

# PASITO A PASITO

## Aprendiendo a caminar

Cada uno de los movimientos que compone algo tan sencillo como dar un paso o subir unos escalones conllevan gran complejidad... aunque para nosotros se hayan convertido muy sencillos, de puro habituales. Durante el primer año de vida, el área motora de nuestro hijo irá evolucionando hasta permitir que nuestro pequeño pueda andar. Primero pasará de un estado de postración total, luego conseguir mantener una postura erecta; y, por último, desarrollará la fuerza y la coordinación para andar, correr, saltar...

Beatriz BENGOCHEA.  
Orientadora Familiar

Pero antes de poder ejecutar estos movimientos, y para poder andar primero, el niño tiene que aprender a controlar distintas partes de su cuerpo: ha de alcanzar un desarrollo de los músculos adecuado, ha de ser capaz de desarrollar el sentido del equilibrio, etc. Se trata de unas adquisiciones de vital importancia para nuestro bebé. Aprender a andar es el resultado de un largo proceso que da comienzo en el mismo momento de nacer y que recorre unas etapas fundamentales que podemos estimular. Todas ellas levan a conseguir el dominio de dos aspectos básicos:

Por un lado, la maduración de los circuitos cerebrales y del sistema nervioso, ya que andar y controlar todos los movimientos que permiten poner un pie detrás de otro supone un grado importante del desarrollo del cerebro.

Por otro lado, la técnica del ensayo-error. Para aprender a andar hay que caerse muchas veces, ensayar determinadas posturas, arriesgarse... como los pequeños potrillos al nacer.

### Etapas fundamentales

El desarrollo del área motora de los bebés pasa por unas etapas, que hay que conocer para poder ayudarles a pasar con ellos de la manera más eficaz posible:

**1. Control de la columna vertebral.** El dominio que el bebé ejerce sobre su columna es el primero que aparece cronológicamente.

**2. Refuerzo de los reflejos** de apoyo, marcha y, sobre todo, de gateo. Hay que tener en cuenta que el gateo es el primer método de marcha que utiliza el niño y es fundamental para obtener una madurez ósea de piernas, brazos, columna y una coordinación de movimientos.

**3. Control del tobillo.** La planta del pie debe reposar de manera correcta en el suelo para evitar deformaciones secundarias. Cuando vaya siendo capaz de dar los primeros pasos, el apoyo consistirá en colocarle un calzado adecuado con refuerzos en el talón y los tobillos.

**4. Afianzamiento de sus propios movimientos.** Unos de los procedimientos de aprendizaje más usuales a esta edad es la imitación del adulto, así que **noso-**

**tros debemos simplemente mostrar cómo andamos.** Para ellos debemos tener en cuenta que el punto más importante del peso para el mantenimiento del equilibrio es la flexión de la rodilla. Podemos poner un ejemplo sencillo para los casos de duda. Supongamos que queremos aprender a esquiar o a patinar: para mantener el equilibrio es preciso mantener las rodillas flexionadas.

### Primeros gateos

Antes del aprendizaje de los primeros pasos, el bebé ha de cruzar una primera etapa: el gateo. Como pedía el enigma de la esfinge, el hombre es un ser que camina a cuatro patas cuando es pequeño, a dos cuando es adulto, y a tres cuando es mayor... Resulta muy importante que el bebé gatee con libertad, pues es su primera experiencia de marcha; tanto hacia delante como hacia los lados. Gateando comprueba que puede desplazarse, acercarse hacia los objetos que le llaman la atención y así, cuando esté aprendiendo a andar, no se sentirá defraudado tras los primeros intentos infructuosos. ■



## ► Ejercicios ●

### 1. CON UNA ALMOHADA

Durante una primera etapa habrá que ayudar a nuestro hijo y “enseñarle” a gatear. Para obligarle y que se acostumbre a la posición de gateo (de rodillas y con las palmas en el suelo) podemos ponerle una almohada debajo de su cuerpo, para que no tienda a tumbarse, cuando está boca abajo.

Como en el resto de los ejercicios, al principio habrá que ayudar mucho a nuestro hijo hasta que domine lo que se le pide.

### 2. ANTES DE GATEAR

Antes de comenzar a gatear, hay que acostumbrar al bebé. Uno de los primeros ejercicios que podemos realizar consiste en levantar al niño, desde la posición de tumbado boca abajo, cogiéndole por las manos. Lo haremos despacio, hasta que se quede de rodillas.

Luego, más adelante, podemos seguir levantando desde la posición de rodillas hasta que se ponga de pie, sacando una de sus piernas para conseguir el apoyo necesario.

### 3. PREPARADOS, LISTOS...

Al principio, hasta que no desarrollen suficientemente sus músculos, los niños tienden a resbalar, ya que no pueden empu-



jarse suficientemente con los pies. Por eso, cuando comience a gatear, podemos colocar algo duro en sus pies, de modo que se acostumbren a apoyarse.

Los atletas de velocidad usan también unos tacos para darse un buen impulso de salida.

### 4. ¡...Y YA!

Los ejercicios anteriores van encaminados, especialmente, a preparar la etapa del gateo. Una vez realizados, tendremos que enseñarle la propia acción de gatear. Se trata de algo reflejo, pero tienen que comprobarlo al principio. Así, pondremos al niño en posición de gateo, e impulsaremos su cuerpo de manera que se produzca un balanceo que provoque el apoyo alternativo de manos y rodillas.

Cuidaremos de no empujar con demasiada fuerza ni de pretender de que el bebé lo consiga la primera.

### 5. VEN A POR ESTE JUGUETE

Para llamar la atención de nuestro bebé y conseguir que se acerque gateando hacia donde nos encontramos, podemos ofrecerle un juguete que le guste, de modo que se dirija hacia él. Normalmente, lo hará gateando, sobre todo si acompañamos este ejercicio de todo tipo de aspavientos, risas y palabras cariñosas. También podemos utilizar sonajeros o juguetes con cuerda que se muevan por sí solos.

Le animaremos cada vez que lo consiga y aumentaremos progresivamente la distancia que tiene que recorrer gateando.



### 6. A SU ALTURA

Para tratar a un niño, hay que hacerse como un niño. Y, ¿qué mejor manera de enseñarle a gatear que gatear nosotros mismos? Nos divertiremos mucho si por un día dejamos nuestra postura erecta para ponernos a la altura de nuestro bebé, jugando a gatear con él. De este modo se fijará en nuestro ejemplo.

Deberemos exagerar nuestros movimientos, para que le queden claros al bebé. También se pueden corregir los movimientos del bebé cogiéndole las manos y los pies.

## Primeros pasos

### 7. DE LAS AXILAS

El bebé aún no ha aprendido a apoyar su peso sobre los pies, pero podemos comenzar a enseñarle. Para ellos, le levataremos de las axilas por encima del suelo. Posteriormente, iremos bajándole hasta que sus pies toquen la mesa o la moqueta. Es un primer contacto de sus pies con el suelo.

Cuando tenga más fuerza, podemos tomarle por las caderas y animarle a que ande, a la vez que ejercemos un ligero movimiento de balanceo para que vaya dando pasitos.

### 8. DE LAS MANOS

Una vez realizados los ejercicios anteriores, nuestro bebé ya irá mostrando sus avances. Ahora le sujetaremos por las manos y se las adelantaremos correlativamente para que vaya dando pasos. Tendremos que hacer fuerza porque él solo no podrá soportar el peso.

Según vaya dominando el ejercicio, se le suelta una mano y le vamos bajando la otra para que vaya perdiendo apoyo.



ILUSTRACIONES:  
PABLO ALVAREZ ROSENDO.

### 9. ¡ESTOY DE PIE!

Colocaremos al niño de pie, apoyado en un mueble (una silla, por ejemplo), soportando su peso durante el tiempo que resista sin cansarse. Al principio le veremos tambalearse y estar inseguro, y hasta tendremos que sujetarle. Poco a poco irá aprendiendo a estar de pie.

Iremos aumentando el tiempo de apoyo conforme a las posibilidades del niño, pero sin forzarle nunca.

### 10. CORREPASILLOS

Una buena idea para ayudarle en el aprendizaje de sus primeros pasos son los correpassillos con asas. Podemos, quizá, adelantar el regalo de este juguete para que lo utilice en esta etapa.

Apoyándose en las asas se sentirá más seguro a la vez que anda. Debemos comprobar que el correpassillo no pueda volcar hacia atrás si el niño tira de él. Suelen tener unos topes.

### 11. COMO UN POLLUELO

Nuestro hijo parece un polluelo a punto de abandonar el nido para su primer vuelo. Ya camina solo de vez en cuando y se pone de pie por sí mismo. Ahora, mientras uno de los padres sujeta al niño por las caderas, el otro se coloca a cierta distancia y le anima a ir andando hasta allí. Poco a poco iremos aumentando la distancia que ha de recorrer. Habrá que seguir de cerca su recorrido, no vaya a ser que se caiga o tropiece.