualquier otro aprendizaje, que los niños suelen superar sin problemas y que se corrigen de forma espontánea con el tiempo.

Para aclarar los factores que influyen en el desarrollo motor infantil, explicar las dificultades para andar que puede tener un niño y desterrar mitos en torno





Consulta con un profesional si...

- Tiene 19 meses o más y aún no camina.
- Se cae demasiado.
- Después de meses caminando, mete o saca un pie al andar.
- No sabe mantenerse en cuclillas o levantarse del suelo al caerse.
- Camina de puntillas de forma sistemática.
- Cojea o mete mucho el arco interno del pie al caminar, tanto que parece que anda con el borde totalmente apoyado.
- Tiene casi dos años, lleva un tiempo caminando solito, pero aún falla al subir o bajar escaleras.

a la marcha, hemos contado con el asesoramiento de Celia López Carlón, fisioterapeuta pediátrica y psicomotricista del Centro Aleka, de Madrid, y toda una experta en el trabajo con esos “pequeños e incansables caminantes”.

Ya anda

Es todo un experto en el arte del gateo y acaba de aprender a ponerse de pie. ¡Pronto empezará a caminar! En un primer momento lo hará agarrándose a las mesas y las sillas y dando pequeños pasos laterales. Pero su curiosidad y su destreza, cada vez mayor, para equilibrar el cuerpo y coordinar las manos y los pies, le llevarán enseguida lejos de la seguridad de los muebles. Esto ocurrirá en torno a los 12-15 meses, aunque, como recuerda Celia, “hay niños que se lanzan uno o dos meses antes de cumplir el año y otros que tardan un poco más, en torno a los 16 o 18 meses”.

Los primeros pasos –para los que necesitará sujetarse a tu mano– son desgarrados y torpes. “Al principio, todos los bebés separan mucho las piernas para aumentar la base de sustentación y tener mayor equilibrio. También meten los pies hacia dentro para lograr una rotación interna de la cadera que les dé estabilidad; algunos los sacan hacia fuera, como los patitos, otro recurso más para alcanzar mayor sustentación”, aclara esta especialista en Psicomotricidad. Otra característica muy peculiar de los niños que dan sus primeros pasos es que suben los bracitos y los separan del cuerpo para mantener el equilibrio; “es como si se agarraran al aire”, añade Celia.

¿Precoz o tardón?

Como ha explicado antes esta fisioterapeuta pediátrica, la franja de tiempo en la que los niños aprenden a andar es muy amplia y puede variar entre los 10 meses y los 18, lo que no significa que los bebés

que estén en el último caso tengan algún problema de psicomotricidad; simplemente han tardado un poco más en dar sus primeros pasos. “¿Y por qué?”, se pueden preguntar muchos padres.

Pues son muchos los factores que influyen en el desarrollo motor del niño: su carácter –un bebé más lanzado probablemente empezará antes a andar que uno más tranquilo–; la actitud de sus padres –si le han estimulado y animado o, por el contrario, le han sobreprotegido–; las experiencias positivas y negativas –por ejemplo, si la primera vez que se cayó lo hizo sobre su culito o se dio un fuerte golpe en la cabeza– y sus características físicas. “Los niños más blanditos y con peor estado muscular tardarán más en caminar que los que presentan mejor tono muscular”, argumenta Celia López Carlón.

También influye su madurez física y neurológica, es decir, el pequeño andará cuando su organismo y su mente estén preparados para ello. Además, no todos los bebés tienen las mismas habilidades motrices, igual que no todos poseen las mismas capacidades cognitivas. Así, por ejemplo, unos son más hábiles en el control de su cuerpo y otros en el desarrollo del lenguaje.

Superando las dificultades

- Las piernas arqueadas y los pies planos o excesivamente separados son las principales preocupaciones de los papás con niños que están dando sus primeros pasos. Sin embargo, Celia recuerda que se trata de alteraciones fisiológicas que no deben alarmarles, puesto que se deben a la inmadurez de los ligamentos articulares de la rodilla y a la presencia de grasa en la planta del pie del bebé. Son problemas que evolucionarán hacia la normalidad a medida que el pequeño va ejercitándose en la marcha, perdiendo grasa y ganando tono muscular.

Aunque normalmente se solucionan de manera espontánea a los tres o cuatro años, hay algunos ejercicios que pueden ayudar a caminar de forma correcta: animarle a andar de talones y puntillas, dejarle caminar

BEBÉ PRECOZ

Un niño que camina con diez u once meses ya se considera precoz. Entonces, ¿cómo se podría definir a Xavier, un bebé británico que dio sus primeros pasos con sólo medio año de vida? Ocurrió en 2010, y según dicen sus padres, no hubo estimulación.



Tiene un retroceso

Uno de los motivos más importantes por los que un niño no se lanza a andar o deja de hacerlo son las caídas. Eso le frustra, le asusta y le lleva a decidir que es mejor desplazarse gateando, que, al fin y al cabo, le da casi el mismo resultado. El miedo aumenta si los padres reaccionan ante la caída de forma exagerada. Para evitarlo, Celia López Carlón recomienda quitarle importancia, calmarle y no proponerle que ande hasta que pasen unos días y los papás se aseguren de que se le ha pasado el susto. Otros niños que sufren un retroceso en su desarrollo motor lo hacen porque les resulta más fácil y rápido llegar hasta su objetivo –una mesa, un juguete– con el gateo que con los pasos. Hay niños que no tienen paciencia...



Mitos e ideas falsas

- **Si un niño tarda en caminar, será torpe en deportes.** No siempre. Como hemos visto en el reportaje son varias las razones que explican este retraso, y no todos tienen que ver con la habilidad psicomotora.
- **Si empieza a andar pronto, será buen deportista.** No es verdad. Los argumentos son los mismos que los de la idea anterior.
- **A un bebé gordito le cuesta más dar sus primeros pasos.** No siempre. Esa capacidad depende más del estado muscular del niño que de su peso. Pero sí es cierto que a veces un bebé con bajo tono muscular también es gordito, porque al moverse menos consume menos calorías.
- **Si no gatea, tiene algún problema de psicomotricidad.** Esta idea no es cierta. Muchos niños se saltan la etapa del gateo. Pero sí es verdad que el gateo favorece algunos aspectos de la psicomotricidad, como preparar al niño para la marcha y mejorar la coordinación ojo-mano.
- **Se puede dañar la espalda si se pone de pie en la cuna antes de los ocho meses.** Tampoco es cierto. Si lo hace por sí mismo, sin forzarle, no hay problema. Pero si no se lanza, espera a los diez meses para ponerle de pie, cuando las caderas ya están preparadas para soportar su peso.
- **Si camina demasiado pronto, se le arquearán las piernas.** Es una verdad a medias. Los niños que empiezan a andar lo hacen con las piernas abiertas, y si lo hacen muy pronto, aún más. La razón es que su sistema musculoesquelético no está lo suficientemente desarrollado. A medida que vaya creciendo, este “problema” irá desapareciendo.

por el césped o la arena y ponerle un buen calzado que tenga un contrafuerte duro, para mantener el talón sujeto, y una suela flexible.

- También es muy frecuente que anden de puntillas, “sobre todo, lo hacen para experimentar cuando ya llevan un tiempo caminando”, aclara Celia.

Y tampoco hay problema si lo repite de vez en cuando. Hay que vigilar que no lo hagan todos los momentos del día o que se convierta en una costumbre que dure muchos meses, porque podría deberse a que el tendón de Aquiles de las piernas es demasiado corto.

- Otra dificultad para los niños son las caídas. Puede darse por muchas razones: “porque llevan poco tiempo caminando, porque son desgarbados, porque levantan poco los pies al caminar, porque sus músculos están poco desarrollados, porque gozan de poco equilibrio o porque tienen mala atención”. Así, habría que trabajar con el niño según la razón que justificara las caídas. Por ejemplo, si tiene problemas de equilibrio, una buena idea es proponerle algunos juegos –anímale a que camine detrás de ti siguiendo tus pasos o una línea del suelo– y si es despistado, estimular su atención. Por supuesto, debes visitar

a su pediatra si estas dificultades fuesen demasiado habituales, porque puede haber algún problema neurológico, óseo o psicomotor, que requiera la intervención de un especialista (ver cuadro *Consulta con un profesional si...*).

Cómo animarle sin forzar

El clima en el que el niño debe dar sus primeros pasos tiene que ser “favorecedor”, según apunta esta especialista en Fisioterapia y Psicomotricidad. Y esto se refiere tanto al ambiente que le rodea como a la actitud de los papás.

El entorno en el que se mueve puede ser un estímulo para animarle a andar, pero también al revés. Por eso, Celia aconseja, en un principio, los espacios cerrados –la casa, el jardín o el parque–, con poco riesgo de caídas, con suelos que no deslicen pero que tampoco dañen las piernas –como ocurre con el cemento de la calle– y con muebles que le ayuden a mantenerse de pie. No olvides poner protectores en los enchufes y las esquinas de las mesas, y barreras en las escaleras. Pero si el ambiente es importante, más la respuesta de sus padres. Vosotros sois su referencia, por eso debéis tener una actitud abierta y activa y crear un clima propicio a las actividades motoras.

- Evitad ir detrás del niño todo el rato cuando está caminando, porque le crea una seguridad que luego no tendrá en otras situaciones como la escuela o el parque. Vuestro hijo se va a caer cuando empiece a andar, pero puedes ayudarle a que el tropezón sea menos duro. Una forma de hacerlo es enseñarle a caerse bien, doblando las rodillas si lo hace hacia atrás, y sacando las manitas si cae hacia delante. Muéstrale también cómo debe levantarse del suelo por sí mismo.

- Proponle jugar entre dos mesitas a pasar juguetes; poco a poco, ve separándolas para que la distancia entre ellas sea mayor.

- Cuando le veas preparado, anímale a que dé dos pasitos entre papá y mamá.

“Evitad ir detrás del niño todo el tiempo cuando esté caminando”

- Si está de pie, dale juguetes manteniéndolos en alto para que se estire y experimente la carga en las puntas de los pies.
- Desde la postura anterior, ofrécele los juguetes muy bajos para que se agache hasta la posición de cuclillas y luego vuelva a ponerse de pie.

- Elige tu manita en lugar de los andadores como el recurso más eficaz para dar seguridad a tu hijo en sus primeros pasos.

- Anímale a que vaya subiendo y bajando los escalones de la casa y las rampas de la calle, siempre de las manos de sus papás. ~

Asesoramiento: Celia López Carlón, fisioterapeuta pediátrica y psicomotricista del Centro Aleka, de Madrid.



Consulta www.guiadelnino.com

Más información sobre empezar a caminar en nuestra web. Encontrarás todo en www.guiadelnino.com/bebe/primeros-pasos