

# Moverse y Aprender a Gatear



Muchos cuidadores principales están ansiosos de que su bebé comience a moverse. Para los nueve meses, la mayoría de los bebés han comenzado a moverse de *alguna* manera. Es posible que se den vuelta para llegar a un lugar, o se arrastren, gateen, se desplacen agarrándose de los muebles o se impulsen para ponerse de pie. El proceso de aprender a gatear es complejo. Algunos bebés gatean pero otros pasan por alto esta etapa. Su bebé necesita coordinar muchas partes de su cuerpo para gatear. Puede ser que le lleve tiempo comenzar a moverse, y eso está bien.

Si usted le empuja a su bebé para que desarrolle una habilidad antes de que esté listo, puede hacer que el bebé no quiera tratar. Esto hace que el proceso de aprendizaje sea más lento. Aun así, estas son algunas estrategias para apoyar la movilidad de su bebé:

- **Dele al bebé mucho tiempo sobre superficies firmes, como el piso.**

Si le preocupa la limpieza, ponga una manta o un tapete para jugar. Las camas son demasiado blandas para ayudar al bebé a desarrollar los músculos y el equilibrio que necesita para practicar moverse. Además, usted debe vigilarlo de cerca para que no se dé vuelta y se caiga de la cama.

- **Deje que su bebé ande descalzo.**

Los zapatos de bebé se ven lindos, pero los bebés necesitan todos los músculos de los pies y los dedos para agarrarse al piso.



## **BEBÉS EN MOVIMIENTO:**

**Arrastrarse:** Los bebés se empujan sobre la barriga.

**Gatear:** Los bebés se mueven sobre las manos y las rodillas.

**Desplazarse:** Los bebés se impulsan para ponerse de pie y se mueven de un lugar a otro sujetándose a los muebles.

- **Dele a su bebé suficiente tiempo boca abajo.** Al estar sobre la barriga, el bebé desarrolla fuerza en los músculos de los hombros, los brazos, la espalda y el torso, lo que le ayuda a aprender a gatear.
- **Anime al bebé a que se estire y se mueva hacia los juguetes u objetos que le interesan.** Coloque cosas a una corta distancia del bebé. Vea si él solo se puede mover hacia esas cosas. Si siempre se les lleva los juguetes a los bebés, no se les motiva a que se muevan.
- **Asegúrese de que el bebé tenga un espacio seguro para explorar.** Siempre vigílelo. Pregunte a su Especialista de HealthySteps cómo hacer para que su hogar sea un ambiente seguro para el bebé.
- **Coloque las palmas de sus manos detrás de los pies del bebé cuando esté de cuatro en el piso.** Esto le ayuda a sentirse estable. También le da algo de que “empujarse” mientras está aprendiendo a gatear.

Su bebé puede encontrar su propia manera de gatear. Hasta es posible que vaya hacia atrás primero y se sienta molesto porque está yendo en la dirección equivocada. Puede comenzar a gatear sobre las manos y las rodillas o arrastrarse sobre el estómago. Algunos bebés gatean hacia los lados como los cangrejos. Otros se deslizan sobre las nalgas.

Si su bebé es lento para comenzar a moverse y eso le preocupa, consulte con su Especialista de HealthySteps o proveedor de atención primaria pediátrica. ¡Antes de que se dé cuenta, usted estará corriendo detrás del bebé tratando de alcanzarlo!

ESCANEE PARA OBTENER  
MÁS INFORMACIÓN

